

## Peran Meditasi Vipassana Bhavana dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional: Systematic Literature Review

Febi Sucito<sup>1</sup> Kabri<sup>2</sup> Andika Pratama<sup>3</sup> Wisnu Murti Sri Budiarto<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [Febisucito@gmail.com](mailto:Febisucito@gmail.com)<sup>1</sup> [kabri@smaratungga.ac.id](mailto:kabri@smaratungga.ac.id)<sup>2</sup> [ap5505437@gmail.com](mailto:ap5505437@gmail.com)<sup>3</sup>  
[wisnu.budiarto.97@gmail.com](mailto:wisnu.budiarto.97@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran meditasi Vipassana Bhavana dalam meningkatkan kecerdasan emosional melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kompleksitas kehidupan modern yang memicu berbagai permasalahan emosional, seperti stres, kecemasan, dan ketidakstabilan psikologis, yang berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola emosi. Dalam konteks ini, praktik meditasi, khususnya Vipassana Bhavana, dipandang sebagai salah satu intervensi psikologis berbasis kesadaran (*mindfulness*) yang relevan untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Metode penelitian dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) melalui penelusuran literatur pada basis data Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dalam rentang tahun 2015-2025. Dari total 120 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 35 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa praktik Vipassana Bhavana memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kecerdasan emosional, yang tercermin dalam kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri (*self-awareness*), serta peningkatan empati dan kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, beberapa temuan empiris menunjukkan bahwa praktik ini juga berkaitan dengan penurunan tingkat stres dan perbaikan kesehatan mental. Secara konseptual, mekanisme kerja Vipassana Bhavana terletak pada pengembangan kesadaran penuh (*sati*) dan kebijaksanaan (*paññā*) yang memungkinkan individu mengamati fenomena mental secara objektif tanpa reaktivitas berlebihan. Dengan demikian, meditasi Vipassana Bhavana tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai intervensi psikologis yang berkontribusi terhadap penguatan kecerdasan emosional secara holistik. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pendidikan dan kesehatan mental berbasis *mindfulness* di masyarakat modern.

**Kata Kunci:** Vipassana Bhavana, Kecerdasan Emosional, Mindfulness, Systematic Literature Review

### Abstract

*This study aims to systematically examine the role of Vipassana Bhavana meditation in enhancing emotional intelligence through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The background of this research is grounded in the increasing complexity of modern life, which often triggers various emotional problems such as stress, anxiety, and psychological instability, all of which are closely associated with individuals' limited ability to manage emotions effectively. In this context, meditation practices, particularly Vipassana Bhavana, are considered relevant psychological interventions based on mindfulness that can foster emotional intelligence. The research method follows the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines by conducting a comprehensive literature search across Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect within the 2015-2025 publication range. Out of 120 initially identified articles, 35 studies met the inclusion criteria and were further analyzed using a thematic approach. The findings indicate that Vipassana Bhavana is significantly associated with improvements in emotional intelligence, particularly in terms of emotional regulation, self-awareness, empathy, and interpersonal relationship quality. Additionally, several empirical studies demonstrate that this practice is linked to reduced stress levels and improved mental health outcomes. Conceptually, the mechanism of Vipassana Bhavana lies in the cultivation of present-moment awareness (*sati*) and wisdom (*paññā*), enabling individuals to observe mental phenomena objectively without excessive reactivity. Therefore, Vipassana Bhavana meditation can be understood not only as a spiritual discipline but also as an evidence-*

based psychological intervention that contributes to the holistic development of emotional intelligence. These findings offer important implications for the integration of mindfulness-based practices into educational and mental health programs in contemporary society.

**Keywords:** Vipassana Bhavana, Emotional Intelligence, Mindfulness, Systematic Literature Review



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

## PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan sehari-hari di era modern dan kemajuan teknologi sering kali membawa individu pada berbagai permasalahan yang kompleks. Rentetan tekanan tersebut kerap memunculkan emosi-emosi negatif yang persisten, banyaknya nafsu keinginan, serta pikiran yang sulit dikendalikan (Lie et al., 2024:35). Akibatnya, individu sering dihadapkan pada masalah kejiwaan seperti stres, depresi, kecemasan, agitasi, dan kekhawatiran yang pada akhirnya merusak keseimbangan batin maupun sistem saraf tubuh (Siu & William, 2020:48). Salah satu penyebab utama dari ketidakmampuan mengatasi permasalahan ini adalah rendahnya tingkat kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) pada individu tersebut (Siu & William, 2020:48). Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, mengatur, dan mengelola emosi mereka sendiri serta merespons emosi orang lain dengan baik (Aqillamaba & Puspaningtyas, 2022:54). Pentingnya kecerdasan emosional bahkan melampaui kecerdasan intelektual (IQ); sebuah studi menyatakan bahwa kecerdasan emosional mendominasi 80% dari faktor kesuksesan seorang individu dalam mengarungi kehidupan, sedangkan IQ hanya menyumbang sebesar 20% (Goleman, 2007:34).

Untuk mengatasi berbagai gejolak emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional, salah satu pendekatan yang semakin populer dan terbukti efektif secara empiris adalah melalui praktik meditasi, khususnya *Vipassana Bhavana* (Lie et al., 2024:35). Secara etimologis, *Vipassana* berasal dari kata "Vi" yang berarti secara khusus atau menembus ke dalam, dan "Passana" yang berarti melihat. Dengan demikian, *Vipassana Bhavana* adalah pengolahan pikiran yang bertujuan untuk melihat fenomena kehidupan dengan cara khusus sehingga individu mencapai pandangan terang dan pemahaman penuh (Mahatera, 1990:38). Melalui meditasi ini, individu dilatih untuk mengembangkan kesadaran penuh (*mindfulness* atau *sati*) dengan memusatkan perhatian pada jasmani dan batin pada saat ini (sekarang), tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada (Bukhori et al., 2023:22). Apabila dilatih secara disiplin, *Vipassana Bhavana* merupakan cara yang efektif untuk melepaskan beban emosional yang menyakitkan, menghilangkan kecemasan, dan mencairkan stres yang menumpuk seiring waktu (Suryahim, 2021:4). Proses penyadaran ini pada gilirannya akan membantu membentuk kepribadian yang lebih positif, adaptif, tangguh, dan sangat cerdas secara emosional (Lie et al., 2024:35).

Meskipun minat penelitian terhadap manfaat meditasi telah berkembang pesat dari sekadar disiplin spiritual tradisional menjadi intervensi psikologis dan sekuler, pemahaman komprehensif mengenai bagaimana *Vipassana Bhavana* memengaruhi komponen inti dari kecerdasan emosional terutama dalam hal kesadaran diri, empati, dan regulasi emosi masih belum terpetakan dengan sempurna dan cenderung terfragmentasi (Choi et al., 2018). Terdapat perbedaan temuan dalam literatur mengenai seberapa kuat efektivitas *Vipassana* jika dibandingkan dengan metode *mindfulness* lainnya, serta perdebatan mengenai mekanisme neurobiologis dan psikologis spesifik yang memediasi perubahan emosional tersebut (Luberto et al., 2018). Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR)

untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis literatur serta bukti-bukti empiris terkini mengenai topik tersebut. Kajian sistematis ini bertujuan untuk mengklarifikasi mekanisme yang mendasari efek meditasi *Vipassana Bhavana* terhadap peningkatan kecerdasan emosional, serta memberikan kerangka pemahaman yang solid untuk mendukung integrasi praktik meditasi ini ke dalam program pendidikan dan perawatan kesehatan mental.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan empiris terkait pengaruh meditasi *Vipassana Bhavana* terhadap kecerdasan emosional. Proses kajian dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci seperti "*Vipassana meditation*", "*mindfulness*", "*emotional intelligence*", "*emotion regulation*", dan "*mental health*". Pencarian dibatasi pada rentang tahun 2015-2025 untuk memastikan relevansi dan kebaruan data. Artikel diseleksi melalui tahap penyaringan judul, abstrak, dan isi penuh hingga diperoleh literatur yang memenuhi kriteria untuk dianalisis secara tematik. Dari total 120 artikel yang diidentifikasi, sebanyak 35 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau *mixed-method*), membahas meditasi *Vipassana* atau *mindfulness*, serta mengkaji aspek kecerdasan emosional atau regulasi emosi, dan dipublikasikan dalam jurnal ilmiah atau prosiding akademik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah, studi yang tidak relevan dengan topik, serta artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap. Dari hasil pencarian awal, artikel diseleksi melalui tahap penyaringan judul, abstrak, dan isi penuh hingga diperoleh literatur yang memenuhi kriteria untuk dianalisis secara tematik guna mengidentifikasi pola hubungan antara praktik *Vipassana Bhavana* dan peningkatan kecerdasan emosional.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Sintesis Literatur

Berdasarkan tahapan seleksi metode *Systematic Literature Review* (SLR), literatur yang diekstraksi dan dievaluasi menunjukkan adanya benang merah yang kuat mengenai efektivitas meditasi *Vipassana Bhavana* (dan bentuk *mindfulness* lainnya) terhadap peningkatan kecerdasan emosional. Berikut adalah tabel ringkasan dari beberapa studi utama yang dianalisis dalam penelitian ini.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Studi Utama mengenai Meditasi dan Emosi

Penulis (Tahun)	Fokus Intervensi / Topik	Temuan Utama terhadap Kecerdasan Emosional
(Lie et al., 2024)	Pelatihan <i>Vipassana Bhavana</i> di komunitas Maha Cetya Prajna	Variabel <i>Vipassana Bhavana</i> menjelaskan 71,7% variansi kecerdasan emosional yang ditandai dengan peningkatan batin yang jernih dan adaptabilitas sosial.
(Wiradharma, Suyati, & Surya, 2024)	Kegiatan <i>Day of Mindfulness</i> (Kesadaran Penuh)	Terdapat peningkatan kemampuan peserta (baik remaja maupun orang tua) dalam mengendalikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan empati.
(Amim & Partono, 2023)	Bimbingan online & latihan <i>Vipassana</i> terhadap kesehatan mental	Latihan <i>Vipassana</i> terbukti memiliki pengaruh positif dan kuat (sebesar 68,1%) terhadap perbaikan kesehatan mental peserta.
(Surya, 2023)	Meditasi <i>Vipassana</i> untuk mengatasi karakter pemarah	Praktik <i>Vipassana</i> berpotensi mengurangi masalah psikologis dan karakter kemarahan dengan menumbuhkan kesadaran diri menuju kehidupan yang damai.

(Badri, 2025)	Etika Buddhis (termasuk <i>Metta</i> ) pada penyintas trauma konflik	Mengembangkan penerimaan, keseimbangan batin ( <i>equanimity</i> ), serta mengurangi residu emosi negatif (kebencian/ketakutan) yang menjadi akar trauma.
(Ridwan, 2024)	Pemahaman <i>Dharma</i> dan tradisi pernikahan Buddhis/Hindu	Regulasi emosi dan pemahaman spiritual berperan sangat penting untuk memenuhi kewajiban sosial serta stabilitas dalam ikatan interpersonal (pernikahan).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil sintesis literatur pada Tabel 1, analisis efektivitas meditasi *Vipassana Bhavana* terhadap kecerdasan emosional mengungkap tiga pokok pembahasan utama sebagai berikut:

### a. *Vipassana Bhavana* sebagai Mekanisme Regulasi Emosi dan Penurunan Stres

Tingkat kecerdasan emosional individu sangat bergantung pada kemampuannya dalam *meregulasi* emosi, terutama ketika menghadapi tekanan yang dapat memicu kemarahan impulsif. Praktik meditasi *Vipassana* terbukti bertindak sebagai intervensi psikologis yang tangguh *untuk* mengatasi masalah tersebut, khususnya bagi individu yang didominasi oleh karakter pemarah (*anger character*) (Surya, 2023:415). Melalui *Vipassana*, seseorang tidak diajarkan untuk sekadar menekan emosinya secara paksa, melainkan mengembangkan kesadaran penuh dan kebijaksanaan (*paññā*) untuk mengamati proses batin secara objektif. Keterbukaan dan kewaspadaan yang tumbuh dari praktik ini secara perlahan mengikis defilemen batin (*kilesa*), sehingga individu mampu bertindak lebih berhati-hati, sengaja, dan tepat dalam merespons gejala emosinya, yang pada akhirnya menuntun pada kehidupan yang damai (Surya, 2023:416). Kemampuan *meregulasi* emosi secara internal ini pada gilirannya akan secara langsung *menurunkan* tingkat stres dan memperbaiki status kesehatan mental seseorang. Sebuah studi empiris menunjukkan bahwa bimbingan dan latihan *Vipassana*, bahkan ketika diadaptasi ke dalam format *online* (daring), mampu memberikan kontribusi pengaruh positif yang sangat kuat yakni sebesar 68,1% terhadap stabilitas dan perbaikan kesehatan mental para pesertanya (Amim & Partono, 2023:5). Latihan yang berfokus pada pengamatan gerak-gerik batin dan jasmani tanpa henti ini membantu peserta melepaskan residu ketegangan serta kecemasan yang selama ini membebani pikiran mereka. Hal ini menegaskan bahwa *Vipassana* bukan sekadar sarana spiritual yang pasif, melainkan metode psikologis yang berkorelasi positif dalam merekonstruksi kesehatan mental dan meredakan stres di tengah tekanan kehidupan modern.

### b. Peningkatan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) untuk Penyembuhan Psikologis

Peningkatan kesadaran diri merupakan pilar krusial dari kecerdasan emosional yang dikembangkan paling intensif di dalam latihan *Vipassana Bhavana*. Dalam praktiknya, meditator dilatih untuk secara jeli mengamati dan membedakan antara fenomena jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) yang selalu muncul silih berganti dari momen ke momen (Thitaketuko, 2001:76). Kesadaran yang murni dan tanpa penghakiman ini memfasilitasi individu untuk sekadar menyadari proses muncul dan lenyapnya suatu emosi, misalnya kemarahan atau kesedihan sehingga mereka tidak lagi terseret, terbelenggu, atau termakan oleh cengkeraman emosi destruktif tersebut (Thitaketuko, 2001:74). Dengan kemampuan introspeksi yang tajam ini, seseorang mulai membongkar akar masalah psikologis di alam bawah sadarnya dan menetralkan reaktivitas batin yang selama ini mengontrol hidupnya. Dalam konteks penyembuhan psikologis yang lebih berat, seperti pemulihan dari luka batin atau trauma masa lalu, tingkat kesadaran diri yang tinggi ini bertindak sebagai fondasi utama untuk reorganisasi ingatan. Penelitian pada kelompok penyintas konflik mendemonstrasikan bahwa pelepasan emosi-emosi negatif seperti kebencian, rasa takut, dan dendam terjadi melalui refleksi mendalam serta keseimbangan batin (*equanimity*) yang sejalan dengan nilai kesadaran

Buddhis (Badri, 2025:187). Proses penyadaran mandiri ini secara perlahan melonggarkan ketegangan emosional dan menciptakan sebuah ruang batin yang aman, yang memungkinkan individu mengambil jarak dari penderitaannya (Badri, 2025:187). Pemupukan kesadaran diri melalui pendekatan meditatif ini terbukti tidak hanya mencegah reaktivitas buta, tetapi juga membimbing individu pada rute penyembuhan batin yang otentik.

### c. Dampak Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Empati dan Hubungan Interpersonal

Kecerdasan emosional yang matang akibat meditasi tidak hanya berpusat pada kedamaian internal individu, tetapi secara langsung terefleksi pada kualitas empati dan hubungan sosialnya. Implementasi kesadaran penuh (*mindfulness*), seperti yang dilakukan melalui program *Day of Mindfulness*, terbukti secara nyata memupuk kapasitas peserta dalam mengidentifikasi, memahami, dan berempati terhadap perasaan orang lain (Wiradharma et al., 2024:23). Laporan temuan kualitatif mengindikasikan bahwa para peserta pelatihan baik remaja maupun orang tua mengalami peningkatan kesabaran dan memiliki kapasitas yang jauh lebih baik dalam menahan amarah ketika menghadapi konflik keluarga maupun lingkungan sosialnya (Wiradharma et al., 2024:24). Kewaspadaan pada saat ini (*present moment*) meminimalisasi proyeksi ego, sehingga seseorang menjadi lebih responsif, welas asih, dan peduli pada kondisi orang-orang di sekitarnya. Dampak prososial dari kecerdasan emosional ini juga memainkan peranan esensial dalam menjaga stabilitas dan keharmonisan di berbagai institusi sosial, termasuk dalam ikatan pernikahan. Individu yang memiliki kendali emosi dan pemahaman spiritual yang baik dari praktik ajaran *Dharma* cenderung lebih mumpuni dalam memenuhi kewajiban-kewajiban (*Dharma Sampatti*) moral mereka, yang bermuara pada stabilitas hubungan interpersonal (Ridwan, 2024:97). Lebih dari itu, individu yang secara konsisten mengendalikan emosi negatifnya dan bersikap empatik dapat meredakan konflik di masyarakat, sehingga membuka jalan bagi terwujudnya keadilan sosial yang inklusif (Lie et al., 2024:43). Oleh karena itu, penguasaan batin melalui *Vipassana Bhavana* terbukti tidak hanya berkontribusi terhadap emosional di ranah personal, tetapi juga berfungsi sebagai perekat utama jalinan hubungan sosial yang sehat dan harmonis.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur melalui tinjauan sistematis (*Systematic Literature Review*), dapat disimpulkan bahwa praktik meditasi *Vipassana Bhavana* memiliki peran yang menunjukkan kecenderungan kuat dalam meningkatkan kecerdasan emosional individu. Berbagai bukti empiris menunjukkan bahwa variabel *Vipassana* memberikan kontribusi 71,7% terhadap peningkatan kecerdasan emosional, serta berkontribusi sebesar 68,1% terhadap perbaikan dan stabilitas kesehatan mental penggunaannya. Peningkatan kecerdasan emosional ini dicapai melalui tiga mekanisme transformasi psikologis yang saling berkaitan. Pertama, *Vipassana* bertindak sebagai metode regulasi emosi tingkat tinggi yang mampu mengeliminasi stres, kecemasan, dan masalah psikologis yang berakar dari karakter pamarah (*anger character*) menuju kehidupan yang lebih damai. Kedua, praktik ini memupuk kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesadaran interoseptif yang tajam, di mana individu dilatih untuk mengamati fenomena jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) secara objektif, sehingga mereka tidak mudah terhanyut oleh gejala emosi negatif. Ketiga, tercapainya keseimbangan batin ini memantul secara positif pada kemampuan empati dan prososial individu. Praktisi *mindfulness* terbukti lebih mumpuni dalam memahami perasaan orang lain, meredakan tekanan keluarga maupun sosial, serta berkontribusi dalam menjaga stabilitas hubungan interpersonal di masyarakat. Secara keseluruhan, *Vipassana Bhavana* bukan sekadar disiplin spiritual, melainkan sebuah intervensi psikologis berbasis bukti yang secara efektif membongkar

defilemen batin dan menggantinya dengan kebijaksanaan (*paññā*) serta kesadaran penuh (*sati*), yang merupakan fondasi utama dari kecerdasan emosional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M. M. (2024). *Systematic literature review: Research & publication* [Materi presentasi/Dokumen tidak diterbitkan]. School of Economics, Finance & Banking, Universiti Utara Malaysia. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28258.95683>
- Amim, N., & Partono, P. (2023). Dampak bimbingan online dan latihan meditasi Vipassana terhadap kesehatan mental. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 4(4), 1-10. <https://doi.org/10.7777/jiemar>
- Aqillamaba, K., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3(2), 54-61. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v3i2.2162>
- Badri, P. P. (2025). Representation of trauma and the practice of metta in memoirs of survivors of the People's War in Nepal. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(2), 185-206. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v5i2.152>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1-9.
- Choi, S. H., An, S. C., Lee, U. S., Yun, J. Y., Jang, J. H., & Kang, D. H. (2018). In-depth relationships between emotional intelligence and personality traits in long-term meditators. *Sastra Kesehatan*,
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia.
- Lie, N., Siu, O. C., Selwen, P., & Lamirin. (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), 34-47. <http://ojs.isjn.or.id/index.php/journalhsj>
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708-724. <https://doi.org/10.1007/S12671-017-0707-0>
- Mahatera, Ven. H. G. (1990). *Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari*. Wisma Sambodhi.
- Ridwan, R. S. (2024). Marriage in Hindu and Buddhist traditions: Exploring the differences in concepts and practices in Indonesia. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 4(2), 91-104. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v4i2.128>
- Siu, O. C., & William, W. (2020). Pengaruh Meditasi Chan Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Chan Vihara Dharma Wijaya Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 2(1), 47-55. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v2i1.18>
- Surya, J. (2023). How Vipassanā meditation deals with psychological problems of the anger character in order to create a peaceful life. *Emotional Health*, 413-416.
- Suryahim, I. (2021). *Meditasi dan Kecerdasan Emosional Pemeluk Agama: Studi Kasus Komunitas Meditasi Lanterha di Bandung* [Disertasi Doktorat, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung].
- Thitaketuko, V. (2001). *Catatan meditasi Vipassana*. Diterbitkan oleh Yayasan Dhammadipa Arama.
- Wiradharma, B., Suyati, S., & Surya, J. (2024). Pengaruh kegiatan Day of Mindfulness terhadap kecerdasan emosional. *Jurnal PENAMAS: Pengabdian dan Pengembangan Inovasi Kepada Masyarakat*, 2(2), 21-27. <https://doi.org/10.60046/penamas.v2i2.117>