



Implementasi Meditasi *Vipassanā Bhāvanā* dalam Pembinaan Spiritualitas Umat Buddha di Abhisamaya Forest Monastery

Veni^{1*}, Marjianto², Walyono³

¹⁻³Program Studi RPL Kepenyuluhan Buddha, Jurusan Dharmaduta, Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri, Indonesia

Email: venisinto123@gmail.com¹, antonmarjianto@gmail.com², walyono@radenwijaya.ac.id³

*Penulis Korespondensi: venisinto123@gmail.com

Abstract. *Vipassanā bhāvanā* is one of the essential meditation practices in Theravāda Buddhism that aims to develop mindfulness, self-awareness, and wisdom by observing bodily and mental experiences directly. While many previous studies have focused on the psychological benefits of meditation, this study emphasizes the technical practice of *vipassanā bhāvanā* within a forest monastery setting. This research aims to describe how *vipassanā bhāvanā* meditation is implemented in fostering Buddhist spirituality at Abhisamaya Forest Monastery, Bukit Rebo, Sungailiat Bangka. This study used a descriptive qualitative approach with a case study design. Data were obtained through in-depth interviews with two Buddhist monk meditation guides and nine meditation participants, non-participant observation during retreat activities, and documentation of institutional and field activities. The results show that *vipassanā bhāvanā* is practiced through a structured process involving mindfulness of breathing, sitting meditation, walking meditation, mental noting, noble silence, Dhamma talks, and meditation interviews. The implementation of this practice is supported by a conducive forest environment, the guidance of meditation teachers, disciplined schedules, and adequate facilities. Participants also experienced several obstacles, including bodily pain, drowsiness, wandering thoughts, mosquitoes, weather conditions, and uneven walking paths. The findings indicate that structured *vipassanā* practice in a forest monastery can support Buddhist spiritual development by strengthening self-awareness, inner calm, emotional regulation, and positive attitudes in daily life.

Keywords: Buddhist Spirituality; Forest Monastery; Meditation; Mindfulness; *vipassanā bhāvanā*

Abstrak. Meditasi *vipassanā bhāvanā* merupakan salah satu praktik penting dalam Buddhisme Theravāda yang bertujuan mengembangkan perhatian penuh, kesadaran diri, dan kebijaksanaan melalui pengamatan langsung terhadap pengalaman jasmani dan batin. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas manfaat psikologis meditasi, penelitian ini berfokus pada pelaksanaan teknis *vipassanā bhāvanā* dalam konteks vihara hutan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi meditasi *vipassanā bhāvanā* dalam pembinaan spiritualitas umat Buddha di Abhisamaya Forest Monastery, Bukit Rebo, Sungailiat Bangka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua Bhikkhu pembimbing meditasi dan sembilan peserta meditasi, observasi nonpartisipatif selama kegiatan retreat, serta dokumentasi kegiatan dan kelembagaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *vipassanā bhāvanā* dilaksanakan melalui pola latihan yang terstruktur, meliputi perhatian pada napas (*ānāpānasati*), meditasi duduk, meditasi jalan, pencatatan mental, hening mulia, ceramah Dhamma, dan wawancara meditasi. Pelaksanaan praktik ini didukung oleh suasana vihara hutan yang kondusif, peran pembimbing, jadwal latihan yang disiplin, serta sarana yang memadai. Hambatan yang dialami peserta meliputi nyeri tubuh, kantuk, pikiran mengembara, gangguan nyamuk, kondisi cuaca, dan jalur meditasi yang tidak rata. Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik *vipassanā* yang terstruktur di vihara hutan dapat mendukung pembinaan spiritualitas umat Buddha melalui peningkatan kesadaran diri, ketenangan batin, pengendalian emosi, dan pembentukan sikap hidup yang lebih positif.

Kata kunci: Kesadaran Penuh; Meditasi; Spiritualitas Buddhis; Vihara Hutan; *vipassanā bhāvanā*.

1. LATAR BELAKANG

Hutan tidak hanya dipahami sebagai bagian dari ekosistem alam, tetapi juga sebagai ruang yang mengandung nilai budaya dan spiritual. Dalam tradisi Buddhis *Theravāda*, hutan dipandang sebagai lingkungan yang mendukung kehidupan kontemplatif karena suasananya yang sunyi, sederhana, dan relatif minim distraksi. Pemahaman ini melahirkan konsep vihara hutan (*forest monastery*), yaitu ruang pembinaan spiritual yang menempatkan latihan meditasi

sebagai inti pengembangan batin. Ferguson (2022) menjelaskan bahwa vihara hutan tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal monastik, tetapi juga dapat menjadi ruang bagi umat awam untuk mengenal kehidupan monastik, mengikuti praktik meditasi, dan memperkuat keterlibatan spiritualnya. Tradisi vihara hutan menekankan kehidupan sederhana di lingkungan alami sebagai sarana pengembangan batin. Lingkungan hutan juga dinilai mampu mendukung kesehatan fisik dan psikologis karena dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, serta menciptakan suasana yang lebih mendukung bagi praktik meditasi (Racz et al., 2024; Yeo et al., 2024). Dalam konteks ini, Abhisamaya Forest Monastery (AFM) Bukit Rebo, Sungailiat Bangka, menjadi ruang yang menarik untuk dikaji karena memadukan pelestarian lingkungan, praktik retreat, dan pembinaan spiritual umat Buddha.

Meditasi dalam Buddhisme dikenal sebagai *bhāvanā*, yaitu proses pengembangan atau pembudayaan batin. Praktik ini tidak hanya dipahami sebagai teknik relaksasi, tetapi sebagai latihan sistematis untuk mengembangkan perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan (Fendy et al., 2023; Vidya et al., 2024). *Vipassanā bhāvanā* secara khusus menekankan pengamatan langsung terhadap fenomena jasmani dan batin guna memahami karakteristik ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anattā*) (Harianto et al., 2022; Kurniawan et al., 2024). Melalui latihan yang berkesinambungan, *vipassanā bhāvanā* berfungsi sebagai sarana pengembangan kesadaran, kebijaksanaan, dan transformasi batin yang menjadi dasar pembinaan spiritualitas umat Buddha (Ulfah et al., 2019). Oleh karena itu, praktik ini memiliki posisi penting dalam membantu umat Buddha membangun kehidupan yang lebih sadar, reflektif, dan bermakna.

Penelitian terdahulu mengenai meditasi Buddhis umumnya berfokus pada kontribusi meditasi terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan peningkatan *mindfulness*. Wijono et al. (2026) menjelaskan bahwa dalam perspektif Buddhisme *Theravāda*, praktik *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* dapat menjadi strategi dalam menghadapi stres serta membantu individu mengembangkan ketenangan batin dan kebijaksanaan.

Penelitian Cu et al. (2026) menunjukkan bahwa meditasi berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan kesadaran diri, fokus, serta ketahanan mental, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis di era modern.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik *vipassanā* berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri, keseimbangan emosional, serta kesehatan mental individu (Amim et al., 2023; Verma, 2023). Selain itu, praktik *mindfulness* juga terbukti membantu meningkatkan fokus, perhatian, dan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman hidup secara lebih adaptif (Khan et al., 2025; Li et al., 2022; Priono et al., 2023).

Namun demikian, kajian yang secara khusus memetakan proses implementasi meditasi *vipassanā bhāvanā* dalam konteks vihara hutan di Indonesia belum banyak ditemukan. Kajian terdahulu lebih banyak menyoroti hasil atau dampak meditasi, sementara pelaksanaan teknis, pola pembimbingan, faktor pendukung dan penghambat, serta pengalaman peserta selama praktik meditasi masih belum ada yang membahas secara mendalam. Di sisi lain, kajian yang membahas *vipassanā bhāvanā* umumnya masih bersifat konseptual dan tekstual, sehingga belum banyak menggambarkan implementasi praktik meditasi dalam konteks empiris di lapangan (Anālayo, 2018; Kurniawan et al., 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi meditasi *vipassanā bhāvanā* dalam pembinaan spiritualitas umat Buddha di Abhisamaya Forest Monastery. Fokus penelitian diarahkan pada pelaksanaan teknis meditasi, faktor pendukung dan penghambat, serta pengalaman peserta dalam mengembangkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan perubahan sikap hidup. Temuan ini sejalan dengan Kusmi & Acep (2026), yang menjelaskan bahwa kesadaran diri dalam meditasi berkembang melalui proses latihan yang berulang, termasuk melalui fase pembiasaan, hambatan, dan penataan ulang cara memahami diri. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik *vipassanā bhāvanā* berkontribusi terhadap pembinaan spiritualitas secara bertahap melalui integrasi antara teknik meditasi, bimbingan, lingkungan, dan kedisiplinan latihan.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam Buddhisme, meditasi dikenal sebagai *bhāvanā*, yaitu proses pengembangan batin yang dilakukan secara bertahap melalui latihan yang disiplin, sadar, dan berkesinambungan. Meditasi merupakan bagian penting dari praktik Buddhis yang bertujuan mengembangkan kualitas mental positif serta mengurangi berbagai kekotoran batin yang menjadi sumber penderitaan (Fendy et al., 2023; Vidya et al., 2024). Dalam kerangka Jalan Mulia Berunsur Delapan, meditasi berkaitan erat dengan *sammāsamādhi* atau konsentrasi benar, yang tidak dapat dipisahkan dari pengembangan moralitas (*sīla*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Oleh karena itu, meditasi Buddhis tidak semata-mata bertujuan menghadirkan ketenangan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemurnian batin dan pembebasan dari penderitaan (Lamps, 2020; Sikkhānanda, 2015).

Salah satu bentuk meditasi dalam Buddhisme adalah *vipassanā bhāvanā*, yaitu praktik pengamatan secara jernih terhadap pengalaman batin dan jasmani yang muncul dari waktu ke waktu. Dalam praktik ini, peserta diarahkan untuk menyadari napas, sensasi tubuh, perasaan, pikiran, serta berbagai fenomena mental tanpa melekat maupun menolak. Melalui pengamatan

tersebut, peserta belajar memahami proses muncul dan lenyapnya fenomena secara langsung sehingga kebijaksanaan dapat berkembang melalui pengalaman meditasi yang dialami sendiri (Harianto et al., 2022; Kurniawan et al., 2024). Praktik *vipassanā* bertujuan menumbuhkan pemahaman terhadap karakteristik keberadaan, yaitu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anattā*), yang menjadi dasar berkembangnya kebijaksanaan dalam Buddhisme (Anālayo, 2018).

Praktik *vipassanā bhāvanā* berlandaskan pada kerangka *Satipaṭṭhāna*, yaitu pengembangan perhatian penuh terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), perasaan (*vedanānupassanā*), pikiran (*cittānupassanā*), dan fenomena mental (*dhammānupassanā*) (Anālayo, 2018). Dalam pelaksanaannya, kerangka ini diwujudkan melalui perhatian terhadap napas, meditasi duduk, meditasi jalan, teknik *noting* atau pencatatan mental, serta penerapan kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Teknik *ānāpānasati* digunakan sebagai dasar untuk menstabilkan perhatian sebelum peserta diarahkan pada pengamatan yang lebih luas terhadap fenomena batin dan jasmani (Sivaramappa et al., 2019; Kurniawan et al., 2024). Penelitian Sutio et al. (2025) menunjukkan bahwa praktik *ānāpānasati* berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional, terutama dalam aspek kesadaran diri, pengendalian emosi, dan kemampuan interpersonal. Hal ini sejalan dengan Oktavani & Acep (2026), yang menjelaskan bahwa praktik *ānāpānasati* berperan dalam membangun kesadaran diri dan regulasi emosi melalui perhatian terhadap napas secara berkesinambungan.

Selain itu, teknik *noting* yang dikembangkan dalam tradisi Mahasi Sayadaw dilakukan dengan memberi label mental secara sadar terhadap setiap pengalaman yang muncul, seperti gerakan tubuh, sensasi, perasaan, maupun pikiran. Teknik ini bertujuan menjaga kesinambungan perhatian dan membantu praktisi mengamati proses muncul dan lenyapnya fenomena secara objektif sehingga pemahaman terhadap realitas dapat berkembang melalui pengalaman langsung (Sayadaw, 2016).

Dalam konteks Buddhisme, spiritualitas dipahami sebagai proses transformasi batin melalui pengembangan kesadaran, kebijaksanaan, welas asih, dan keseimbangan batin. Pembinaan spiritualitas tidak hanya dibangun melalui pemahaman ajaran secara doktrinal, tetapi juga melalui praktik langsung, kedisiplinan latihan, bimbingan pembimbing, serta dukungan lingkungan yang kondusif (Lase et al., 2025). Dalam konteks vihara hutan, lingkungan alam memiliki peran penting karena mampu memperkuat konsentrasi, menjaga kesinambungan perhatian, dan mendukung praktik meditasi secara lebih intensif. Kehidupan sederhana yang menyatu dengan alam juga memberikan ruang yang lebih kondusif bagi pengembangan kesadaran dan pembinaan spiritualitas umat Buddha. Dengan demikian, teori

meditasi Buddhis, *vipassanā bhāvanā*, *Satipaṭṭhāna*, dan konsep vihara hutan menjadi landasan utama dalam memahami implementasi teknis meditasi dalam pembinaan spiritualitas umat Buddha.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali secara mendalam proses, makna, dan pengalaman spiritual yang muncul dalam praktik *vipassanā bhāvanā*, baik dari sudut pandang peserta meditasi maupun pembimbing. Rancangan studi kasus dipilih karena penelitian ini diarahkan pada kajian mendalam terhadap Abhisamaya Forest Monastery sebagai lokasi penelitian yang memiliki kekhasan tertentu, terutama dalam hal lingkungan vihara hutan, pola pembinaan spiritual, dan pelaksanaan meditasi *vipassanā bhāvanā* yang dilakukan secara terarah.

Penelitian ini dilaksanakan di Abhisamaya Forest Monastery yang berada di kawasan Hutan Lindung Bukit Rebo, Sungailiat, Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipatif terhadap kegiatan retreat meditasi, wawancara mendalam dengan informan, serta dokumentasi yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Informan penelitian ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan keterlibatan, pengalaman, dan kesesuaian informan dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini terdiri atas dua *Bhikkhu* pembimbing meditasi dan sembilan peserta meditasi (*yogi*) yang mengikuti praktik meditasi di lokasi penelitian.

Data utama penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi, sedangkan data pendukung bersumber dari dokumen kelembagaan, jadwal kegiatan, dokumentasi retreat, serta literatur yang relevan. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan teknik, ketekunan pengamatan, serta *member check* kepada informan. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Selanjutnya, data hasil wawancara dan observasi dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu pelaksanaan meditasi, faktor pendukung dan penghambat, serta pengalaman peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperoleh data lapangan dari Abhisamaya Forest Monastery, yaitu vihara hutan yang terletak di kawasan Hutan Lindung Bukit Rebo, Sungailiat, Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Data diperoleh melalui observasi

nonpartisipatif terhadap kegiatan retreat meditasi, wawancara mendalam dengan dua *Bhikkhu* pembimbing dan sembilan peserta meditasi (yogi), serta dokumentasi kegiatan. Observasi dilakukan untuk memahami secara langsung proses pelaksanaan meditasi, pola pembimbingan, aktivitas peserta, serta kondisi lingkungan vihara hutan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman informan terkait praktik meditasi, hambatan yang dialami, serta perubahan batin yang dirasakan setelah mengikuti latihan. Dokumentasi dimanfaatkan sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil observasi dan wawancara.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa implementasi meditasi *vipassanā bhāvanā* di Abhisamaya Forest Monastery berlangsung secara terstruktur yang mencakup beberapa unsur utama, yaitu metode meditasi, tahapan latihan, pola pembimbingan, aktivitas meditasi, faktor pendukung dan penghambat, serta pengalaman peserta dalam pembinaan spiritualitas. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa praktik meditasi tidak sebatas latihan konsentrasi, melainkan juga menjadi sarana pembinaan batin yang membantu peserta menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan perubahan sikap hidup yang lebih positif.

Pelaksanaan Meditasi Vipassanā Bhāvanā

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan meditasi *vipassanā bhāvanā* di Abhisamaya Forest Monastery dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Kegiatan retreat mencakup meditasi duduk, meditasi jalan, pembacaan *paritta*, *Dhamma talk*, wawancara meditasi, makan, istirahat, dan aktivitas harian yang dilakukan dengan perhatian penuh. Pelaksanaan latihan meditasi berlangsung secara terstruktur dan intensif dari pukul 04.30 WIB hingga 21.00 WIB. Alokasi waktu latihan yang cukup panjang tersebut bertujuan membiasakan peserta menjaga perhatian penuh secara berkesinambungan sepanjang hari.

Metode meditasi diawali dengan pemusatan perhatian pada napas (*ānāpānasati*) sebagai objek utama. Setelah konsentrasi berkembang, peserta diarahkan untuk mengamati sensasi tubuh, pikiran, perasaan, dan fenomena batin yang muncul. Pola ini memperlihatkan tahapan dari konsentrasi menuju pengamatan *vipassanā*. Dalam kerangka *Satipaṭṭhāna*, proses tersebut berkaitan dengan pengembangan perhatian penuh terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), perasaan (*vedanānupassanā*), pikiran (*cittānupassanā*), dan fenomena mental (*dhammānupassanā*). Meditasi duduk membantu peserta menstabilkan perhatian, sedangkan meditasi jalan (*caṅkama*) menjaga kesinambungan kesadaran melalui perhatian terhadap gerak langkah dan sensasi tubuh saat bergerak.

Teknik *noting* menjadi bagian penting dalam praktik. Peserta diarahkan untuk memberi label mental terhadap fenomena yang muncul, seperti berpikir, mendengar, sakit, mengantuk, gelisah, atau merasakan. Teknik ini membantu peserta tidak larut dalam pengalaman, tetapi

mengenalinya sebagai fenomena yang muncul dan lenyap. Dengan demikian, hambatan yang dialami tidak hanya dipandang sebagai gangguan, tetapi juga sebagai objek latihan dalam pengembangan perhatian penuh.

Tahapan Latihan dan Pola Pembimbingan

Tahapan latihan meditasi berlangsung secara bertahap. Pada tahap awal, peserta mengalami proses adaptasi terhadap jadwal latihan, kondisi tubuh, dan tuntutan menjaga perhatian secara terus-menerus. Beberapa peserta mengalami kesulitan menjaga fokus, rasa kantuk, nyeri tubuh, kesemutan, serta pikiran yang mengembara. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tahap awal latihan merupakan fase penyesuaian fisik dan mental.

Pada tahap berikutnya, peserta mulai terbiasa dengan pola latihan yang diterapkan. Konsentrasi mulai berkembang dan peserta lebih mampu mempertahankan perhatian pada objek meditasi. Peserta juga mulai memahami bahwa gangguan fisik dan mental bukan semata-mata hambatan, tetapi dapat menjadi objek pengamatan dalam praktik *vipassanā bhāvanā*. Pada tahap yang lebih lanjut, peserta menunjukkan kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi secara lebih sadar tanpa reaksi berlebihan.

Pola pembimbingan dalam praktik meditasi dilakukan melalui instruksi meditasi, wawancara meditasi, dan ceramah *Dhamma* (*Dhamma talk*). *Bhikkhu* pembimbing memberikan arahan mengenai teknik meditasi, cara menghadapi hambatan, serta cara memahami pengalaman batin yang muncul selama latihan. Wawancara meditasi menjadi sarana evaluasi perkembangan peserta karena melalui sesi tersebut peserta dapat menyampaikan pengalaman meditatifnya dan memperoleh bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan setiap peserta. Pola pembimbingan ini menunjukkan bahwa peran *Bhikkhu* tidak terbatas pada peran sebagai pengajar teknik meditasi, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang membantu peserta memahami pengalaman batin berdasarkan perspektif *Dhamma*.

Faktor Pendukung dan Penghambat Meditasi

Pelaksanaan meditasi *vipassanā bhāvanā* di Abhisamaya Forest Monastery didukung oleh beberapa faktor, yaitu lingkungan vihara hutan yang tenang, peran *Bhikkhu* pembimbing, jadwal latihan yang terstruktur, kedisiplinan peserta, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Lingkungan hutan yang jauh dari kebisingan membantu peserta menjaga konsentrasi dan mengurangi distraksi eksternal. Suasana alam yang sunyi, sejuk, dan sederhana memberikan kondisi yang kondusif bagi pengembangan perhatian penuh.

Peran *Bhikkhu* pembimbing juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan latihan. Arahan yang diberikan membantu peserta memahami teknik meditasi dan mengatasi kebingungan selama praktik berlangsung. Selain itu, jadwal latihan yang terstruktur

membantu peserta menjalani latihan secara disiplin dan berkesinambungan. Ketersediaan fasilitas seperti balai meditasi, kuti, area meditasi terbuka, dan jalur meditasi jalan turut mendukung kelancaran kegiatan retreat.

Di sisi lain, pelaksanaan meditasi juga tidak terlepas dari berbagai hambatan yang dialami peserta selama proses latihan. Hambatan tersebut meliputi hambatan fisik, hambatan mental, dan hambatan lingkungan. Hambatan fisik berupa nyeri tubuh, kesemutan, kantuk, dan rasa tidak nyaman ketika duduk dalam waktu lama. Hambatan mental berupa pikiran yang mengembara, gelisah, rasa bosan, dan kesulitan menjaga fokus. Hambatan lingkungan berupa gangguan nyamuk, cuaca, penerangan, dan kondisi jalan yang tidak rata. Meskipun demikian, dalam praktik *vipassanā bhāvanā*, hambatan tersebut tidak selalu dipandang sebagai gangguan yang harus dihindari, tetapi dapat dijadikan objek pengamatan untuk mengembangkan kesadaran dan pengendalian diri.

Pengalaman dan Transformasi Peserta

Pengalaman peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri. Peserta mulai mampu menyadari pikiran dan emosi sebelum bereaksi, lebih memahami keadaan batin, serta lebih berhati-hati dalam tindakan dan ucapan. Kesadaran ini tidak hanya muncul selama meditasi formal, tetapi juga terbawa dalam aktivitas sehari-hari. Selain kesadaran diri, peserta juga mengalami peningkatan ketenangan batin. Mereka merasa lebih sabar, tidak mudah marah, lebih mampu mengendalikan emosi, dan lebih stabil dalam menghadapi masalah.

Perubahan sikap hidup juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menerima keadaan sebagaimana adanya, belajar melepas keterikatan, dan mengurangi reaksi emosional berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik *vipassanā bhāvanā* berkontribusi terhadap pembinaan spiritualitas secara bertahap melalui integrasi antara teknik meditasi, bimbingan, lingkungan, dan kedisiplinan latihan.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian

Aspek	Temuan Utama	Implikasi
Pelaksanaan meditasi	Perhatian pada napas, meditasi duduk, meditasi jalan, teknik <i>noting</i> , hening mulia, <i>Dhamma talk</i> , dan wawancara meditasi.	Praktik berlangsung sistematis dan berkesinambungan.
Faktor pendukung	Lingkungan hutan, <i>Bhikkhu</i> pembimbing, jadwal disiplin, sarana prasarana, dan motivasi peserta.	Mendukung konsentrasi, kedisiplinan, dan kesinambungan perhatian.
Faktor penghambat	Nyeri tubuh, kantuk, pikiran mengembara, gelisah, nyamuk, cuaca, dan kondisi jalur meditasi.	Hambatan menjadi objek pengamatan dalam praktik <i>vipassanā</i> .
Pengalaman peserta	Meningkatnya kesadaran diri, ketenangan batin, pengendalian emosi, dan perubahan sikap hidup.	Meditasi berkontribusi pada pembinaan spiritual peserta.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi meditasi *vipassanā bhāvanā* dalam pembinaan spiritualitas umat Buddha di Abhisamaya Forest Monastery berlangsung secara sistematis dan terarah melalui pemusatan perhatian pada napas (*ānāpānasati*), meditasi duduk, meditasi jalan (*caṅkama*), teknik *noting*, serta pengembangan kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan meditasi didukung oleh bimbingan *Bhikkhu* pembimbing, jadwal latihan yang terstruktur, lingkungan vihara hutan yang tenang, serta sarana dan prasarana yang memadai. Meskipun peserta menghadapi hambatan fisik, mental, dan lingkungan, seperti nyeri tubuh, kantuk, pikiran mengembara, kegelisahan, gangguan nyamuk, dan kondisi cuaca, hambatan tersebut dapat menjadi bagian dari objek pengamatan dalam praktik meditasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *vipassanā bhāvanā* berkontribusi terhadap pembinaan spiritualitas peserta melalui peningkatan kesadaran diri, ketenangan batin, pengendalian emosi, serta perubahan sikap hidup yang lebih sabar, sadar, dan mampu menerima kondisi kehidupan sebagaimana adanya.

Berdasarkan temuan tersebut, pengelola Abhisamaya Forest Monastery disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan program pembinaan meditasi, terutama melalui penguatan pendampingan peserta, optimalisasi jadwal latihan, serta peningkatan fasilitas yang menunjang kenyamanan praktik meditasi. *Bhikkhu* pembimbing juga diharapkan memberikan orientasi yang lebih komprehensif kepada peserta pemula mengenai teknik meditasi dan cara menghadapi hambatan umum selama latihan. Selain itu, peserta diharapkan tidak hanya mempraktikkan meditasi selama retreat, tetapi juga menerapkan latihan kesadaran secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari agar proses pembinaan spiritual dapat berlangsung secara berkelanjutan. Cakupan penelitian ini masih terbatas pada satu lokasi kajian dan melibatkan jumlah informan yang relatif sedikit. Oleh sebab itu, temuan yang diperoleh perlu dipahami sesuai dengan konteks penelitian dan tidak dapat dijadikan gambaran umum bagi seluruh praktik meditasi Buddhis di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji implementasi *vipassanā bhāvanā* pada vihara hutan lain atau melakukan studi komparatif pada berbagai lembaga Buddhis guna memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pola pembinaan spiritualitas melalui meditasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, izin, serta informasi yang diperlukan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu

dalam pelaksanaan pengumpulan data serta memberikan masukan yang bermanfaat bagi penyempurnaan naskah. Dukungan moral dari keluarga dan rekan-rekan turut menjadi bagian penting dalam terselesaikannya artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anālayo. (2018). *Praise for Satipaṭṭhāna meditation: A practice guide*.
- Cu, L. Li, Acep, L., & Priyono, E. (2026). Peran meditasi dalam menghadapi tekanan dan tantangan kesehatan mental di era modern. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1). <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>
- Fendy, F., Surya, J., Angela, S., Suyati, & Lie, N. (2023). Memahami konsep meditasi dalam kajian sutta-sutta dalam Suttapiṭaka. *Patisambhida: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 4(2), 84–96. <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v4i2.1040>
- Ferguson, K. (2022). A monastery for laypeople: Birken Forest Monastery and the monasticization of convert Theravada in Cascadia. *Journal of Global Buddhism*, 23(2), 203–218. <https://doi.org/10.26034/lu.jgb.2022.3030>
- Hariato, A., Poniman, P., & Ismoyo, T. (2022). Apa itu Vipassana Bhavana? *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 12–17. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i1.479>
- Khan, M. N. H., Creswell, D., Albert, J., O’Connell, P., Fallon, S., Polowitz, M., Xu, X. O., & Islam, B. (2025). Mindfulness meditation and respiration: Accelerometer-based respiration rate and mindfulness progress estimation to enhance app engagement and mindfulness skills. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 9(3). <https://doi.org/10.1145/3749498>
- Kurniawan, P., Utomo, B., Ardiansyah, A. A., Sriyana, & Prasetyo, E. (2024). Teori dan praktik Vipassanā Bhāvanā. *Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, 3(1), 43–52. <https://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.50>
- Kusmi, & Acep, L. (2026). Proses membangun kesadaran diri melalui latihan meditasi yang dilakukan setiap hari. *Rumah Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- Lamps, S. (2020). *Early samādhi: Evolution & meaning in the Nikāyas, Upaniṣads & Mahābhārata*.
- Lase, A. J., Manurung, M., Larissa, D., Nababan, P., & Waruwu, L. (2025). *Buddhisme dan keselamatan dari peran meditasi dan mencapai ketenangan*.
- Li, X., Ma, L., & Li, Q. (2022). How mindfulness affects life satisfaction: Based on the mindfulness-to-meaning theory. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887940>
- Oktavani, S. E., & Acep, L. (2026). The role of Anapanasati meditation in enhancing mental and emotional health. *The Future of Education Journal*, 5. <https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/index>
- Priono, P., Burmansah, B., & Seneru, W. (2023). Mindfulness practice gives impact on student academic procrastination: Case study at Buddhist higher education institution. *Jurnal Scientia*, 12(3). <http://infor.seaninstitute.org/index.php>
- Racz, A., Marinović Glavić, M., Juraga, D., Immich, G., Armano, L., & Vasiljev, V. (2024). The potential to integrate forest therapy and forest bathing (Shinrin-Yoku) with nature-

- based mindfulness into public health programs. *Rad Hrvatske Akademije Znanosti i Umjetnosti. Medicinske Znanosti*, 66–67, 26–37. <https://doi.org/10.21857/yk3jwh7jn9>
- Sayadaw, M. (2016). *Wisdom Academy: The three turnings of the wheel of Dharma*.
- Sikkhānanda, U. (2015). *294214004-meditasi-hal-termulia-untuk-dilakukan*.
- Sivaramappa, B., Deshpande, S., Kumar, P. V. G., & Nagendra, H. R. (2019). Effect of Ānāpānasati meditation on anxiety: A randomized control trial. *Annals of Neurosciences*, 26(1), 32–36. <https://doi.org/10.5214/ANS.0972.7531.260107>
- Sutio, H., Wongso, M., Cin Siu, O., & Tinggi Agama Buddha Bodhi Dharma, S. (2025). Meditasi Ānāpānasati terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa beragama Buddha pada kelas XII SMA Swasta Bodhicitta Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 7(1).
- Ulfah, M. S., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). Esensi meditasi terhadap spiritualitas umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2). <https://doi.org/10.24042/ajsla.v14i2.5787>
- 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>
- Vidya, D., Nyanasuryanadi, P., Program, S., Pendidikan, K., Buddha, S., Tinggi, I., Agama, B., Smaratunga, K., Boyolali, J., & Tengah, I. (2024). Meditasi dalam agama Buddha. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary Education*, 2(1).
- Wijono, T., Khoyana Djulijanto, D., Karniawan, M., Hartono, G., Fakultas Pendidikan dan Dharma, M., Studi, P. S., Keagamaan Buddha Alamat, P., Pulogebang Permai No, J., & Timur, J. (2026). Mengatasi stres generasi muda di era globalisasi: Paradigma Buddhisme Theravada. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 295–305. <https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1868>
- Yeo, S.-Y., Lee, M.-M., & Shin, W.-S. (2024). Effects of a forest meditation therapy program on reducing daily stress and promoting coping. <https://doi.org/10.20944/preprints202405.1218.v1>