

Studi Komparatif Pelaksanaan Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis di Banten pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh

Purnomo Ratna Paramita

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya, Indonesia
purnomoparamita@gmail.com

E-ISSN 3026 2860
P-ISSN 2086 8391

Article Info

Received: 2023-10-27

Revised: 2023-12-18

Accepted: 2023-12-18

Doi Number

Abstract:

This study aims to obtain an overview of the implementation of meditation in Buddhist-based schools in Banten during face-to-face and distance learning. The Buddhist-based schools in Banten consist of: Dharma Putra School, Ariya Metta School, Jaya Manggala School, Bodhisatta School, Atisa Dipamkara School, Punna Karya School, Buddhist College School, Dharma Widya School, and Ehipassiko School. This research focuses on implementation, timing, types and constraints that arise. This study uses a comparative descriptive qualitative method with data collection techniques through interviews and document studies, then the data is analyzed using the Miles, Huberman & Saldana technique. The results showed that 8 out of 9 Buddhist-based schools in Banten continued to apply meditation as a PPK program during distance learning. There is a decrease in the number of meditation practices in 1 week during distance learning by 77.37%. 7 out of 9 Buddhist-based schools in Banten changed the type of meditation applied to distance learning. Obstacles that often arise in the implementation of online meditation are signals, internet data quotas, devices and environmental noise disturbances.

Keywords: Buddhism, Meditation, Distance Learning, Character Education, Comparison

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 memberikan dampak besar bagi semua sektor kehidupan. Salah satu sektor yang terdampak adalah sektor pendidikan. Sektor pendidikan di dunia maupun di Indonesia terdampak baik dari segi bentuk pembelajaran maupun materi pembelajaran. Di Indonesia berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 01/KB/2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) menjadi dasar bagi perubahan besar pembelajaran di Indonesia. Keputusan bersama tersebut melahirkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Surat Edaran tersebut berisikan pedoman dan panduan pelaksanaan belajar dari rumah.

Peraturan diatas tersebut turut mengubah berbagai bentuk aktivitas di sekolah yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka menjadi jarak jauh di rumah masing-masing. Aktivitas di sekolah yang turut berubah adalah kegiatan penguatan pendidikan karakter (PPK). Dalam hal ini peneliti fokus pada perubahan aktivitas meditasi di sekolah yang dilakukan sebelum dan saat pandemi Covid-19. Urgensi dari fokus ini adalah mengetahui pelaksanaan program penguatan pendidikan karakter (PPK) dari pemerintah saat pembelajaran tatap muka sebelum pandemi covid-19 dan pembelajaran jarak jauh saat terjadi pandemic covid-19 khususnya pada sekolah berbasis Buddhis di Banten. Bentuk kegiatan PPK di sekolah berbasis Buddhis di Banten salah satunya adalah meditasi.

Sebagaimana diketahui bahwa karakter peserta didik selama pembelajaran dari rumah di masa pandemic Covid-19 sangat cenderung menurun (Massie & Nababan, 2021). Senada dengan temuan Massie, (Murtadlo, 2021) menemukan bahwa indeks karakter siswa jenjang pendidikan menengah berada di angka 69,52 turun dua poin dari angka indikatif tahun lalu (71,41). Penyebab penurunan angka indeks ini diduga kuat karena efek pandemi covid 19. Disamping itu (Sagita et al., 2020) menemukan bahwa selama pembelajaran dari rumah, siswa kerap menerima kekerasan secara fisik, psikis dan pengabaian oleh orangtua. Temuan tersebut menggambarkan bahwa pendidikan karakter di rumah tidak berjalan baik dan justru sebaliknya yang terjadi adalah kekerasan dari orangtua kepada anak.

Pelaksanaan meditasi di sekolah menurut (Paramita, 2020b) mampu meningkatkan fokus, ketenangan, disiplin, dan pengendalian diri siswa yang mana komponen tersebut sesuai dengan nilai-nilai Pancasila dalam pendidikan karakter khususnya nilai-nilai religius, toleran (pengendalian diri), disiplin, mandiri dan cinta damai. Temuan ini memberikan dasar bahwa meditasi mampu meningkatkan nilai-nilai karakter sebagaimana diamanatkan pemerintah dalam Perpres nomor 87 tahun 2017

tentang Penguatan Pendidikan Karakter. Perubahan bentuk pembelajaran menjadi jarak jauh menggunakan bantuan teknologi turut mengubah bentuk pelaksanaan meditasi menjadi jarak jauh dimasa pandemic covid-19.

Kegiatan meditasi mampu mengembangkan karakter baik peserta didik (Nasa & Nuwa, 2019). Semua sekolah berbasis Buddhis di Banten menerapkan praktik meditasi bagi siswa di sekolah sebagai kegiatan pembentukan karakter sesuai arahan pemerintah (Paramita, 2020a). Beberapa sekolah menerapkan meditasi setiap hari di awal dan akhir pembelajaran, beberapa ada yang menerapkan meditasi saat awal pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha, dan ada pula yang menerapkan meditasi setiap saat dengan bantuan alat (bel/genta) sebagai pengingat berkesadaran setiap 30 menit sekali di sekolah. Sangat disayangkan jika karena pelaksanaan belajar dari rumah, kegiatan PPK ini terhenti.

Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan kegiatan meditasi sebagai kegiatan penguatan pendidikan karakter di sekolah berbasis Buddhis di Banten pada pembelajaran tatap muka dan pembelajaran jarak jauh. Melalui hasil penelitian yang didapatkan diharapkan kedepan ada tindak lanjut terkait implikasi pelaksanaan meditasi di sekolah pada masa pembelajaran jarak jauh baik dari pihak sekolah maupun dari peneliti yang tertarik terhadap kajian ini.

Kerangka Teori

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Pemusatan pikiran di sini dimaksudkan untuk memusatkan pikiran pada satu objek yang dipilih. Meditasi juga dapat diartikan sebagai cara untuk melepas. J. Krishnamurti mengatakan, "Sadar atau eling akan seluruh proses eksistensi ini, mengamatinya, tanpa emosi memasukinya, dan bebas darinya, itulah meditasi". Meditasi memiliki padanan kata dengan bhavana dan samadhi. Dalam hal ini jika muncul kata meditasi, bhavana maupun samadhi maka ketiga kata tersebut memiliki arti dan maksud yang sama. Samadhi berarti konsentrasi pada suatu objek meditasi. Seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha dalam Dhammacakkappavattana Sutta, samadhi muncul sebagai kata *samma samadhi* yang berasal dari kata *sam-a-dha*, yang artinya menyatukan atau konsentrasi, yang berkaitan dengan keadaan batin tertentu.

World Health Organization (WHO) melalui akun twitter resminya pada tanggal 11 Februari 2020 pertama kali memberikan nama Corona Virus Disease (COVID-19) dengan merujuk pada novel coronavirus. WHO memberikan definisi pandemic sebagai berikut, "A pandemic is the worldwide spread of a new disease". Pandemi lebih terkait dengan luas penyebarannya, bukan pada keganasan penyakitnya. Berdasarkan keterangan dari WHO tersebut, dapat dimaknai bahwa pandemi covid-19 adalah penyakit baru yang disebabkan oleh virus corona dan menyebar luas di dunia.

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan sekolah sebagai bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Sekolah dalam penelitian ini adalah sekolah berbasis Buddhis. Sekolah berbasis Buddhis artinya sekolah yang menggunakan nilai-nilai Buddha Dhamma sebagai pondasi aktivitas di sekolahnya termasuk dalam proses belajar.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif, dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah kepala sekolah dan guru pendidikan agama Buddha yang ditentukan menggunakan teknik sampling purposive sesuai tujuan penelitian. Objek penelitian ini adalah pelaksanaan meditasi di saat pembelajaran tatap muka dan jarak jauh dari rumah. Penelitian dilakukan di Sekolah Dharma Putra, Sekolah Dharma Widya, Sekolah Ariya Metta, Sekolah Atisa Dipamkara, Sekolah Jaya Manggala, Sekolah Bodhisatta, Sekolah Punna Karya, Sekolah Perguruan Buddhi, dan Ehipassiko School. Kondisi Covid-19 memungkinkan data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan studi dokumen secara daring. Keabsahan data diuji menggunakan empat kriteria, yaitu: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmatory*). Data yang telah teruji kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Miles, Huberman & Saldana dengan melakukan kondensasi data, display data, menarik simpulan dan memverifikasi data.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan meditasi sebagai pendidikan penguatan karakter (PPK) selama pembelajaran tatap muka dan jarak jauh di Sekolah berbasis Buddhis di Banten secara umum tergambar pada tabel 1 dibawah ini.

No	Nama Sekolah	Pelaksanaan Meditasi	
		Tatap Muka	Pembelajaran Jarak Jauh
1	SMP Dharma Putra	Ada	Ada
2	SMP Atisa Dipamkara	Ada	Tidak ada
3	SMP Jaya Manggala	Ada	Ada
4	SD Punna Karya	Ada	Ada
5	SMP Ariya Metta	Ada	Ada
6	SD Perguruan Buddhi	Ada	Ada
7	SMP Bodhisatta	Ada	Ada
8	SD Dharma Widya	Ada	Ada
9	SMP Ehipassiko	Ada	Ada

Tabel 1. Pelaksanaan Meditasi pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh

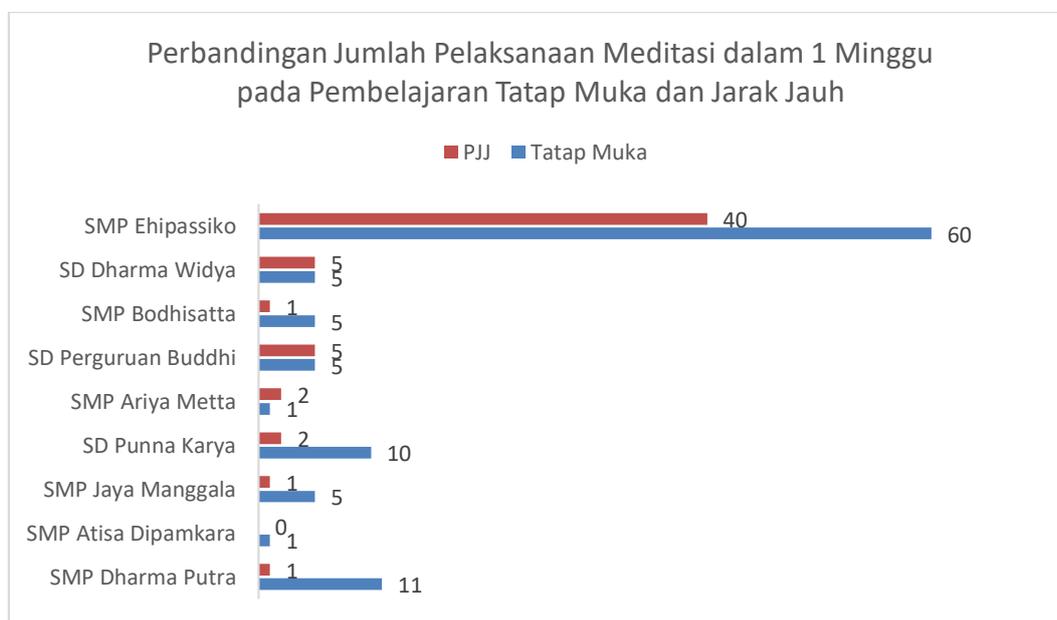
Pada tabel 1 terlihat bahwa tidak semua sekolah berbasis Buddhis di Banten menerapkan kegiatan meditasi pada pembelajaran jarak jauh. Dalam hal ini sekolah Atisa Dipamkara memilih untuk tidak melaksanakan selama pembelajaran jarak jauh. Hasil wawancara menunjukkan bahwa alasan tidak diadakannya meditasi secara daring adalah sulitnya mengontrol siswa saat meditasi dari jarak jauh. Pada penelitian (Paramita, 2021) terlihat bahwa pada pembelajaran tatap muka sebelum pandemi Covid-19, meditasi sebagai kegiatan PPK khususnya di sekolah Atisa Dipamkara tetap dilakukan. Temuan ini dapat mendukung pernyataan (Massie & Nababan, 2021) terkait menurunnya karakter siswa selama pembelajaran jarak jauh semasa Pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan oleh tidak dilakukannya kegiatan meditasi sebagai penguatan pendidikan karakter selama pembelajaran jarak jauh.

Peneliti masuk lebih dalam dengan menelisik jumlah pelaksanaan meditasi sebelum pandemi covid-19 (tatap muka) dengan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi perubahan jumlah pelaksanaan meditasi sebelum pandemi covid-19 dengan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. Hasil dapat dilihat pada table 2 dan grafik 1 dibawah ini.

No	Sekolah	Waktu Pelaksanaan	
		Tatap Muka	Pembelajaran Jarak Jauh
1	SMP Dharma Putra	Setiap awal, akhir pembelajaran dan saat mata pelajaran Agama Buddha	Sebelum pembelajaran agama Buddha
2	SMP Atisa Dipamkara	Ada waktu dan jadwal khusus	Tidak ada
3	SMP Jaya Manggala	Di awal pembelajaran di setiap harinya	Sebelum pembelajaran agama Buddha
4	SD Punna Karya	Di awal dan akhir pembelajaran di setiap harinya	Sebelum pembelajaran agama Buddha dan setiap hari Jumat pagi sebelum puja bakti bersama
5	SMP Ariya Metta	Di awal saat jam pelajaran Agama Buddha	2 kali dalam 1 minggu (selasa dan jumat di awal pembelajaran)
6	SD Perguruan Buddhi	Setiap pagi setelah kegiatan <i>Morning</i>	Saat kelas menggunakan zoom atau google meet

		<i>Prayer / paritta</i> selesai	
7	SMP Bodhisatta	Di awal pembelajaran di setiap harinya	Sebelum pembelajaran agama Buddha
8	SD Dharma Widya	Di awal pembelajaran di setiap harinya	Setiap hari sebelum memulai pembelajaran
9	SMP Ehipassiko	Setiap hari (30 menit sekali), Senin & Rabu Pagi, dan Jumat Sore	Setiap awal dan akhir mata pelajaran

Tabel 2 Perbandingan Waktu Pelaksanaan Meditasi pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh



Grafik 1 Perbandingan Jumlah Pelaksanaan Meditasi dalam 1 Minggu pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh

Berdasarkan grafik 1 terlihat bahwa jumlah pelaksanaan meditasi secara umum mengalami penurunan saat pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Sekolah yang mengalami penurunan jumlah pelaksanaan meditasi pada pembelajaran jarak jauh dibanding tatap muka, antara lain: SMP Dharma Putra sebesar 90,91%, SMP Atisa Dipamkara sebesar 100%, SMP Jaya Manggala sebesar 80%, SD Punna Karya sebesar

80%, SMP Bodhisatta sebesar 80%, dan SMP Ehipassiko sebesar 33,33%. 6 sekolah yang mengalami penurunan jumlah pelaksanaan meditasi bila di hitung rata-rata penurunannya adalah sebesar 77,37%.

SMP Ariya Metta mengalami kenaikan jumlah pelaksanaan meditasi pada pembelajaran jarak jauh dibanding tatap muka sebesar 100%, yakni sebelumnya hanya 1 kali dalam seminggu, meningkat menjadi 2 kali dalam seminggu. Kenaikan tersebut diketahui terjadi karena adanya perubahan kebijakan yang dilakukan pimpinan sekolah setelah menerima kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan peneliti sehingga muncul keputusan untuk menambah jumlah pelaksanaan meditasi bagi siswa dalam 1 minggu. SD Perguruan Buddhi dan SD Dharma Widya tidak mengalami perubahan jumlah pelaksanaan meditasi baik saat pembelajaran tatap muka maupun jarak jauh.

No	Nama Sekolah	Jenis Meditasi	
		Tatap Muka	Pembelajaran Jarak Jauh
1	SMP Dharma Putra	Samatha Bhavana	Metta Bhavana
2	SMP Atisa Dipamkara	Samatha Bhavana	Tidak ada
3	SMP Jaya Manggala	Metta Bhavana	Anapanasati
4	SD Punna Karya	Anapanasati	Metta Bhavana
5	SMP Ariya Metta	Samatha Bhavana	Samatha Bhavana
6	SD Perguruan Buddhi	Samatha Bhavana	Anapanasati
7	SMP Bodhisatta	Metta Bhavana	Samatha Bhavana
8	SD Dharma Widya	Samatha Bhavana	Samatha Bhavana
9	SMP Ehipassiko	Vipassana Bhavana	Vipassana Bhavana

Tabel 3 Perbandingan Jenis Meditasi pada Pembelajaran Tatap Muka dan Jarak Jauh

Sekolah berbasis Buddhis di Banten menerapkan meditasi Buddhis dengan jenis yang beragam. Terdapat banyak perubahan jenis meditasi yang diterapkan sekolah seiring berubahnya bentuk pembelajaran dari tatap muka menjadi jarak jauh. SMP Dharma Putra dan SD Perguruan Buddhi mengubah jenis meditasi dari sebelumnya

samatha bhavana secara umum yang tidak dapat secara khusus diklasifikasikan objek meditasinya. SMP Dharma Putra mengubahnya menjadi lebih spesifik dengan objek metta bhavana sedangkan SD Perguruan Buddhi mengubah menjadi objek Anapanasati. SMP Bodhisatta melakukan hal sebaliknya, sehingga pada pembelajaran tatap muka menerapkan metta bhavana dan pada saat pembelajaran jarak jauh menjadi samatha bhavana secara umum.

SMP Jaya Manggala melakukan perubahan jenis meditasi yang mana pada saat pembelajaran tatap muka menerapkan metta bhavana namun ketika pembelajaran jarak jauh menjadi anapanasati. Sebaliknya, SD Punna Karya mengubah jenis meditasi yang sebelumnya anapanasati menjadi metta bhavana. Hasil ini memperlihatkan perubahan jenis meditasi yang lebih sesuai dengan teori perkembangan kognitif Piaget yang mana siswa SD yang berusia sekitar 6-12 tahun cenderung berpikir konkrit yang mana hal ini sesuai dengan objek meditasi yang nyata pula seperti dalam metta bhavana dan siswa SMP yang berusia sekitar 12 tahun keatas memiliki kemampuan berpikir abstrak yang lebih baik sehingga objek napas dalam anapanasati akan mudah untuk dilakukan.

SMP Ariya Metta, SD Dharma Widya dan SMP Ehipassiko menerapkan jenis meditasi yang sama antara pembelajaran tatap muka dengan jarak jauh. SMP Ariya Metta dan SD Dharma Widya tetap menerapkan jenis meditasi samatha bhavana dan SMP Ehipassiko tetap menerapkan jenis meditasi vipassana bhavana. SMP Atisa Dipamkara memutuskan untuk tidak mengadakan kegiatan meditasi selama pembelajaran jarak jauh sehingga tidak ada jenis meditasi tertentu yang diterapkan kepada siswa.

Berdasarkan data yang telah didapatkan tersebut, terlihat bahwa mayoritas sekolah Buddhis di Banten tetap melaksanakan praktik meditasi bagi siswa, walaupun dilakukan secara daring. Semua sekolah Buddhis di Banten tetap mempertahankan praktik meditasi karena yakin bahwa meditasi sebagai ajaran Buddha mampu membentuk karakter positif siswa. Pihak sekolah membuat kebijakan agar praktik meditasi yang merupakan implementasi dari program penguatan pendidikan karakter dapat terus dijalankan walaupun dimasa pandemi Covid-19.

Dari segi instruksi meditasi, setiap sekolah cenderung sama dalam penerapan instruksi meditasi sebelum pandemi Covid-19 maupun saat pandemi Covid-19. Secara umum diawal meditasi, guru mengajak siswa untuk relaksasi fisik agar tidak ada ketegangan dalam memulai pembelajaran. Pembelajaran dapat berjalan dengan baik apabila dilakukan dengan santai, tenang dan fokus. Setelah relaksasi fisik, siswa diajak untuk mulai fokus pada objek meditasi. Setiap sekolah berbeda-beda dalam penggunaan objek meditasi.

Pada SMP Dharma Putra tuntunan meditasi diberikan setelah pembacaan namakara patha dan relaksasi. Relaksasi dilakukan dengan duduk tegap, mata dipejamkan dan tangan di atas pangkuan. Relaksasi digunakan agar secara fisik dan batin siswa tidak tegang. Fisik yang tegang akan mempengaruhi batin menjadi tegang sehingga tidak tercapai konsentrasi. Setelah tubuh dan batin rileks selanjutnya disampaikan tuntunan meditasi dan syair Dhammapada. Peneliti melihat tujuan dari meditasinya adalah agar siswa dapat berkonsentrasi dan fokus dalam belajar. Hal ini secara umum merupakan bentuk dari meditasi samatha yakni konsentrasi untuk mendapatkan ketenangan. Selain SMP Dharma Putra, pengguna samatha bhavana secara umum adalah SMP Ariya Metta, SD Perguruan Buddhi dan SMP Atisa Dipamkara.

Setiap sekolah menggunakan berbagai platform pembelajaran daring mulai dari *zoom*, *google meets*, *google classroom* dan *whatsapp*. Platform pembelajaran tersebut merupakan platform yang umum digunakan di setiap sekolah selama pembelajaran daring. Kelebihan dari *google meets* dibandingkan *zoom* adalah durasi waktu penggunaannya. *Google meets* dapat digunakan tanpa batasan waktu sehingga praktik meditasi yang dijalankan menjadi lebih leluasa tanpa rasa khawatir akan terputus karena terbatas waktu penggunaan. Platform *zoom* yang bertipe basic dibatasi waktu penggunaan sekitar 45 menit, sehingga praktik meditasi dan pembelajaran menjadi terhambat.

Kendala yang kerap muncul adalah terkait sinyal, kuota data internet, alat/*device* dan gangguan suara lingkungan. Kendala tersebut mempengaruhi keberhasilan praktik meditasi mengingat dibutuhkan kondisi yang tenang dan nyaman dalam pelaksanaannya. Sinyal internet yang terganggu akan membuat siswa sulit menangkap

pesan yang disampaikan oleh guru. Sinyal internet mempengaruhi kualitas suara dan gambar yang diterima oleh siswa. Demikian pula bagi guru yang terkendala sinyal, maka akan sulit mengetahui kondisi siswa saat bermeditasi secara daring. Kendala kedua adalah kuota data internet. Kuota data internet sangat berpengaruh terhadap jalannya praktik meditasi sekolah secara daring. Terlepas dari bantuan kuota data dari pemerintah, siswa dan guru cenderung sulit memenuhi kebutuhan kuota data internet yang selalu dibutuhkan hampir setiap hari untuk pembelajaran termasuk praktik meditasi. Kendala selanjutnya adalah alat/*device* yang tidak secara merata dimiliki oleh siswa. Kendatipun semua siswa memiliki *device*, belum pasti *device* yang dimiliki mendukung untuk penggunaan semua platform pembelajaran. Kendala terakhir adalah kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti: lingkungan rumah yang bising, gangguan dari keluarga yang tinggal bersama di rumah dan kegiatan yang ada di rumah tersebut selain pembelajaran.

Simpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah 8 dari 9 sekolah berbasis Buddhis di Banten tetap menerapkan meditasi sebagai program PPK selama pembelajaran jarak jauh. Terdapat penurunan jumlah pelaksanaan meditasi dalam 1 minggu selama pembelajaran jarak jauh sebesar 77,37%. 7 dari 9 sekolah berbasis Buddhis di Banten mengubah jenis meditasi yang diterapkan pada pembelajaran jarak jauh. Kendala yang kerap muncul pada pelaksanaan meditasi secara daring adalah sinyal, kuota data internet, alat/*device* dan gangguan suara lingkungan.

Referensi

- Presiden RI. (2017). Peraturan Presiden RI No 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter.
PP No 19 Tahun 2017
Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Bogdan, R. and Taylor, S.J. 1975. *Introduction to Qualitative Research Method*. New York: John Willey and Sons.

- B. Sivaramappa, Sudheer Deshpande, P. Venkata Giri Kumar, H. R. Nagendra. 2019. Effect of Anapanasati Meditation on Verbal Aggression: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 36: 77 – 81.
- Daniel Pinazo, Laura T Garcia-Prieto, Rosa Garcia-Castellar. 2020. Implementation of a Program Based on Mindfulness for The Reduction of Aggressiveness in The Classroom. *Revista de Psicodidactica* 25 (1): 30 – 35.
- Hasto Bramantyo. 2015. *Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*. Orientasi Baru Vol. 24 No. 1.
- Himi, B. (2010). *The Path of Purification: Visuddhimagga / Buddhaghosa Himi*; tr. By Nyanamoli Himi. Buddhist Publication Society.
- Kassapa. (1943). *Meditasi Pernapasan Anapanasati*.
- Massie, A. Y., & Nababan, K. R. (2021). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Pendidikan Karakter Siswa. *Satya Widya*, XXXVII(1), 54-61.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publication.
- Murtadlo, M. (2021). Indeks Karakter Siswa Menurun: Refleksi Pembelajaran Masa Pandemi. <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/berita/indeks-karakter-siswa-menurun-refleksi-pembelajaran-masa-pandemi>
- Nasa, R., & Nuwa, G. (2019). Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 4(2), 53-61. <https://doi.org/10.24269/jpk.v4.n2.2019>
- Paramita, P. R. (2020a). Penerapan Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis di Banten. *Jurnal Vijjacariya*, 7(1). <http://www.journal.stabn-sriwijaya.ac.id/vjpb/index>
- Paramita, P. R. (2020b). Pola Komunikasi pada Penerapan Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis di Banten.
- Paramita, P. R. (2021). Pola Komunikasi pada Praktik Meditasi di Sekolah Berbasis Buddhis. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(2), 197-213. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/jkp.v5i2.1394>
- Piyadassi. (2003). *Spektrum Ajaran Buddha*. Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna.
- Presiden RI. (2017). Peraturan Presiden RI No 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter.
- Sagita, D. D., Amsal, M. F., & Fairuz, S. U. N. (2020). Analysis of Family Resilience: The Effects of the COVID-19. *SAWWA: Jurnal Studi Gender*, 15(2), 275-294.