



Original Article

Meditasi Buddhis sebagai Pendekatan Pendidikan Karakter: Kajian Filosofis dan Implementatif di Lembaga Pendidikan

Eklianti¹, Partono², Melva Audina³, Septi Susanti⁴✉

^{1,2,3,4} Magister Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Smaratungga, Boyolali, Indonesia

Correspondence Author: septisusanti79@admin.smp.belajar.id✉

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep filosofis meditasi Buddha dan mengeksplorasi relevansi penerapannya sebagai pendekatan dalam pendidikan karakter di lembaga pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian pustaka. Sumber data diperoleh dari kitab suci Buddha, buku-buku akademis, serta artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Buddha (bhāvanā) adalah praktik pengembangan mental yang didasarkan pada tiga pilar fundamental: moralitas (sīla), konsentrasi (samādhi), dan kebijaksanaan (paññā). Integrasi meditasi ke dalam proses pembelajaran telah terbukti meningkatkan konsentrasi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, praktik kesadaran penuh efektif dalam mengurangi dampak negatif era digital, seperti kecanduan media sosial dan perilaku impulsif. Namun, penerapannya menghadapi sejumlah tantangan, termasuk pemahaman guru yang masih terbatas, penolakan dari lingkungan sekolah, serta keterbatasan waktu dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pelatihan profesional bagi para guru serta penerapan strategi implementasi yang sederhana dan kontekstual, seperti praktik meditasi singkat di dalam kelas, sangatlah diperlukan. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat landasan filosofis dan praktis untuk mengintegrasikan meditasi Buddha ke dalam pendidikan karakter.

Kata Kunci: Meditasi Buddha, Kesadaran Penuh, Pendidikan Karakter, Lembaga Pendidikan, Era Digital

Pendahuluan

Pendidikan memegang peran krusial dalam membentuk karakter dan kepribadian yang berkualitas. [Ismoyo \(2020:57\)](#) menjelaskan bahwa Pendidikan merupakan proses fundamental dalam mengembangkan kemampuan kognitif, kreativitas, dan juga komitmen moral peserta didik dalam menjalankan tugas. Sedangkan, menurut

Undang-Undang SISDIKNAS No.20 Tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Hal ini jelas bahwa pendidikan tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek kognitif melainkan juga pada pengendalian diri, tanggung jawab, dan pengembangan nilai moral (karakter) peserta didik di era digital.

Pendidikan pada era digital diperlukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang tidak hanya kompeten pada aspek kognitif, melainkan karakter yang baik, kemampuan dalam bernalar kritis, mampu bekerja sama, dan mampu menyesuaikan diri dengan dinamika perubahan sosial dalam bermasyarakat ([Lase D, 2019 dalam Sagala et al., 2024:2-3](#); [Ahmadi et al., 2020:306](#)). Namun, pada kenyataannya dunia pendidikan di era digital yang semakin maju justru memosisikan peserta didik pada kondisi dinamis dan beragam. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi akademik yang tinggi, ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju, dan dinamika hubungan sosial yang mengharuskan para peserta didik maupun remaja menghadapi tantangan baru dalam menjaga keseimbangan emosional dan kognitif ([Mukti, 2026:35](#)). Pada era digital ini pula keterbukaan akses informasi relatif tinggi dijelaskan oleh [Suryadi \(2020 dalam Tripitoyo et al., 2025:2\)](#) dapat memicu sikap restriktif peserta didik, mudah terpengaruh lingkungan, tidak bijak dalam mengakses internet, sehingga mengesampingkan nilai-nilai moral (karakter) dan etika. Kondisi ini mendorong berbagai lembaga pendidikan untuk mengembangkan pendekatan pendidikan yang mampu menumbuhkan keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan perkembangan karakter.

Dalam hal ini, pendidikan karakter memegang peranan penting karena [Daryanto \(dalam Atika et al., 2019:106\)](#) menjelaskan bahwa pendidikan karakter bertujuan mengembangkan potensi individu agar berpikir, bersikap, dan berperilaku baik, memperkuat nilai kebhinekaan, meningkatkan prestasi akademik, serta meningkatkan daya saing bangsa. Salah satu pendekatan yang dapat diintegrasikan dalam pendidikan karakter adalah praktik meditasi atau *mindfulness* ([Deep et al., 2025:2](#)).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh [Deep et al.,\(2025\)](#) berjudul “*The Impact of Integrating Mindfulness in the Classroom on Well-Being and Academic Success Among College Students During COVID-19 and Beyond*” menyimpulkan bahwa *mindfulness* terbukti meningkatkan performa akademik, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Bordbar et al.](#), yang berjudul “*The Impact Of Mindfulness On Academic Achievement Of Students With The Mediating Role Of Adaptability: A Structural Equation Modeling Approach*” menunjukkan bahwa praktik meditasi dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan akademik peserta didik ([Bordbar et al., 2024](#)). Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh [Mettler et al.](#), dalam kajian *systematic literature review* dan kajian meta- analisis menemukan bahwa program *mindfulness* di sekolah memberikan manfaat dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pada Lembaga Pendidikan formal yaitu sekolah, termasuk peningkatan perhatian, pengendalian impuls, serta kemampuan akademik ([Mettler et al., 2023:44](#)).

Berdasarkan berbagai penelitian diatas, meditasi dalam ajaran Buddha adalah praktik utama dalam pengembangan batin yang bertujuan menumbuhkan kesadaran diri (*Sīla*), pengendalian pikiran (*Samādhi*), serta kebijaksanaan (*Panna*) ([Candakaro & Hermawan, 2025: 9458](#)). Dasar praktik meditasi termaktub dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*

mengenai *mindfulness* yang dapat dipraktekkan dan dioptimalkan melalui latihan perhatian benar (*samma sati*) terhadap empat objek landasan antara lain (1) perenungan jasmani, (2) perenungan perasaan, (3) perenungan pikiran, dan (4) perenungan objek-objek pikiran yang merupakan jalan menuju pemurnian batin dan pengembangan kesadaran ([M.I.56-61](#)).

Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas integrasi meditasi Buddhis sebagai pendekatan pendidikan karakter dalam lembaga pendidikan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai meditasi Buddhis sebagai pendekatan pendidikan karakter menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji secara filosofis konsep meditasi dalam ajaran Buddha serta relevansi implementasinya dalam praktik pendidikan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konsep meditasi Buddhis dari perspektif filosofis serta relevansinya dalam pendidikan karakter di lembaga pendidikan. Studi kepustakaan merupakan proses menelaah dan menganalisis berbagai literatur serta hasil penelitian yang relevan ([Amruddin dkk., 2022:9](#)).

Sumber data yang digunakan oleh penulis melalui sumber tertulis dan media internet seperti jurnal, artikel, buku, kitab suci Buddha, dan referensi-referensi terkait yang masih relevan. Sedangkan, analisis data memakai model Miles dan Huberman yang dilakukan secara interaktif mencakup reduksi data, penyajian data, dan verifikasi kesimpulan ([Trisliatanto, 2020:379-380](#)).

Hasil

Landasan Filosofis Pendidikan dalam Perspektif Buddhisme

Landasan filosofis pendidikan dalam pandangan agama Buddha menurut [Wijoyo et al.](#), mencakup ontologi yang menjelaskan tentang 4 kebenaran mulia seperti termaktub dalam Samyutta Nikaya yang menjelaskan dukkha, asal mula dukkha, lenyapnya dukkha, dan jalan menuju lenyapnya dukkha ([S.V.421; M.I.62](#)). Sejalan dengan Ismoyo, (2020:58) yang menjelaskan algoritma sistematis dalam memecahkan masalah yang telah diajarkan oleh Buddha.

Pendidikan dalam agama Buddha mengacu pada istilah Pāli *sikkhā* (pembelajaran) dan *ajjhāpana* (pemahaman). Kata *sikkhā* juga mengacu pada perilaku baik atau Kebajikan, perilaku disiplin, dan etika/moral ([Medhācitto, 2024:2](#)). Pendidikan Buddha adalah proses belajar untuk memahami realitas kehidupan, yang bertujuan untuk memberantas kekotoran batin sehingga terlepas dari belenggu ketidaktahuan dan ketidakpuasan ([Ismoyo, 2020:58](#)).

Pendidikan dalam agama Buddha mengajarkan moral/karakter dalam interaksi atau kode etik antara guru dan peserta didik seperti yang tertulis di *Sigālovāda Sutta* ([Ismoyo, 2020:59](#)). [Medhācitto, \(2024:4\)](#) juga menjelaskan isi *Dhammapada* mengenai ajaran Buddha untuk mengedepankan moral yaitu dengan menahan diri dari semua tindakan buruk (*sabbapāpassa akaraṇaṃ*), mendorong dalam melakukan tindakan baik (*kusalassa upasampadā*), dan memurnikan pikiran dari kekotoran batin (*sacittapariyodapanam*) ([Dh. 183](#)). Dengan demikian, landasan filosofis pendidikan Buddhisme dapat berkontribusi dalam perkembangan moral/karakter di Lembaga pendidikan modern.

Pendidikan agama Buddha tidak hanya selalu membahas pengetahuan keagamaan, melainkan menegaskan pembentukan karakter peserta didik.

Adapun karakter yang dibentuk antara lain kepercayaan diri (*saddhā*), penguasaan tenaga (*virīya*), kebajikan (*sīla*), kemurahan hati (*cāga*), belajar (*sutā*), pandangan yang benar (*sammādiṭṭhi*), perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*) kebijaksanaan (*paññā*) dan semua ini dapat direalisasikan melalui kebiasaan kegiatan keagamaan Buddha seperti meditasi ([Medhācitto, 2024; Pranata, 2020](#)).

Manfaat Meditasi Buddhis dalam Pendidikan

Meditasi Buddhis memiliki manfaat yang signifikan pada Lembaga pendidikan antara lain (1) Meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar. Hal ini dapat dibuktikan melalui penjelasan dari [Ahmad & Darnaningsih \(2025 dalam Ulandari & Efendi, 2025:862\)](#) bahwa implementasi *mindfulness* terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, fokus, dan produktif, sehingga penting untuk diintegrasikan dalam pembelajaran abad ke-21. (2)

Mengembangkan pengendalian emosi. Program *mindfulness* di sekolah bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik agar mampu mengelola pikiran, emosi, serta menjalin hubungan

positif, sekaligus mengembangkan pengendalian diri, konsentrasi, dan potensi secara optimal ([Luthfiyah & Muniroh, 2024:139](#)) dan hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam membantu peserta didik mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental juga bisa melalui meditasi cinta kasih ([Darvina, 2025](#)). (3) Membentuk sikap empati dan kepedulian sosial. Peserta didik belajar mengembangkan empati dan kepedulian terhadap orang lain. Hal ini mendukung pembentukan karakter sosial yang positif dan terbukti mendorong kesejahteraan psikologis peserta didik pada Lembaga pendidikan ([Darvina, 2025](#)). (4) Mencegah perilaku negatif. Meditasi/*mindfulness* juga berperan dalam mengurangi perilaku negatif, seperti kecanduan media sosial atau tindakan impulsif. Hal ini terbukti dari penelitian yang menyatakan bahwa peserta didik yang sebelumnya kurang sadar dalam menggunakan media sosial kini mulai memahami bahwa penggunaannya dapat berdampak negatif jika disalahgunakan, namun bisa menjadi positif bila dimanfaatkan untuk pembelajaran dan pengembangan diri ([Budianto dkk., 2023:9](#)).

Fenomena-fenomena kegelisahan dan kecemasan akademik di kalangan peserta didik dalam dunia pendidikan telah berkembang menjadi isu psikologis dan juga menjadi perhatian utama dalam pembelajaran abad ke 21 ini ([Danawe, 2026; Surya et al., 2023](#)). Kecemasan akademik merupakan reaksi emosional terhadap situasi belajar yang dianggap mengancam potensi diri. Dalam ajaran Buddha, kondisi ini dipahami sebagai bentuk ketidakpuasan batin (*dukkha*) yang muncul akibat ketidaktahuan (*avijjā*), kemelekatan (*upādāna*), dan rasa takut (*bhaya*) ([Danawe, 2026:267](#)). Sehingga, dalam hal ini dibutuhkan solusi yang mampu mengatasi permasalahan batin ini dan [Mukti \(2026: 36\)](#) menjelaskan bahwa konsep *mindfulness* modern menekankan jika kesadaran penuh tanpa penilaian dapat mengurangi stres dan menenangkan batin. Meditasi Buddhis atau biasa yang disebut *mindfulness* menjadi salah satu aspek penting dalam kurikulum pendidikan agama Buddha. Hal ini terbukti dari data BSNP ([2006: 97 dalam Sadtyadi & Hesti, 2018:376](#)) mencakup berbagai faktor antara lain 1.Sejarah; 2.Keyakinan (*Saddha*); 3.Perilaku/moral (*Sila*); 4. Kitab Suci Agama Buddha Tripitaka (Tipitaka); 5.Meditasi (*Samadhi*); 6.Kebijaksanaan (*Panna*).

Meditasi dalam ajaran Buddha menurut ([Arif, 2024:96-97](#)) merupakan praktik pengembangan batin (*bhāvanā*) yang bertujuan menumbuhkan kesadaran, konsentrasi,

dan kebijaksanaan. Praktik ini sejalan dengan tujuan pendidikan karakter sekaligus sebagai strategi pedagogis, yaitu membentuk individu yang memiliki pengendalian diri, moralitas, dan kebijaksanaan dalam bertindak ([Danawe & Acep, 2026:268](#)).

[Candakaro & Hermawan, \(2025:9457\)](#) menjelaskan bahwa pendidikan karakter menjadi salah satu fokus utama dalam sistem pendidikan modern, terutama di tengah tantangan era digital yang memengaruhi perilaku dan moral peserta didik yang semakin mengarah ke dekadensi moral. Hal ini perlu adanya pembinaan karakter dan pendidikan agama Buddha menjadi salah satu opsi dalam hal pembinaan karakter karena ajaran Buddha tidak hanya berfokus pada teori (*pariyatti*), melainkan terdapat pula praktik langsung (*patipatti*), dan kemudian akan menuai hasil dari pemahaman teori dan praktek (*pativedha*). Dewasa ini, pendekatan berbasis kesadaran seperti meditasi atau *mindfulness* mulai banyak diterapkan dalam dunia pendidikan ([Mukti, 2026:35](#)).

Implementasi Meditasi Buddhis Di Lembaga Pendidikan

Meditasi atau *mindfulness* merupakan salah satu pendekatan yang mulai banyak diterapkan dalam dunia pendidikan. Hal ini terbukti dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi mampu membawa arah baru dalam meningkatkan kemampuan kognitif, ketajaman daya pikir, mereduksi tingkat depresi, dan tentunya mendorong kemajuan psikologis peserta didik ([Mettler et al., 2023](#)).

Meditasi atau *mindfulness* dapat diintegrasikan atau diimplementasikan dalam berbagai cara pada Lembaga pendidikan formal yaitu sekolah seperti yang ditemukan pada hasil penelitian ([Mettler et al., 2023](#)) seperti meditasi singkat di awal pembelajaran melalui guru dapat memulai pembelajaran setelah dengan latihan pernapasan selama 3–5 menit untuk membantu siswa lebih fokus. Praktik sederhana ini terbukti efektif meningkatkan perhatian dan kesiapan belajar peserta didik.

Meditasi digunakan sebagai bagian dari layanan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi stres dan kecemasan. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesehatan mental serta mengurangi dampak negatif tekanan akademik ([Luthfiah & Muniroh, 2023](#); [Budianto et al., 2023](#)).

Permasalahan Implementasi Meditasi Buddhis Di Lembaga Pendidikan

Meditasi memang memiliki banyak manfaat dalam mempertajam daya ingat, regulasi emosi, dan pembentukan karakter, namun implementasinya di dunia pendidikan masih menghadapi berbagai kendala/permasalahan.

Kendala atau permasalahan dalam penerapan meditasi Buddhis di lembaga pendidikan yang pertama adalah minimnya pemahaman guru mengenai teknik/makna meditasi atau *mindfulness*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh ([Putri et al., 2024:157](#)) menyatakan bahwa masih banyak guru dan kepala sekolah yang bingung akan konsep dan manfaat *mindfulness* dalam implementasinya. Oleh karena itu, pelatihan atau bimbingan yang efektif sangat dibutuhkan dapat memahami seperti apa manfaat penerapan *mindfulness*.

Yang kedua, guru memiliki kepadatan jadwal sehingga mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan praktik *mindfulness* kepada peserta didik di ruangan kelas. Adapun solusi untuk mengatasi keterbatasan waktu yaitu *mindfulness* dapat diterapkan dalam bentuk latihan singkat (1–5 menit) di awal atau akhir pembelajaran ([Mettler et al., 2023](#)).

Yang ketiga, kurangnya sertifikasi terkait pelatihan *mindfulness*. Solusinya menurut [Hyland \(2015\)](#) diadakannya sertifikasi atau workshop resmi dapat meningkatkan kompetensi dan kepercayaan diri guru dalam menerapkan meditasi. Selanjutnya,

[Baelen et al., \(dalam Putri et al., 2024:159\)](#) menjelaskan bahwa permasalahan lainnya adalah mengenai minimnya jumlah pelatih program mindfulness, kapasitas kelas yang tidak bebas, kendala guru dalam memasukkan mindfulness ke dalam kurikulum, serta penolakan akan metode *mindfulness* dari guru, tenaga sekolah, dan orang tua yang belum sepenuhnya memahami pentingnya *mindfulness*.

Lembaga pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan praktik *mindfulness* secara terstruktur, seperti latihan pernapasan singkat selama 1–5 menit di awal atau akhir pembelajaran, guna meningkatkan fokus dan kesiapan belajar peserta didik. Untuk mengatasi kendala pemahaman dan keterbatasan waktu, pihak sekolah perlu memfasilitasi guru dengan pelatihan atau sertifikasi resmi agar mereka memiliki kompetensi dan kepercayaan diri dalam membimbing siswa. Selain itu, diperlukan edukasi bagi orang tua dan staf sekolah mengenai manfaat meditasi dalam meningkatkan kesehatan mental serta mereduksi perilaku negatif, sementara peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lapangan guna menguji efektivitas pendekatan ini secara langsung di berbagai jenjang pendidikan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi meditasi Buddhis dalam lembaga pendidikan merupakan strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan dekadensi moral dan tekanan psikologis di era digital. Berikut adalah poin-poin utama kesimpulannya:

- **Esensi Filosofis:** Meditasi Buddhis (*bhāvanā*) bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan praktik pengembangan batin yang berlandaskan pada tiga pilar pendidikan: moralitas (*Sīla*), pengendalian pikiran (*Samādhi*), dan kebijaksanaan (*Panna*).
- **Manfaat Multi-aspek:** Implementasi meditasi atau *mindfulness* terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan performa akademik, fokus belajar, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu, praktik ini efektif mereduksi perilaku negatif seperti kecanduan media sosial dan tindakan impulsif.
- **Metode Implementasi:** Meditasi dapat diterapkan di sekolah melalui latihan pernapasan singkat (3–5 menit) sebelum memulai pelajaran untuk meningkatkan kesiapan belajar, serta diintegrasikan ke dalam layanan konseling untuk mengatasi kecemasan akademik.
- **Solusi atas Kendala:** Meskipun menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu guru dan kurangnya pemahaman teknis, solusi yang ditawarkan adalah melalui pelatihan/sertifikasi resmi bagi guru serta penerapan latihan meditasi durasi singkat (1–5 menit) di sela jadwal pelajaran yang padat.

Daftar Pustaka

- Amruddin dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Arif, M. (2024). Meditasi sebagai Wadah Dialog Antar-Umat Beragama dan Pengaruhnya Terhadap Keimanan Peserta Non-Buddhis (Studi Atas Meditasi Umum di Vihara Karangdjati, Yogyakarta). *Studia Sosia Religia*, 7(2), 96-106.
- Atika, N. T., Wakhuyudin, H., & Fajriyah, K. (2019). *Pelaksanaan Penguatan Pendidikan Karakter*. 24(1), 105–113.
- Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. R. (2024). *The impact of*

mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability : a structural equation modeling approach

- Budianto, A., Marfu'atun, M. A., & Ariska, D. (2023). Bimbingan klasikal berbasis mindfulness untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 7(2), 1-10.
- Candakaro, S., & Hermawan, H. (2025). Penelitian & Pengabdian Analisis Pendidikan Karakter Buddhis dalam Membentuk Etika Keutamaan Remaja (Studi Kasus di Vihara Karuṇā Dīpa Palu). *Jurnal Locus*. 4(10), 9456–9472.
- Danawe, P. K. (2026). *Pengalaman Meditasi ODM terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa : dalam Pendidikan Keagamaan Buddha*.
- Darvina, D. (2025). Implementasi Meditasi Metta untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Buddhis dan Hindu (Studi Kasus Multiple-Case Study di SD Nasional Kontrak Production Sharing Balikpapan Tahun Ajaran 2024/2025). *JIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(11), 12313- 12323.
- Deep, P. D., Chen, Y., Ghosh, N., & Basith, I. I. (2025). The impact of integrating mindfulness in the classroom on well-being and academic success among college students during COVID-19 and beyond. *Social Sciences*, 14(4), 218.
- Hal, A., Ahmadi, M. Z., Haris, H., & Akbal, M. (2020). *Phinisi Integration Review Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter Di Sekolah*. 3(2). Hyland, T. (2015). *Mindfulness and Learning*. Springer.
- Ismoyo, T. (2020). *Konsep pendidikan dalam pandangan agama buddha STIAB Jinarakkhita Lampung*. 2(1), 56–63.
- Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha Samyutta Nikaya Buku 5: Terjemahan Baru oleh Bhikkhu Bodhi. Jakarta: Dhamma Citta Press, 2010. Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha Majjhima Nikaya: Terjemahan oleh Bhikkhu Nanamoli & Bhikkhu Bodhi. Jakarta: Dhamma Citta Press, 2013
- Luthfiyah, L., & Muniroh, S. M. (2024). Strategi Pembelajaran Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 137-141..
- Medhācitto, T. S. (2024). *The Buddhist Education System for Moral and Spiritual Development in the Modern Society*. 2(3).
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment : A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 97(January), 43–62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Mukti, C. (2026). Pengalaman meditasi Ānāpānasati dalam meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi kecemasan sosial pada siswa sekolah minggu Buddhis (Vihara Theravada Buddha Sasana). *Advances In Education Journal*, 2(4), 35 46.
- Pranata, J. (2020). *No Title*. 1(November), 8–14.
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. (2024). *Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas*. 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Sadtyadi, H. (2018). *Evaluasi Reflektif Pengembangan Karakter Bangsa Dalam Pendidikan Agama Buddha Tingkat Sekolah Dasar*. 12(2), 371–394. Sagala, K. P., Naibaho, L., & Rantung, D. A. (2024). *Tantangan Pendidikan karakter di era digital*. 06(1), 1–8.
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). *The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java*. 12(9), 97–106. *The Word of the Doctrine (Dhammapada)*. 2000. K. R.

- Norman (Trans.). Oxford: PTS. Tripitoyo, T., Rusmiyati, R., Kabri, K., & Suryanadi, P. N. (2025). Pendidikan di Era Milenial dan Manajemen Pendidikan di Sekolah. *Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha*, 3(2), 01-06.
- Ulandari, N., & Efendi, R. (n.d.). *Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya*. 0738(4), 861–873.
- Wijoyo, H., Ria, R., Lesmana, H., & Uppaladevi, D. Pengembangan Pendidikan Keagamaan Buddha Formal dan Nonformal.