

HARMONI DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL DENGAN PENERAPAN MEDITASI BUDDHIS DI PENDIDIKAN AKADEMIK

Nie Lie ¹, Partono², Sakawana ³, Ria Astika⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Smarungga,
Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia
nielie@bodhidharma.ac.id¹

ABSTRACT

This article investigates research into the application of Buddhist meditation and mindfulness in educational contexts in the era of digital technology using literature study methods. With the educational landscape shifting towards an era of increasingly rapidly developing digital technology, the need for strategies that improve mental wellbeing and concentration is increasingly important. Buddhist meditation and mindfulness offer a unique and effective framework for developing both of these aspects. In conclusion, the application of Buddhist meditation and mindfulness in the educational context in the era of digital technology brings many benefits in increasing student focus, managing stress, and increasing learning capacity in an environment full of demands and high competition in academics. The era of digital technology has significantly made it easier for teenagers to access meditation and mindfulness applications as useful and effective tools in reducing stress, increasing awareness, self-compassion and improving the well-being of teenagers in the current era of digital technology. In addition, this article reviews the challenges and problems associated with implementing Buddhist meditation and mindfulness in educational institutions in the era of digital technology.

Keywords: *Meditation; Buddhist perspective education; Benefits of meditation in Education; Challenges meditation in education; Meditation in the era of digital Technology.*

ABSTRAK

Artikel ini menginvestigasi penelitian penerapan meditasi Buddhis dan mindfulness dalam konteks pendidikan di era teknologi digital dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Dengan pergeseran lanskap pendidikan menuju era teknologi digital yang semakin berkembang pesat, kebutuhan akan strategi yang meningkatkan kesejahteraan mental dan konsentrasi semakin penting. Meditasi Buddhis dan mindfulness menawarkan kerangka kerja yang unik dan efektif untuk mengembangkan kedua aspek ini. Kesimpulannya, penerapan meditasi Buddhis dan mindfulness dalam konteks pendidikan di era teknologi digital membawa banyak manfaat dalam meningkatkan fokus siswa, mengelola stres, dan meningkatkan kapasitas belajar dalam lingkungan yang penuh tuntutan dan persaingan yang tinggi dalam akademik. Era teknologi digital telah secara signifikan mempermudah akses remaja dalam penerapan aplikasi meditasi dan mindfulness sebagai alat yang bermanfaat serta efektif dalam mengurangi stress, meningkatkan kesadaran, self-compassion serta meningkatkan kesejahteraan remaja di era teknologi digital saat ini. Selain itu, artikel ini mengulas tantangan dan permasalahan yang terkait dengan penerapan meditasi Buddhis dan mindfulness di institusi pendidikan pada era teknologi digital.

Kata Kunci: Meditasi; Pendidikan perspektif Buddhis; Manfaat meditasi di pendidikan; Tantangan meditasi di pendidikan; Meditasi di era teknologi digital.

PENDAHULUAN

Agama Buddha dikenal sebagai jalan kebijaksanaan (a way of wisdom) (Suranto, 2018). Semangat pendidikan Buddhis bukan sekedar ajaran teoretis Dhamma dalam kerangka sekolah arus utama modern, namun filosofi pendidikan sejati dari Buddha sendiri dan tradisi Buddhis serta kebijakan pendidikan yang dipandu oleh prinsip-prinsip Buddhis bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai dan juga memberikan informasi. Hal ini harus diarahkan, tidak hanya pada pengembangan keterampilan sosial dan komersial, namun juga pada penanaman benih-benih keluhuran spiritual dalam diri siswa (Ferrer, 2018).

Pergeseran lanskap pendidikan menuju era teknologi digital semakin berkembang pesat. Era digital saat ini mengalami kemajuan pesat dalam konvergensi teknologi, membawa dampak signifikan pada berbagai sektor, termasuk pendidikan. Tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademis yang tinggi dan persaingan yang ketat dalam ranah akademik sering kali menjadi beban yang berlebihan pada siswa. Selain itu, aspek sosial dan emosional kehidupan siswa memiliki potensi besar dalam membentuk tingkat stres akademik yang mereka hadapi. Kapasitas siswa untuk menangani tekanan akademik ini memberikan pengaruh penting pada kinerja pendidikan mereka, bermanifestasi sebagai berkurangnya fokus dan motivasi untuk terlibat dalam studi, yang pada akhirnya menghambat potensi mereka untuk pencapaian akademik (Setiyawan et al., 2023).

Belakangan ini, telah terjadi lonjakan minat di bidang kesehatan mental dalam ranah pendidikan tinggi. Kesehatan mental dan tekanan psikologis di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian yang berkembang di bidang akademik, terutama karena meluasnya stres yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecemasan terkait ujian, frustrasi dengan prestasi, tekanan tenggat waktu, kesulitan keuangan, dan tekanan emosional yang berasal dari pandemi COVID-19. Akibatnya, manajemen kesejahteraan fisik dan mental dapat secara signifikan mempengaruhi kehidupan mahasiswa dan kinerja akademik mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa meditasi dapat terbukti berkhasiat dalam mengurangi berbagai stresor, kondisi terkait kecemasan, tantangan emosional, dan mendorong pencapaian skolastik yang ditingkatkan. Selain itu, praktik-praktik ini dapat mempromosikan keadaan relaksasi, terpusat, dan kepuasan (Hwang et al., 2023).

Menurut Turner, dkk, (2015), stres dapat secara signifikan merugikan kinerja akademik siswa (misalnya, kurangnya perhatian atau hafalan, kurangnya dedikasi untuk belajar, dan seringnya absen), kesehatan fisik dan psikologis (seperti penyalahgunaan zat adiktif, insomnia, kecemasan, kelelahan fisik dan emosional). Efek yang mengkhawatirkan ini dapat mengubah identifikasi sumber psikologis menjadi faktor pelindung terhadap pemicu stres yang melekat dalam konteks tuntutan pendidikan. Hal ini menyelaraskan hubungan antara potensi ancaman dan respons stres serta mendorong adaptasi psikologis yang maksimal (menurut Leiva-Bianch dalam Surya et al., 2023).

Upaya yang dilakukan untuk meminimalkan pemicu stress dengan memahami kebiasaan-kebiasaan baru untuk mengalihkan perhatian dari kondisi, peristiwa, dan masalah. Aspeknya antara lain: (1) mencari dukungan informasi, termasuk upaya memperoleh pengetahuan dari pihak kedua, seperti bimbingan guru, konsultasi psikolog, untuk bantuan memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi; (2) coping konfrontatif: melakukan konfrontasi langsung untuk menyelesaikan permasalahan tertentu dan menghadapinya dengan tegas; dan (3) kajian pemecahan masalah yang terencana diwujudkan dengan berusaha secara cermat mencari solusi efektif terhadap permasalahan yang dihadapi melalui perencanaan yang terorganisir (Surya et al., 2023).

Menurut Gibbons & Morgan (2015), menyatakan meditasi dan mindfulness sebagai suatu upaya untuk mengelola stres. Meditasi dan mindfulness merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perasaan bahagia memainkan peran penting dalam kualitas hidup. Kebahagiaan adalah pengalaman subjektif yang mencakup emosi positif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika individu mengalami rasa bahagia, hal itu dapat berdampak besar pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental,

dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, mengenali dan memelihara kebahagiaan seseorang sangat penting untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan bermakna. Berbagai pendekatan telah dieksplorasi untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin.

Penelitian Masilamani, dkk, (2020) tentang coping stres pada mahasiswa di Universitas Tunku Abdul Rahman Malaysia, merekomendasikan bahwa meditasi dan mindfulness untuk membantu mahasiswa. Meditasi dan mindfulness merupakan bagian penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan. Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara kesadaran (perhatian penuh) dan aspek psikologi lainnya.

Penelitian Testa dan Sangganjanavanich, (2016) menemukan adanya hubungan negatif antara kesadaran (perhatian penuh) dan kecerdasan emosional dengan tingkat burnout. Artinya semakin tinggi tingkat kesadaran (perhatian penuh) dan kecerdasan emosional maka berbanding terbalik tingkat burnoutnya.

Meditasi dan mindfulness adalah suatu bentuk latihan pengaturan diri untuk pikiran dan jasmani. Konsep inti dari kesadaran (perhatian penuh) mencakup perhatian pada momen saat ini dan mencapai keadaan kesadaran dengan cara yang tidak menghakimi, hanya penerimaan dan tanpa penolakan. Latihan meditasi kesadaran yakni bertujuan melatih individu untuk menyadari dan mengamati emosi sebagaimana adanya dan menerima reaksi emosional yang muncul tanpa penolakan atau reaksi untuk mengubah pengalaman emosional itu (Wu et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Waskito, dkk, (2018), menemukan bahwa mindfulness memiliki berbagai manfaat, antara lain mengembangkan hubungan terapeutik, empati, keterampilan konseling, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kehadiran, serta meningkatkan kesadaran dan penerimaan perasaan dan tubuh yang sedang stress. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa mindfulness memainkan peran penting dalam memengaruhi berbagai aspek psikologi dan kesejahteraan. Proses mindfulness merupakan proses internalisasi untuk melihat masa kini yang terjadi setiap saat dalam kehidupan ini (sammā samādhi).

Beberapa penelitian tertentu menegaskan salah satu manfaat meditasi Buddhis dan mindfulness adalah: memiliki peluang untuk membuka pemahaman tentang potensi kekuatan pikiran manusia dengan memanfaatkan emosi yang labil yang sedang muncul atau dialami. Proses internalisasi mempengaruhi spiritualitas dan kebermaknaan hidup manusia (Partono et al., 2020).

Menurut Erisman & Roemer dalam Wu, dkk, (2019) intervensi meditasi selama 10 menit atau meditasi pernapasan terfokus selama 15 menit dapat segera menurunkan intensitas dan negativitas respons emosional terhadap rangsangan eksternal yang bervalsensi afektif. Oleh karena itu, individu dapat memperoleh manfaat dari pelatihan meditasi dalam dosis yang sangat kecil sekalipun. Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian tentang mindfulness dan meditasi telah berkembang pesat, dan beragam topik bermunculan yakni pengurangan stres dan pencegahan kekambuhan depresi, peningkatan perhatian, analgesia nyeri, dan bahkan peningkatan prestasi akademik (Wang et al., 2021).

Penelitian dalam artikel ini bertujuan untuk menginvestigasi penerapan meditasi dan mindfulness Buddhis dalam konteks pendidikan di era teknologi digital. Dalam Buddhisme, penderitaan manusia adalah masalah yang utama. Akar penderitaan berasal dari tanha (nafsu keinginan). Dalam paticcasamuppada, atau lingkaran sebab akibat yang saling mempengaruhi, Buddha menunjukkan bahwa avijja (ketidaktahuan), dan moha (kebodohan), adalah noda yang paling buruk. Jadilah individu yang bebas dari noda ketidaktahuan dan kebodohan (Jovini et al., 2023). Kebodohan adalah noda ketidaktahuan yang dapat dikikis melalui ilmu pengetahuan dan pendidikan (Suherman et al., 2022).

Sang Buddha menjelaskan bahwa jika seseorang dapat memahami dan melihat dengan pemahaman dan perhatian yang benar, seseorang dapat menghentikan

ketidakpuasan yang menyebabkan stres (dukkha). Jika Anda tidak berhati-hati, dukkha baru akan muncul dan dukkha yang sudah ada akan bertambah. Dengan perhatian yang tepat, dukkha di masa depan dapat dihindari dan dukkha yang sudah ada dapat dihilangkan. Dukkha dapat dihilangkan dengan perhatian/penglihatan (dassana). Dukkha dapat dihilangkan melalui pengendalian diri (saṃvara). Dukkha dapat dihilangkan melalui penggunaan (patisevana). Pengendalian diri (adhivāsanā) dapat meringankan penderitaan. Dukkha dilenyapkan melalui penghindaran (parivajjana). Dukkha dapat dilenyapkan melalui pemadaman (vinodana). Dukkha dapat dihilangkan melalui budidaya (bhāvanā) (M.I.7-11).

METODE

Dalam metode penelitian ini, peneliti menggunakan studi kepustakaan (*library research*) (Hadi and Afandi, 2021). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data kualitatif digunakan untuk mengumpulkan bahan-bahan kepustakaan yang relevan. Metode ini mencakup penggunaan sumber yang representatif, seperti *e-book* dan jurnal *online* lainnya. Data yang telah dikumpulkan diseleksi dengan memilah dan mentransformasi data yang diambil dari berbagai sumber. Selanjutnya penarikan kesimpulan dari data yang dipaparkan (Muslimin and Ruswandi, 2022).

HASIL

Pendidikan menurut perspektif Buddhis

Pendidikan berfungsi sebagai mekanisme mendasar untuk meningkatkan kapasitas individu untuk berubah menjadi orang yang memiliki kognisi, kemahiran, dan disposisi yang terpuji dan patuh. Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan telah ditentukan untuk mengumpulkan pengetahuan untuk berkarya. Akuisisi pendidikan dapat dicapai melalui saluran formal, nonformal, atau informal.

Menurut agama Buddha, “pendidikan” berasal dari istilah “latihan” atau “sikkha”, yang mendefinisikan pendidikan adalah proses belajar, latihan, mempelajari, mengembangkan, dan memperoleh pengetahuan. Selain itu, disiplin moral (sīla), konsentrasi (samadhi), dan pengetahuan atau kebijaksanaan (pañña)(A.I.231). Dari segi ideologi Buddhisme, tujuan pendidikan adalah untuk membekali siswa dengan pengetahuan yang akurat, bimbingan awal yang baik di berbagai bidang kehidupan, dan pemahaman yang mendalam. Bentuk pendidikan ini memberikan kepada siswa keterampilan yang diperlukan untuk membuat pilihan yang tepat, menjalani kehidupan yang sejahtera dan bahagia, dan mendorong mereka menuju kesuksesan dan kemakmuran (Kp.134). Selain itu pengembangan kesempurnaan pengetahuan serta kepemilikan karakter yang terpuji (D.I.124), yang pada akhirnya penuntasan penderitaan (A.I.231; It.40,53,104) (Mujiyanto, 2022).

Disiplin akademik pendidikan Buddhis terutama berfokus pada aspek etika (sīla), studi sekuler, dan studi keyakinan moral (saddha). Karakteristik pendidikan Buddhis meliputi pemahaman mendalam tentang pengetahuan (pariyatti), penerapan praktis prinsip-prinsip yang dipelajari sebagai Kode Etik (paṭipatti), dan pencapaian kebenaran dhamma (paṭivedha). Belajar dalam konteks ini melampaui pemahaman atau menghafal belaka (pariyatti); itu juga memerlukan implementasi (paṭipatti) dan realisasi ajaran (paṭivedha). Sebagaimana dinyatakan (Dh.19) bahwa hanya membaca ajaran Dhamma secara ekstensif, tanpa mempraktikkan ajaran Dhamma, diibaratkan dengan penggembala sapi yang hanya menghitung sapi orang lain; tindakan itu tidak akan mengarah pada pemahaman akan makna mendalam dari kehidupan suci (Yana et al., 2022).

Menurut filsafat pendidikan agama Buddha, Cattari Ariya Saccani sebagai Empat Kebenaran Mulia yakni sarana untuk mengidentifikasi dukkha, asal usul dukkha, lenyapnya dukkha, dan jalan menuju penghentian dukkha (Mujiyanto, 2022). Perhatian utama dalam perspektif Buddha berkisar pada konsep penderitaan. Penderitaan adalah konsekuensi dari

keterikatan keinginan (tanha). Munculnya keinginan bergantung pada faktor-faktor sebelumnya. Dalam kerangka Ketergantungan Kausal (pratityasamutpada), Sang Buddha memberikan signifikansi tertinggi pada ketidaktahuan (avijja) dan kebodohan (moha) sebagai noda keburukan yang paling merugikan (Dh.243). Melalui pendidikan, seseorang dapat memperoleh pemahaman tentang penderitaan tersebut, sehingga memungkinkan penaklukan ketidaktahuan dan kebodohan melalui ilmu pengetahuan dan pemahaman Dhamma dari pendidikan formal dan informal (Yana et al., 2022).

Agama Buddha mendukung pengembangan bidang pendidikan sebagai upaya untuk peningkatan kualitas diri tiap individu dan peningkatan kesejahteraan masyarakat. Buddhisme mendorong individu untuk menjadi individu yang bijaksana dengan terus mencari dan menimba pengetahuan. Dalam Kallama Sutta, Buddha juga mendesak para siswanya untuk terlibat secara aktif; Buddha menasihati mereka untuk menyelidiki dan memastikan (ehipassiko) kebenaran ajaran yang Buddha berikan. Prinsip ehipassiko yang berarti datang, melihat, dan memverifikasi. Sebagaimana dinyatakan dalam Kalama Sutta, seseorang tidak boleh membabi buta percaya pada suatu ajaran semata-mata hanya karena itu adalah tradisi yang diturunkan oleh seorang guru, bahkan jika itu berasal dari tokoh-tokoh agama yang menegaskan keaslian ajaran tersebut. Namun, prinsip ehipassiko dibuktikan dengan mendengarkan ajaran secara pribadi, mempraktikkannya, dan memvalidasi kebenaran atau pembuktian oleh diri sendiri (Ismoyo, 2020).

Manfaat meditasi Buddhis dan mindfulness dalam pendidikan

Mindfulness dalam Buddhis menandakan kesadaran, perhatian, dan ingatan. Kesadaran adalah kemampuan yang memungkinkan manusia untuk menyadari pengalaman mereka, perhatian adalah proses kesadaran terkonsentrasi, dan ingatan memerlukan tindakan mengingat untuk mengarahkan perhatian ke pengalaman selama periode waktu tertentu (Tirto et al., 2015).

Mindfulness merupakan perhatian penuh yang terus berkembang, mengingat kapasitasnya yang ditunjukkan untuk memberikan banyak manfaat, termasuk peningkatan kemampuan untuk mengatasi stres dalam konteks kesehatan klinis dan nonklinis, peningkatan keadaan emosional positif dan belas kasihan diri, serta kepuasan yang meningkat dalam hubungan (Tirto et al., 2015).

Pemahaman kontemporer tentang mindfulness menarik esensinya dari istilah Buddhis 'sati'. Sang Buddha mengintegrasikan kesadaran ke dalam empat kebenaran mulia, yang mewakili prinsip-prinsip dasar Buddhisme: adanya dukkha atau penderitaan, penyebabnya dukkha, lenyapnya dukkha dan pemahaman tentang jalan untuk mengakhiri dukkha. Mindfulness perhatian penuh berkaitan dengan kebenaran keempat, yang mencakup sarana untuk mengakhiri dukkha. Dalam Satipatthana Sutta (Pali), wacana landasan Buddhisme otentik tentang kesadaran dan berfungsi sebagai panduan untuk mencapai sati atau mindfulness (Tirto et al., 2015).

Meditasi Buddhis adalah pengendalian penuh dari pikiran setiap individu sehingga setiap individu dapat mengendalikan persepsi dan perasaannya dan tidak membiarkan persepsi dan perasaan itu mengendalikan diri setiap individu. Teknik meditasi Buddhis (A.II.89-90) yang meliputi meditasi ketenangan (samatha) dan meditasi pandangan terang (vipassanā) yang mengarahkan perhatian pada pengamatan mendalam dan pemahaman akan realitas sejati (Ferry et al., 2023).

Meditasi Buddhis praktiknya dengan melatih kesadaran adalah tentang mengetahui kapan pikiran menjadi bias dan bagaimana emosi individu memediasi pikirannya, keberadaan individu, dan hubungan individu dengan orang lain. Ini tentang mengetahui bahwa pikiran, pandangan, keyakinan, perasaan, emosi, dan bahkan kesadaran adalah sesuatu yang tidak pasti, selalu berubah, dan tidak sempurna. Semua fenomena mental ini memainkan peran penting bagaimana individu memahami dunia ini. Penting bagi para ilmuwan untuk mengetahui bagaimana seluruh kemampuan pikiran manusia bekerjasama

dan bukan sekedar bekerjasama seperti halnya fokus pada kognisi. Meditasi Buddhis dan mindfulness mendukung pengembangan kesadaran diri, ketahanan, empati, dan kemampuan mengambil pandangan alternatif, yang merupakan kualitas penting untuk menjadi generasi muda yang bertanggung jawab secara sosial. Oleh karena itu, meditasi Buddhis dan mindfulness sangat dianjurkan untuk dimasukkan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan abad kedua puluh satu (Wong and Faikhamta, 2023).

Meditasi memiliki manfaat yang luar biasa dalam institusi akademik pendidikan, membawa dampak positif yang luas pada kesejahteraan mental, emosional, dan akademik siswa. Beberapa manfaat meditasi bagi siswa, yaitu meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan keterampilan dan hubungan sosial (Delavari et al., 2023).

Manfaat meditasi dalam dunia pendidikan diantaranya: 1) Peningkatan fungsi kognitif. Praktik mindfulness dan meditasi telah terbukti memberikan efek positif pada berbagai aspek fungsi kognitif siswa. Beberapa manfaatnya adalah peningkatan perhatian dan fokus. Latihan mindfulness dan meditasi yang teratur dapat membantu siswa mengembangkan perhatian dan fokus yang lebih baik, sehingga memudahkan mereka berkonsentrasi. Manfaat lain adalah peningkatan daya ingat dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian menemukan bahwa latihan mindfulness dan meditasi dapat meningkatkan retensi memori dan kemampuan belajar, yang dapat membantu siswa lebih memahami dan mengingat materi yang mereka pelajari. 2) Mengurangi stres dan kecemasan. Memasukkan praktik mindfulness dan meditasi ke dalam lingkungan pendidikan dapat membantu siswa mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif. Siswa yang secara teratur terlibat dalam latihan mindfulness dan meditasi mungkin mengalami penurunan tingkat stres, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan kinerja akademik. Meditasi juga bisa mengatasi stres dan kecemasan yang dialami siswa. 3) Peningkatan kesejahteraan emosional. Latihan mindfulness dan meditasi juga dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan emosional siswa. Beberapa manfaat ini mencakup pengaturan emosi yang lebih baik. Melalui meditasi mindfulness siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang emosi mereka dan belajar mengaturnya dengan lebih efektif. Praktik seperti meditasi cinta kasih dapat membantu siswa menumbuhkan empati dan kasih sayang terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, yang dapat berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial dan lingkungan sekolah yang lebih positif. 4) Peningkatan keterampilan sosial dan hubungan. Memperkenalkan praktik mindfulness dan meditasi di sekolah juga dapat memberikan manfaat bagi keterampilan sosial dan hubungan siswa. Beberapa manfaat ini mencakup komunikasi yang lebih baik dan resolusi konflik. Meditasi dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan pengaturan emosi yang lebih besar, yang dapat mengarah pada peningkatan keterampilan komunikasi dan kemampuan menyelesaikan konflik.

Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang melakukan praktik mindfulness dan meditasi, menunjukkan perilaku yang lebih prososial, seperti membantu dan bekerjasama dengan orang lain serta dapat berkontribusi pada iklim sekolah yang lebih positif dan hubungan antar pribadi yang lebih kuat. Selain itu, penerapan meditasi di lingkungan sekolah juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Praktik meditasi membimbing siswa dalam mengenali dan mengatur emosi mereka secara lebih efektif (Sidharta et al., 2023).

Dengan melakukan meditasi secara teratur, siswa dapat mengembangkan keterampilan untuk merespons emosi dengan bijaksana dan mendalam, memahami perasaan (Wijoyo dan Surya, 2020). Sedangkan menurut (Pranata dan Wijoyo, 2020), penerapan meditasi pada siswa juga mampu menumbuhkan cinta kasih serta kepedulian siswa. Praktik meditasi cinta kasih di lingkungan sekolah memiliki potensi untuk

meningkatkan tingkat kepedulian, kepercayaan diri, mengurangi kekhawatiran, dan membentuk siswa dengan kepribadian yang lemah lembut (Fendy et al., 2023).

Implementasi penerapan meditasi di pendidikan

Meditasi dan mindfulness dan telah terbukti menjadi alat yang berharga untuk mengeksplorasi pikiran seseorang selama ribuan tahun. Ahli saraf meneliti topik ini dan menemukan bahwa meditasi dan mindfulness dapat menenangkan pikiran dan tubuh serta mengubah fungsi otak. Minat terhadap meditasi dan mindfulness semakin meningkat, sehingga meditasi dan mindfulness telah diterapkan di pusat-pusat pendidikan, pusat yoga, pusat terapi, klinik, penjara, dan perusahaan (De Bruin, 2021).

Latihan meditasi dan mindfulness meliputi pernapasan dan meditasi duduk. Pernapasan yang berkaitan erat dengan kelangsungan hidup dan kesejahteraan emosional dapat menyebabkan pernapasan dada yang dangkal dan cepat saat stres, sehingga memengaruhi pemikiran rasional dan pengendalian emosi. Dalam meditasi, pelepasan dipraktikkan dengan membiarkan napas, sensasi, dan objek perhatian apa adanya tanpa melekat pada keinginan. Melepaskan penolakan terhadap segala hal, termasuk ekspektasi yang tidak realistis, salah tafsir, serta pengurangan stres. Dalam meditasi, menahan jeda pernafasan membantu mengurangi perasaan tidak nyaman dan meningkatkan koneksi keterhubungan dengan diri sendiri (Marotta dalam Ferry et al., 2023).

Penelitian yang di tulis oleh Delavari, dkk (2023), memaparkan penerapan meditasi dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Ada dua faktor yang berkaitan dengan meditasi dan mindfulness yang diterapkan di sekolah, yakni: 1) Integrasi kurikulum. Mengintegrasikan praktik mindfulness dan meditasi ke dalam kurikulum sekolah dapat dilakukan dengan berbagai cara. Sekolah dapat menawarkan kursus atau program terpisah yang secara khusus berfokus pada mindfulness dan meditasi, yang dapat bersifat pilihan atau wajib bagi siswa, Praktik mindfulness dan meditasi juga dapat dimasukkan ke dalam mata pelajaran yang sudah ada, seperti kesehatan, pendidikan jasmani, atau bahkan mata pelajaran inti akademis. Misalnya, guru dapat memperkenalkan latihan mindfulness singkat di awal kelas untuk membantu siswa fokus dan bersiap menghadapi pembelajaran. 2) Pelatihan guru dan pengembangan profesional. Selanjutnya, memastikan keberhasilan penerapan praktik mindfulness dan meditasi di sekolah memerlukan pelatihan guru yang tepat dan pengembangan profesional Hal ini dapat dilakukan melalui program pendidikan guru yang dapat mengintegrasikan pelatihan mindfulness dan meditasi ke dalam kurikulum pendidikan, mempersiapkan calon guru untuk secara efektif memperkenalkan praktik meditasi ini di kelas. Selain itu, juga dapat dilakukan melalui in-service workshop dan seminar. Sekolah dapat memberikan peluang pengembangan profesional berkelanjutan bagi guru saat ini, seperti lokakarya dan seminar, untuk membantu mereka mempelajari, menerapkan mindfulness, dan berlatih meditasi di kelas mereka.

Tantangan dan permasalahan penerapan meditasi di pendidikan

Meditasi adalah praktik yang terfokus pada konsentrasi pikiran dengan maksud mencapai ketenangan dan tingkat kesadaran tertinggi. Dalam esensinya, meditasi melibatkan usaha untuk mengontrol dan menenangkan pikiran, serta mengalihkannya ke keadaan yang damai. Tujuan utamanya seringkali melibatkan pengendalian diri terhadap berbagai keinginan dan dorongan yang dapat menyebabkan penderitaan (Ulfah et al., 2019). Praktik meditasi dapat berperan penting dalam pengembangan kesejahteraan mental dan emosional siswa. Melalui latihan meditasi, siswa dapat mengembangkan ketahanan mental, mengurangi tingkat stres, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif (Arifin, 2018).

Namun pada kenyataannya saat ini, penerapan meditasi dalam dunia pendidikan menghadapi beberapa masalah yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah aspek keberagaman kepercayaan dan agama di kalangan siswa yang mungkin menimbulkan

kekhawatiran terkait pluralitas kepercayaan dan potensi kontroversi agama di lingkungan pendidikan yang beragam (Alzanaa et al., 2021).

Meditasi dan mindfulness memiliki akar dalam ajaran agama Buddha. Penerapan meditasi dan mindfulness di lingkungan sekolah berhubungan erat dengan meningkatnya konsentrasi siswa saat belajar. Pengalaman meditasi membantu siswa memperluas kesadaran terhadap pikiran diri sendiri, memahami cara mengatasi gangguan, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres, hal ini dapat menciptakan situasi yang lebih baik untuk pembelajaran yang efektif di dalam kelas (Ferry et al., 2023).

Penerapan kegiatan pembiasaan meditasi di akademik juga mengalami hambatan, salah satunya berkaitan dengan perilaku siswa. Perilaku kurang tepat yang muncul selama sesi meditasi, seperti anak-anak yang bermain-main dengan teman sebelah atau memilih untuk menyendiri (Sugianto, 2018). Untuk mengatasi kendala ini, diperlukan perhatian khusus terhadap keterlibatan dan minat siswa terhadap praktik meditasi, serta penerapan pendekatan yang lebih intensif dalam mendampingi mereka selama proses meditasi agar kegiatan tersebut berjalan dengan efektif dan efisien (Lesmana, 2022).

Menurut penelitian Delavari, dkk (2023), terdapat beberapa tantangan dan hambatan yang perlu dipertimbangkan dan diatasi. Tantangan tersebut mencakup keterbatasan waktu; salah satu tantangan utamanya adalah menemukan waktu untuk menerapkan praktik-praktik ini ke dalam jadwal sekolah yang sangat padat. Sekolah mungkin perlu mempertimbangkan cara-cara kreatif untuk mengintegrasikan praktik-praktik ini tanpa mengganggu alur kurikulum. Tantangan lainnya adalah skeptisisme dan penolakan dari para pendidik, orang tua, atau siswa. Beberapa pendidik, orang tua, atau siswa mungkin skeptis terhadap nilai praktik mindfulness dan meditasi, atau mungkin menolak diperkenalkannya hal tersebut di lingkungan sekolah. Mengatasi skeptisisme dan penolakan ini mungkin melibatkan penyediaan informasi yang jelas tentang manfaat praktik-praktik ini dan menawarkan peluang bagi para pendidik, orang tua, atau siswa untuk merasakan langsung praktik meditasi Buddhis dan mindfulness.

Tantangan lainnya dalam penerapan meditasi dan mindfulness adalah kesiapan dan pelatihan para pengajar. Implementasi meditasi memerlukan pemahaman mendalam tentang teknik meditasi, serta kemampuan untuk membimbing siswa dengan efektif. Pengajar yang tidak terlatih atau tidak memiliki pemahaman yang memadai dapat mengurangi efektivitas penerapan meditasi dalam pembelajaran.

Implementasi meditasi dan mindfulness di era teknologi digital

Dalam era yang serba digital, individu menyaksikan percepatan signifikan dalam kemajuan teknologi. Kegiatan yang dulunya dilaksanakan secara manual atau menggunakan metode analog kini telah bertransformasi menjadi digital, membawa individu ke dalam apa yang kini dikenal sebagai era teknologi digital. Teknologi digital telah memberikan kontribusi besar pada berbagai sektor kehidupan, menghapus batasan geografis dan memudahkan konektivitas global (Waney et al., 2020).

Berthon dan Pitt (2019) menyampaikan bahwa terdapat tiga faktor penting yang mendesak manusia untuk lebih menyadari pentingnya mindfulness. Pertama adalah karena terus menerus aliran informasi dan rangsangan yang mengalihkan perhatian manusia. Kedua, di zaman yang serba digital ini, konsekuensi dari perilaku tanpa kesadaran "mindless" menjadi lebih berat, dimana manusia kerap melakukan aktivitas tanpa makna, seperti membuat lelucon yang tidak penting menjadi populer, atau mengirimkan konten tak berguna di media sosial, yang pada akhirnya hanya membuang-buang waktu dan kuota internet. Ketiga, mindfulness kini diakui sebagai konsep modern yang terlepas dari doktrin religius apapun, meski asal-usulnya berakar dari ajaran Buddha.

Dengan kemajuan teknologi digital, menurut Waney, dkk (2020), akses remaja terhadap praktik meditasi dan mindfulness menjadi semakin mudah, berkat keberadaan

aplikasi-aplikasi *smartphone*. Era teknologi digital memungkinkan *mindfulness* dipraktikkan dengan bantuan aplikasi yang menyediakan panduan meditasi dari para praktisi *mindfulness*, memberikan kenyamanan melalui penggunaan yang praktis, fleksibilitas dalam waktu dan tempat, serta fitur audio yang memungkinkan pengguna merasakan suasana seperti di tepi danau atau di tengah hutan.

Globalisasi digital menurut Berthon dan Pitt (2019), memperkenalkan tren aplikasi meditasi dan *mindfulness* ke berbagai negara termasuk Indonesia, terinspirasi dari popularitas aplikasi yang bermula di Amerika sejak tahun 2007 dengan lebih dari 1.000 aplikasi yang dikembangkan hingga saat ini. Beberapa aplikasi, seperti *Headspace* dan *Mindfulness App*, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran serta *self-compassion* di kalangan remaja (Huberty et al., 2019). Indonesia juga mengikuti tren dengan meluncurkan aplikasi meditasi lokal, *Riliv Hening*, yang menawarkan alternatif bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran diri. Namun, perlu ada lebih banyak penelitian untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi tersebut dalam konteks penerimaan diri remaja, menandakan bahwa meskipun terdapat perbedaan dalam jumlah dan pengembangan aplikasi antara Amerika dan Indonesia, aplikasi meditasi dan *mindfulness* telah menjadi alat penting bagi remaja untuk harmoni dalam menghadapi era teknologi digital saat ini (Waney et al., 2020).

Seorang pemikir dari Jepang, Ueda Shizuteru, dalam karyanya tahun 2014, berpendapat bahwa manusia telah terperangkap dalam dunia ciptaan sendiri, kehilangan sentuhan dengan kealaman. Menurutnya, solusi bukan terletak pada mengatasi masalah ini dengan lebih banyak teknologi, melainkan harus kembali ke dasar esensi keberadaan manusia yaitu dengan mengenali diri yang sejati. Ini bisa terwujud melalui praktik *zenjō* atau *zazen*, yaitu meditasi yang fokus pada konsentrasi dan ketenangan (Rosalina, 2019).

Para peneliti telah mengungkapkan bahwa memiliki kecerdasan tinggi (IQ) tidak selalu berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi. Menurut Daniel Goleman (2007) dalam Lie, dkk (2024), berbagai studi telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (EQ) berperan lebih besar dalam menentukan kesuksesan seseorang, menyumbang sekitar 80%, sementara kecerdasan intelektual hanya berkontribusi 20%. Ditemukan juga bahwa banyak orang dengan IQ yang tinggi seringkali gagal mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan, meskipun mereka memiliki kecerdasan yang berada di atas rata-rata.

Menurut Thitaketuko dalam Lie, dkk (2024), ajaran Dhamma Sang Buddha, yang paling penting adalah kesadaran yang berkembang, yang akan menguatkan intelek dan memungkinkan untuk menggunakan emosi untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup yang diinginkan.

Memfokuskan kesadaran sepenuhnya pada momen saat ini, tanpa terpaku pada masa lalu atau cemas berlebih tentang masa yang akan datang, dikenal sebagai "sadar utuh" atau hidup di saat ini. Kesadaran diri, bagian dari kecerdasan emosional, melibatkan pemahaman atas pikiran dan emosi yang individu alami. Dari perspektif psikologis, hal ini memungkinkan seseorang untuk merasakan realitas dengan cara yang berbeda melalui indra, yang mengarah pada peningkatan kesadaran diri, kesabaran, ketahanan, dan keteguhan hati, serta mengurangi kecenderungan untuk menyerah atau merasa putus asa (Lie et al., 2024).

Kajian penelitian menunjukkan bahwa aplikasi meditasi dan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan *self-compassion* di kalangan remaja yang sehat namun stres (Galla, 2016). Program meditasi dan *mindfulness* telah terbukti sebagai intervensi yang bermanfaat dalam konteks klinis maupun non-klinis, mendukung penggunaan aplikasi meditasi dan *mindfulness* sebagai alat yang efektif untuk peningkatan kesejahteraan remaja di era teknologi digital.

SIMPULAN

Meditasi Buddhis dan *mindfulness*, bila dipraktikkan secara rutin, menawarkan kemampuan untuk hidup di saat ini, menenangkan pikiran, dan menjernihkan dari pikiran negatif. Penerapan praktik ini dalam konteks pendidikan memerlukan strategi yang matang untuk mengatasi tantangan seperti keterbatasan waktu, skeptisisme, serta kebutuhan akan pelatihan guru yang tepat dan integrasi kurikulum yang efektif. Penyesuaian program sesuai dengan kebutuhan unik berbagai kelompok umur dan konteks budaya menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat praktik ini bagi siswa.

Era teknologi digital telah secara signifikan mempermudah akses remaja terhadap praktik meditasi dan *mindfulness* melalui aplikasi-aplikasi *smartphone*, menawarkan panduan praktis serta kemudahan dalam penggunaan yang fleksibel menyesuaikan dengan kebutuhan waktu dan tempat. Hasilnya aplikasi-aplikasi ini efektif dalam mengurangi stress, meningkatkan kesadaran serta *self-compassion* di kalangan remaja serta mendukung penerapan aplikasi meditasi dan *mindfulness* sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja di era teknologi digital saat ini.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menjelajahi metode penerapan meditasi Buddhis dan *mindfulness* yang paling efektif di institusi pendidikan. Dengan mengatasi kesenjangan penelitian dan mengimplementasikan rekomendasi yang ada, praktik meditasi dan *mindfulness* dapat signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan akademis siswa. Hal ini membuka jalan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan menghadapi kehidupan, mengurangi stres, meningkatkan fungsi emosional dan kognitif, serta mendukung siswa dalam mencapai potensi penuh dalam perjalanan pendidikan dan spiritual mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzanaa, A.W. and Harmawati, Y., 2021. Pendidikan Pancasila sebagai pendidikan multikultural. *Citizenship Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*, 9(1), pp.51-57.
- Arifin, A.A., 2018. Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1), pp.68-74.
- Berthon, P.R. and Pitt, L.F., 2019. Types of mindfulness in an age of digital distraction. *Business Horizons*, 62(2), pp.131-137.
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia
- De Bruin, A., 2021. *Mindfulness and Meditation at University: 10 years of the Munich model* (p. 216). transcript Verlag.
- Delavari, H., Talebi, M.E. and Delavari, H., 2023. Transforming education: A review of the benefits of integrating mindfulness and meditation techniques in schools. *English Education Journal*, 14(2), pp.604-614.
- Fendy, F., Surya, J., Angela, S., Suyati, S. and Lie, N., 2023. Memahami Konsep Meditasi Dalam Kajian Sutta-Sutta Dalam Suttapitaka. *PATISAMBHIDA: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 4(2), pp.84-96.
- Ferrer, A., 2018. Integral education in the buddhist tradition. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, 6(6), pp.544-554.
- Ferry, F., Kabri, K. and Surya, J., 2023. The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10), pp.1924-1937.
- Galla, B.M., 2016. Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of adolescence*, 49, pp.204-217.
- Gibbons, C. and Morgan, H., 2015. Mindfulness—as a coping strategy. *Eisteach*, 15(2), pp.14-18.
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia

- Hadi, N.F. and Afandi, N.K., 2021. Literature Review is A Part of Research. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 1(3), pp.64-71.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M. and Lee, C., 2019. Efficacy of the mindfulness meditation mobile app "calm" to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), p.e14273.
- Hwang, M.H., Bunt, L. and Warner, C., 2023. An Eight-Week Zen Meditation and Music Programme for Mindfulness and Happiness: Qualitative Content Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(23), p.7140.
- Ismoyo, T., 2020. Konsep pendidikan dalam pandangan agama buddha. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 2(1), pp.56-63.
- Itivuttaka. 1999. Ernst Windisch (Ed.). London and Boston: PTS.
- Jovini, J., Surya, J., Lestari, S. and Karuna, M., 2023. Implikasi Konvergensi Teknologi Terhadap Metodologi Pendidikan Buddhisme Kontemporer. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), pp.3213-3218.
- Lesmana, H., 2022. Relationship between Mindfulness and Interest in Learning among Cognition of SMK Metta Maitreya Pekanbaru Students. *SMARATUNGGGA: JOURNAL OF EDUCATION AND BUDDHIST STUDIES*, 2(2), pp.125-144.
- Lie, N., Siu, O.C., Selwen, P. and Lamirin, L., 2024. Peningkatan Kecerdasan Emosional untuk Keadilan Sosial: Studi Kasus Pelatihan Vipassana Bhavana di Komunitas Vipassana Bhavana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera, Maha Cetya Prajna Buddhists Center Medan. *Journal of Humanity and Social Justice*, 6(1), pp.34-47.
- Ulfah, S.M., Octaviana, D.N. and Aqila, M., 2019. Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), pp.269-282.
- Masilamani, R., Jabbar, M.A., Liang, C.S., You, H.L.S., Jonathan, L.J.K., Pei-Suen, W., Yuan, Y.X. and Ling, Y.M., 2020. Stress, stressors, and coping strategies between pre-clinical and clinical medical students at universiti Tunku Abdul Rahman. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(1), pp.175-183.
- Mujiyanto, M., 2022. Pengaruh Pendidikan Monastik terhadap Adversity Quotient Anak Asuh Pusklat Buddhis Bodhidharma. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), pp.104-112.
- Muslimin, E. and Ruswandi, U., 2022. Tantangan, problematika dan peluang pembelajaran pendidikan agama islam di perguruan tinggi. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), pp.57-71.
- Partono, P., Sugiharto, D.Y.P., Raharjo, T. and Prihatin, T., 2020, January. The Influence Of The Basic Knowledge Of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. In *Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET 2019, 29th June 2019, Semarang, Central Java, Indonesia*.
- Pranata, J. and Wijoyo, H., 2020. Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), pp.8-14.
- Rosalina, T., 2019, October. MINDFULNESS DALAM GEMPURAN DIGITALISASI. In *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA) (Vol. 2)*.
- Setiyawan, P., Rejeki, E.S. and Sukisno, S., 2023. Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Sebelum Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha. *Journal on Education*, 6(1), pp.7881-7889.
- Sidharta, M.V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A.A., Purnomo, D.T. and Maryani, D., 2023. MEDITASI: STUDI PERSPEKTIF DAN PENGARUHNYA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA BUDDHIS. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), pp.152-157.
- Sugianto, S., 2018. Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis Di

- Jakarta Dan Tangerang. Vijjacariya: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis, 5(1).
- Suherman, S., Wijoyo, H., Budoyo, K., Amim, N. and Suryani, S., 2022. Standar Isi Pada Manajemen Kurikulum Lembaga Pendidikan Buddha (Tinjauan Kesiapan Keberadaan Sekolah Minggu Buddha Di Indonesia). *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(3), pp.124-137.
- Suranto, I. M. (2018). Implikasi Prinsip Ehipassiko Terhadap Kematangan Beragama (Studi Umat Buddha Theravada Vihara Karangdjati Yogyakarta) (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- Surya, J., Wibowo, M.E. and Mulawarman, M., 2023. The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), pp.97-106.
- Testa, D. and Sangganjanavanich, V.F., 2016. Contribution of mindfulness and emotional intelligence to burnout among counseling interns. *Counselor Education and Supervision*, 55(2), pp.95-108.
- The Book of Minor Reading. 1987. Bhikkhu Ñanamoli (Trans.). London: PTS.
- The Book of the Gradual Saying Vol. I. 1989. Rhys Davids (Trans.). Oxford: PTS. *Ānguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid I*. 2015. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- The Middle Length Saying Vol. I. 1990. I.B. Horner (Trans.). Oxford: PTS. *Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. 2013. Edi Wijaya & Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- The Word of the Doctrine (Dhammapada). 2000. K. R. Norman (Trans.). Oxford: PTS.
- Tirto, A.R. and La Kahija, Y.F., 2015. Pengalaman biksu dalam mempraktikkan mindfulness (sati/kesadaran penuh). *Jurnal Empati*, 4(2), pp.126-134.
- Turner, J., Bartlett, D., Andiappan, M. and Cabot, L., 2015. Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations. *British dental journal*, 219(9), pp.453-458.
- Ulfah, S.M., Octaviana, D.N. and Aqila, M., 2019. Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), pp.269-282.
- Waney, N.C., Kristinawati, W. and Setiawan, A., 2020. Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), pp.73-81.
- Wang, Y., Liao, L., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J. and Luo, F., 2021. A bibliometric and visualization analysis of mindfulness and meditation research from 1900 to 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), p.13150.
- Waskito, P., Loekmono, J.L. and Dwikurnaningsih, Y., 2018. Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), pp.99-107.
- Wijoyo, H. and Surya, J., 2020. Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10 (2), 121.
- Wong, Y.Y. and Faikhamta, C., 2023. Expanding the border of science education through the lens of Buddhist mindfulness. *Cultural Studies of Science Education*, pp.1-14.
- Wu, R., Liu, L.L., Zhu, H., Su, W.J., Cao, Z.Y., Zhong, S.Y., Liu, X.H. and Jiang, C.L., 2019. Brief mindfulness meditation improves emotion processing. *Frontiers in neuroscience*, 13, p.1074.
- Yana, S.C., Ismoyo, T., Diono, W., Lamirin, L. and Pramono, E., 2022. Buddhist Education'Quality through PAKEM. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), pp.10393-10402.