

Praktik Ānāpānasati Dalam Meningkatkan Konsentrasi Persembahyangan Umat Hindu Di Desa Pecatu

**Made Keshava Candra Ananda¹, I Made Dwitayasa²,
Ni Made Sinarsari³**

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar,

Email : Madekeshava37@gmail.com

Keywords:

*Ānāpānasati,
Concentration,
Prayer Rituals*

Abstract

The low concentration of the Hindu community in Pecatu Village during prayer rituals is significantly affected by internal thought disturbances and environmental noise from heavy traffic. This study aims to explore the application of mindfulness of breathing (Ānāpānasati) meditation, the factors influencing its practice, and its tangible benefits in enhancing concentration during Hindu prayers. Utilizing a phenomenological theoretical framework, this research applied a mixed-methods approach (convergent triangulation), combining quantitative data via Likert-scale questionnaires and qualitative data through in-depth interviews and observations of 20 purposively selected informants. The findings reveal that Ānāpānasati effectively transforms the practitioners' mental state from a "monkey mind" to one-pointedness. Statistically, the average concentration score increased significantly from a baseline of 3.93 to a post-practice score of 4.75. The breath acts as a robust anchor, shielding practitioners from external distractions and facilitating deep spiritual absorption (Samadhi). The novelty of this research lies in the successful integration of Buddhist breathing techniques into Hindu devotional practices (Bhakti Marga) in high-noise environments. Furthermore, the holistic benefits of this practice extend beyond religious rituals, positively impacting the practitioners' daily stress management and work productivity.

Kata kunci:

Tradisi
Ngayah,
Ānāpānasati,
Konsentrasi,
Persembahyang
an

Abstrak

Rendahnya konsentrasi masyarakat Hindu di Desa Pecatu saat melakukan ritual persembahyangan secara signifikan dipengaruhi oleh gangguan pikiran internal dan kebisingan lingkungan akibat arus lalu lintas yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan meditasi kesadaran napas (Ānāpānasati), faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta manfaat nyata yang dirasakan masyarakat terhadap peningkatan kualitas konsentrasi saat bersembahyang. Berlandaskan teori fenomenologi, penelitian ini menggunakan metode campuran (triangulasi konvergen) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif melalui kuesioner skala Likert dan kualitatif melalui wawancara mendalam serta observasi terhadap 20 informan yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Ānāpānasati sangat efektif mengubah kondisi mental dari monkey mind menjadi satu titik fokus (one-pointedness). Secara statistik, skor rata-rata konsentrasi meningkat dari fase baseline 3,93 menjadi 4,75 pasca-praktik. Kesadaran napas terbukti berhasil menjadi jangkar yang melindungi praktisi dari gangguan eksternal dan memfasilitasi pencapaian absorpsi spiritual (Samadhi) yang mendalam. Kebaruan tulisan ini terletak pada keberhasilan integrasi teknik pernapasan Buddhis ke dalam praktik pengabdian Hindu (Bhakti Marga) di lingkungan dengan tingkat kebisingan tinggi. Lebih lanjut, manfaat holistik dari praktik ini melampaui batas ritual keagamaan, memberikan dampak positif pada manajemen stres dan produktivitas harian praktisi.

PENDAHULUAN

Bhakti Marga merupakan salah satu bagian dari Catur Marga yang diimplementasikan oleh umat Hindu sebagai jalan menuju Tuhan melalui pengabdian dan persembahyangan. Dalam pelaksanaannya, umat diwajibkan berada dalam kondisi konsentrasi penuh agar pikiran menjadi bersih, jernih, dan suci, sehingga permohonan dalam ritual dapat tercapai. Namun, konsentrasi sering kali terganggu oleh pikiran yang tersebar (liar) dan faktor lingkungan. Kitab suci Sarasamuscaya 82 menegaskan bahwa apabila pikiran kacau, maka hakikat dari pemusatan batin tidak akan tercapai, karena pikiranlah yang memegang peranan utama. Di Desa Pecatu, Bali, kondisi lingkungan dengan cuaca yang panas terik serta tingkat kemacetan lalu lintas yang tinggi menciptakan suasana yang kurang kondusif untuk bersembahyang. Berdasarkan data wawancara awal, empat dari sepuluh warga Desa Pecatu

menyatakan kesulitan untuk berkonsentrasi saat ritual persembahyangan.

Berbagai literatur terdahulu telah mengkaji efektivitas meditasi dalam ranah kognitif dan spiritual. Penelitian Sari (2017) menemukan bahwa meditasi Ānāpānasati bermakna sebagai terapi penyembuhan kesadaran diri bagi peserta non-Buddhis. Klatte et al. (2010) menegaskan bahwa kebisingan adalah faktor lingkungan yang paling jelas mengganggu proses kognitif dan atensi. Selain itu, Wibowo et al. (2024) menyimpulkan adanya pengaruh signifikan meditasi Ānāpānasati terhadap peningkatan perhatian subjek. Namun, kajian spesifik yang menghubungkan integrasi teknik Ānāpānasati dengan konsentrasi persembahyangan umat Hindu dalam lanskap lingkungan yang bising masih sangat terbatas. Tulisan ini hadir untuk menutup kesenjangan tersebut dengan menjanjikan kontribusi berupa solusi praktis lintas tradisi (Hindu-Buddha) untuk mengatasi *monkey mind*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan praktik Ānāpānasati di Desa Pecatu, menjabarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta mengetahui manfaat yang dirasakan praktisi terhadap peningkatan konsentrasi persembahyangan. Berdasarkan teori Fenomenologi yang berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif individu, hipotesis dari penelitian ini adalah bahwa praktik Ānāpānasati mampu menekan respons terhadap gangguan eksternal maupun internal, sehingga secara signifikan meningkatkan konsentrasi dalam persembahyangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif untuk menetapkan nilai acuan dasar (*baseline*) dan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif informan. Variabel bebas dalam kajian ini adalah meditasi pernapasan (Ānāpānasati), sementara variabel terikatnya adalah tingkat konsentrasi persembahyangan. Lokasi penelitian dipusatkan di Desa Pecatu, Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Bali.

Populasi sasaran dikerucutkan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mendapatkan 20 informan kunci yang relevan, terdiri dari 10 warga praktisi Ānāpānasati, 5 tokoh spiritual, dan 5 warga non-praktisi. Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner berbasis skala Likert (1-5) untuk analisis

kuantitatif, serta pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi partisipatif untuk analisis kualitatif. Analisis data kuantitatif menggunakan uji statistik deskriptif untuk mencari nilai rata-rata (Mean) pada tiap fase praktik. Data kualitatif dianalisis secara tematik menggunakan model interaktif yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data (kategorisasi *coding*), dan penarikan kesimpulan. Seluruh temuan diintegrasikan menggunakan teknik Triangulasi Konvergen untuk memvalidasi keselarasan antara data kuesioner, wawancara, dan observasi perilaku.

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengolahan data kuesioner menggunakan skala Likert terhadap para praktisi, ditemukan adanya peningkatan signifikan pada kualitas pemusatan pikiran. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1

Ringkasan Statistik Deskriptif Kuesioner Konsentrasi Persembahyangan

Dimensi Penelitian (Kode)	Jumlah Butir	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata (Mean)	Interpretasi
Baseline: Tantangan Sebelum Praktik (QPPBA)	35	1	5	3,93	Masalah Konsentrasi Tinggi
Pengalaman Praktik (QPPA)	40	1	5	4,63	Adaptasi Sangat Baik
Dampak Setelah Praktik (QDAKP)	39	3	5	4,75	Peningkatan Signifikan

Secara kuantitatif, terdapat lonjakan nilai rata-rata dari fase baseline (3,93) yang merepresentasikan tingginya kesulitan memusatkan pikiran, menjadi 4,75 pasca-praktik (Impact). Kenaikan ini berbanding lurus dengan data kualitatif observasi yang menunjukkan bahwa subjek mampu mencapai ketenangan dalam 3 menit pertama dengan pola napas yang menghalus (OA-3) serta postur tubuh yang stabil tanpa gerakan gelisah (OA-1, OA-2). Melalui wawancara mendalam, informan melaporkan transformasi mental dari kondisi pikiran yang "loncat-loncat" dan "mengembara" menjadi sangat terpusat (*one-pointedness*). Informan juga mendeskripsikan pengalaman spiritual yang transenden, seperti hilangnya persepsi waktu dan perasaan bersatu dengan alam semesta saat melakukan ritual persembahyangan.

2. Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa *Ānāpānasati* beroperasi melalui mekanisme pelatihan atensi dan regulasi fisiologis yang kuat. Peningkatan kemampuan mempertahankan fokus (rata-rata skor 4,8 pada indikator spesifik) terjadi karena mekanisme "Sadar-Lepaskan-Kembali" melatih fungsi eksekutif korteks prefrontal untuk mengabaikan distraksi. Sejalan dengan temuan Klatte et al. (2010) mengenai dampak buruk kebisingan terhadap kognisi, praktik kesadaran napas terbukti berhasil membalikkan efek tersebut dengan menjadikan napas sebagai "jangkar" (*anchor*) yang konstan. Pernapasan yang lambat dan disadari mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, menekan hormon stres, dan meminimalkan "kebisingan kognitif" dari luar.

Dari sudut pandang literatur terkini, hasil ini memperkaya studi Wibowo et al. (2024) dan Sari (2017) dengan memvalidasi bahwa teknik *mindfulness* dapat melampaui batas dogma dan diintegrasikan secara efektif dalam ritual Bhakti Marga Hindu. Kebaruan (*novelty*) dari riset ini terlihat pada pencapaian tahap *Absorption* (Samadhi) oleh praktisi dalam lingkungan Desa Pecatu yang rentan distraksi. Subjek tidak hanya sekadar rileks secara fisik, melainkan masuk ke dalam keheningan batin yang membuat persembahyangan tidak lagi sebatas rutinitas, tetapi menjadi koneksi spiritual yang bermakna. Lebih jauh, sifat *transferable* (dapat dialihkan) dari praktik ini membuktikan kontribusi eksistensial di luar ritual; subjek mencatat skor maksimal (5) pada parameter aplikasi harian, membuktikan bahwa *Ānāpānasati* meningkatkan ketahanan mental (*mental resilience*), menekan stres kerja, dan mengoptimalkan kualitas

tidur.

PENUTUP

Praktik Ānāpānasati terbukti secara signifikan memecahkan masalah rendahnya konsentrasi persembahyangan umat Hindu di Desa Pecatu akibat gangguan pikiran internal (*monkey mind*) dan kebisingan lingkungan. Temuan riset mensintesis bahwa integrasi kesadaran napas sebelum dan selama melafalkan mantra berfungsi sebagai "jangkar" neurologis dan fisiologis yang menstabilkan atensi. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan rata-rata fokus secara statistik dari 3,93 menjadi 4,75, tetapi juga memfasilitasi umat untuk mencapai kondisi absorpsi spiritual (Samadhi) yang mendalam, ditandai dengan ketenangan batin murni dan sensitivitas *interoceptive*. Kontribusi penelitian ini menegaskan bahwa latihan pemusatan pikiran lintas tradisi sangat relevan untuk meningkatkan kualitas ritual keagamaan sekaligus memberikan dampak holistik pada resiliensi mental, stabilitas emosi, dan produktivitas umat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarasekera, A. T., & Chang, D. (2019). Buddhist meditation for vascular function: A narrative review.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Klatte, S., Bergström, M., & Macken, G. E. (2010). The effects of noise on cognitive performance: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications.
- Puja, G. (1981). *Sarasamuccaya, Teks - Terjemahan Komentar*. Jakarta: Mayasari.
- Sari, R. M. (2017). *Makna Meditasi Ānāpānasati: bagi peserta non buddhis di Vihara Karangdjati kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta*. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, T., Sujiono, & Putranto, D. (2024). Pengaruh Meditasi Anāpānasati terhadap Perhatian Siswa Kelas IX pada Materi Brahma Wihara. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(2), 554-565.