

PERANAN MOTIVASI BELAJAR DAN MEDITASI PERNAFASAN (ANAPANASATI) TERHADAP PENANGGULANGAN STRES BELAJAR

Oleh

Rakay Sutamayapanna¹
sutamayapanna@gmail.com

Abstract

Stress of learning is often happen on learner. It is certainly inhibit the development of learning achievement. The emergence of learning stress comes from two factors: intrinsic and extrinsic. The lack of interest of students towards the subject matter is the intrinsic cause of learning stress. While the demands of outside parties, such as schools, teachers, and parents are the external causes of learning stress.

The stress of learning that occurs in the learner must be addressed. Students who can be free from the stress of learning will make the achievement of learning to be optimal. One way to cope stress of learning is the motivation to learn. There are two types of motivation in learning, intrinsic motivation and extrinsic motivation. When the students have the intrinsic motivation, the teachers and parents have to give the extrinsic motivation to strengthen student's motivation. Thus the intrinsic and extrinsic motivation are supporting each other.

One concept in Buddhism that can be used to cope the stress of learning is breathing meditation (anapanasati). Breathing meditation can be used to train student's concentration. If the student's concentration is strong, then the learning process will also become better and the learning stress can be minimized. Breathing meditation also provides a calming effect, so the student can undergo a process of learning by conducive.

Therefore, the motivation of learning and the breathing meditation can be used to cope learning stress that happened on students. Teachers, parents, and the students themselves should be able to foster the motivation to learn and get used to practice breathing meditation. Thus, the stress of learning can be overcome and achievement of optimal learning can be obtained.

Key Word: motivation to learn, breathing meditation, anapanasati, stress of learning.

Pendahuluan

Belajar adalah usaha sadar dan terencana untuk menimbulkan perubahan yang lebih baik dalam diri seseorang yang belajar. Belajar harus dilakukan dengan penuh kesadaran agar proses belajar menjadi efektif. Belajar juga perlu dilakukan secara terencana agar tujuan belajar dapat tercapai secara efektif dan efisien. Belajar merupakan upaya yang dilakukan untuk mendapatkan peningkatan baik dari segi kualitas dan kuantitas tingkah laku manusia. Peningkatan kualitas dan kuantitas

¹ Dosen STABN Sriwijaya Tangerang Banten

tingkah laku tersebut tercermin dalam peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan kemampuan afektif lainnya.²

Peserta didik hendaknya memiliki motivasi belajar yang tinggi dalam dirinya. Dengan berbekal motivasi intrinsik untuk belajar tersebut, peserta didik akan secara sadar merasa bahwa belajar ada sebuah kebutuhan. Motivasi intrinsik tersebut juga perlu ditingkatkan dengan cara memberikan motivasi ekstrinsik. Misalnya dengan memberikan penghargaan yang tinggi terhadap hasil belajar peserta didik. Dengan cara demikian, motivasi belajar peserta didik akan semakin tumbuh dan berkembang.

Tetapi pada proses pembelajaran, sering kali guru menemui masalah bahwa peserta didik kurang memiliki motivasi belajar. Berbagai usaha yang telah dilakukan oleh guru untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dirasa belum memberikan efek yang signifikan. Peserta didik tetap merasa bosan dengan suasana pembelajaran yang berlangsung.

Berbagai masalah yang terjadi dalam proses belajar mungkin saja disebabkan karena peserta didik mengalami stres belajar. Stres merupakan suatu reaksi fisik maupun batin yang diberikan oleh seseorang ketika dihadapkan pada situasi tertekan.³ Dalam hal ini, stres belajar yang dialami peserta didik berkaitan dengan situasi tertekan dalam hal belajar. Jika hal ini dibiarkan, maka peserta didik tidak akan mampu mengembangkan kompetensinya secara optimal.

Dengan demikian stres belajar tersebut perlu dicegah dan ditanggulangi. Berbagai macam teori motivasi dalam dunia pendidikan memang berguna dalam menangani stres belajar yang terjadi dalam diri peserta didik. Namun, penulis tertarik untuk mengkaji konsep dalam agama Buddha yang berguna untuk menangani masalah stres belajar. Oleh karena itu penulis membatasi pembahasan dalam tulisan ini pada komparasi teori motivasi belajar dengan konsep meditasi pernafasan (*anapanasati*) dalam penanggulangan stres belajar.

² Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 1.

³ Lydia Harlina Martono, *Belajar Hidup Bertanggung Jawab, Menangkal Narkoba dan Kekerasan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hal. 17.

Stres Belajar

Stres adalah akibat dari kejadian ataupun pengalaman yang dimaknai secara negatif oleh seorang individu.⁴Stres belajar adalah stres yang terjadi dalam proses belajar. Dengan demikian stres belajar adalah suatu respon buruk yang dialami oleh seseorang dalam proses belajarnya. Stres belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal sehingga menimbulkan akibat khusus baik secara psikologis maupun fisiologis.⁵

Stres dalam belajar dapat disebabkan karena adanya kesenjangan antara keinginan peserta didik dengan kondisi di luar dirinya. Misalnya saja karena banyaknya tugas dan tuntutan guru kepada peserta didik. Guru yang bersikap otoriter dalam pembelajaran menjadikan kondisi belajar menjadi tidak kondusif bagi peserta didik. Guru otoriter biasanya menutupi kekurangannya dengan menerapkan sanksi bagi peserta didik yang tidak dapat menguasai bahan pembelajaran.⁶ Dengan demikian, stres belajar disebabkan oleh suatu kondisi yang mencerminkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan potensi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga membuat peserta didik merasa terbebani adalah penyebab utama dari terjadinya stres belajar.

Stres belajar perlu diorganisasikan. Dengan pengorganisasian stress belajar, peserta didik akan mampu berkembang dengan baik. Dalam hal ini, stres belajar sebenarnya juga dapat memberikan keuntungan tertentu bagi perkembangan potensi peserta didik. Stres dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *distres* dan *eustres*. Jenis stres yang diidentikkan dengan berbagai macam gangguan yang tidak menyenangkan adalah *distres*, sedangkan *eustres* adalah stres dalam kondisi tertentu yang positif dan diperlukan untuk memacu prestasi seseorang.⁷ Dengan dapat melakukan pengorganisasian terhadap stres belajar, maka stres belajar dapat dijadikan *eustres* untuk dapat memacu prestasi belajar peserta didik. Metode yang umum dipakai dalam hal ini adalah dengan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

⁴ Dian Ibung, *Stres pada Anak (Usia 6-12 Tahun) Panduan bagi Orang Tua dalam Memahami dan Membimbing Anak*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), hal. 1.

⁵ Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, "Pengembangan Media Bimbingan Belajar Berbasis Komputer tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta", Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012, hal. 1.

⁶ Hendra Surya, *Menjadi Manusia Pembelajaran*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), hal. 175.

⁷ Saparinah Sadli dan Imelda Bachtiar, *Berbeda tetapi Setara: Pemikiran tentang Kajian Perempuan*, (Tanpa Kota: Penerbit Buku Kompas, 2010), hal. 195.

Penerapan Motivasi Belajar untuk Menangani Stres Belajar

Peserta didik yang tidak memiliki motivasi belajar, dapat mengalami stres ketika belajar. Stres belajar tersebut dapat timbul karena peserta didik menganggap semua tugas yang harus dilakukan selama proses belajar sebagai beban yang harus ditanggung. Hal ini adalah tekanan akademis yang menyebabkan peserta didik menjadi tidak nyaman dalam menempuh pendidikan. Ketika peserta didik mengalami tekanan yang demikian, maka proses dan hasil belajar cenderung tidak optimal.

Terdapat tiga hal yang menyebabkan peserta didik merasa tertekan dalam belajar, yaitu tekanan yang berasal dari rumah, sekolah, dan teman sebaya.⁸ Tekanan akademis tersebut bisa saja berupa kompetisi untuk menjadi siswa dengan nilai terbaik, ini adalah contoh dari tekanan yang diberikan oleh teman sebaya. Sedangkan contoh tekanan yang berasal dari sekolah adalah adanya tuntutan dari pendidik yang mengharuskan peserta didik memiliki nilai di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM). Selain itu, tekanan juga berasal dari orang tua di rumah yang menginginkan peserta didik mendapat nilai atau hasil belajar yang bagus, sehingga orang tua mengharuskan anaknya untuk mengikuti berbagai macam les dan tambahan pelajaran. Tekanan-tekanan tersebut mengakibatkan peserta didik mengalami stres belajar.

Situasi stres belajar yang dialami oleh peserta didik tersebut tidak dapat dibiarkan. Stres belajar harus segera ditangani agar prestasi belajar peserta didik menjadi optimal. Salah satu cara untuk menangani stres belajar adalah dengan menerapkan teori motivasi belajar.

Motivasi adalah suatu kekuatan pendorong untuk melakukan suatu kegiatan atau menampilkan perilaku tertentu.⁹ Motivasi memberikan dukungan untuk memulai kegiatan yang akan dilakukan oleh seseorang. Selain itu, motivasi juga berperan untuk menjaga ketertarikan seseorang untuk melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang.¹⁰ Tanpa motivasi, seseorang tidak akan berminat untuk mulai mengerjakan sesuatu. Selain itu, meski seseorang pada awalnya memiliki motivasi, tetapi jika motivasi tersebut tidak dikuatkan, maka kegiatan yang sudah dimulai bisa juga akan

⁸ Conny Semiawan, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal. 208.

⁹ Anton Irianto, *Born to Win Kunci Sukses yang Tak Pernah Gagal*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal. 53.

¹⁰ Nursalam dan Feri Efendi, *Pendidikan dalam Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal 14.

terhenti. Dengan demikian hendaknya setiap orang memiliki motivasi yang dimunculkan dan dijaga secara berkesinambungan.

Motivasi dapat timbul dengan dua cara, yaitu intrinsik dan ekstrinsik.¹¹ Dua macam cara timbulnya motivasi ini memiliki perbedaan. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tumbuh dalam diri sendiri. Motivasi instrinsik merupakan ketertarikan pribadi terhadap sesuatu hal sehingga seseorang memiliki minat untuk mengerjakan hal tersebut. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang tumbuh karena faktor luar.¹² Motivasi ekstrinsik cenderung berasal dari faktor luar diri seseorang yang memaksa seseorang untuk melakukan atau mengerjakan hal tertentu. Dengan demikian, motivasi yang bersifat intrinsik memiliki tingkat kesinambungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik.

Kedua hal di atas perlu dikembangkan sehingga peserta didik dapat memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam belajar. Motivasi belajar intrinsik harus dibangun oleh peserta didik secara mandiri dengan cara menyadari kebutuhan, dorongan, keinginan, harapan, hasrat, yang berasal dari dalam diri sehingga dapat berusaha secara aktif untuk mencapai tujuan.¹³ Jika peserta didik telah dapat memahami dalam diri sendiri mengenai apa yang dibutuhkan, diinginkan, hasrat yang dimiliki, harapan dan dorongan yang ada di dalam dirinya sendiri, maka peserta didik tersebut akan berusaha dengan baik untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian motivasi belajar secara intrinsik muncul dan berkembang pada dirinya.

Sedangkan motivasi ekstrinsik juga harus senantiasa diberikan kepada peserta didik. Hal ini berguna untuk memperkuat motivasi intrinsik yang ada pada diri peserta didik yang bersangkutan. Cara yang bisa dilakukan oleh guru adalah dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat, berdiskusi kelompok, dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan melakukan hal tersebut, guru dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam proses belajar yang diharapkan mampu menambah motivasi belajar siswa.¹⁴ Selain itu, guru dapat menjelaskan

¹¹ *Idem.*

¹² Jim Loehr dan Tony Schwartz, *The Powerful of Engagement: Wujudkan Kinerja Terbaik dan Kesuksesan Puncak Anda dengan Pandai Mengelola Energi, Bukan Waktu*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005), hal.194.

¹³ Gilbert A. Churchill. Jr., *Dasar-dasar Riset Pemasaran, Edisi 4, Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 293).

¹⁴ Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan Bagian 2 Ilmu Pendidikan Praktis*, (Tanpa Kota: IMTIMA, 2007), hal. 174.

kepada siswa mengenai tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan proses belajar, sehingga siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi.¹⁵ Selain itu, orang tua hendaknya juga memberikan pendampingan dalam hal belajar, yaitu dengan memberikan perhatian kepada anak, mendengarkan keluhan anak tentang proses belajarnya, memberikan saran yang membangun motivasi belajar anak, dan membantu anak menyusun jadwal belajar rutin.¹⁶ Dengan dukungan yang diberikan oleh faktor luar, maka motivasi belajar peserta didik akan semakin baik dan membantunya untuk dapat meminimalisir dan menanggulangi stres belajar.

Meditasi Pernafasan (*Anapanasati*) untuk Menangani Stres Belajar

Tekanan yang dirasakan oleh peserta didik dalam belajar akan memberikan ketegangan baik secara fisik maupun mental. Salah satu strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi ketegangan fisik dan mental akibat stres belajar adalah dengan melaksanakan meditasi. Meditasi dapat menciptakan kondisi mental dan fisik yang rileks, memperbaiki kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres.¹⁷

Di dalam agama Buddha, terdapat dua kelompok besar pengembangan batin melalui meditasi, yaitu *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*. *Samatha bhavana* adalah meditasi untuk mengembangkan kesadaran kewaspadaan, memurnikan pikiran dari hal-hal sensual, dan menstabilkan konsentrasi pikiran. Sedangkan *vipassana bhavana* adalah meditasi untuk memperoleh kebijaksanaan.¹⁸

Di antara dua jenis meditasi di atas, *samatha bhavana* dianggap lebih cocok untuk diterapkan sebagai penanggulangan stres belajar pada peserta didik. Hal ini disebabkan *samatha bhavana* cenderung untuk memperkuat konsentrasi dibandingkan dengan *vipassana bhavana* yang justru membutuhkan daya konsentrasi yang tinggi ketika dipraktikkan untuk mengembangkan kebijaksanaan. *Samatha bhavana* membuat

¹⁵ Lindy Petersen, *Bagaimana Memotivasi Anak Belajar*, (Tanpa Kota: Grasindo, 2009), hal. 178.

¹⁶ Femi Olivia, *Mendampingi Anak Belajar Bebas dari Stres dan Depresi Belajar*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hal. 161-167.

¹⁷ Josephine Collins, *Detoksifikasi Hidup Anda*, (Jakarta: Esensi, 2008), hal. 58.

¹⁸ Phra Thepyanmongkol, *A Study Guide for Samatha-Vipassana Meditation Based on The Five Meditation Techniques*. (Thailand: The National Coordination Center of Provincial Meditation Institute of Thailand, 2012), hal.16.

seseorang menjadi ahli dalam konsentrasi pikiran.¹⁹ Oleh karena itu, *samatha bhavana* dapat dijadikan alternatif pilihan untuk menangani stres belajar.

Dalam melaksanakan *samatha bhavana*, terdapat empat puluh objek meditasi yang dapat digunakan. Empat puluh objek tersebut terdiri dari sepuluh *kasina*, sepuluh kondisi yang menjijikkan, sepuluh perenungan, empat hal tak terbatas, satu persepsi tentang makanan yang menjijikkan, satu perenungan tentang sifat tubuh, dan empat perenungan tanpa bentuk.²⁰ Seseorang dapat menggunakan salah satu dari empat puluh macam objek *samatha bhavana* untuk meningkatkan konsentrasi sesuai dengan watak (*carita*) masing-masing.

Anapanasati adalah salah satu teknik *samatha bhavana* yang umum digunakan oleh praktisi meditasi. Objek yang digunakan dalam *anapanasati* adalah nafas. Praktisi meditasi berusaha mengarahkan konsentrasi pada nafas. Penyadaran dilakukan pada saat nafas keluar maupun masuk, nafas panjang atau pendek. Dengan melakukan hal ini secara teratur, maka konsentrasi akan berkembang dengan baik.

Dalam agama Buddha terdapat lima manfaat ketika konsentrasi berkembang.²¹ Seseorang yang memiliki konsentrasi yang berkembang akan merasakan kebahagiaan pada saat ini juga. Kemudian konsentrasi juga merupakan unsur penunjang untuk mencapai pencerahan. Pengetahuan yang lebih tinggi juga dapat diperoleh dengan cara mengembangkan konsentrasi. Jika konsentrasi berkembang dengan baik, maka konsentrasi tersebut juga dapat memberikan kekuatan batin tertentu. Selain itu konsentrasi yang mendalam juga akan membawa pada suatu pencapaian meditasi *nirodhasamapatti*.

Dengan demikian, *anapanasati* sangat bermanfaat sebagai sarana latihan untuk mendukung konsentrasi belajar peserta didik. Peserta didik yang mempraktikkan *anapanasati* dengan baik dan teratur, akan memiliki konsentrasi yang baik selama proses belajar. Ketika konsentrasi terbentuk dengan baik, maka kemungkinan terjadinya stres belajar dapat diminimalisir.

¹⁹ Nathan Katz, *Buddhist Images of Human Perfection: The Arahant of The Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*, (Delhi: Motilal Banarsidass, 2004), hal. 70.

²⁰ Acariya Anuruddha, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, (Kandy: Buddhist Publication Society, 2007), hal. 330.

²¹ Buddhadasa Bhikkhu, *Anapanasati (Mindfulness of Breathing)*, (Bangkok: Sublime Life Mission, 1980), hal. 79-81.

Analisis

Stres belajar yang terjadi pada peserta didik harus segera ditanggulangi sejak dini. Stres belajar tersebut dapat muncul karena adanya perbedaan antara tuntutan faktor luar dengan minat pribadi peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik harus memiliki motivasi dan metode pencegahan stres belajar yang baik.

Motivasi belajar harus dimiliki oleh peserta didik agar dapat mengatasi stres belajar. Motivasi belajar dapat timbul dengan secara intrinsik maupun secara ekstrinsik. Seorang peserta didik dapat saja memiliki motivasi intrinsik untuk belajar karena pada dasarnya peserta didik tersebut menyukai mata pelajaran yang bersangkutan. Timbulnya motivasi intrinsik untuk belajar pada peserta didik tersebut bisa juga karena dorongan kebutuhan, keinginan untuk berhasil, atau karena memiliki harapan dan cita-cita yang harus dicapai.

Motivasi ekstrinsik untuk belajar adalah semua faktor dari luar yang membuat peserta didik melakukan proses belajar. Misalnya karena adanya penghargaan yang diberikan kepada peserta didik. Peserta didik bisa saja termotivasi untuk belajar karena ingin mendapatkan penghargaan, hadiah, atau pujian ketika proses belajarnya berhasil. Bentuk motivasi ekstrinsik yang lain misalnya karena kegiatan belajar yang dilakukan menarik, sehingga membuat peserta didik termotivasi belajar. Selain itu, lingkungan belajar yang kondusif juga memberikan pengaruh terhadap munculnya motivasi belajar pada peserta didik, yang mana kondisi lingkungan tersebut merupakan unsur dari luar diri peserta didik.

Motivasi intrinsik maupun ekstrinsik sebenarnya saling memberikan pengaruh yang berkesinambungan. Meskipun peserta didik memiliki motivasi intrinsik untuk belajar, namun jika tidak ada motivasi ekstrinsik yang mendukung, maka proses belajar tidak akan maksimal. Misalnya seorang siswa yang memang memiliki ketertarikan pada mata pelajaran tertentu, namun ternyata pada saat proses belajar, lingkungan belajar tidak kondusif, tidak ada penghargaan bagi peserta didik yang berhasil dalam proses dan hasil belajarnya, ataupun kegiatan belajar tidak menarik, hal tersebut akan menurunkan atau memperlemah motivasi intrinsik peserta didik. Demikian pula ketika pendidik sudah berusaha menyediakan lingkungan belajar yang kondusif, menyusun kegiatan belajar yang menarik, serta memberikan penghargaan

kepada peserta didik yang berhasil dalam proses belajar, namun jika tidak disertai dengan motivasi intrinsik pada diri peserta didik yang bersangkutan, maka proses belajar tersebut tidak akan optimal.

Dari penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, keduanya dibutuhkan untuk memberikan hasil pembelajaran yang optimal. Jika salah satu dari kedua motivasi tersebut tidak muncul, maka peserta didik cenderung akan mengalami stres belajar. Hal tersebut terjadi karena adanya ketimpangan antara faktor internal dan eksternal.

Salah satu metode untuk menangani stres belajar pada peserta didik adalah dengan mempraktikkan meditasi pernafasan (*anapanasati*). Peserta didik dapat saja diajak oleh guru untuk mempraktikkan meditasi pernafasan sebelum proses belajar dimulai. Dengan memperhatikan keluar masuknya nafas, nafas panjang atau pendek, maka daya konsentrasi peserta didik akan terbangun. Dengan konsentrasi yang baik, maka peserta didik akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

Selain itu, salah satu manfaat dari konsentrasi yang berkembang karena melaksanakan meditasi pernafasan adalah peserta didik dapat merasa tenang dan bahagia. Perasaan senang atau bahagia tersebut sangat menguntungkan bagi peserta didik. Karena ketika peserta didik belajar dengan penuh kegembiraan, stres belajar tidak akan terjadi. Oleh karena itu, guru disarankan untuk mengajak peserta didik mempraktikkan meditasi pernafasan untuk mengawali proses belajar mengajar.

Pelaksanaan meditasi pernafasan ini akan menunjang terbentuknya motivasi intrinsik peserta didik untuk belajar dengan baik. Dengan konsentrasi yang baik, maka peserta didik akan lebih mudah memahami kebutuhan, keinginan, dan harapan, serta hal-hal apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa meditasi pernafasan (*anapanasati*) merupakan suatu metode yang dapat dipraktikkan untuk menanggulangi stres belajar. *Anapanasati* juga mendorong peserta didik mendapatkan motivasi belajar yang tinggi.

Simpulan

Dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar dan meditasi pernafasan (*anapanasati*) dapat digunakan untuk menanggulangi stres belajar. Peserta didik harus dibebaskan dari stres belajar dengan memberikan motivasi belajar.

Motivasi belajar secara intrinsik yang sudah dimiliki oleh peserta didik harus dikuatkan dengan motivasi ekstrinsik. Dengan demikian, tidak akan ada ketidakseimbangan antara faktor dalam diri dan luar diri peserta didik.

Salah satu metode dalam agama Buddha yang dapat diterapkan untuk menanggulangi stres belajar adalah dengan meditasi pernafasan (*anapanasati*). Meditasi pernafasan sangat bermanfaat untuk melatih dan memperkuat konsentrasi peserta didik. Dengan konsentrasi yang kuat, maka peserta didik akan dapat menjalani proses belajar dengan lebih optimal. Selain itu, meditasi pernafasan juga dapat memberikan efek tenang pada peserta didik. Perasaan tenang tersebut akan meminimalisir timbulnya stres belajar.

Jadi, antara motivasi belajar dan meditasi pernafasan, keduanya dapat digunakan untuk menanggulangi stres belajar pada peserta didik. Guru dapat memberikan motivasi belajar secara ekstrinsik dan mengajak peserta didik untuk melakukan meditasi pernafasan untuk mengawali kegiatan belajar. Dengan menerapkan kedua hal tersebut, maka dapat diharapkan stres belajar pada peserta didik dapat ditanggulangi dan dicegah.

Daftar Pustaka

- Acariya Anuruddha. 2007. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Buddhadasa Bhikkhu. 1980. *Anapanasati (Mindfulness of Breathing)*. Bangkok: Sublime Life Mission.
- Churcill. Jr., Gilbert A. 2009. *Dasar-dasar Riset Pemasaran, Edisi 4, Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Collins, Josephine. 2008. *Detoksifikasi Hidup Anda*. Jakarta: Esensi.
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Ibung, Dian. 2008. *Stres pada Anak (Usia 6-12 Tahun) Panduan bagi Orang Tua dalam Memahami dan Membimbing Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Irianto, Anton. 2005. *Born to Win Kunci Sukses yang Tak Pernah Gagal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Katz, Nathan. 2004. *Buddhist Images of Human Perfection: The Arahant of The Sutta Pitaka Compared with the Bodhisattva and the Mahasiddha*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Loehr, Jim dan Tony Schwartz. 2005. *The Powerful of Engagement: Wujudkan Kinerja Terbaik dan Kesuksesan Puncak Anda dengan Pandai Mengelola Energi, Bukan Waktu*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

- Martono, Lydia Harlina. 2008. *Belajar Hidup Bertanggung Jawab, Menangkal Narkoba dan Kekerasan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mulyani, Nur Sya'ban Ratri Dwi. 2012. "Pengembangan Media Bimbingan Belajar Berbasis Komputer tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta", Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursalam dan Feri Efendi. 2008. *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olivia, Femi. 2010. *Mendampingi Anak Belajar Bebas dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Petersen, Lindy. 2009. *Bagaimana Memotivasi Anak Belajar*. Tanpa Kota: Grasindo.
- Phra Thepyanmongkol. 2012. *A Study Guide for Samatha-Vipassana Meditation Based on The Five Meditation Techniques*. Thailand: The National Coordination Center of Provincial Meditation Institute of Thailand.
- Sadli, Saparinah dan Imelda Bachtiar. 2010. *Berbeda tetapi Setara: Pemikiran tentang Kajian Perempuan*. Tanpa Kota: Penerbit Buku Kompas.
- Semiawan, Conny. 2008. *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*. Jakarta: Grasindo.
- Surya, Hendra. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan Bagian 2 Ilmu Pendidikan Praktis*. Tanpa Kota: IMTIMA, 2007.