

## Meditasi Dalam Agama Buddha

Dama Vidya<sup>1</sup> Partono Nyanasuryanadi<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: [dhammavidya8@gmail.com](mailto:dhammavidya8@gmail.com) [psnadi@smaratungga.ac.id](mailto:psnadi@smaratungga.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini melakukan Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR) yang berfokus pada praktik meditasi dalam konteks Buddhisme, khususnya dalam menangani penundaan akademik. Tinjauan ini bertujuan untuk mengeksplorasi artikel-artikel terbaru yang dipublikasikan pada tahun 2023 yang terkait dengan kesadaran (mindfulness), meditasi Buddhisme, dan penundaan akademik. Pencarian sistematis menghasilkan 25 publikasi, dengan proses penyaringan kemudian menyisakan tujuh artikel yang telah melalui penelaahan sejawat dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Kriteria inklusi mencakup artikel dari tahun 2023 yang secara khusus membahas meditasi Buddhisme. Analisis menggunakan pendekatan metasintesis kualitatif, menggabungkan fitur-fitur utama artikel terpilih, termasuk detail publikasi, penulis, tujuan penelitian, desain, deskripsi, dan metode yang digunakan dalam praktik meditasi Buddhisme. Temuan menyoroti hubungan antara kesadaran (mindfulness), penundaan akademik, dan potensi meditasi Buddhisme dalam mengatasi masalah ini di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Meditasi, Buddhisme



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Agama Buddha memiliki karakteristik yang paling dasar dan fundamental dari ajaran Buddhisme yaitu pencerahan. Ajaran ini memberikan penjelasan tentang sifat pencerahan, menguraikan berbagai tingkat, kedalaman, dan pengalaman pencerahan yang berbeda-beda, dan juga memberikan perintah-perintah yang mendetail mengenai bagaimana mencapai tingkat spiritual yang agung (Muvid et al., 2020). Sebenarnya, jalan pemeluk ajaran Buddha biasa disebut sebagai peta jalan yang sudah diatur tata letaknya dengan sangat baik untuk mencapai pencerahan dan kelahiran kembali secara rohani. Meditasi pada umumnya dimaksudkan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi akibat penderitaan, menenangkan pikiran dan membuka kebenaran mengenai eksistensi dan hidup bagi pikiran. Meditasi membantu untuk menyadari kefanaan segala sesuatu yang ada dan mencegah keterlibatan dalam keberadaan.

Para pertapa Buddha sering menyatakan kebebasan mereka dari rasa takut dan cemas yang telah mereka capai dengan meditasi. Sebagaimana yang diajarkan serta dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai Nibbana. Oleh sebab itu, spiritualitas Buddha merupakan jalan yang konkret bagi pembebasan (Anggraini et al., 2023). Disiplin dalam mengatur waktu dan mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Kelola waktu yang tersedia untuk mencapai hasil yang memuaskan. Menunda pekerjaan pada tugas dipandang oleh beberapa orang sebagai perilaku negatif. Orang yang suka menunda-nunda dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan berkelompok dan tidak mepedulikan kualitas tugas (Machmud, 2014). Mahasiswa harus berurusan dengan banyak tugas dari dosen di dalam dan di luar kampus. Situasi ini bisa menyulitkan siswa yang cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, mengira mereka akan tetap lulus meski terlambat mengerjakan tugas. Studi empiris oleh Burns dan

Wolters mengungkapkan hasil penundaan yang seseorang akan kehilangan waktu, menderita kesehatan, dan memiliki harga diri yang rendah. Dengan menunda-nunda pekerjaan, manusia akan kehilangan peluang dan menyia-nyiakan rahmat Tuhan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Tice, prokrastinasi atau prokrastinasi dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan (Anggraini et al., 2023).

Penundaan dianggap sebagai hambatan bagi mahasiswa dalam meraih keberhasilan akademik karena dapat mengurangi kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan tingkat stres, dan membahayakan kehidupan siswa. Burka dan Yuen, penundaan menimbulkan masalah eksternal, seperti penundaan tugas, membuat mahasiswa tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan baik, mendapat peringatan dari dosen, dan menyebabkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Keterlambatan siswa antara lain membuat makalah atau menulis, belajar untuk ujian, tugas membaca, menjalankan tugas akademik, dan menghadiri perkuliahan. Pendapat lain mengatakan akademik penundaan adalah penundaan tugas pada berbagai waktu dan alasan penundaan, dipengaruhi oleh banyak hal faktor dan kondisi. Banyak peneliti memperkirakan bahwa 33% siswa menunda-nunda dalam kategori tinggi, dan hampir 70% menunda-nunda dan secara teratur menunda-nunda dalam tugas kuliah mereka. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengungkap masalah penundaan akademik sebagai variabel primer, yang tentunya dihubungkan dengan variabel-variabel lain yang dianggap mampu untuk mengatasi masalah penundaan akademik yaitu variabel mindfulness (Suryaningsih, 2018). Lingkungan pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk perkembangan psikologis peserta didik. Di sisi lain, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber masalah bagi siswa. Tugas kuliah adalah hal yang dapat menjadi beban pikiran bagi sebagian siswa. Efek negatif dari pekerjaan rumah (PR) mata pelajaran dan tugas kuliah yang berlebihan dapat menyebabkan segudang masalah kesehatan. Ini karena kelelahan, kegelisahan, dan kurang tidur. Tugas yang menumpuk dan tidak bermakna bagi mahasiswa membuat mahasiswa merasa tertekan dan stres (Hidayat et al., 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah metode Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan kritik dan evaluasi mendalam terhadap penelitian sebelumnya yang dilakukan secara sistematis dengan mengaplikasikan standar-standar yang berlaku. Metode ini digunakan untuk meneliti hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasi pada jurnal dalam suatu bidang kajian tertentu (Harventy, 2020). Dengan proses pencarian dan penyaringan, 25 publikasi awal dipilah menjadi 7 artikel peer-review yang relevan dengan kriteria inklusi berfokus pada meditasi dalam konteks agama Buddha. Data dari artikel-artikel tersebut dicatat, termasuk informasi seperti judul, tahun publikasi, penulis, tujuan, desain, dan metode meditasi. Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif metasintesis untuk mengevaluasi dan menginterpretasi hasil penelitian.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari proses pencarian kemudian diseleksi sesuai kriteria inclusion (pemasukan) dan exclusion (batasan). Proses ini hanya menyisakan 7 jurnal dari total 25 jurnal yang dikumpulkan dan telah melalui scanning data.

**Tabel 1. Literatur Review**

<b>No</b>	<b>Judul</b>	<b>Author</b>	<b>Metode</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
1.	Buddhism and Vipassana Meditation: A	Alok Kumar Verma, 2023	Penelitian ini menggunakan pendekatan	untuk mengeksplorasi efek meditasi Vipassana terhadap	Praktik meditasi Vipassana memiliki potensi untuk

	Scientific Method for Mental and Social Growth in the Modern Age		kualitatif untuk mengeksplorasi efek meditasi Vipassana terhadap kesehatan mental dan pengembangan sosial masyarakat. Penelitian ini juga melibatkan analisis literatur dan penelitian lapangan untuk mendukung klaim mengenai manfaat meditasi Vipassana.	kesehatan mental serta untuk menentukan bagaimana praktik meditasi ini dapat memimpin pada pengembangan sosial masyarakat. Penelitian juga bertujuan untuk menunjukkan manfaat fisik dan mental dari meditasi Vipassana yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia secara signifikan.	membawa perubahan transformatif yang mendalam dalam kehidupan manusia, termasuk dalam hal pemahaman diri, kesehatan mental yang lebih baik, dan hubungan yang lebih seimbang dan memuaskan
2.	Mindfulness Practice Gives Impact On Student Academic Procrastination - Case Study At Buddhist Higher Education Institution	Priono, Burmansah, Wistina Seneru, 2023	metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dan data dianalisis menggunakan program pengolahan data statistik SPSS (Statistical Program for the Social Sciences).	untuk menentukan pengaruh praktik kesadaran (mindfulness) terhadap prokrastinasi akademik di institusi pendidikan tinggi Buddha. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian mengenai efek praktik kesadaran terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.	menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara praktik kesadaran (mindfulness) dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran (mindfulness) memiliki peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan membuat mahasiswa lebih sadar akan aktivitas belajar yang sedang dilakukan, seperti mengerjakan tugas, memberikan pendapat, bertanya, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.
3.	Self-Healing Bagi Mahasiswa Dalam Pandangan Agama Buddha	Tri Anggraini, Annas Setiawan, Dicky Renaldi, Rapiadi, 2023	Metode penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi pustaka, yang melibatkan penelaahan terhadap buku – buku, literatur – literatur, catatan, dan laporan yang relevan dengan masalah yang diteliti.	Untuk mengeksplorasi konsep self-healing dalam pandangan agama Buddha dan untuk memahami manfaat self-healing bagi kesehatan fisik dan batin, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan masalah kesehatan akibat stress.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui praktek meditasi yang tekun, ulet, sabar, dan menggunakan cara yang benar, dapat didapatkan manfaat bagi kesehatan fisik dan batin.

4.	Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw	Romaidi, Bambang	metode kualitatif naratif. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif naratif untuk mengungkapkan identitas seorang tokoh dan pandangannya dengan mengacu pada cerita-cerita (narasi) yang didengar atau diamati peneliti dalam aktivitas sehari-hari. Metode ini fokus pada pandangan seorang tokoh Buddhis, yaitu Romo Pandit J. Kaharuddin, mengenai peranan pikiran dan mengidentifikasi kisah hidupnya secara kronologis, dari masa lalu hingga sekarang.	untuk mengungkap pandangan Romo Pandit J. Kaharuddin tentang peranan pikiran dalam kehidupan makhluk serta untuk memahami perjuangannya dalam mengembangkan pembelajaran Abhidhamma di Indonesia. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk memotivasi generasi muda Buddhis agar dapat menghargai jasa-jasa beliau dan mengikuti teladannya.	Biografi singkat Romo Pandit J. Kaharuddin, termasuk ulang tahunnya yang ke-80 dan pengabdian selama 57 tahun dalam penyebaran Dhamma Pandangan Romo Pandit J. Kaharuddin tentang pikiran sebagai raja kehidupan, yang memotivasi umat Buddha untuk mengelola pikiran dengan baik.
5.	Pengenalan Teknik Terapi Mindfulness (Meditasi) Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	Laela Kamila, Ade Astuti Widi Rahayu, 2023	pengabdian masyarakat dengan kuliah kerja nyata. Teknik yang diberikan adalah psikoedukasi kesehatan mental dan praktik teknik mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga desa Lemahkarya. Pelaksanaan terapi dilakukan bersamaan dengan kegiatan rutin masyarakat yang diadakan oleh Lembaga PKK Desa Lemahkarya yang disebut Germas (Gerakan Masyarakat)	untuk mengimplementasikan teknik terapi mindfulness (meditasi) sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat desa Lemahkarya. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari pengabdian masyarakat dan kuliah kerja nyata, dengan tujuan membantu masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui praktik mindfulness	teknik mindfulness dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, meningkatkan perasaan tenang, dan pikiran yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat ketenangan dari peserta mindfulness setelah pelaksanaan terapi, dengan rentang angka perasaan tenang yang semula 7-8 sebelum terapi menjadi 5-6 setelah terapi.
6.	Dampak Bimbingan Online Dan	Nur Amim, Tjhia Khie Khiong,	metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam	untuk mengetahui seberapa besar dampak bimbingan	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang

	Latihan Meditasi Vipassana Terhadap Kesehatan Mental	Partono, 2023	penelitian ini adalah seluruh peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.	online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental peserta selain dari bimbingan online dan latihan meditasi vipassana.	signifikan antara bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 8,25 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap perubahan kesehatan mental.
7.	Meditasi Agama Buddha : Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness	Putri Paula Nathania Chrisna , Rudangta Arianti, 2023	enelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami makna meditasi Agama Buddha terhadap kesejahteraan psikologis individu secara mendalam dan detail. Metode fenomenologi digunakan karena fokus penelitian ini adalah pada pengalaman individu dalam mengalami meditasi Agama Buddha dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna meditasi Agama Buddha, yang merupakan salah satu bentuk dari praktik mindfulness, terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami bagaimana meditasi Agama Buddha memengaruhi individu secara psikologis.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Agama Buddha, sebagai salah satu bentuk praktik mindfulness, memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui wawancara mendalam dengan partisipan, ditemukan bahwa meditasi membantu individu untuk menjadi lebih tenang, bijaksana dalam berpikir dan bertindak, serta mampu menerima dan tidak menghakimi setiap pengalaman yang dialami.

Berdasarkan table di atas hasil analisis terkait meditasi dalam Agama Buddha, antara lain sebagai berikut:



1. Menurut (Verma, 2023), hasil penelitian dari jurnal tersebut menunjukkan bahwa meditasi Vipassana memiliki berbagai manfaat fisik dan mental yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia. Manfaat tersebut meliputi penurunan stres, peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh, penurunan tekanan darah dan detak jantung, peningkatan kualitas tidur, serta penurunan nyeri kronis. Selain itu, praktik meditasi Vipassana juga memiliki potensi untuk membawa perubahan transformatif yang mendalam dalam kehidupan manusia, termasuk dalam hal pemahaman diri, kesehatan mental yang lebih baik, dan hubungan yang lebih seimbang dan memuaskan. Meditasi Vipassana juga memiliki potensi untuk mempromosikan perdamaian, harmoni, dan kebahagiaan dalam Masyarakat
2. Menurut (Priono et al., 2023) hasil penelitian dalam artikel tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara praktik kesadaran (mindfulness) dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran (mindfulness) memiliki peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan membuat mahasiswa lebih sadar akan aktivitas belajar yang sedang dilakukan, seperti mengerjakan tugas, memberikan pendapat, bertanya, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Selain itu, praktik kesadaran juga dianggap dapat meningkatkan efisiensi, kompetensi, keterlibatan dalam tugas, dan motivasi untuk menyelesaikan tugas guna mengurangi prokrastinasi akademik. Sebagai tambahan, koefisien determinasi menunjukkan bahwa 35,1% dari praktik kesadaran memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa, sementara 64,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.
3. Menurut (Anggraini et al., 2023) dalam artikel tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui praktek meditasi yang tekun, ulet, sabar, dan menggunakan cara-cara yang benar, dapat didapatkan manfaat bagi kesehatan fisik dan batin. Selain itu, penelitian juga menyoroti konsep self-healing dalam pandangan agama Buddha dan menggali manfaat-manfaatnya bagi individu, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan masalah kesehatan akibat stress.
4. Menurut (Romaidi, 2019) Hasil penelitian dari artikel tersebut antara lain mencakup:
  - a. Biografi singkat Romo Pandit J. Kaharuddin, termasuk ulang tahunnya yang ke-80 dan pengabdian selama 57 tahun dalam penyebaran Dhamma
  - b. Pandangan Romo Pandit J. Kaharuddin tentang pikiran sebagai raja kehidupan, yang memotivasi umat Buddha untuk mengelola pikiran dengan baik.
  - c. Kesimpulan bahwa pembelajaran Abhidhamma sangat penting dan menarik karena berkaitan dengan kehidupan makhluk, dan praktik meditasi Vipassana sebagai terapan dari Abhidhamma.
  - d. Saran agar umat Buddha mengetahui biografi Romo Pandit J. Kaharuddin dan menghargainya sebagai tokoh Buddhis yang berjasa dalam mengembangkan Abhidhamma di Indonesia
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, meningkatkan perasaan tenang, dan pikiran yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat ketenangan dari peserta mindfulness setelah pelaksanaan terapi, dengan rentang angka perasaan tenang yang semula 7-8 sebelum terapi menjadi 5-6 setelah terapi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat perasaan tenang peserta setelah mengikuti terapi mindfulness. (Kamila, 2023).
6. Menurut (Amim et al., 2023) hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien

regresi sebesar 8,25 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap perubahan kesehatan mental. Selain itu, koefisien determinasi sebesar 0,681 menunjukkan bahwa 68,0% kesehatan mental peserta dipengaruhi oleh bimbingan online dan latihan meditasi vipassana, sementara 32,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam regresi tersebut. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aspek-aspek bimbingan online dan latihan meditasi vipassana memiliki nilai rata-rata yang termasuk dalam kategori baik, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental peserta. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa bimbingan online dan latihan meditasi vipassana dapat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama selama masa pandemi COVID-19 .

7. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Agama Buddha, sebagai salah satu bentuk praktik mindfulness, memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui wawancara mendalam dengan partisipan, ditemukan bahwa meditasi membantu individu untuk menjadi lebih tenang, bijaksana dalam berpikir dan bertindak, serta mampu menerima dan tidak menghakimi setiap pengalaman yang dialami. Hal ini membantu individu untuk mengurangi perenungan dan perasaan negatif, yang pada gilirannya memberikan manfaat dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Agama Buddha berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu melalui praktik mindfulness (Chrisna & Arianti, 2023).

## **Pembahasan**

Definisi meditasi adalah sebuah proses perenungan yang biasanya dialami dalam suatu cara yang terstruktur dan tersusun. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi diartikan sebagai pemusatan dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Dari segi etimologi meditasi berasal dari Bahasa latin, *meditatio* artinya hal bertafakur, hal merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan, atau latihan pelajaran persiapan. Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Pengembangan yang dimaksud di sini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keraguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, ketenangan, keseimbangan serta pada puncaknya pencapaian tertinggi yang menembus hakikat sejati, kenyataan, dan merealisasikan kenyataan mutlak (*nirvana*).

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Yusuf, 2018). Kesehatan mental berarti mencapai keseimbangan dalam semua aspek kehidupan yang meliputi sosial, jasmani, rohani, ekonomi dan mental. Dalam mencapai keseimbangan adalah sebuah pembelajaran dan proses (Bellenir, 2010). Kesehatan mental mengacu pada semua aspek baik fisik maupun mental, upaya dalam mengelola stress, mampu beradaptasi, berhubungan dengan orang lain (Fakhriyani, 2019). Bimbingan merupakan kegiatan yang dibuat untuk membantu siswa dalam belajar, sehingga dalam sebuah bimbingan guru dapat mengajar dengan kondusif agar siswa terhindar dari kesulitan belajar (Sugiantoro, A., & Achmadi Hasyim, 2019). Agama Buddha berbeda dari banyak agama dan tradisi lain dalam dunia. Dalam filosofi ini, aliran

pemikiran yang berbeda telah dikemukakan didirikan. Oleh karena itu, setiap sekolah menyusun 'Kanon' sendiri di bahasa yang berbeda. Namun, 'Kanon Pali' tetap ada berwibawa untuk Mazhab Buddha Theravada. Ini tidak berjalan di hubungan antara manusia dan Tuhan. Ia tidak percaya kepada Tuhan, Tuhan pencipta pribadi. Dalam arti tertentu, agama Buddha lebih dari sekadar agama. Oleh karena itu, dalam agama Buddha, manusia menyadari pikirannya dan tindakan, mengembangkan kebijaksanaan, welas asih, dan pengertian.

Meditasi Buddhis Mahayana mencakup beberapa aliran latihan. Aliran-aliran Buddhisme Mahayana ini didirikan diri mereka sendiri dengan memusatkan perhatian pada berbagai sutra Buddha, filosofis teks, dan komentar. Sekolah-sekolah ini juga memiliki sekolahnya sendiri teknik meditasi untuk mencapai pencerahan. Meditasi Buddhis dalam Vajrayana disebut mandala. Mereka direnungkan dalam pikiran. Seseorang juga dapat melihat mandala dua atau tiga dimensi yang merupakan karya seni yang indah. Pola melingkar artistik ini digunakan untuk membangkitkan pikiran praktisi ke alam yang lebih dalam dan lebih spiritual. Buddha menegaskan cara mencapai tujuan akhir kehidupan dan pencapaian pencerahan, di Bodh Gaya, India pada tahun 589 SM. Buddha memberikan berbagai ajaran tentang kemajuan masyarakat. Hari ini, ada berbagai gaya Buddhisme, termasuk Mahayana, Vajrayana, Zen, dan Buddhisme Theravada. Semuanya berharga tetapi memiliki perbedaan pertunjukan. Oleh karena itu, manusia membutuhkan lebih banyak latihan dalam ajaran Buddha ajaran untuk memahami realitas fakta. Meditasi memainkan peran paling penting. Dengan cara ini, meditasi adalah cara terbaik untuk memahami masalah manusia yang sebenarnya dan menyelesaikannya masalah. Oleh karena itu, ajaran Buddha perlu membantu dalam memahami sistem eksplorasi dengan masalah mengklaim semua makhluk hidup menjadi permanen.

Kontradiksi tidak hanya bagi orang awam Buddhis, tetapi banyak dari mereka Biku dan Biksuni Buddha. Agama Buddha akan menjadi agama utama di dunia di masa depan. Oleh karena itu, ada pertanyaan: Apakah hal-hal itu beragama di masa lalu? Ya, itu adalah kenyataan bahwa ada saat-saat menempatkan tempat sejumlah besar biksu selain biarawati ada dan lebih banyak dilatih oleh komunitas agama. Inilah sebabnya mengapa Barat berpikir bahwa ajaran Buddha pertimbangan membutuhkan bantuan untuk orang tersebut dan yang spesifik pengertian. Akan sangat membantu untuk memahami realitas Buddhisme melalui refleksi. Akibatnya, meditasi Buddhis memiliki cabang khusus dari Jalur Lipat Delapan Nobel. Menurut pengikut agama Buddha, meditasi Vipassana berasal dari tradisi Buddhisme Theravada. Itu dipopulerkan oleh Mahasi Sayadaw dan S. N. Goenka. Theravada dan Mahayana adalah keduanya mapan dalam ajaran dasar Sang Buddha, dan keduanya soroti bahwa pemeriksaan diri individu dapat membantu mencapai pembebasan dari siklus Samsara. Secara praktis, pendekatan dan praktik yang diikuti oleh mereka berbeda. Meditasi memberi kita perspektif yang lebih besar, yaitu cepat untuk mengurangi kegugupan. Ini membantu mengurangi stres dan memberikan yang lebih baik kursus untuk kesehatan fisik dan mental (Amim et al., 2023).

Mencatat, mengamati, serta merenungkan kejadian demi kejadian secara berurutan melalui pengelihatan pada keenam pintu merupakan definisi dari meditasi vipassana (Sayadaw, 1990). Ada hal yang harus dilatih yang merupakan prinsip dasar dalam pelatihan, yaitu melatih tubuh, ucapan, pikiran, dan kebijaksanaan menjadi lebih tinggi hingga mencapai Nibbāna. ini dapat disebut secara singkat sebagai moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan (Vism.274). Vipassana disebut juga dengan mindfulness yang mempunyai beberapa pengertian yaitu sebagai berikut: Kesadaran akan pengalaman saat ini dengan penerimaan disebut sebagai mindfulness (Siegel, 2010). Mindfulness sebagai kesadaran, perhatian, dan mengingat (Verma, 2023). Pada P1, memiliki pandangan bahwa apapun yang terjadi harus diterima dan dijalani, yang mengarah pada aspek acceptance. Hal ini juga mencakup aspek non-judging, dimana



partisipan melihat suatu pengalaman sebagaimana adanya dan tidak berusaha menghakiminya. Selain itu, meditasi dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis P1, karena partisipan dapat menerima perasaan apapun yang dialaminya, dimana hal ini dianggap sebagai sebuah kebahagiaan bagi partisipan. Hal ini mengacu pada aspek non-striving. Dengan bermeditasi, partisipan diajak untuk tetap berguna buat orang lain dengan cara mendoakan kedamaian, sehingga hal ini membuat partisipan merasa menyatu dengan alam semesta.

Pada P2, ia bisa menerima dirinya dan apapun yang terjadi di masa lalu dan tidak menghakimi, sabar, mau memahami keadaan sehingga tidak cepat memberikan persepsi. Ketika berfokus pada saat ini, P2 dibawa untuk hadir sepenuhnya dengan penuh kesadaran pada momen yang dialaminya, yang mana hal ini mengacu pada aspek nonstriving. Sehingga ketika bermeditasi, individu tidak boleh berpikir, namun tetap fokus pada objek meditasi. Pada P3, ia belajar untuk tidak membenarkan pikiran negatifnya, seperti ketika mengkhawatirkan terhadap tugas-tugas yang belum selesai. Hal ini mengacu pada aspek trust. P3 juga bersikap sabar dan memberikan perhatian pada pengalaman yang dialami, yang mengacu pada aspek patience (Nasution et al., 2023). Ketiga partisipan yang melakukan meditasi menunjukkan manfaat meditasi terhadap kesejahteraan psikologis masing-masing partisipan. Pada P1, manfaat meditasi yang dirasakannya adalah dalam hal menerima diri dan masa lalunya, dimana partisipan telah ikhlas dengan apa pun yang dialaminya dan mau menjalani kehidupannya, hal ini mengacu pada dimensi self-acceptance. Dengan bermeditasi, P1 lebih banyak mendoakan orang lain, bergaul dengan banyak orang yang memiliki latar belakang berbeda-beda, tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain, dan memiliki empati terhadap orang lain, yang mana mengacu pada dimensi positive relations with others. Hal ini juga membuat P1 merasa hidupnya menjadi lebih bermakna karena mengerti bagaimana cara membahagiakan diri dan orang lain tanpa menggunakan uang. Manfaat positif lainnya yang dirasakan oleh P1 terhadap kesejahteraan psikologisnya adalah partisipan dapat mengontrol emosinya sehingga tidak meledak-ledak.

Bagi P2, dengan tidak mengalami emosi yang tidak perlu atau emosi berlebihan, membuat dirinya lebih sejahtera secara psikologis. Selain itu, P2 juga dapat menerima masa lalu yang dialami, yang mengacu pada dimensi selfacceptance, dimana partisipan tidak bertanya-tanya lagi terkait alasan mengapa pengalaman yang tidak menyenangkan menurut P2 terjadi terhadapnya. P2 juga merasa dapat berkembang secara optimal karena meditasi yang memberikan dampak terhadap perubahan karakternya menjadi lebih baik, yang mana hal ini mengacu pada dimensi personal growth. Hal ini mengacu pada dimensi autonomy. P3 dilatih untuk berpikiran positif dan berkesadaran, sehingga dapat berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu. Hal ini memberi dampak positif pada diri partisipan dimana P3 menjadi lebih memiliki sikap welas asih terhadap makhluk hidup, yang mana hal ini dicontohkan P3 ketika dirinya menolong kucing yang sedang sakit, partisipan membayangkan posisinya sebagai kucing, sehingga menimbulkan rasa simpati terhadap kucing tersebut. Hal ini mengacu pada dimensi positive relations with others.

Pikiran yang positif dipercaya oleh P3 juga dapat berdampak pada kesehatan fisik tidak hanya berdampak baik untuk kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, P3 juga lebih menghargai kehadiran orang-orang di kehidupannya dan tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain (Chrisna & Arianti, 2023). Namun, meditasi juga bisa tidak dirasakan manfaatnya apabila pemilihan tempat dan tidak tepat. Hal ini dikarenakan tidak mudah untuk menjaga konsentrasi, sehingga diperlukan tempat yang kondusif dan waktu yang tepat untuk membantu individu berkonsentrasi. Sebelum bermeditasi, individu juga perlu untuk mengikuti ceramah agar

memahami meditasi dengan benar. Selain itu perlu diperhatikan bahwa untuk merasakan manfaat meditasi, individu perlu sadar terlebih dahulu bahwa meditasi memiliki manfaat, kemudian memiliki tujuan agar ada niat untuk bermeditasi. Meditasi juga harus diusahakan, jadi jangan hanya sebentar saja bermeditasi, lalu harus dilakukan dengan konsisten, karena manfaat meditasi tidak dapat dirasakan secara instan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat hasil negative dan pengaruh signifikan antara praktik mindfulness dan penundaan akademik siswa. Itu bisa diartikan bahwa mindfulness sangat penting bagi siswa karena dapat mengurangi penundaan akademik dengan menyadari sepenuhnya kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan seperti mengerjakan tugas, memberikan pendapat, mengajukan pertanyaan, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan gagasan Jayarajan dkk. (2017), who mengatakan bahwa perhatian yang tinggi pada siswa akan meningkatkan efisiensi, kompetensi, dan keterlibatan dengan tugas dan motivasi untuk menyelesaikan tugas untuk mengurangi penundaan. Praktik mindfulness secara signifikan memengaruhi keberhasilan penurunan akademik penundaan pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh praktik mindfulness terhadap mahasiswa penundaan akademik, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh merugikan yang signifikan antara praktik mindfulness dan penundaan akademik di Perguruan Tinggi Buddha mahasiswa. Besarnya pengaruh praktik mindfulness terhadap penundaan akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Buddha dapat dilihat dari nilai Kuadrat R yaitu 35,1% dari praktik mindfulness mempengaruhi penundaan akademik, sedangkan 64,9% dipengaruhi oleh faktor lain tidak diperiksa. Peneliti kedepannya diharapkan dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel dalam lebih mendalam dan meningkatkan riset yang ada dengan didukung oleh informasi terkini, menurut kondisi yang dialami sehingga manfaat dan hasil penelitian dapat dirasakan langsung oleh peneliti, masyarakat dan mahasiswa Perguruan Tinggi Buddha. Melalui praktek meditasi yang tekun, ulet, sabar dan menggunakan cara-cara yang benar, maka akan didapatkan manfaat-manfaat bagi yang baik manfaat berhubungan dengan batin maupun kesehatan fisik. Self healing secara harfiah berarti penyembuhan diri sendiri. Menurut Crane & Ward , Self-healing dianggap sebagai proses terapeutik atau penyembuhan yang dilakukan diri sendiri melalui proses keyakinan seseorang, didukung oleh lingkungan dan mendukung faktor eksternal.

Saat ini, orang-orang di setiap sudut dunia menggunakan metode meditasi Vipassana semakin banyak, dan secara positif, mereka keluar dari semua kesedihan, penderitaan, dan ketidaktahuan mereka. Ini penting untuk memasukkan ini dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Sepanjang garis ini, disarankan agar semua orang mempraktikkan teknik meditasi khusus ini untuk membuat hidup mereka damai. Metode meditasi ini menegaskan kebaikan jalan menuju masa depan yang sehat, damai, dan bersahabat di masyarakat. Oleh karena itu, jika orang dengan tulus mempraktikkan meditasi Vipassana, mereka dapat jalani hidup yang bahagia dan damai dan lakukan pekerjaan yang baik untuk mereka keluarga dan masyarakat. Hasilnya, ini memainkan peran positif dalam mempromosikan kebahagiaan, kedamaian, harmoni, dan kebahagiaan dalam masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amim, N., Khiong, T. K., & Partono. (2023). Dampak Bimbingan Online Dan. *Industrial Engineering & Management Research*, 4(4), 1-10.  
<https://jiemar.org/index.php/jiemar/article/view/480/366>

- Anggraini, T., Setiawan, A., Renaldi, D., & Rapiadi. (2023). Self-Healing Bagi Mahasiswa dalam Pandangan Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4959–4962. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14117>
- Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. (2023). Meditasi Agama Buddha: Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2808–2816.
- Harventy, G. (2020). Implementasi Program Tanggung Jawab Sosial Perusahaan Dalam Menciptakan Manfaat Bersama (Creating Share Value). *Jurnal Akademi Akuntansi*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jaa.v3i1.11161>
- Hidayat, M., Setiawan, H. R., & Rakhmadi, A. J. (2019). Konsep-Konsep Matematika oleh Ilmuwan Muslim. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 1(1), 59–67.
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Machmud, H. (2014). Urgensi Pendidikan Moral dalam Membentuk Kepribadian Anak. *Al - Ta'dib*, 7(2), 75–84.
- Marbawi, M. I., & Salim, T. A. (2019). Mempertahankan keaslian arsip elektronik di era digital berdasarkan tinjauan literatur sistematis. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 15(2), 149. <https://doi.org/10.22146/bip.47370>
- Muvid, M. B., Miftahuuddin, M., & Abdullah, M. (2020). Pendidikan Islam Kontemporer Perspektif Hasan Langgulung Dan Zakiah Darajat. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 6(1), 115–137. <https://doi.org/10.31332/zjpi.v6i1.1703>
- Nasution, E. M., Suci, F. P., & Rafiq, M. (2023). Penerapan Ruang Lingkup Pembelajaran Ips Di Sekolah Dasar. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(3), 188–193. <https://doi.org/10.56832/pema.v2i3.305>
- Priono, P., Burmansah, B., Seneru, W., & Info, A. (2023). *Mindfulness Practice Gives Impact on Student Academic Procrastination - Case Study At Buddhist Higher*. 12(03), 4224–4230.
- Romaidi, B. (2019). Meditasi Buddha Theravada dalam Perspektif Mahasi Sayadaw. *Problem Set* 2, 23(3), 2019.
- Sugiantoro, A., & Achmadi Hasyim, B. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Teknologi Mekanik Kelas X Tpm Smk Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 8(2), 136–141.
- Suryaningsih, R. (2018). Analisis Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Tingginya Mortalitas Penduduk. *Economics Development Analysis Journal*, 6(4), 458–468. <https://doi.org/10.15294/edaj.v6i4.22297>
- Verma, A. K. (2023). Buddhism and Vipassana Meditation: A Scientific Method for Mental and Social Growth in the Modern Age. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 583–610. <https://doi.org/10.20885/millah.vol22.iss2.art11>