

Belajar Tenang dan Fokus Melalui Meditasi Bunyi pada Anak-Anak Sekolah Minggu Buddhis di Viriya Dharma Loka, Desa Urutsewu

Julia Surya¹, Yece Wadhemi^{*2}, Sena Kusnandar³, Tri Sundari Nanda⁴, Astriadi⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Smaratungga, Indonesia

*e-mail: juliasurya@smaratungga.ac.id¹, yecewadhemi2005@gmail.com², senakusnandar7@gmail.com³, sundarinanda2905@gmail.com⁴, astriadi708@gmail.com⁵

Abstrak

Penurunan konsentrasi anak akibat paparan digital menjadi tantangan dalam pendidikan spiritual anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan meditasi bunyi sebagai metode alternatif dalam membina ketenangan dan fokus anak-anak Sekolah Minggu Buddhis (SMB) Viriya Dharma Loka, Urutsewu. Metode kegiatan meliputi dua sesi praktik meditasi bunyi dengan suara alam seperti lonceng, air mengalir, hujan, jangkrik, dan burung, yang diikuti oleh 15 anak usia TK hingga SD. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui sesi berbagi pengalaman. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas anak merasa lebih tenang dan fokus setelah mengikuti sesi meditasi, meskipun masih terdapat tantangan seperti gangguan dari teman dan kesulitan mempertahankan keheningan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan meditasi berbasis bunyi sesuai dengan karakteristik sensorik anak dan efektif dalam mendukung pengembangan ketenangan dan konsentrasi.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Fokus, Ketenangan, Konsentrasi, Meditasi Bunyi, Sekolah Minggu Buddhis.

Abstract

The decline in children's concentration due to digital exposure is a challenge in early childhood spiritual education. This study aims to implement sound meditation as an alternative method in fostering calm and focus in children at the Viriya Dharma Loka Buddhist Sunday School (SMB), Urutsewu. The activity method included two sound meditation practice sessions with natural sounds such as bells, running water, rain, crickets, and birds, which were attended by 15 children aged kindergarten to elementary school. Evaluation was carried out verbally through experience sharing sessions. The results showed that the majority of children felt calmer and more focused after participating in the meditation sessions, although there were still challenges such as distractions from friends and difficulty maintaining silence. This activity demonstrated that the sound-based meditation approach is appropriate for children's sensory characteristics and is effective in supporting the development of calm and concentration.

Keywords: Buddhist Sunday School, Calm, Concentration, Early Childhood, Focus, Sound Meditation.

1. PENDAHULUAN

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 perenungan, hal merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan, atau latihan pelajaran persiapan [1]. Meditasi Buddhis diterjemahkan dari istilah Pali sebagai "*Kammaṭṭhāna*". *Kamma* adalah tindakan. *Thāna* adalah dasar/pondasi. Sehingga, ia disebut dasar dari tindakan dan mengacu untuk menenangkan pikiran dari tindakan dan mengembangkan pengetahuan [2]. Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan pikiran dan tubuh sehingga memiliki pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang [3]. Meditasi memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan, depresi, gejala perilaku, serta fungsi somatik pada anak-anak sekolah dasar [4]. Meditasi, khususnya dalam tradisi Buddhis, dikenal memiliki berbagai manfaat psikologis dan kognitif yang signifikan [5].

Kebanyakan anak usia dini mengalami kesulitan untuk tetap fokus tanpa teralihkan. Perhatian mereka sering tersita oleh penggunaan perangkat digital seperti gawai, sehingga salah satu dampak dari era digital terhadap anak adalah menurunnya kemampuan berkonsentrasi [6]. Kondisi serupa terjadi pada anak-anak SMB Viriya Dharma Loka, dengan rata-rata anak usia 5 - 14 tahun. Dengan rentan rata-rata anak usia tersebut, anak-anak SMB cenderung memiliki

karakteristik aktif dan mudah teralihkan, sehingga membutuhkan pendekatan spiritual yang tepat. Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan kognitif esensial yang berperan penting dalam menunjang pencapaian prestasi belajar anak-anak secara optimal. Tingkat konsentrasi yang tinggi memungkinkan anak-anak untuk memfokuskan perhatian pada tugas yang dihadapi, mengabaikan berbagai gangguan eksternal, serta memproses informasi secara efektif dan efisien [7]. Meditasi mendukung anak-anak dalam mengatur fokus mereka di tengah distraksi, seperti gawai digital dan beban studi. Latihan seperti *Vipassana* dan *Samatha* membantu untuk memfokuskan mereka pada momen saat ini, meredakan rasa cemas, serta memperkuat kemampuan mengingat [8]. Pada umumnya, meditasi dilakukan di luar ruangan dengan latar belakang alam seperti hutan, rawa, pantai, dan sebagainya untuk merasakan ketenangan dari suara-suara alami. Namun, di era modern saat ini, meditasi juga dapat dilakukan di dalam ruangan, misalnya di kamar, dengan bantuan musik ambient yang memberikan suasana menenangkan [9]. Meditasi pada anak usia dini merupakan aktivitas yang membawa banyak manfaat positif. Melalui meditasi, anak-anak mendapatkan kesempatan untuk menenangkan diri, belajar mengontrol emosi, serta meningkatkan konsentrasi [10]. Terdapat empat jenis meditasi konsentrasi dalam Digha Nikaya:

1. Kebahagiaan di sini dan saat ini (*diññhadhamma sukha*),
2. Mendapatkan pengetahuan dan penglihatan (*nāna-dassana-pañilābha*),
3. Perhatian dan kesadaran jernih (*sati-sampajanna*),
4. Hancurnya kekotoran-kekotoran (*āsavānam khaya*) (D.III.222)[11].

Spiritualitas dalam ajaran Buddha sering dikenal dengan istilah meditasi [12]. Salah satu objek meditasi yang dapat dipraktikkan dalam buku *Meditasi Sahabatku* adalah meditasi bunyi. Meditasi bunyi merupakan metode yang memanfaatkan suara-suara tertentu—seperti bunyi lonceng, suara alam, atau instrumen lembut—sebagai objek konsentrasi. Meditasi bunyi yang berfokus pada mendengarkan dan meresapi suara-suara tertentu, baik yang berasal dari instrumen, alam, maupun suara-suara yang diulang-ulang (mantra). Metode ini terbukti mampu membantu anak-anak dalam melatih fokus, mengenali emosi, serta menenangkan pikiran mereka secara alami. Suara ritmis dan lembut seperti suara air atau burung memiliki peran untuk menurunkan tingkat stres serta memperkuat jaringan otak yang berperan dalam pengendalian diri dan perhatian [13]. Oleh karena itu, meditasi bunyi sangat tepat untuk diterapkan pada anak-anak – anak SMB di Viriya Dharmma Loka, Urutsewu yang masih sangat responsif terhadap stimulus sensorik, seperti suara. Dengan diterapkannya metode meditasi suara bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi anak-anak SMB melalui praktik meditasi bunyi yang terstruktur, memperkenalkan bentuk meditasi Buddhis yang sesuai dengan karakteristik usia dini dan menciptakan suasana belajar Dhamma yang lebih fokus serta rileks. Sekolah Minggu Buddha (SMB) sendiri merupakan pendidikan keagamaan nonformal yang dilaksanakan di vihara atau cetiya setiap hari Minggu [14]. Dalam mengenal dan memperdalam agama anak-anak akan dibimbing oleh guru yang memiliki pengetahuan lebih mendalam [15].

2. METODE

2.1. Lokasi dan sasaran

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak-anak SMB (Sekolah Minggu Buddhis) Viriya Dharmma Loka di Desa Urutsewu dengan kurang lebih terdapat 15 anak, dengan rata-rata anak masih berada pada jenjang TK - SD. Kegiatan ini dilakukan dengan mempraktikkan meditasi suara dengan berbagai jenis suara-suara yang telah ditulis pada buku (*Buku Meditasiku*). Pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada tanggal 16 - 23 april 2025, pertemuan dilakukan setiap seminggu sekali pada hari minggu.

2.2. Tahapan Kegiatan

2.2.1. Persiapan

- a Pengiriman surat tugas serta koordinasi kepada pengurus vihara. Ketua kelompok mengirim surat kepada pengurus vihara yang bersangkutan serta koordinasi dengan pengurus dan menentukan waktu dan jadwal.
- b Penerimaan kabar lebih lanjut mengenai waktu kegiatan. Pengurus vihara memberikan kabar mengenai jadwal waktu kapan kegiatan meditasi bunyi ini dapat dilaksanakan kepada ketua kelompok.
- c Observasi tempat serta menyiapkan kebutuhan media meditasi seperti audio visual, buku dan lonceng.

2.2.2. Tahapan Sebelum Pelaksanaan Meditasi

Meditasi bunyi dilakukan dengan beberapa tahapan, diantaranya:

- a Pembimbing membacakan instruksi yang terdapat pada buku, instruksi tersebut berupa “ingatlah untuk tetap mendengar ada suara yang muncul, letakkan tangan kanan di dada kiri. Setelah tidak mendengar suaranya lagi, turunkan tangan dan letakkan diatas lutut” (dengarkan suara yang muncul). Ketika mendengar suara lonceng tangan kanan di dada kiri, suara air mengalir letakan tangan kiri di dada kanan, suara hujan letakkan tangan kanan di bahu kiri, suara jangkrik letakkan tangan kiri di bahu kanan dan suara kicauan burung letakkan kedua tangan di kepala.
- b Setelah anak – anak memahami instruksi yang di jelaskan, meditasi dapat di mulai dengan membunyikan/memukul lonceng terlebih dahulu. Ketika sudah hening baca ulang instruksi dan praktikan meditasi bunyi sesuai instruksi.
- c Setiap bunyi berganti setelah 2 menit sekali. Selama waktu dua menit bunyi yang digunakan dimatikan sejenak lalu dihidupkan kembali, hal tersebut dilakukan berulang – ulang sampai meditasi bunyi yang terakhir. Ketika terdapat anak yang kurang fokus atau binggung, dapat dibacakan ulang mengenai instruksi meditasi bunyi.

2.2.3. Tahapan Pelaksanaan Meditasi

- a Minggu Pertama: Pengenalan materi mengenai meditasi bunyi dan praktik meditasi bunyi lonceng serta air mengalir. Pembimbing menjelaskan terlebih dahulu mengenai meditasi bunyi, setelah itu pembimbing memberikan penjelasan mengenai instruksi ketika meditasi di mulai. Contohnya, Pembimbing menjelaskan ketika bunyi suara lonceng letakkan tangan kanan di depan dada kiri dan seterusnya. Parktik meditasi minggu pertama dikoordinasi dengan pembimbing. Pembimbing memberikan instruksi secara langsung kepada anak – anak sekolah minggu bersamaan dengan mempraktikkan intruksi tersebut. Setelah selesai meditasi, anak – anak diminta untuk menceritakan apa yang dirasakan ketika meditasi bunyi dipraktikkan.
- b Minggu Kedua: Praktik meditasi bunyi hujan, bunyi jangkrik, dan bunyi kicauan burung. Pembimbing menjelaskan intruksi ulang ketika meditasi dilakukan guna mengingatkan kembali apa yang harus dilakukan ketika meditasi dimulai. Selanjutnya, meditasi dapat dimulai kemudian dilanjutkan dengan sesi berbagi pengalaman, Pada sesi berbagi pengalaman ini, anak – anak diberi pertanyaan secara lisan, serta bercerita singkat mengenai pengalaman selama mempraktikkan meditasi bunyi.

2.3. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan melalui sesi berbagi pengalaman secara lisan, untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah praktik meditasi bunyi ini dilakukan. Anak-anak diajak untuk menceritakan perasaan mereka sebelum dan selama meditasi bunyi ini dilakukan. Pembimbing mencatat narasi mereka untuk dianalisis secara deskriptif. Pembimbing mencatat jumlah dan persentase anak yang menunjukkan peningkatan fokus dan ketenangan berdasarkan pengamatan langsung dan respons lisan. Jumlah keseluruhan anak yang dapat mengikuti meditasi dengan

tenang dan nyaman sebanyak 80%, dan 20% lainnya sedikit kesulitan untuk fokus dan merasa terganggu oleh lingkungan sekitar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pertanyaan lisan diketahui bahwa anak-anak SMB Viriya Dharma Loka mengetahui dan pernah mempraktikkan meditasi, namun mereka belum pernah mempraktikkan meditasi bunyi sebelumnya. Meditasi bunyi yang dilakukan meliputi bunyi lonceng, air mengalir, hujan, suara jangkrik, dan kicauan burung. Setelah dua kali praktik dan sesi berbagi pengalaman, diperoleh gambaran tentang respon dan dampak dari kegiatan ini. Berikut adalah hasil dari pertanyaan lisan:

Tabel 1. Hasil dari pertanyaan lisan

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah Kamu pernah mempraktikkan meditasi sebelumnya ?	Rata – rata semua anak telah mempraktikkan meditasi, namun mereka sebelumnya belum pernah mempraktikkan meditasi bunyi.
2	Apa yang kamu rasakan ketika meditasi bunyi?	Sebagian besar anak merasa lebih tenang dan nyaman, beberapa menyebut merasa mengantuk.
3	Apakah tantangan yang kamu hadapi ketika praktik meditasi bunyi?	Mayoritas anak menjawab bisa lebih fokus karena terbantu dengan berbagai macam jenis bunyi yang digunakan ketika praktik meditasi.
4	Apakah tantangan yang kamu hadapi ketika praktik meditasi bunyi?	Ada yang merasa terganggu oleh teman, ada juga yang kesulitan diam dalam waktu lama serta sulit bagi anak – anak SMB untuk fokus pada suara dan gerakan yang dilakukan ketika suara berpindah.
5	Apa yang paling kamu sukai dari meditasi ini?	Anak-anak menyukai suara burung dan air mengalir karena dianggap menenangkan dan menyenangkan.

Tabel 2. Preferensi anak – anak SMB terhadap jenis suara meditasi

No.	Jenis Suara Meditasi	Jumlah Anak	Presentase
1	Suara meditasi kicauan burung	5	33,3%
2	Suara meditasi air mengalir	5	33,3%
3	Suara meditasi air hujan	3	20%
4	Suara meditasi lonceng	1	6,7%
5	Suara meditasi jangkrik	1	6,7%

Dari hasil observasi dan tanya jawab dalam sesi berbag pengalaman , dapat disimpulkan bahwa,

1. Meditasi bunyi memberikan pengalaman baru yang menyenangkan dan menenangkan bagi anak-anak SMB. Kegiatan ini memperkenalkan pendekatan berbeda dalam melatih perhatian dan kesadaran melalui stimulus suara.
2. Suara alam seperti air mengalir dan kicauan burung sangat disukai dengan presentase 33,3% dan membantu menciptakan fokus. Ini mengindikasikan bahwa meditasi dengan berbagai macam bunyi-bunyi memiliki efek terapeutik yang kuat pada anak-anak.
3. Tantangan utama berasal dari faktor eksternal, contohnya beberapa anak mengalami kesulitan untuk tetap diam dalam waktu tertentu, terutama mereka yang aktif dan belum terbiasa dengan kegiatan kontemplatif. Selain itu, gangguan dari teman sebaya juga memengaruhi kualitas meditasi. Faktor internal seperti sulit untuk fokus ketika meditasi mengerakkan tangan sesuai dengan berpindah bunyi sekaligus.
4. Evaluasi verbal sederhana terbukti efektif untuk mengungkap pengalaman dan perasaan anak-anak selama meditasi. Pendekatan verbal memungkinkan mereka mengekspresikan

pengalaman secara lebih jujur dan spontan, serta menjadi media interaktif antara pembimbing dan anak - anak.



Gambar 1. Pengenalan Mengenai Meditasi Bunyi

Sebelum praktik meditasi dimulai, pembimbing memberikan penjelasan dan pengenalan mengenai meditasi bunyi. Pembimbing juga memberikan instruksi teknis terkait posisi tubuh dan gerakan tangan yang harus dilakukan ketika meditasi dimulai, misalnya meletakkan tangan kanan di dada kiri saat mendengar suara lonceng. Penjelasan ini bertujuan untuk membantu anak-anak memahami alur meditasi dan membangun kesiapan mental sebelum memulai praktik. Kegiatan ini dilakukan dalam suasana yang santai namun tetap terarah, agar anak-anak dapat merasa nyaman dan fokus selama sesi meditasi.



Gambar 2 (a). Meditasi minggu pertama



Gambar 2 (b). Meditasi minggu kedua

Berdasarkan gambar 2(a) Kondisi yang tergambar menunjukkan bahwa suasana belum sepenuhnya tenang dan fokus. Beberapa anak terlihat masih gelisah, mudah terdistraksi, dan belum bisa duduk diam. Beberapa anak merasa meditasi membuat mereka lebih tenang dan membantu konsentrasi. Namun, ada juga yang merasa bosan dan mengantuk jika meditasi terlalu lama [16]. Beberapa di antaranya juga tampak berinteraksi atau bercakap dengan teman, yang menunjukkan bahwa mereka belum terbiasa dengan aktivitas kontemplatif seperti meditasi. Postur meditasi juga terlihat belum seragam, karena anak-anak masih belajar mengikuti instruksi gerakan tangan yang dilakukan ketika suara tertentu terdengar. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, lingkungan meditasi pada minggu pertama masih belum terkondisi secara optimal, baik dari segi fisik, suasana hati, maupun konsentrasi anak-anak.

Pada gambar 2(b) tampak bahwa anak-anak duduk dengan lebih tenang, fokus, dan menunjukkan sikap meditasi yang lebih stabil. Mereka mengikuti sesi meditasi dengan menggunakan suara-suara alam seperti hujan, jangkrik, dan kicauan burung yang terbukti membantu menciptakan suasana hening dan mendukung konsentrasi. Kondisi ruangan tampak lebih tenang, gangguan dari teman sebaya berkurang, dan anak-anak tidak lagi banyak bergerak atau berbicara. Suasana tersebut mencerminkan bahwa anak-anak mulai mengalami manfaat dari meditasi, seperti ketenangan pikiran, rasa nyaman, serta kemampuan untuk lebih fokus terhadap suara dan gerakan yang diinstruksikan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode meditasi bunyi bisa menjadi pendekatan yang efektif dalam pembelajaran spiritual di lingkungan anak-anak SMB, khususnya dalam membangun ketenangan, perhatian, dan kesadaran diri sejak usia dini, sejalan dengan sidharta (2024) meditasi Buddhis memiliki berbagai metode dan tujuan, antara lain untuk

mengembangkan kesadaran, konsentrasi, ketenangan, dan wawasan. Meditasi Buddhis juga diyakini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional [17]. Dalam Anggutra Nikaya juga membahas tentang empat pengembangan konsentrasi yang dapat membantu individu mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan yang tidak tergantung pada kondisi eksternal: 1. Pengembangan konsentrasi yang mengarah pada keberdamaian 2. Pengembangan konsentrasi yang mengarah pada perolehan pengetahuan dan penglihatan 3. perhatian dan pemahaman jernih menjadi fokus dari pengembangan konsentrasi 4. pengembangan konsentrasi yang mengarah pada hancurnya noda (A.I.45)[18]. Anak - anak secara alami lebih responsif terhadap pendekatan yang melibatkan indera, sehingga metode berbasis audio seperti meditasi bunyi memberikan pengalaman belajar spiritual yang lebih menyenangkan dan bermakna. Bagi pengelola SMB Viriya Dharma Loka, kegiatan ini memberi wawasan baru mengenai metode pembelajaran Dhamma yang adaptif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak – anak SMB. Para pembimbing sebelumnya juga menyampaikan ketertarikan untuk melanjutkan praktik meditasi bunyi secara berkala karena terlihat manfaatnya dalam membantu anak-anak lebih siap mengikuti kegiatan sekolah minggu buddha. Selama kegiatan, tantangan yang muncul berupa gangguan dari teman sebaya dan kesulitan anak usia dini dalam mengikuti gerakan meditasi yang berpola, sehingga solusi yang diusulkan meliputi pengelompokan anak berdasarkan usia, penambahan sesi pelatihan gerakan sebelum meditasi, serta penyediaan media bantu visual seperti poster agar instruksi lebih mudah dipahami dan diingat.

Dokumentasi hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pembinaan mental spiritual anak berbasis meditasi yang lebih sistematis, berkesinambungan, dan menyenangkan. Dengan adanya pendekatan yang tepat, anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar, tenang, dan bijaksana sejak dini.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan meditasi bunyi di SMB Viriya Dharma Loka memberikan pengalaman spiritual yang positif bagi anak-anak usia dini. Kegiatan ini terbukti efektif dalam melatih ketenangan, meningkatkan fokus, dan membantu pengelolaan emosi melalui stimulus suara alami seperti kicauan burung dan gemericik air. Meskipun terdapat tantangan seperti gangguan dari teman sebaya dan kesulitan mempertahankan keheningan, evaluasi lisan menunjukkan mayoritas anak merasa lebih tenang dan mudah berkonsentrasi setelah meditasi. Untuk pengembangan ke depan, meditasi bunyi dapat dijadikan bagian rutin dari pembinaan spiritual anak di Sekolah Minggu Buddhis. Diperlukan pendampingan yang konsisten, penyusunan panduan langkah-langkah meditasi, serta pengondisian lingkungan yang tenang agar manfaat kegiatan ini dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Vidya and P. Nyanasuryanadi, "Meditasi Dalam Agama Buddha," *JERUMI J. Educ. Relig. Humanit. Multidiciplinary*, vol. 2, no. 1, pp. 447–457, 2024, doi: 10.57235/jerumi.v2i1.1995.
- [2] K. Krisnadas and dkk., *Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi Covid-19*, no. October. 2021.
- [3] P. Nur'Aini, H. Mahfud, and R. Ardiansyah, "Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri," *Didakt. Dwija Indria*, vol. 9, no. 2, pp. 110–114, 2022, doi: 10.20961/ddi.v9i2.49678.
- [4] M. Kim and R. College, "European Journal of Psychology and the First Semester of College," vol. 6, no. 2, pp. 69–76, 2023.
- [5] S. U. Pragya *et al.*, "Effects of Combining Meditation Techniques on Short-Term Memory, Attention, and Affect in Healthy College Students," *Front. Psychol.*, vol. 12, no. March, pp. 1–9, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.607573.
- [6] M. D. Sariyani, P. A. Herliawati, and R. Winangsih, "Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk

- Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha," *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 24–30, 2023, doi: 10.47560/keb.v12i1.467.
- [7] D. Amaliana *et al.*, "Dampak Meditasi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas X SMA Bodhidharma," vol. 2, no. 2, pp. 818–821, 2024.
- [8] S. Adhinugroho *et al.*, "Cendikia Cendikia," vol. 1206, pp. 16–23, 2025.
- [9] C. I. Wangsa, "Ambient Song Karya Kelompok Musik Dinding Kota Kajian Tentang Proses Pembuatan Dan Pemanfaatan Sebagai Media Meditasi," *Seni Musik Unnes*, vol. 5, no. 2, pp. 11–17, 2016.
- [10] M. P. Wawi, "11190184000064_Pradita Muntari Wawi," 2023.
- [11] Boddhi and Nanamoli, *DIGHA NIKAYA, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*, vol. 15, no. 2. 2019.
- [12] Alberd Alberto Ardiansyah and Julia Surya, "Pengalaman Siswa-Siswi SMP Dharma Loka dalam Melakukan Meditasi: Pengabdian Masyarakat," *J. Inf. Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 3, pp. 43–52, 2024, [Online]. Available: <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/jipm/article/view/1204>.
- [13] K. A. N. Abigail A. and I. K. Darmayuda, "Disonansi Nada Dalam Harmoni Musik Meditasi," *Melodious J. Music*, vol. 3, no. 1, pp. 74–79, 2024, doi: 10.59997/melodious.v3i1.3277.
- [14] H. Wijoyo and P. Nyanasuryanadi, "Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi Covid-19," *JP3MJ. Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdaya. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 166–174, 2020, doi: 10.37577/jp3m.v2i2.276.
- [15] V. P. Angkawijaya, R. Karnita, and W. W. Hapsari, "Perancangan Buku Pop-Up Tentang Meditasi Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Tingkat Paud Dan Tk Di Sekolah Minggu Vihara Buddha Gaya," *VISWA Des. J. Des.*, vol. 2, no. 2, pp. 92–100, 2022, doi: 10.59997/vide.v2i2.1917.
- [16] K. Pelton, "Calmness as a Quality of Teacher Presence and the Impact on Learning," no. May, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2023.edu.13>.
- [17] M. V. Sidharta *et al.*, "Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis," *J. Agama Buddha dan Ilmu Pengetah.*, vol. 9, no. 2, pp. 152–157, 2024, doi: 10.53565/abip.v9i2.1111.
- [18] Bhodi, *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikaya*, by *Bhikkhu Bodhi*, vol. 31, no. 2. 2014.