



Pengaruh Meditasi Cinta Kasih Satu Hari Terhadap Kualitas Diri

The Effect of One Day Loving Kindness Meditation on Personal Quality

Fendy Fendy¹; Mai Triana²; Julia Surya³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga, Boyolali

E-mail: fendyfong.mrt@gmail.com¹; maitriana760@gmail.com²; juliasurya@smarungga.ac.id³

Article History:

Received:

April 15, 2024

Accepted:

May 24, 2024

Published:

May 31, 2024

Keywords:

Self-quality, metta bhavana meditation, one day meditation.

Abstract: *Metta-bhavana is a meditation method intended to cultivate unconditional love for oneself and others. The aim of this research is to find out how participants in a one-day loving-kindness meditation impact their self-quality at Vihara Dhammacakka Jaya, North Jakarta. This research used a quantitative approach by sending questionnaires to 48 subjects aged 16 years and over. The results showed that daily loving-kindness meditation improved various participants' personal qualities. These include feelings of greater calm and peace, higher levels of patience, better relationships with others, and a decrease in negative feelings such as anger and resentment. More than 80% of participants agreed that loving-kindness meditation was beneficial on various self-quality indicators.*

Abstrak: *Metta-bhavana merupakan salah satu metode meditasi yang dimaksudkan untuk menumbuhkan cinta kasih yang tak terkondisi terhadap diri sendiri dan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peserta meditasi cinta kasih satu hari berdampak pada kualitas diri mereka di Vihara Dhammacakka Jaya, Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengirimkan kuesioner kepada 48 subjek yang berusia 16 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih setiap hari meningkatkan berbagai kualitas diri peserta. Ini termasuk perasaan yang lebih tenang dan damai, tingkat kesabaran yang lebih tinggi, hubungan yang lebih baik dengan orang lain, dan penurunan perasaan negatif seperti kemarahan dan kebencian. Lebih dari 80% peserta setuju bahwa meditasi cinta kasih bermanfaat pada berbagai indikator kualitas diri.*

Kata Kunci: Kualitas diri, meditasi metta bhavana, meditasi satu hari.

PENDAHULUAN

Meditasi memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis individu seperti tidak mengalami emosi yang tidak perlu atau berlebihan ketika menghadapi suatu persoalan, lebih bahagia dan dapat berpikir dengan lebih positif. Pikiran yang positif dipercaya juga dapat membantu menjaga kesehatan fisik individu (Chrisna & Arianti, 2023:2814). Pertanyaan atau masalah sering muncul dalam aktivitas meditasi seperti bagaimana pengaruhnya terhadap organ vital manusia dan bagaimana prosesnya bisa membuat individu memiliki kesadaran penuh. Meditasi memiliki berbagai jenis atau metode, salah satu jenisnya ditemukan pada penghayat kepercayaan di Indonesia (Firosa & Agung, 2022:210).

Meditasi dalam ajaran Buddha berasal dari konsep *bhavana*, yang mengacu pada pertumbuhan atau perkembangan spiritual. Perkembangan mental disini mengacu pada

* Fendy Fendy, fendyfong.mrt@gmail.com

membersihkan pikiran dari keinginan, kebencian, kedengkian, kemalasan, ketakutan, kegelisahan, keraguan, dan pengembangan kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kemauan keras, kemampuan analitis yang tajam, kegembiraan, keseimbangan batin adalah menerobos realitas kekosongan mutlak dan mencapai pencerahan sempurna (Wijoyo, 2020:122).

Meditasi merupakan tradisi agama Buddha tetapi tetap dapat dilakukan oleh setiap orang, hal tersebut karena meditasi bersifat universal, dampaknya terdapat perubahan dalam berpikir secara terbuka dan mengekspresikan ketenangan dalam bersikap dan berucap (Wijaya., et al, 2019:132). Meditasi bertujuan untuk mengubah proses berbasis pikiran, termasuk emosi dan gambaran mental, yang menghasilkan individu dalam keadaan rileks dan tenang ketika meditasi dilakukan secara teratur (Wilson et al., 2021:178). Pada ajaran buddhis, ada jenis meditasi yang disebut *metta-bhavana*. Tujuan dari *metta-bhavana* adalah untuk menumbuhkan cinta kasih yang tak terkondisi dengan memfokuskan pikiran dan melepaskan cinta kasih kepada orang lain dan kepada diri sendiri (Kharina, 2012: 10). Peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan program meditasi cinta kasih satu hari di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Tujuan peneliti untuk melihat dan mengetahui hasil praktik meditasi cinta kasih terhadap kualitas diri.

Berdasarkan hasil analisa di lapangan yang telah dilakukan situasi pengabdian berupa umat yang tertarik untuk mendalami meditasi cinta kasih, berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda-beda. Penyebaran kuesioner terhadap 48 peserta pelatihan meditasi yang berusia 16 tahun ke atas.

METODE

Proses pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, Jakarta Utara. Sumber data berasal dari narasumber, kitab suci Tipitaka dan peserta yang mengikuti proses pelatihan di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Penelitian secara kuantitatif dengan penyebaran kuesioner yang diberikan secara langsung kepada para peserta setelah mengikuti pelatihan.

Pengabdian dilakukan dengan memberikan bimbingan pelatihan meditasi cinta kasih kepada peserta pria dan wanita yang berasal dari berbagai kalangan dan usia. Pendaftaran peserta melalui google form dan disebar ke grup-grup whatsapp. Alur pelaksanaan dapat dilihat pada diagram Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

HASIL DAN DISKUSI

Beberapa sutta menjelaskan berbagai manfaat dari pengembangan cinta kasih. Sebelas manfaat dari pengembangan cinta kasih (*mettā*), yaitu: (1) tidur dengan nyenyak; (2) terjaga dengan bahagia; (3) tidak bermimpi buruk; (4) disukai manusia; (5) ia disukai makhluk halus; (6) dilindungi oleh para dewa; (7) api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya; (8) pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi; (9) raut wajahnya tenang; (10) meninggal dunia dengan tidak bingung; dan (11) terlahir di alam Brahmā. Manfaat-manfaat tersebut akan diperoleh ketika kebebasan pikiran melalui cinta-kasih ditekuni, dikembangkan, dan dilatih, dijadikan kendaraan dan landasan, dijalankan sebagai kebiasaan, dikokohkan, dan dilaksanakan dengan benar (A.V.342). Ketika cinta kasih berkembang, maka ucapannya juga ikut menjadi baik, yakni: ucapan yang tepat pada waktunya; ucapan yang benar; ucapan lemah lembut; ucapan yang berhubungan dengan kebaikan; dan ucapan yang dipenuhi oleh cinta kasih (M.I.126-27). Pengamatan secara seksama pada kebebasan pikiran melalui cinta kasih akan mengkondisikan niat buruk yang belum muncul menjadi tidak muncul dan niat buruk yang telah muncul menjadi ditinggalkan (A.I.4). Pikiran yang dipenuhi cinta kasih dapat menghindari dan menghilangkan kebencian (A.I.201).

Selanjutnya dijelaskan bahwa pikiran yang dipenuhi cinta kasih sebaiknya dikembangkan tanpa batas, ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa kebencian, tanpa rasa permusuhan apapun (Sn.150). Cinta kasih (*mettā*) dan belas kasih (*karuṇā*) berkembang dalam diri seseorang yang mempunyai sila yang baik. Jadi, wajahnya tenang, damai, dan menyenangkan. Orang-orang menyukai dan menghormatinya sehingga ia bisa memasuki lingkungan masyarakat manapun dengan kemulian dan tiada canggung (Mon, 2012:64).

Sebelum memulai latihan meditasi cinta kasih, seseorang perlu mengamati keburukan-keburukan dari kebencian, karena kebencian harus dibuang dalam mengembangkan objek meditasi ini. Jika kemarahan atau kebencian muncul dalam batin, cinta kasih tidak bisa muncul (Mon, 2012:191-192). Proses mengembangkan cinta kasih dilakukan secara bertahap,

terlebih dahulu mengembangkan cinta kasih kepada empat jenis orang dalam urutan berikut: 1. diri sendiri (*Atta*), 2. orang yang disayangi (*Piya*), termasuk orang yang dihormati atau dikagumi, 3. seorang yang netral, yang bukan ia sukai dan juga yang bukan ia benci (*Majjatta*), 4. musuh (*Veri*) (Mon, 2012:194).

Program latihan meditasi cinta kasih satu hari

Program latihan meditasi cinta kasih satu hari dimulai dari jam 9.00 sampai jam 17.00. Peserta diminta mengikuti beberapa ketentuan yang berlaku agar sesi meditasi bisa berjalan dengan baik, sebagai berikut: tidak berbicara selama acara dan menjaga keheningan lingkungan, mengikuti semua petunjuk dari guru meditasi, tidak menggunakan alat komunikasi selama acara berlangsung, gawai di nonaktifkan / *silent*, menjaga kebersihan lingkungan, mengikuti secara penuh seluruh sesi meditasi, menjalankan minimal lima latihan moralitas / sila (melatih diri tidak membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong, minum / makan yang memabukkan) dan tidak merokok, memakai pakaian yang sopan dan nyaman.

Tahap pertama diberikan penjelasan, manfaat dan metode meditasi cinta kasih. Setelah itu diberikan penjelasan cara membangkitkan dan melatih meditasi cinta kasih. Lalu istirahat 5 menit sambil para peserta diminta untuk mengambil satu objek cinta kasih yang cocok untuk masing-masing peserta. Para peserta dianjurkan minum secukupnya dan sudah sarapan sebelum memulai meditasi untuk menunjang proses selama meditasi. Jam berikutnya latihan meditasi yang diawali dengan latihan relaksasi dengan bimbingan dari narasumber. Untuk menunjang latihan, disarankan menyiapkan mantel jika kedinginan, posisi duduk yang nyaman dan badan tegak alami (tidak tegang). Bagi yang tidak kuat duduk bersila, terutama yang lanjut usia, bisa duduk di kursi.

Bimbingan latihan relaksasi diawali dengan menarik nafas panjang lewat hidung dan hembuskan perlahan-lahan lewat mulut selama beberapa kali sambil pejamkan mata, kemudian peserta diarahkan perhatiannya pada kelopak mata yang rileks. Perasaan rileks yang berkembang di kelopak mata setelah beberapa saat kemudian perhatian berpindah ke ubun-ubun sambil merasakan rileks. Selanjutnya perhatian diarahkan ke wajah sambil merasakan rileks, kepala, leher, dan seterusnya secara bertahap sampai ke ujung kaki. Kemudian peserta diminta merasakan rileks di keseluruhan tubuh. Jika dalam proses relaksasi terasa ada bagian-bagian tubuh yang tidak nyaman, perhatian diarahkan ke bagian tersebut untuk beberapa saat sambil membangkitkan perasaan rileks. Latihan relaksasi ini jika sudah selesai boleh diulangi lagi.

Langkah selanjutnya, dalam kondisi masih mata terpejam, narasumber membimbing peserta dengan penjelasan tentang akibat buruk dari marah dan benci yang menghancurkan

kebahagiaan, dan membimbing peserta untuk memaafkan diri dan orang lain atas kejadian-kejadian lalu yang membangkitkan marah dan benci. Peserta diminta mengaspirasikan dalam batin untuk bebas dari kebencian, permusuhan, marabahaya, penderitaan jasmani dan batin, dan menjalani hidup dengan bahagia.

Langkah berikutnya, peserta diminta mengingat kejadian yang bisa membangkitkan cinta kasih, atau idola yang menurut peserta penuh dengan cinta kasih. Ketika ingatan mulai kuat, maka cinta kasih juga mulai berkembang dalam diri peserta. Cinta kasih yang muncul tersebut dibimbing oleh narasumber untuk berkembang semakin kuat, kemudian diarahkan ke ubun-ubun, dan bagian-bagian kepala secara bertahap sambil berucap dalam hati “sehat, damai, bahagia”. Latihan ini dilakukan berulang kali. Kemudian peserta dibimbing untuk mengingat kembali kejadian yang membangkitkan cinta kasih, lalu perasaan cinta kasih yang muncul diarahkan ke leher dan bagian-bagiannya sambil berucap dalam hati “sehat, damai, bahagia”. Proses ini diulangi lagi untuk bagian-bagian tubuh lainnya sampai ke ujung kaki. Jika ada bagian-bagian tubuh yang tidak nyaman, peserta memancarkan dengan lembut kepada bagian yang tidak nyaman tersebut sambil dalam hati berucap “sehat, damai, bahagia”. Tahap selanjutnya setelah pemancaran cinta kasih ke bagian-bagian tubuh yakni pemancaran cinta kasih ke diri sendiri secara utuh, bisa dengan cara membayangkan diri sendiri atau merasakan keberadaan diri sendiri, lalu pancarkan cinta kasih sambil dalam hati berucap “saya sehat, bahagia, dan damai”. Hal ini dilakukan berulang kali.

Latihan meditasi cinta kasih dilanjutkan ke orang lain setelah sesi makan siang. Peserta diminta minum air secukupnya, lalu menyiapkan diri latihan meditasi. Meditasi diawali dengan proses relaksasi yang telah dilatih pagi harinya, kemudian membangkitkan cinta kasih ke diri sendiri secara utuh (tidak bertahap per bagian tubuh lagi). Peserta diberi kesempatan beberapa saat untuk latihan membangkitkan meditasi cinta kasih ke diri sendiri sampai berkembang kuat. Narasumber kemudian membimbing peserta untuk memancarkan cinta kasih ke satu objek orang yang dianggap baik atau dihormati atau teman dekat oleh masing-masing peserta, sambil berucap dalam hati “anda sehat bahagia dan damai”. Jika dalam proses memancarkan cinta kasih ke orang tersebut, dirasakan cinta kasihnya menurun, maka peserta diminta untuk mengembalikan perhatian ke diri sendiri dan melatih menguatkan cinta kasih ke diri sendiri. Jika cinta kasih ke diri sendiri sudah cukup kuat, peserta diminta mengarahkan kembali ke obyek orang lain yang sama seperti yang pertama. Jika dalam proses latihan ada bagian-bagian tubuh yang tidak nyaman, peserta dapat kembali memancarkan cinta kasih kepada bagian-bagian yang tidak nyaman tersebut. Setelah dapat ditoleransi, peserta dapat kembali memancarkan cinta kasih kepada orang yang dituju, namun

jika tidak tertahankan, peserta dapat mengubah posisi tubuhnya perlahan-lahan sambil menyadari proses perubahan posisi tersebut. Peserta juga bisa relaksasi sementara untuk merilekskan bagian tubuh yang tidak nyaman tersebut. Proses ini dilakukan berulang kali.

Latihan berikutnya memancarkan cinta kasih ke orang netral. Tahapan prosesnya sama seperti memancarkan cinta kasih ke orang baik atau orang yang dihormati, dengan tambahan tahapan memancarkan cinta kasih ke orang baik terlebih dahulu. Jika cinta kasih yang muncul dipancarkan kepada orang yang netral terasa berkurang atau hilang, peserta diminta memancarkan cinta kasih kepada orang yang baik hati di tahapan sebelumnya sampai kuat, kemudian pemancaran cinta kasih dilanjutkan ke orang yang netral.

Setelah cukup kuat maka bisa dilanjutkan pemancaran cinta kasih ke orang yang tidak disukai. Tahapan prosesnya sama seperti memancarkan cinta kasih ke orang baik atau orang yang dihormati, dengan tambahan tahapan memancarkan cinta kasih ke orang baik terlebih dahulu. Jika cinta kasih yang muncul dipancarkan kepada orang yang tidak disukai terasa berkurang atau hilang, peserta diminta memancarkan cinta kasih kepada orang yang baik hati di tahapan sebelumnya sampai kuat, kemudian pemancaran cinta kasih dilanjutkan ke orang yang tidak disukai.

Pengisian kuesioner terhadap 48 responden yang terdiri dari 67% wanita dan 33% pria tentang latihan meditasi cinta kasih mendapatkan informasi bahwa 4% tidak pernah, 46% kadang-kadang, 35% sering, dan 15% setiap hari melakukan latihan meditasi cinta kasih. Terhadap pertanyaan motivasi untuk mengikuti latihan meditasi cinta kasih, 38% peserta untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, 17% untuk mengurangi stres dan kecemasan, 21% untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain, 6% untuk spiritual, dan sisanya beberapa motivasi lainnya, seperti membantu meningkatkan kemajuan batin dalam meditasi *vipassana*, untuk belajar meditasi cinta kasih, untuk mencintai diri sendiri dan semua makhluk, sebagai objek meditasi tambahan, dan untuk meningkatkan metta.

Analisa deskriptif tanggapan responden setelah mengikuti pelatihan meditasi cinta kasih, menggunakan skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2013:93). Hasil tanggapan responden dapat dilihat pada tabel 1. Contoh perhitungan tingkat persetujuan dari salah satu indikator “Saya merasa lebih damai dan tenteram”, data interval dianalisis dengan menghitung rata-rata jawaban berdasarkan skoring setiap jawaban dari responden. Berdasarkan skor yang telah ditetapkan dapat dihitung sebagai berikut:

- Jumlah skor untuk 25 orang yang menjawab SS = $24 \times 5 = 120$
- Jumlah skor untuk 40 orang yang menjawab S = $18 \times 4 = 72$

- Jumlah skor untuk 5 orang yang menjawab N = $5 \times 3 = 15$
- Jumlah skor untuk 20 orang yang menjawab TS = $0 \times 2 = 0$
- Jumlah skor untuk 10 orang yang menjawab STS = $1 \times 1 = 1$
- Jumlah total = 208

Jumlah skor ideal (kriterium) untuk seluruh item = $5 \times 48 = 240$ (seandainya semua menjawab SS). jumlah skor yang diperoleh dari penelitian = 208. Jadi berdasarkan data itu maka tingkat persetujuan terhadap meditasi cinta kasih = $(208 : 240) \times 100\% = 87\%$ dari yang diharapkan (100%) (Sugiono, 2013:94). Perhitungan tingkat persetujuan untuk indikator lainnya menggunakan cara yang sama.

Tabel 1.
Tanggapan responden terhadap meditasi cinta kasih

No.	Indikator	STS	TS	N	S	SS	Frek	Tingkat persetujuan
1.	Saya merasa lebih damai dan tenteram	1	0	5	18	24	48	87%
2.	Saya lebih sabar dalam menghadapi masalah	1	0	5	17	25	48	87%
3.	Saya merasa terhubung lebih baik dengan orang lain.	0	0	6	18	24	48	88%
4.	Saya dapat mengurangi perasaan negatif seperti kemarahan atau kebencian.	1	0	3	21	23	48	87%
5.	Rasa empati saya meningkat terhadap orang lain	1	0	3	21	23	48	87%
6.	Saya menemukan meditasi cinta kasih sebagai praktik yang mudah untuk diintegrasikan dalam rutinitas harian saya	1	0	2	19	26	48	89%
7.	Meditasi cinta kasih memberikan manfaat bagi kesehatan mental saya	1	1	3	17	26	48	88%
8.	Saya lebih mudah berkonsentrasi	1	0	2	21	24	48	88%
9.	Saya merasa lebih termotivasi untuk berbuat kebaikan dan membantu orang lain	0	0	5	16	27	48	89%
10.	Saya merasa lebih bahagia dan bersemangat	0	1	4	18	25	48	88%
11.	Saya merasa lebih tenang dan terkendali saat menghadapi situasi sulit	0	0	4	20	24	48	88%
12.	Saya merasa lebih memahami dan menghargai perbedaan orang lain	1	0	4	18	25	48	88%
13.	Saya merasa lebih menerima diri saya sendiri dan orang lain	1	0	5	17	25	48	87%

Sumber: data olahan, 2024

Keterangan: STS = Sangat Tidak Setuju,
 TS = Tidak Setuju,
 N = Netral,
 S = Setuju,
 SS = Sangat Setuju.

KESIMPULAN

Meditasi cinta kasih memberikan berbagai manfaat untuk diri sendiri maupun lingkungan pergaulan. Proses mengembangkan cinta kasih dalam diri dapat dilakukan melalui pelatihan meditasi cinta kasih. Proses ini dilakukan secara bertahap dan tekun. Kesempatan diberikan seluas-luasnya kepada peserta yang mau belajar dan melatih meditasi cinta kasih melalui pendaftaran di google form di media sosial. Hasil penyebaran kuesioner ke peserta pelatihan terhadap manfaat meditasi cinta kasih menunjukkan tingkat persetujuan peserta di atas 80% untuk lebih damai, lebih tenteram, lebih sabar menghadapi masalah, terhubung lebih baik dengan orang lain, dapat mengurangi perasaan negatif seperti kemarahan atau kebencian, meningkatnya empati, lebih mudah berkonsentrasi, lebih termotivasi untuk berbuat kebaikan dan membantu orang lain, lebih bahagia dan bersemangat, lebih tenang dan terkendali saat menghadapi situasi sulit, lebih memahami dan menghargai perbedaan orang lain, lebih menerima diri sendiri dan orang lain, bermanfaat untuk kesehatan mental, dan dapat diintegrasikan dalam rutinitas harian.

ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih dari tim pengabdian masyarakat kepada PMd. Ir. Selamat Rodjali, M.Pd., CHt® selaku pembimbing meditasi, Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya yang telah menyediakan tempat pelatihan, Pengurus Cabang Magabudhi Jakarta Utara selaku panitia pelaksana pelatihan, para peserta dan donatur yang mendukung terselenggaranya pelatihan Meditasi Cinta Kasih Satu Hari.

DAFTAR REFERENSI

- Bodhi B. (2015). *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 1*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Bodhi B. (2015) *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 5*. Terjemahan Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. (2023) "Meditasi Agama Buddha : Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2),: 2808–2816. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13682>
- Firosa Ahda MN, Agung YR. (2022) "Praktik Meditasi pada Penghayat Kepercayaan Sapta Darma." *Jurnal Agama dan Masyarakat Societas Dei*. 9(2),: 209-234.
- Kharina dan Saragih, J.I. (2012). "Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) untuk Mengembangkan Self-Compassion." *Predicara*, 1(1). (September): 9-16.

- Ñānamoli B. dan Bodhi B. (2013) *Majjhima Nikāya, Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Terjemahan Edi Wijaya dan Indra Anggara, Jakarta: Dhamma Citta Press.
- USA: Wisdom Publications (2017). *The Suttanipāta: An Ancient collection of the Buddha's Discourses*. Bhikkhu Bodhi (Trans.).
- Mon, Dr. M. T., (2012). *Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi, Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Volume 1*. Penerjemah: Chaidir Thamrin, Editor: Y.M. Bhikkhu Subhapañño. Indonesia Tipitaka Center (ITC). www.indonesiatipitaka.net.
- Sugiono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Wijaya AT, Ngadat, dan Widodo U. (2019). “Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.” *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*.: 119–135.
- Wijoyo, H. dan Surya, J. (2020). “Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru.” *SEJ (School Education Journal) 10(2)*, (Juni): 121–130.
- Wilson, N. A., Kenny, M. A., & Peña, A. S. (2021). “Role of meditation to improve children’s health : Time to look at other strategies.” *Journal of Paediatrics and Child Health 57*.: 178–181. <https://doi.org/10.1111/jpc.15275>