



## Pengalaman Siswa-Siswi SMP Dharma Loka dalam Melakukan Meditasi: Pengabdian Masyarakat

Alberd Alberto Ardiansyah<sup>1\*</sup>, Julia Surya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga, Indonesia

[alberdalbertoardiansyah@gmail.com](mailto:alberdalbertoardiansyah@gmail.com)<sup>1\*</sup>

Alamat: Jln. Semarang-Solo Km.60 Ampel, Boyolali, Jawa Tengah - 57352

Korespondensi penulis: [alberdalbertoardiansyah@gmail.com](mailto:alberdalbertoardiansyah@gmail.com)

### Article History:

Received: June 30, 2024

Revised: July 14, 2024

Accepted: Agustus 03, 2024

Published: Agustus 05, 2024

**Keywords:** meditation, education, stress reduction

**Abstract:** This study explores the benefits of meditation for student achievement, focusing on the application of three components of information processing theory: cognitive processes, information storage, and executive cognition. The subjects of the study were randomly selected students from SMP Dharma Loka Pekanbaru. The service involved four meditation training sessions, including guided meditation and walking meditation techniques. The results showed that meditation helped students reduce stress, improve focus, and calm their minds. Participants reported improvements in cognitive abilities and emotional control. Observations over the four sessions indicated positive developments in students' attitudes and behaviors. This study confirms that meditation can be an effective tool for enhancing academic performance and emotional well-being among students. Overall, meditation proved to be a beneficial practice in supporting mental health and spirituality among students.

### Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi manfaat meditasi bagi prestasi siswa, dengan fokus pada penerapan tiga komponen teori pemrosesan informasi: proses kognitif, penyimpanan informasi, dan kognisi eksekutif. Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMP Dharma Loka Pekanbaru, yang dipilih secara acak. Pengabdian ini melibatkan empat sesi pelatihan meditasi yang meliputi teknik meditasi terpandu dan meditasi berjalan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi membantu siswa mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menenangkan pikiran. Partisipan melaporkan peningkatan dalam kemampuan kognitif dan kontrol emosional. Pengamatan selama empat sesi menunjukkan perkembangan positif dalam sikap dan perilaku siswa. Penelitian ini menegaskan bahwa meditasi dapat menjadi alat efektif untuk meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Secara keseluruhan, meditasi terbukti menjadi praktik yang bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental dan spiritualitas di kalangan pelajar.

**Kata kunci:** meditasi, pendidikan, pengurangan stres

## 1. LATAR BELAKANG

Agama Buddha muncul di India di sekitar abad ke-6 sebelum masehi. Dulu, ajaran Buddha tidak dianggap sebagai keyakinan melainkan sebagai jalan hidup atau cara hidup yang mana ajaran Buddha melakukan penekanan pada perbaikan dan peningkatan perilaku moral (*sīla*), meningkatkan konsentrasi pikiran (*samadhi*), dan meningkatkan pengetahuan dan kebijaksanaan (*pañña*) (Dwivedi, 1994)

Agama Buddha memiliki ciri dasar yang paling fundamental dari ajarannya yaitu tekad menuju pencerahan. Ajaran ini memberikan penjelasan mengenai esensi pencerahan, menguraikan berbagai tingkatan, kedalaman, dan pengalaman pencerahan yang beragam, serta

memberikan panduan yang rinci tentang cara mencapai tingkat spiritual yang tinggi. Secara keseluruhan, jalan yang ditempuh oleh para pengikut ajaran Buddha sering diibaratkan sebagai sebuah peta jalan yang telah disusun dengan sangat baik untuk mencapai pencerahan dan kelahiran kembali secara spiritual (Das, 2003).

Spiritualitas dalam ajaran Buddha sering dikenal dengan istilah meditasi. Dalam bahasa Pali, meditasi disebut *bhāvanā*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis, *bhāvanā* mengacu pada pengembangan batin dalam upaya melakukan pembersihan. Kata *bhāvanā* berasal dari kata kerja "bhu" dan "bhavati", yang berarti penyebab dari keberadaan atau menjadi, serta merujuk pada keadaan dan perkembangan (Disputthera, 2004). Meditasi umumnya bertujuan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi penderitaan, menenangkan pikiran, dan mengungkap kebenaran tentang eksistensi dan kehidupan bagi pikiran. Meditasi membantu menyadari kefanaan segala sesuatu dan mencegah keterikatan pada keberadaan. Para biksu Buddha sering menyatakan bahwa mereka telah mencapai kebebasan dari rasa takut dan cemas melalui meditasi (Dhavamony, 1995). Sebagaimana yang diajarkan dan dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai Nibbana, spiritualitas Buddha menjadi jalan yang nyata menuju pembebasan. (Maria Ulfah et al., 2019).

Secara umum, prestasi siswa dapat ditingkatkan melalui meditasi dalam tiga cara dengan menerapkan tiga komponen teori pemrosesan informasi, termasuk proses kognitif (meditasi kesadaran dapat meningkatkan kinerja akademis siswa dengan meningkatkan perhatian pada pembelajaran), penyimpanan informasi (dengan meningkatkan memori kerja mereka), dan kognisi eksekutif (dengan meningkatkan fungsi eksekutif mereka secara keseluruhan) (Liu et al., 2022). Dan dalam artikel pengabdian ini akan dilakukan pembuktian apakah memang benar meditasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam sisi kognitif maupun meredakan tekanan ataupun stres yang dialami oleh peserta didik.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Spiritualitas dalam ajaran Buddha sering dikenal dengan istilah meditasi. Dalam bahasa Pali, meditasi disebut *bhāvanā*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis, *bhāvanā* mengacu pada pengembangan batin dalam upaya melakukan pembersihan. Kata *bhāvanā* berasal dari kata kerja "bhu" dan "bhavati", yang berarti penyebab dari keberadaan atau menjadi, serta merujuk pada keadaan dan perkembangan (Disputthera, 2004). Meditasi umumnya bertujuan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi penderitaan, menenangkan pikiran, dan mengungkap kebenaran tentang eksistensi dan kehidupan bagi pikiran. Meditasi membantu menyadari kefanaan segala sesuatu dan mencegah keterikatan

pada keberadaan. Para biksu Buddha sering menyatakan bahwa mereka telah mencapai kebebasan dari rasa takut dan cemas melalui meditasi (Dhavamony, 1995). Sebagaimana yang diajarkan dan dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai Nibbana, spiritualitas Buddha menjadi jalan yang nyata menuju pembebasan (Maria Ulfah et al., 2019).

Dalam agama Buddha, ada banyak teknik untuk meningkatkan konsentrasi pikiran atau Samādhi dalam bahasa Pali. Cara umum yang digunakan adalah meditasi pernapasan (ānāpānasati), dengan cara duduk dengan tenang, di tempat yang teduh, dan merasakan setiap napas masuk dan keluar melalui rongga hidung. Duduk diam, menghentikan pikiran lain dan mengurangi rangsangan dari luar, akan menghasilkan respons yang lebih tenang (Dwivedi, 1994). Istilah yoga dalam bahasa Sanskerta digunakan di seluruh literatur Buddha klasik. Menurut tradisi, seperti orang-orang sezamannya di India kuno, Sang Buddha menawarkan "aturan spiritual" (Sanskrit: yoga) yang dengannya para pengikutnya dapat "menyatukan" diri mereka dengan cita-cita transenden. Dalam kasus Sang Buddha, cita-cita ini adalah "pemadaman" (Sanskrit: nirvāṇa) dari "diri" yang dibayangkan dan penderitaan yang tak terelakkan dialaminya. Studi ini berpusat pada satu set praktik yang ditemukan dalam versi tertentu dari program spiritual Sang Buddha. Dalam bahasa Inggris modern, kami mengelompokkan praktik-praktik ini di bawah kata "meditation" dan kami umumnya berasumsi bahwa kami memahami jenis-jenis praktik yang ditunjukkan oleh istilah ini. Namun untuk saat ini, mari kita cermati kata bahasa Inggris "meditation" dan beberapa konotasinya. Seperti yang akan kita lihat, transposisi kata modern ini ke dalam praktik keagamaan kuno dapat menjadi masalah karena sejumlah alasan. Jadi sejak awal, untuk tujuan studi ini, kita harus jelas dan ringkas tentang apa yang ditunjukkan oleh istilah "meditation".

Kata "meditasi" dalam bahasa Inggris memiliki makna yang sangat luas. Kata ini berasal dari kata Latin *meditatio*, dan kata kerjanya *meditari*, yang pada dasarnya berarti "berpikir, atau merenungkan." Oxford English Dictionary mendefinisikan "meditation" sebagai:

“Tindakan atau praktik refleksi atau perenungan spiritual atau keagamaan yang mendalam; khususnya berbagai latihan pengabdian pribadi yang terdiri dari penerapan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan teks, kebenaran, misteri, atau objek keagamaan tertentu.”

Definisi meditasi dari Kamus Oxford (OED) ini dapat digunakan untuk menggambarkan banyak praktik keagamaan, baik Timur maupun Barat. Dan meskipun kata "meditation" tentu saja merupakan istilah bahasa Inggris yang paling tepat untuk diterapkan pada banyak latihan mental yang kita temukan dalam literatur Buddha klasik, tidak

mengherankan, ada sejumlah masalah dengan penerapan istilah Barat modern ini pada konteks India kuno. Seperti yang dijelaskan dalam definisi OED, gagasan tentang refleksi dan pikiran tentu saja mencakup objek untuk direnungkan, "teks, kebenaran, misteri, atau objek" untuk direnungkan. Dan memang benar bahwa sebagian besar bentuk meditasi yang dijelaskan dalam literatur Buddha menggunakan berbagai objek untuk memusatkan pikiran. Sebagai beberapa contoh, "perenungan terhadap hal-hal yang menjijikkan" (Sanskrit: *aśubhabhāvana*) mengharuskan meditator untuk berfokus pada unsur-unsur tubuh manusia dan sifatnya. "Perhatian terhadap napas" (Sanskrit: *anapanasmṛti*) menggunakan napas masuk dan keluar sebagai objek. Dalam praktik "perenungan" (Sanskrit: *anasmṛti*), meditator diminta untuk memfokuskan pikiran pada salah satu dari enam elemen doktrinal penting—Sang Buddha, ajarannya (Sanskrit: *dharma*), komunitas pengikutnya (Sanskrit: *saṃgha*), moralitas (Sanskrit: *śīla*), kemurahan hati (Sanskrit: *dāna*), atau para dewa (Sanskrit: *deva*) (Dwivedi, 1994)

### **Manfaat Meditasi**

Meditasi secara umum memiliki berbagai manfaat, di antaranya adalah:

#### 1. Mengurangi stres

Meditasi dikenal sebagai alat yang efektif untuk mengelola stres. Dengan memfokuskan pikiran dan mempraktikkan relaksasi mendalam, meditasi membantu mengurangi produksi hormon stres dan meningkatkan rasa tenang dan tenteram. Meningkatkan kejernihan dan konsentrasi mental: Meditasi teratur dapat meningkatkan kejernihan mental, fokus, dan rentang perhatian. Meditasi menumbuhkan kesadaran, yaitu kemampuan untuk hadir sepenuhnya dan sadar pada saat ini, yang mengarah pada peningkatan kemampuan kognitif. Kesejahteraan emosional: Meditasi dapat berdampak positif pada kesehatan emosional dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan emosi negatif. Meditasi meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pikiran dan emosi mereka, yang memungkinkan mereka untuk menanggapi situasi yang menantang dengan lebih jelas dan tenang. (Komariah et al., 2023)

#### 2. Meningkatkan ketahanan

Latihan meditasi teratur dapat membangun ketahanan, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Meditasi memperkuat kemampuan pikiran untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tantangan, membantu individu menavigasi situasi sulit dengan lebih mudah. Meditasi telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan fisik, termasuk tekanan darah rendah, berkurangnya gejala nyeri kronis, peningkatan kualitas tidur, dan penguatan fungsi sistem kekebalan tubuh. Pertumbuhan dan eksplorasi spiritual: Bagi mereka yang memiliki

kecenderungan spiritual, meditasi menyediakan sarana untuk memperdalam hubungan mereka dengan kekuatan yang lebih tinggi, mengeksplorasi pengalaman spiritual batin mereka, dan menumbuhkan rasa damai, keterhubungan, dan transendensi. Penting untuk dicatat bahwa meditasi adalah praktik pribadi, dan manfaatnya dapat bervariasi dari individu ke individu. Dianjurkan untuk memulai dengan sesi meditasi singkat dan secara bertahap meningkatkan durasinya saat Anda menjadi lebih nyaman. Selain itu, ada berbagai bentuk meditasi, seperti meditasi kesadaran, meditasi cinta kasih, meditasi transendental, dan banyak lagi, sehingga Anda dapat mengeksplorasi berbagai teknik untuk menemukan apa yang paling sesuai dengan Anda. Meditasi adalah alat yang ampuh untuk manajemen stres yang telah dipraktikkan selama berabad-abad. Meditasi membantu menenangkan pikiran, merelaksasikan tubuh, dan menumbuhkan rasa kedamaian dan kejernihan batin (Sukh & Sharma, 2023).

### **Teknik Meditasi Kontemporer**

Meditasi telah dipraktikkan selama ribuan tahun dan telah berkembang seiring waktu, sehingga memunculkan berbagai teknik meditasi kontemporer. Teknik-teknik ini sering kali menggabungkan unsur-unsur dari berbagai tradisi, termasuk meditasi kesadaran, yoga, dan bentuk-bentuk praktik kontemplatif lainnya. Menyadur dari Sukh & Sharma (2023) berikut adalah beberapa contoh teknik meditasi kontemporer:

1. Meditasi *Mindfulness*

Meditasi kesadaran melibatkan perhatian pada momen saat ini tanpa menghakimi. Meditasi ini berfokus pada pengamatan napas, sensasi tubuh, pikiran, dan emosi. Praktik ini menumbuhkan kesadaran, kejernihan, dan pola pikir yang tidak reaktif. Meditasi jenis ini juga sering dikaitkan dengan praktik 4 (empat) kontemplasi yaitu, kontemplasi pada jasmani, kontemplasi pada perasaan, kontemplasi pada pikiran, dan kontemplasi pada *Dhamma* (D.II.291-314).

2. Meditasi Transendental

Meditasi transendental adalah teknik di mana praktisi mengulang mantra secara diam-diam untuk mencapai keadaan relaksasi dan transendensi yang mendalam. Meditasi ini dipraktikkan selama 20 menit dua kali sehari sambil duduk dengan nyaman dengan mata tertutup.

3. Meditasi *Vipassana*

Meditasi *Vipassana*, yang berakar pada tradisi Buddha, melibatkan pengembangan wawasan dan kebijaksanaan melalui pengamatan sensasi tubuh, pikiran, dan kondisi mental. Praktisi belajar untuk mengamati pengalaman mereka tanpa keterikatan atau penolakan.

4. Meditasi Zen

Meditasi Zen, yang berasal dari Buddhisme Zen, menekankan meditasi duduk (zazen) sebagai sarana untuk mencapai realisasi diri dan pencerahan. Meditasi ini melibatkan duduk dalam postur tertentu dan berfokus pada napas atau koan (pertanyaan paradoks) untuk melampaui pemikiran konseptual.

5. Meditasi Kundalini

Meditasi Kundalini menggabungkan teknik pernapasan tertentu, nyanyian, gerakan, dan perhatian terfokus untuk membangkitkan energi spiritual yang tidak aktif (kundalini) di dalam tubuh. Meditasi ini bertujuan untuk mengaktifkan kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai keadaan kedamaian dan kesadaran batin.

6. Meditasi Pemindaian Tubuh

Meditasi pemindaian tubuh melibatkan pengarahannya perhatian secara sistematis ke seluruh tubuh, mengamati sensasi fisik, dan melepaskan ketegangan atau ketidaknyamanan. Meditasi ini meningkatkan relaksasi, kesadaran tubuh, dan perhatian penuh.

7. Meditasi Berjalan

Meditasi berjalan melibatkan kesadaran terhadap sensasi fisik dan gerakan berjalan. Meditasi ini dapat dilakukan di dalam atau luar ruangan, dengan berfokus pada setiap langkah, napas, atau lingkungan sekitar.

8. Meditasi Suara

Meditasi suara menggunakan berbagai suara, seperti mangkuk bernyanyi, gong, atau nyanyian, untuk mendorong relaksasi dan memfasilitasi keadaan meditasi. Praktisi fokus pada suara dan getaran, yang memungkinkan mereka memasuki keadaan tenang dan keheningan batin yang mendalam.

9. Visualisasi Terpandu

Visualisasi terpandu melibatkan mengikuti pemandu yang direkam atau langsung yang mengarahkan praktisi untuk memvisualisasikan adegan, gambar, atau skenario tertentu. Ini dapat digunakan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan penyembuhan, atau meningkatkan kreativitas.

10. Latihan Pernapasan

Pernapasan dalam dan lambat dapat mengaktifkan respons relaksasi tubuh. Fokus pada napas Anda dan ambil napas dalam dan lambat, tarik napas melalui hidung dan embuskan melalui mulut. Arahan yang lebih rinci dapat dilihat pada *Ānāpānasati Sutta* (M.III.82-83).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat yang mana subjeknya adalah siswa-siswi SMP Dharma Loka Pekanbaru yang dipilih secara acak. Pengabdian dilakukan dengan langkah-langkah: 1) Menanyakan terlebih dahulu apakah partisipan mengalami tekanan atau stres ketika melakukan proses pembelajaran. 2) Menanyakan apakah partisipan sudah tahu dan/atau biasa melakukan meditasi untuk mengatasi stres dan tekanan. 3) Menyampaikan tujuan pengabdian dan memberikan alasan mengapa meditasi sangat penting untuk para pelajar. 4) Mengajari partisipan melakukan meditasi (dalam hal ini menggunakan teknik meditasi terpandu dan meditasi berjalan). 5) Melaksanakan meditasi. 6) Menanyakan kembali kepada partisipan tentang pengaruh meditasi yang mereka lakukan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian ini dilaksanakan di lingkungan SMP Dharma Loka Pekanbaru, yang mana penulis sendiri yang memberikan pemahaman mengenai meditasi secara umum dan praktiknya kepada partisipan yang sudah dipilih secara acak. Pengabdian dilakukan selama 4 sesi pertemuan dengan 2 teknik meditasi yang diajarkan dan pernyataan pendapat oleh partisipan setelah melaksanakan meditasi.

Partisipan terdiri atas 7 siswa (baik laki-laki maupun perempuan) yang dipilih dari kelas IX. Pengabdian dilakukan ketika para siswa sedang berada pada masa proses pembelajaran berlangsung dan mengambil waktu seketika pulang sekolah. Dari pertanyaan awal, semua dari partisipan sudah mengenal dan mengetahui secara ringkas mengenai meditasi. Namun, kegiatan meditasi bukan menjadi bagian dari kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Para siswa cenderung mengalihkan perasaan tertekan mereka pada media sosial atau bermain gim. Tidak satu pun dari mereka yang secara sadar dan terbiasa melakukan meditasi kala mereka merasa tertekan atau stres.

Pada sesi pertama, pemberian materi kepada para partisipan memuat tentang manfaat dari meditasi untuk pelajar. Penjelasan secara singkat tentang meditasi dan teknis pelaksanaan meditasi diberikan dalam waktu sekitar 15 menit. Meditasi yang dipelajari adalah teknik meditasi terpandu yang artinya ketika mereka bermeditasi akan dipandu oleh moderator sejak mulai, proses meditasi, hingga selesai. Penulis tidak memberikan waktu minimal untuk bermeditasi. Waktu meditasi disesuaikan dengan panduan yang diberikan. Perkiraan waktu pelaksanaan meditasi adalah 20 menit. Secara umum, para peserta bisa mengikuti meditasi dengan baik dengan hanya gangguan pada fisik seperti pegal ataupun kesemutan.

Sesi kedua, teknik meditasi yang diajarkan adalah meditasi berjalan. Di lakukan pada tempat yang sama. Pembekalan dilakukan lebih kurang 10 menit. Durasi pelaksanaan meditasi berjalan lebih kurang 40 menit. Peserta melakukan lebih kurang 8 putaran. Tidak ada kendala berarti ketika melaksanakan sesi kedua. Hanya saja ada salah satu partisipan yang kondisinya tidak fit sehingga ia tidak bisa mengikuti sesi sampai selesai.

Pelaksanaan sesi ketiga menggunakan teknik meditasi terpandu dengan posisi duduk. Pada sesi ketiga, para partisipan mampu melakukan meditasi dengan lebih baik dan nyaman. Para partisipan sudah lebih memahami mekanisme pelaksanaan meditasi terpandu. Durasi pada sesi ketiga mencapai waktu sekitar 40 menit. Semua peserta mampu melaksanakan sesi dengan baik tanpa kendala berarti.

Pelaksanaan sesi keempat kembali menggunakan teknik meditasi berjalan. Durasi meditasi lebih kurang 45 menit. Pada sesi keempat, terlihat para partisipan memiliki kemajuan yang cukup baik dalam melaksanakan meditasi. Para partisipan mampu mengikuti sesi dengan sangat baik. Tidak ada lagi kendala yang berarti selama proses meditasi berlangsung. Di pertemuan atau sesi terakhir ini pula para partisipan ditanyakan kembali mengenai apa yang mereka dapatkan atau manfaat apa yang mereka dapat selama 4 sesi yang sudah mereka jalani.

Semua partisipan menyatakan bahwa mereka berhasil meningkatkan fokus mereka dan ketika sesi meditasi selesai mereka merasa lebih tenang dan lebih rileks. Sebagian besar partisipan juga menyampaikan bahwa mereka bisa mengenyahkan permasalahan-permasalahan yang menimbulkan stres bagi mereka, walaupun hanya sementara. Ada partisipan yang sulit meninggalkan pikiran kacanya sehingga, dia tidak mampu bermeditasi sebaik peserta lainnya. Secara umum, para peserta menunjukkan hal yang positif mengenai sesi meditasi yang mereka lakukan, dan ada salah satu peserta yang sangat terlihat perbedaan sikapnya menjadi sangat terkendali dan sangat tenang.



**Gambar 1.** Pelaksanaan sesi pertama





**Gambar 2.** Pelaksanaan sesi kedua



**Gambar 3.** Pelaksanaan sesi ketiga



**Gambar 4.** Pelaksanaan sesi keempat

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan dari kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan adalah bahwa kegiatan meditasi memberikan manfaat yang sangat baik bagi peserta didik (sebagai subjek pengabdian). Meditasi terbukti mampu meningkatkan kemampuan peserta didik untuk konsentrasi dan juga menjauhkan diri mereka dari rasa stres ataupun tertekan. Peserta didik mampu untuk merasa rileks dan menikmati waktu mereka selama kegiatan meditasi berlangsung.

Saran yang dapat penulis berikan adalah kegiatan meditasi ini hendaknya digalakkan dan diterapkan ke dalam sistem pendidikan. Penulis juga mengundang para peneliti di masa depan untuk menguji temuan pada artikel ini secara lebih saintifik,

## **DAFTAR REFERENSI**

- D. (2009). *The long discourses of the Buddha: a translation of the Dīgha Nikāya*. DhammaCitta Press.
- Das, L. S. (2003). *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*. PT Gramedia Pustaka Umum.
- Dhavamony. (1995). *Fenomenologi Agama*. Kanisius.
- Disputhera, O. (2004). *Meditasi II*. Penerbit Vajra Dharma Nusantara.
- Dwivedi, K. N. (1994). Mental cultivation (meditation) in Buddhism. *Psychiatric Bulletin*, 18(8), 503–504. <https://doi.org/10.1192/pb.18.8.503>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Liu, Y., Liu, Y., & Wang, C. (2022). *The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students*.
- M. (2013). *The middle length discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikāya*. DhammaCitta Press.
- Maria Ulfah, S., Nur Octaviana, D., & Aqila, M. (2019). *ESENSI MEDITASI TERHADAP SPRITUALITAS UMAT BUDDHA*. 14(2). <https://doi.org/10.24042/ajsla.v14i2.5787>
- Oxford University Press. (n.d.). *Oxford English Dictionary*.
- Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 247–249. <https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1d.1407>