

Respons Mahasiswa STAB Kertarajasa Terhadap Praktik Meditasi Vipassana di Padepokan Dhammadīpa Ārāma

Ni Putu Sidi Parwani

Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Batu, Indonesia
putusidi19@gmail.com

Wina Dhammayanti

Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Batu, Indonesia
winadhamma@gmail.com

Adji Sastrosupadi

Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Batu, Indonesia
Sastroadji8@gmail.com

E-ISSN

P-ISSN

Article Info

Received: 2025-06-04

Revised: 2025-06-10

Accepted: 2025-06-30

Doi Number

Abstract

This study aims to determine the response of STAB Kertarajasa students to the practice of vipassana meditation at Padepokan Dhammadīpa Ārāma. This study uses a descriptive quantitative approach with 25 students from semesters 6 and 8 as subjects. Data were collected through a questionnaire with indicators: consistency, difficulty, benefits, and satisfaction with meditation. The analysis was carried out using a Likert scale. The results showed that overall the students' response to the practice of vipassana meditation was in the "heavy" category of 77%. The consistency indicator obtained the highest score in the "very heavy" category (84%), followed by difficulty (73%), benefits (76%), and satisfaction (72%). These findings indicate that although students are aware of the benefits of meditation practice, they face major challenges in consistency and satisfaction during the meditation process. Therefore, there needs to be an evaluation and adjustment in the implementation of the meditation program to better suit the needs and conditions of students.

Keywords: *student response, vipassana meditation, Dhammadīpa Ārāma monastery*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon mahasiswa STAB Kertarajasa terhadap praktik meditasi vipassana di Padepokan Dhammadīpa Ārāma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 25 mahasiswa semester 6 dan 8. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dengan indikator: konsistensi, tingkat kesulitan, manfaat, dan kepuasan terhadap meditasi. Analisis dilakukan dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa secara keseluruhan respon mahasiswa terhadap praktik meditasi vipassana berada pada kategori “berat” sebesar 77%. Indikator konsistensi memperoleh skor tertinggi pada kategori “sangat berat” (84%), diikuti oleh tingkat kesulitan (73%), manfaat (76%), dan kepuasan (72%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menyadari manfaat dari praktik meditasi, mereka menghadapi tantangan besar dalam hal konsistensi dan kepuasan selama proses meditasi. Oleh karena itu, perlu adanya evaluasi dan penyesuaian dalam pelaksanaan program meditasi agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mahasiswa.

Kata Kunci: *respons mahasiswa, meditasi vipassana, padepokan Dhammadīpa Ārāma*

Pendahuluan

Pendidikan tinggi di Indonesia menghadapi tantangan transformasi di era disrupsi, memerlukan inovasi untuk meningkatkan mutu akademik dan menjawab permasalahan bangsa (Fitriana, 2019). Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga nilai-nilai moral dan etika yang diperlukan untuk berkontribusi dalam masyarakat (Sari & Haris, 2023). Dalam konteks pendidikan juga menyoroti pentingnya mengintegrasikan teori dan praktik dalam pendidikan tinggi, khususnya di bidang vokasi. Studi menunjukkan korelasi positif yang kuat antara pemahaman teoritis dan keterampilan praktik (Stiawan dkk, 2018). Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam konteks pendidikan adalah praktik meditasi. Meditasi, yang telah dipraktikkan selama ribuan tahun dalam berbagai tradisi spiritual, terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan dan emosional (Ardiansyah & Surya, 2024). Meditasi dalam agama Buddha bukan merupakan bagian ritual keagamaan, namun merupakan praktik. Khususnya meditasi *vipassana* adalah meditasi untuk mengembangkan pandangan terang guna mencapai kebijaksanaan dan kesucian serta bebas dari dukkha (Harianto dkk., 2022). Individu harus terus melakukannya untuk merasakan manfaatnya. Berlatih meditasi secara teratur akan membantu orang menjadi lebih tenang, lebih peka terhadap keadaan, dan lebih menyadari setiap tindakan mereka. Ketika pikiran tenang, orang cenderung bertindak lebih baik, yang menghasilkan karma positif dalam hidup mereka.

Oleh karena itu, meditasi diajarkan tidak hanya dalam konteks religius tetapi juga dalam pendidikan formal Buddha. Di lingkungan akademik seperti Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa, meditasi tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga dipraktikkan. Dalam mendukung tujuan ini, STAB Kertarajasa bekerja sama dengan Padepokan Dhammadīpa Ārāma yang bertujuan ingin meningkatkan keterampilan meditasi atau sekadar mencari tempat yang tenang untuk bermeditasi dan dapat membantu mahasiswa belajar konsentrasi dan refleksi mendalam. Oleh karena itu, mahasiswa akan memiliki kesempatan langsung untuk menginternalisasi ajaran Buddha dan melatih konsentrasi melalui program ini. Mahasiswa diharuskan mengikuti latihan meditasi setiap semester selama sekitar sepuluh hari selama liburan.

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan spiritual siswa dan meningkatkan nilai akademik mereka, tetapi ada beberapa kesulitan dalam pelaksanaannya.

Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan empat mahasiswa STAB Kertarajasa, ditemukan bahwa pelaksanaan program ini menuai respons yang kompleks. Sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa meditasi vipassana yang berlangsung dalam durasi panjang, terutama selama masa libur kuliah, justru menimbulkan beban fisik dan emosional. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat dan memulihkan energi setelah aktivitas akademis yang intens justru digunakan untuk latihan meditasi vipassana intensif. Kondisi ini menimbulkan kebosanan, ketidakpuasan, bahkan kelelahan fisik. Perasaan ketidakpuasan ini semakin memperkuat pandangan bahwa praktik meditasi seharusnya tidak menjadi beban, melainkan alat untuk meningkatkan sarana pertumbuhan spiritual. Keraguan ini menimbulkan pertanyaan penting tentang program ini.

Meditasi *vipassana* merupakan praktik meditasi buddhis yang paling tua yang bersumber langsung dari *satipatthana sutta* (dikutip dalam Kurniawan dkk., 2024). Sedangkan Analayo menjelaskan *Vipassana* sebagai melihat dengan jelas materi dan mentalitas (*nama dan rupa*) dan kebenaran mulia. Yang bertujuan untuk dapat menerima pengalaman hidup sendiri, melalui proses untuk mendengarkan secara seksama, melihat secara total, memeriksa secara cermat (dikutip dalam Kurniawan dkk., 2024). *Vipassana* berasal dari kata "*vi*" dan "*passana*" berarti melihat dengan cara yang luar biasa. Asal katanya "*Passana*" berarti melihat imbuhan "*vi*" menandakan kekhususan, istimewa. Dengan demikian, *vipassana* berarti melihat melampaui apa yang biasa, pandangan terang. Sedangkan kata "*bhavana*" berasal dari kata kerja "*bhu*" dan "*bhavati*", yang masing-masing bermakna sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Studi oleh Lie dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa praktik meditasi dalam pendidikan dapat meningkatkan fokus dan kesejahteraan emosional. Melalui studi eksperimen terkait peningkatan inhibisi respons dan penurunan aktivitas theta midfrontal pada meditator vipassana berpengalaman disimpulkan bahwa meditasi vipassana jangka panjang terbukti meningkatkan kemampuan mengendalikan respon dan mengurangi reaktivitas emosional dibanding individu yang tidak berlatih meditasi (Andreu CI et al, 2019). Mengacu pada studi ini menunjukkan bahwa pelatihan mental melalui meditasi dapat meningkatkan kontrol kognitif. Di kalangan akademik, studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa praktik pranayama dan meditasi kesadaran (*vipassana*) meningkatkan tingkat kecerdasan emosional ($p < 0,001$) dan mengelola kesehatan mental dengan menurunkan tingkat kecemasan ($p < 0,001$), depresi ($p < 0,001$) dan stres ($p < 0,001$) pada mahasiswa S1 (Kushwaha et al, 2024).

Di sisi lain, terdapat persepsi negatif dari sebagian mahasiswa, seperti kelelahan, kebosanan, dan kurangnya waktu istirahat selama retreat 10 hari, yang berpotensi

mengurangi motivasi mereka dalam mengikuti program ini. Sebagai tempat pelaksanaan retreat, Padepokan Dhammadīpa Ārāma membantu pelatihan meditasi. Padepokan ini tidak hanya menawarkan suasana yang tenang dan mendukung, tetapi juga menawarkan fasilitas lengkap dan bimbingan dari bhikkhu. Kehadiran orang yang dapat dipercaya dalam proses pelatihan meningkatkan motivasi dan kedalaman praktik. Tetapi kesuksesan program juga sangat dipengaruhi oleh kenyamanan peserta, relevansi metode pembelajaran, dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan gaya hidup retreat yang ketat. Hal ini sejalan dengan temuan Wibowo dkk. (2024) bahwa meditasi memerlukan adaptasi, dan tantangan praktis seperti kelelahan dapat menghambat pencapaian tujuan akademik. Dengan demikian, respons mahasiswa terhadap meditasi vipassana bersifat dinamis, dipengaruhi oleh manfaat spiritual di satu sisi dan tantangan praktis di sisi lain. Temuan ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor psikologis dan lingkungan dalam merancang program meditasi agar lebih efektif dalam mendukung pembelajaran akademik.

Metode

Metode kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menggambarkan respons mahasiswa terhadap praktik meditasi vipassana di Padepokan Dhammadīpa Ārāma. Mahasiswa STAB Kertarajasa semester VI dan VIII, yang menjadi subjek penelitian, telah mengikuti latihan meditasi selama sepuluh hari dan merupaka samanera dan atthasilani. Alat yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala Likert empat poin yang menunjukkan empat indikator utama: konsistensi, kesulitan, keuntungan, dan kepuasan dengan praktik meditasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase untuk mengetahui kecenderungan respons mahasiswa pada masing-masing indikator.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan Tabel 1, respons mahasiswa terhadap praktik meditasi *vipassana* di Padepokan Dhammadīpa Ārāma berada pada kriteria berat, dengan persentase pencapaian 77% dari nilai ideal yang diharapkan (100%). Evaluasi secara parsial terdiri dari empat indikator, dengan hasil sebagai berikut: 1. Indikator konsistensi meditasi berada pada kriteria sangat berat dengan persentase pencapaian 84% dari nilai ideal (100%). 2. Indikator kesulitan meditasi berada pada kriteria berat dengan persentase pencapaian 73% dari nilai ideal (100%). 3. Indikator manfaat meditasi berada pada kriteria berat dengan persentase pencapaian 76% dari nilai ideal (100%). 4. Indikator kepuasan meditasi berada pada kriteria berat dengan persentase pencapaian 72% dari nilai ideal (100%). Dengan demikian, hasil evaluasi total yang menunjukkan kriteria berat didukung oleh analisis parsial, di mana satu indikator terletak pada kriteria sangat berat dan tiga indikator lainnya berada pada kriteria berat. Analisis data menggunakan skala Likert dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Skala Likert Respons Mahasiswa

Responden	Indikator Yang Dinilai				Skor Total
	A	B	C	D	
1	25	18	17	21	81
2	27	19	15	14	75
3	24	16	15	16	71
4	24	20	12	15	71
.	.	.	.	.	.
25	24	18	17	20	79
Skor Total	630	458	379	449	1916
Evaluasi Secara Total					
Skor Total	1916				
Kriteria Efektifitas	Berat				
% Capian	77%				
Kriteria Interpretasi Skor	Kuat				
Evaluasi Secara Parsial	A	B	C	D	
Skor Total	630	458	379	449	
Kriteria Efektifitas	SB	B	B	B	
% Capian	84%	73%	76	72%	
			%		
Kriteria Interpretasi Skor	SK	K	K	K	

Sumber: Data Primer diolah, 2025

Indikator Konsistensi Meditasi

Skor pada indikator konsistensi menunjukkan nilai sebesar 84%, yang dalam kategori interpretasi berada pada kategori sangat berat. Angka ini menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan yang signifikan dalam mempertahankan konsistensi praktik meditasi *vipassana*, baik dari segi waktu, energi, maupun kesiapan mental. Meskipun mahasiswa melakukan meditasi secara teratur, konsistensi ini berasal dari tekanan dari pada kesadaran pribadi atau dorongan spiritual. Kondisi ini diperkuat oleh isi butir pertanyaan dalam indikator ini, yang menunjukkan pendapat mahasiswa bahwa meditasi menjadi tugas berat, menghabiskan banyak waktu, dan sulit untuk dijadwalkan. Karena tekanan, bukan kesadaran batin, pernyataan seperti “saya merasa waktu yang dihabiskan untuk meditasi terlalu lama” dan “saya merasa tuntunan program meditasi ini cukup berat” menunjukkan bahwa tingkat konsistensi yang tinggi justru merupakan cerminan dari tekanan.

Teori pendidikan Buddhis dijelaskan dalam bab sebelumnya bahwa meditasi harus dilakukan secara sadar sebagai bagian dari perjalanan batin menuju *samadhi* dan tidak dipaksakan. Menurut Mahavirothavaro (2009) menyatakan bahwa tujuan *vipassana* bertujuan untuk melatih perhatian penuh terhadap pikiran, tubuh, dan perasaan, yang hanya bisa dicapai jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan

keterbukaan. Praktik yang dilakukan dalam keadaan tertekan justru akan meningkatkan kejenuhan daripada mendorong pertumbuhan. Dalam penelitian (Chrisna & Arianti, 2023) menekankan bahwa praktik spiritual yang dimasukkan dalam sistem pendidikan formal seperti yang dilakukan di STAB Kertarajasa harus memperhatikan kesiapan psikologis dan konteks sosial mahasiswa. Jika tidak, maka praktik yang seharusnya membangun justru akan kehilangan esensi dan hanya menjadi rutinitas formalitas.

Indikator Kesulitan Meditasi

Indikator kesulitan meditasi mencatat skor 73%, yang termasuk dalam kategori berat. Hasil menunjukkan bahwa siswa menghadapi kesulitan yang signifikan dalam mengikuti program meditasi vipassana secara fisik dan psikologis. Antara kesulitan ini adalah kelelahan yang disebabkan oleh waktu meditasi yang lama, ketegangan tubuh yang disebabkan oleh duduk diam dalam waktu yang lama, dan kejenuhan mental yang disebabkan oleh rutinitas yang bosan. Hal ini diperkuat oleh respons mahasiswa terhadap masing-masing pernyataan dalam kuesioner. Mayoritas mahasiswa menjawab pernyataan seperti "Saya merasa bosan saat mengikuti sesi meditasi yang lama" dan "Saya merasa kesulitan menjaga fokus saat meditasi berlangsung" dengan cara yang menunjukkan ketidaknyamanan mereka saat melakukan praktik meditasi. Ini menunjukkan bahwa pengalaman internal mahasiswa cenderung negatif meskipun meditasi adalah bagian dari kewajiban akademik.

Temuan ini selaras dengan hasil observasi pada bab sebelumnya, yang menunjukkan bahwa meditasi harus dilakukan selama libur semester, saat mahasiswa seharusnya memiliki waktu istirahat. Akibatnya, mereka tidak sepenuhnya siap secara fisik dan mental, dan malah merasa terbebani oleh program tersebut. (Chrisna & Arianti, 2023) Chrisna dan Arianti (2023) menjelaskan dalam kajian teori pada bab sebelumnya bahwa manfaat meditasi baru hanya dapat dirasakan saat dilakukan dalam keadaan fisik dan mental yang santai. Praktik meditasi ini tidak akan mencapai tujuan mencapai ketenangan batin jika dilakukan dalam keadaan terpaksa, lelah, atau penuh tekanan. Meditasi dapat menyebabkan stres, kebosanan, dan kejenuhan, alih-alih membawa kedamaian. Sedangkan menurut, (Lie dkk 2023) menyatakan bahwa penggabungan praktik spiritual seperti meditasi di pendidikan tinggi harus disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa dan lingkungan belajar mereka. Jika tidak diubah, meditasi berisiko berubah menjadi rutinitas yang tidak mengarah pada nilai spiritual yang diinginkan. Oleh karena itu, indikator ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengikuti meditasi *vipassana* adalah masalah yang sebenarnya yang perlu mendapat perhatian khusus. Agar praktik meditasi *vipassana* benar-benar mampu memberikan pengalaman yang transformatif, bukan hanya menambah beban akademik bagi mahasiswa, evaluasi perlu dilakukan terhadap durasi, durasi, dan teknik pendampingan meditasi.

Indikator Manfaat Meditasi

Indikator manfaat meditasi memperoleh skor sebesar 76% dan berada dalam kategori berat. Skor ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum benar-benar merasakan manfaat dari praktik meditasi *vipassana*, bahkan mungkin menghadapi kesulitan untuk berkonsentrasi, memahami *samadhi*, dan mengelola stres. Respon dari kuesioner indikator ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kurang memperoleh manfaat dari meditasi seperti yang diharapkan. Pernyataan dalam kuesioner, seperti terkait kesulitan dalam fokus belajar dan pengaruh meditasi terhadap pemahaman materi *samadhi*, menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya memahami manfaat meditasi dalam konteks akademik maupun spiritual.

Dalam ajaran Buddhis, tujuan praktik *vipassana* adalah untuk memperoleh pandangan terang dan ketenangan batin. *Vipassana* dianggap sebagai metode untuk menghilangkan kekotoran batin dan mencapai pemahaman yang benar tentang kehidupan, menurut (Harianto dkk, 2022). Selain itu, (Sidharta dkk, 2024) menjelaskan bahwa meditasi memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran diri, keseimbangan emosi, dan spiritualitas, yang semuanya berdampak langsung pada kesehatan mental. Namun, mahasiswa mungkin belum sepenuhnya merasakan manfaat program di STAB Kertarajasa. Ini mungkin karena waktu yang terbatas, kurangnya refleksi pribadi, atau kekurangan dukungan untuk meditasi. Seperti yang dinyatakan oleh (Lie dkk, 2023) untuk memasukkan praktik meditasi ke dalam pendidikan, sangat penting untuk melihat seberapa siap mahasiswa dan seberapa baik bimbingan mereka agar keuntungan spiritual dapat terbangun dengan baik. Oleh karena itu, skor yang tinggi pada indikator manfaat tidak menunjukkan bahwa program sangat efektif. Sebaliknya, itu adalah catatan penting bahwa mahasiswa memiliki sedikit pengalaman dengan manfaat meditasi dan bahwa pendekatan spiritual dan psikologis harus diperkuat agar manfaat yang diajarkan secara praktis benar-benar terasa dalam kehidupan nyata.

Indikator Kepuasan Meditasi

Indikator kepuasan meditasi *vipassana* mencatat skor sebesar 72%, yang berada dalam kategori berat. Skor ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya merasa puas dengan pengalaman yang mereka miliki dengan meditasi selama program. Skor yang rendah ini menunjukkan bahwa pelaksanaan meditasi belum sepenuhnya sesuai dengan harapan, kebutuhan, atau kesiapan batin mahasiswa. Dalam hal pendekatan, waktu, dan hasil meditasi, tanggapan mahasiswa terhadap kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka masih menganggap meditasi sebagai tugas yang berat. Mereka kurang puas dengan beberapa hal, termasuk rasa jenuh, ketidaknyamanan selama sesi, dan kesulitan untuk tenang.

Kesiapan mental dan keterlibatan emosional seseorang sangat memengaruhi tingkat kepuasan seseorang terhadap aktivitas spiritual, Akan sulit bagi seseorang

untuk mengalami pengalaman yang memuaskan secara batin jika suatu praktik dilakukan tanpa kesadaran dan hanya sebagai kewajiban (Mukti & Wimbari, 2020). Selain itu, (Chrisna & Arianti, 2023) menjelaskan bahwa kepuasan dalam praktik meditasi terkait dengan rasa nyaman, lingkungan yang mendukung, dan pemahaman pribadi tentang proses. Praktik meditasi yang dilakukan selama libur semester dan dengan pendekatan yang cukup formal dapat menyebabkan kejenuhan dan kelelahan fisik dan mental, seperti yang terjadi dalam praktik STAB Kertarajasa. Hal ini menyebabkan mahasiswa kurang terlibat secara pribadi dan kurang puas dengan kegiatan yang seharusnya membebaskan secara spiritual. Oleh karena itu, skor indikator kepuasan menunjukkan bahwa program meditasi harus dievaluasi secara menyeluruh. Ini terutama perlu mempertimbangkan pendekatan pembinaan, fleksibilitas waktu, dan kesempatan untuk refleksi pribadi. Tujuannya adalah agar praktik meditasi menjadi pengalaman yang bermakna dan menyenangkan. Ini juga bertujuan untuk membuat mahasiswa lebih dekat dengan nilai-nilai Buddhis yang diajarkan.

Berdasarkan keempat indikator, mahasiswa menunjukkan respons yang berat terhadap praktik meditasi vipassana. Kewajiban akademik lebih dipicu oleh konsistensi tinggi daripada kesadaran pribadi. Mahasiswa juga menghadapi tantangan fisik dan mental, dan mereka belum benar-benar merasakan manfaat praktik tersebut. Memiliki tingkat kepuasan yang rendah menunjukkan bahwa meditasi belum menyenangkan atau memiliki makna spiritual. Hasil ini menunjukkan bahwa metode program harus dievaluasi untuk memenuhi kebutuhan dan kesiapan mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai respons mahasiswa terhadap praktik meditasi *vipassana* di Padepokan Dhammadipa Ārāma Respons mahasiswa terhadap praktik meditasi *vipassana* secara keseluruhan berada dalam kategori berat, dengan persentase pencapaian sebesar 77% dari nilai ideal. Secara parsial, indikator konsistensi meditasi berada dalam kategori sangat berat 84%, sementara indikator kesulitan meditasi 73%, manfaat meditasi 76%, dan kepuasan meditasi 72% berada dalam kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi kesulitan untuk tetap konsisten, merasakan manfaat, dan merasa puas dengan praktik meditasi tersebut. Oleh karena itu, STAB Kertarajasa dan pengelola padepokan harus mengevaluasi durasi, metode, dan waktu meditasi vipassana agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mahasiswa.

References

Alberd Alberto Ardiansyah, & Julia Surya. (2024). Pengalaman Siswa-Siswi SMP Dharma Loka dalam Melakukan Meditasi: Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Informasi*

- Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 43–52. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/jipm/article/view/1204>
- Andreu CI, Palacios I, Moënné-Loccoz C, López V, Franken IHA, Cosmelli D, Slagter HA. Enhanced response inhibition and reduced midfrontal theta activity in experienced Vipassana meditators. *Sci Rep*. 2019 Sep 13;9(1):13215. doi: 10.1038/s41598-019-49714-9. PMID: 31519984; PMCID: PMC6744491
- Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. (2023). Meditasi Agama Buddha : Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2808–2816. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13682>
- Hariato, A., Poniman, P., & Ismoyo, T. (2022). Apa Itu Vipassana Bhavana? *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 12–17. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i1.479>
- Kurniawan, P., Utomo, B., Ardiansyah, A. A., Sriyana, & Prasetyo, E. (2024). Teori dan Praktik Vipassanā Bhāvanā. *Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 3(1), 43–52. <https://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.50>
- Kuswaha. J., Thapliyal. V., Sharma. S. K., & Thakur. G. S. (2024). Effect of Pranayama and Meditation on Emotional Intelligence among Undergraduate Students: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Ayurvedic Medicine*, Vol. 15 No. 2: 391-398.
- Lie, N., Astika, R., Magister, P., Keagamaan, P., Boyolali, K., & Tengah, P. J. (2023). *Harmoni di Era Teknologi Digital dengan Penerapan Meditasi Buddhis di Pendidikan Akademik*. 5(2), 68–79.
- Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Sari, M., & Haris, M. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam dalam Pembentukan Karakter dan Etika Siswa di Tingkat Sekolah Dasar. *Islamic Education Journal*, 1(1), 54–71. <https://ejournal.stai-alkifayahriau.ac.id/index.php/almujahadah/article/view/230/48>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2024). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>