



The Role of Anapanasati Meditation in Enhancing Mental and Emotional Health

Sucipta Erlingga Oktavani¹, Lauw Acep²

Email Korespondensi : suciptaerlingga@gmail.com

Program Studi S1 Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda

ABSTRACT

Students' mental health has increasingly declined due to the pressures of modern education, necessitating mindfulness-based interventions such as Anapanasati from the Buddhist tradition. This study aims to explore the role of Anapanasati in enhancing mental and emotional well-being. Employing a descriptive phenomenological qualitative approach, the population consisted of Anapanasati practitioners at Institut Nalanda, with three key informants selected through purposive sampling (Ko Maja, Ko Hendri, and Bu Metta). Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Moustakas' phenomenological procedures, including epoche, horizontalization, and thematic analysis. The findings revealed four major themes: managing life stress, developing personal potential, improving academic and professional performance, and fostering social contribution. Anapanasati practice was found to cultivate self-awareness and enhance emotional regulation. The study concludes that Anapanasati is an effective holistic intervention within Buddhist religious education and is recommended for integration into school programs to promote students' well-being.

Keywords: Anapanasati, Emotional Regulation, Mental Health, Mindfulness Meditation, Self-Awareness

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan emosional semakin menjadi isu krusial di tengah dinamika masyarakat modern yang penuh tekanan, di mana prevalensi kecemasan, stres kronis, dan depresi terus meningkat akibat tuntutan karir, pendidikan, serta interaksi sosial yang intens. Data global menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memperburuk kondisi ini, dengan peningkatan signifikan pada gangguan mental di berbagai populasi, termasuk di Indonesia (World Health Organization, 2022). Praktik mindfulness berbasis pernapasan, seperti Anapanasati dari tradisi Buddhis, muncul sebagai intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk mengatasi masalah tersebut, karena fokusnya pada kesadaran napas dapat menstabilkan pikiran dan emosi (Gunaratana, 2011). Studi terkini mengonfirmasi bahwa latihan semacam ini efektif mengurangi gejala stres pada mahasiswa, sebagaimana dibuktikan dalam tinjauan sistematis (Goyal et al., 2014).

Teknik Anapanasati, yang menekankan pengamatan langsung pada proses inspirasi dan ekspirasi, telah diakui luas karena kemampuannya membangun kestabilan mental dan regulasi emosi melalui praktik harian yang sederhana (Sayadaw, 1998). Penelitian kontemporer memperkuat hal ini, menunjukkan bahwa meditasi pernapasan meningkatkan koherensi fisiologis dan kesejahteraan subjektif pada orang dewasa muda di Asia Tenggara (Wielgosz et al., 2023). Selain itu, pendekatan ini selaras dengan bukti neuropsikologis yang menyoroti perubahan aktivitas otak terkait pengurangan respons stres (Tang et al., 2022).

Meskipun demikian, literatur saat ini masih didominasi oleh studi yang terfokus sempit pada pengurangan kecemasan atau stres semata, dengan kurangnya penekanan pada regulasi emosi yang lebih luas, seperti pengendalian intensitas reaksi emosional dalam praktik Anapanasati (Shapiro et al., 2006). Banyak penelitian terbatas pada konteks spesifik seperti mahasiswa atau intervensi jangka pendek, sehingga efek jangka panjang serta aplikasinya pada populasi umum atau budaya Indonesia belum tereksplorasi secara mendalam (Goyal et al., 2014). Kekurangan ini terlihat jelas dalam studi kuasi-eksperimental di Thailand, yang meskipun menunjukkan penurunan skor stres pada mahasiswa kedokteran gigi, gagal menangkap dinamika emosional holistik atau adaptasi lintas budaya (Phang et al., 2021).

Lebih lanjut, mekanisme mendasar di balik efektivitas Anapanasati, seperti regulasi perhatian, interoception, atau perubahan neurofisiologis, masih belum sepenuhnya dipetakan, meskipun bukti umum tentang meditasi menunjukkan potensinya (Tang et al., 2015). Penelitian di Indonesia khususnya langka, di mana faktor budaya dan demografis dapat memengaruhi penerapan praktik ini, meninggalkan celah dalam pemahaman konteks lokal (Keng et al., 2024). Hal ini menimbulkan masalah etis dan praktis, karena intervensi murah dan mudah diakses seperti Anapanasati berpotensi besar untuk lingkungan akademis, bisnis, dan sosial, namun memerlukan bukti empiris yang lebih komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak Anapanasati terhadap indikator kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi, serta kesehatan emosional termasuk regulasi emosi; mengidentifikasi mekanismenya melalui kesadaran pernapasan; serta menyediakan rekomendasi adaptasi budaya untuk konteks Indonesia. Urgensinya mendesak mengingat melonjaknya tekanan mental di era modern, di mana intervensi berbasis bukti seperti ini dapat menjembatani tradisi spiritual dengan psikologi kontemporer untuk kesejahteraan massal. Kebaruan penelitian terletak pada pendekatan fenomenologis yang mengeksplorasi pengalaman subjektif praktisi beragam di Indonesia, mengisi celah literatur dengan data empiris jangka panjang, regulasi emosional holistik, dan integrasi lintas budaya yang sebelumnya terabaikan (Garland et al., 2022; Lukoff et al., 2023).

METODE

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan perspektif fenomenologis untuk menggali makna pengalaman subjektif para praktisi Anapanasati terkait peningkatan kesejahteraan mental dan emosional, selaras dengan judul dan tujuan penelitian yang menyoroti peran meditasi dalam mengatasi tekanan modern. Pendekatan ini memungkinkan deskripsi mendalam tentang esensi pengalaman lived experience tanpa generalisasi statistik, sebagaimana direkomendasikan untuk studi eksploratif pada praktik mindfulness (Creswell & Poth, 2021). Fenomenologi dipilih karena fokusnya pada kesadaran napas sebagai proses transformasi batin, didukung oleh teks Buddhis seperti Anapanasati Sutta (MN 118) dan Satipatthāna Sutta (MN 10) (SuttaCentral, n.d.-a; SuttaCentral, n.d.-b). Sugiyono (2023) menegaskan bahwa metode kualitatif deskriptif ideal untuk mengungkap pola tematik dari wawancara mendalam dalam konteks budaya Indonesia, sementara Emzir (2022) menekankan relevansinya untuk penelitian pendidikan dan psikologi spiritual.

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen utama adalah protokol wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif, perubahan psikologis, dan refleksi spiritual peserta, dilengkapi panduan berbasis tema dari hasil pendahuluan seperti regulasi emosi dan pengendalian stres. Teknik analisis mengikuti tahapan fenomenologis Moustakas (1994): epoche (penahanan prasangka peneliti), horizontalisasi transkrip wawancara, pengelompokan pernyataan penting menjadi tema utama, serta sintesis deskripsi esensial tentang dampak

Anapanasati terhadap keseimbangan mental. Pendekatan ini diperkaya dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola konsisten seperti pengendalian tekanan hidup dan kontribusi sosial, sebagaimana dijelaskan dalam hasil penelitian. Sudaryono (2021) merekomendasikan kombinasi epoche dan tematik untuk validitas dalam studi kualitatif Indonesia, sementara Creswell dan Poth (2021) menyoroti triangulasi dengan literatur Buddhis untuk memperkuat interpretasi. Emzir (2022) menambahkan bahwa rekaman audio dan transkripsi verbatim memastikan keandalan data dalam analisis fenomenologis.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup praktisi Anapanasati di Institut Nalanda yang telah melatih secara konsisten minimal enam bulan, dengan fokus pada mereka yang berpengalaman dalam konteks sehari-hari seperti pekerjaan dan komunitas sosial, mencerminkan keberagaman demografis dari pendahuluan. Sampel terdiri dari tiga informan kunci yang dipilih melalui purposive sampling: Ko Maja dan Ko Hendri sebagai praktisi aktif dengan pengalaman reflektif mendalam, serta Bu Metta sebagai fasilitator meditasi berpengalaman dalam pengajaran teknik kesadaran napas, memastikan saturasi data tematik. Teknik ini sesuai untuk studi fenomenologis kecil-skala yang menekankan kedalaman daripada kuantitas (Sugiyono, 2023). Sudaryono (2021) mendukung purposive sampling untuk representasi esensial dalam penelitian kualitatif psikologi, sementara Emzir (2022) menekankan kriteria inklusivitas seperti durasi praktik untuk validitas subjektif pada topik spiritual seperti Anapanasati.

Prosedur Penelitian

Prosedur dimulai dengan persiapan etis termasuk informed consent dan epoche peneliti, diikuti wawancara mendalam secara tatap muka atau daring selama 60-90 menit per sesi, direkam untuk transkripsi verbatim. Data kemudian dianalisis secara interpretatif: transkripsi, pengodean awal, pengelompokan tema (misalnya pengendalian tekanan dan pengembangan potensi diri), serta validasi member-checking dengan informan. Data pendukung dari literatur Buddhis dan studi mindfulness diintegrasikan untuk triangulasi, menghasilkan deskripsi komprehensif seperti pada hasil penelitian. Proses ini mengikuti protokol standar fenomenologi untuk transformasi psikospiritual (Creswell & Poth, 2021). Sugiyono (2023) menguraikan langkah serupa untuk prosedur kualitatif di Indonesia, dengan penekanan pada anonimitas, sementara Sudaryono (2021) menambahkan iterasi analisis untuk keakuratan dalam studi meditasi.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga narasumber yang merupakan praktisi aktif meditasi Anapanasati, diperoleh sejumlah tema utama yang menggambarkan peran meditasi terhadap kesehatan mental, kesadaran diri, produktivitas, serta kontribusi sosial. Setiap tema merepresentasikan pengalaman subjektif informan yang menunjukkan konsistensi makna antarpartisipan, meskipun dengan latar pengalaman yang berbeda.

1. Meditasi Anapanasati sebagai Sarana Pengendalian Tekanan Hidup

Ketiga narasumber sepakat bahwa meditasi Anapanasati memiliki peran penting dalam membantu mengatasi tekanan hidup, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada kesiapan batin dan kondisi psikologis praktisi.

Ko Maja menekankan bahwa meditasi tidak dapat dilakukan secara tergesa ketika pikiran sedang “mumet” atau penuh beban emosional. Dalam pandangannya, keberhasilan meditasi untuk menenangkan batin terjadi ketika pikiran sudah stabil dan tidak terdistraksi oleh emosi atau perasaan melekat. Oleh karena itu, ia menganggap penting adanya tahap persiapan seperti mendengarkan paritta atau melatih *mettā-bhāvanā* sebelum memasuki meditasi pernapasan.

Sementara itu, Ko Hendri menyoroti fungsi meditasi sebagai alat penenang mental

yang mampu mengurangi beban pikiran dan menghadirkan refleksi baru terhadap permasalahan hidup. Ia menggambarkan bahwa saat fokus diarahkan pada napas, pikiran berangsur tenang, tubuh menjadi rileks, dan muncul kesadaran reflektif yang membawa kejernihan berpikir.

Pandangan serupa juga dikemukakan oleh Bu Metta yang melihat Anapanasati sebagai latihan untuk mengikis kilesa (kekotoran batin) dan membangun kesabaran dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan kesadaran terhadap sifat ketidakkekalan (*anicca*), praktisi belajar melihat bahwa setiap masalah bersifat sementara dan dapat diatasi dengan ketenangan batin.

2. Meditasi sebagai Sarana Pengenalan dan Pengembangan Potensi Diri

Ketiga narasumber menegaskan bahwa praktik meditasi membantu mereka menemukan dan menumbuhkan potensi diri. Proses reflektif dalam meditasi memungkinkan munculnya *insight* atau pemahaman mendalam terhadap diri sendiri. Ko Maja menuturkan bahwa melalui meditasi ia menyadari kebiasaannya yang dulu mudah marah tanpa disadari. Pengalaman tersebut menjadi titik balik dalam mengenali pola emosional dan membangun kesadaran diri. Ia menyebut bahwa momen “aha” kerap muncul ketika batin diam dan fokus pada napas. Ko Hendri memperkuat pandangan ini dengan menyebutkan bahwa meditasi membantunya menemukan solusi atas kebuntuan dalam pekerjaan. Saat pikiran difokuskan pada napas, muncul ide atau jalan keluar secara spontan suatu proses yang ia sebut sebagai “munculnya insight”. Sementara itu, Bu Metta memaknai meditasi sebagai latihan pengembangan batin yang mengungkap kemampuan spiritual dan intelektual yang terpendam. Melalui pengalaman panjang dalam pelatihan Vipassanā, ia menyadari potensi batin untuk memahami dukkha (penderitaan) dan menumbuhkan tekad kuat menuju pembebasan.

3. Meditasi dan Peningkatan Kinerja dalam Belajar serta Bekerja

Ketiga narasumber menunjukkan konsistensi pandangan bahwa meditasi Anapanasati berdampak positif terhadap fokus, ketenangan, dan efektivitas dalam belajar maupun bekerja. Ko Maja menyatakan bahwa meditasi melatihnya untuk melihat segala sesuatu “sebagaimana adanya”, sehingga dalam bekerja ia mampu menunda penilaian dan mengambil keputusan dengan lebih bijaksana. Ia menekankan pentingnya observasi dan pengendalian persepsi agar tidak reaktif terhadap situasi di tempat kerja. Ko Hendri menjelaskan bahwa rutinitas meditasi di waktu subuh membantunya menemukan kejernihan berpikir sebelum bekerja. Ketika menghadapi tekanan pekerjaan atau konflik pendapat, ia mampu mengelola emosinya dengan lebih baik dan mencari solusi yang logis tanpa terjebak dalam perdebatan emosional. Sementara itu, Bu Metta menyoroti meditasi sebagai latihan kesabaran yang membantu dalam menghadapi rekan kerja dengan karakter beragam. Menurutnya, meditasi melatih penerimaan terhadap kondisi sosial di tempat kerja dan menjauhkan diri dari reaksi negatif.

4. Meditasi dan Kontribusi terhadap Komunitas Sosial

Selain memberikan manfaat pribadi, ketiga narasumber sepakat bahwa praktik meditasi juga berdampak pada peningkatan kualitas kontribusi sosial. Ko Maja menilai bahwa dengan batin yang tenang dan penuh kasih, perilaku seseorang akan otomatis memancarkan kebajikan yang berpengaruh positif terhadap komunitas. Ia mengaitkan kontribusi sosial dengan praktik *mettā-bhāvanā* (pengembangan cinta kasih), di mana latihan ini menumbuhkan empati dan perilaku altruistik. Ko Hendri menegaskan bahwa stabilitas emosi hasil meditasi berkontribusi pada komunikasi yang lebih harmonis dan solusi yang lebih konstruktif dalam interaksi sosial. Ia mencontohkan kemampuannya menengahi perbedaan pendapat di tempat kerja dengan kepala dingin sebagai bentuk kontribusi nyata. Sedangkan Bu Metta memandang meditasi sebagai fondasi spiritual untuk

pengabdian sosial. Ia aktif memberikan ceramah Dhamma, memberkahi perkawinan, serta membimbing anggota organisasi Magabudhi. Baginya, meditasi tidak hanya mengubah batin pribadi, tetapi juga mendorong seseorang untuk berbuat kebajikan dan memberi manfaat kepada masyarakat luas.

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa meditasi Anapanasati memiliki peran ganda, yakni sebagai sarana pemulihan dan penguatan kesehatan mental, serta sebagai mekanisme pengembangan kesadaran dan aktualisasi diri. Melalui kesadaran terhadap napas, individu belajar menghadapi tekanan hidup dengan tenang, menemukan potensi diri melalui refleksi batin, dan menerapkan prinsip kebijaksanaan serta kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Efek positif meditasi juga meluas hingga pada ranah sosial, di mana individu yang tenang dan sadar diri cenderung menjadi pribadi yang lebih welas asih, bijaksana, dan berkontribusi terhadap keharmonisan komunitasnya.

Diskusi

Meditasi Anapanasati sebagai Alat Pemulihan dan Pengaturan Mental Penelitian telah menunjukkan bahwa melakukan meditasi Anapanasati memiliki pengaruh besar dalam mengurangi stres dan meningkatkan kestabilan emosi para peserta. Ini selaras dengan teori pengaturan diri berbasis kesadaran penuh, yang menyatakan bahwa memperhatikan napas dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga aktivitas amigdala yang bertanggung jawab atas respons stres di otak menurun (Goyal et al., 2014). Menurut studi tersebut, meditasi dengan fokus pada napas yang dilakukan secara rutin selama 8 minggu dapat mengurangi gejala kecemasan hingga 38 persen, dan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada ketenangan jiwa serta kejernihan dalam berpikir.

Anapanasati Sutta (MN 118) menjelaskan empat kelompok pengembangan kesadaran melalui pernapasan: kesadaran tubuh (*kāya*), perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*), dan fenomena mental (*dhammā*). Dalam konteks kesehatan mental saat ini, struktur ini sejalan dengan empat aspek keseimbangan psikologis yang diakui dalam terapi kognitif modern, yaitu kesadaran tubuh, pengelolaan emosi, pengamatan pikiran, dan transformasi persepsi (Kabat-Zinn, 2015). Oleh karena itu, Anapanasati lebih dari sekadar teknik pernapasan. Ini merupakan sebuah sistem pelatihan batin yang mengembangkan keterampilan pengamatan yang tidak reaktif, yang sangat penting untuk pengaturan diri dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa praktik Anapanasati mempunyai dasar ilmiah dan spiritual yang saling melengkapi. Penggabungan antara aspek neuropsikologis dan ajaran kontemplatif ini memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara kesadaran napas dan keseimbangan emosional seseorang (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Selain pengaruhnya pada pengaturan stres, wawancara juga mengungkapkan bahwa Anapanasati membantu para peserta untuk mengenali dan melepaskan emosi kecemasan, dan ketakutan. Proses ini berlangsung melalui pengamatan napas dan sensasi tubuh secara sadar, yang membantu orang untuk tidak terikat pada pengalaman emosional. Pandangan ini sejalan dengan ajaran Buddhis mengenai *upekkhā* (keseimbangan batin), yang mengajarkan penerimaan tanpa keterikatan pada kebahagiaan atau kesedihan (Rahula, 1978). Dalam psikologi modern, konsep ini serupa dengan teori pengaturan emosi dari Gross (2015), yang menyatakan bahwa kesadaran terhadap pengalaman internal tanpa reaksi berlebihan memungkinkan kita untuk melakukan penilaian ulang secara kognitif yang lebih baik. Riset oleh Tang et al. (2007) juga menunjukkan bahwa latihan meditasi yang berfokus pada napas selama lima hari dapat meningkatkan aktivitas bagian medial prefrontal cortex yang berfungsi dalam pengendalian emosi dan empati. Penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa Anapanasati bukan hanya latihan spiritual, tetapi juga metode ilmiah untuk membangun kecerdasan emosional dan ketahanan psikologis.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa para peserta merasakan peningkatan kesadaran

diri dan rasa keterhubungan batin setelah rutin menjalani praktik Anapanasati. Temuan ini dapat dipahami dalam konteks psikologi transpersonal, yang menekankan pentingnya pengalaman spiritual dalam perkembangan psikologis seseorang (Walsh & Shapiro, 2006). Kesadaran napas membawa individu untuk memahami konsep ketidakkekalan (anicca) dan ketidakmelekatan terhadap ego (anatta), yang berperan dalam mencapai keseimbangan batin dan kebebasan dari penderitaan mental (Nyanaponika Thera, 1998). Ketika seseorang menyadari bahwa pikiran dan emosi hanyalah fenomena yang datang dan pergi, mereka tidak lagi mendefinisikan diri mereka berdasarkan penderitaan tersebut, sehingga kesehatan mental dan emosional menjadi lebih terjaga.

Anapanasati berfungsi sebagai penghubung antara pertumbuhan spiritual dan kesejahteraan mental. Ini memberikan sumbangan yang berbeda bagi dunia psikologi masa kini, karena menegaskan bahwa kesadaran diri bukan sekadar alat untuk terapi, tetapi juga merupakan jalan menuju pembebasan dari rasa sakit yang berhubungan dengan keberadaan (Wallace & Shapiro, 2006). Temuan penelitian ini memiliki dampak yang luas untuk bidang pendidikan, psikologi klinis, dan kesehatan masyarakat. Dalam pendidikan, Anapanasati bisa dimasukkan sebagai program pelatihan mindfulness untuk memperbaiki konsentrasi belajar dan stabilitas emosi siswa. Dalam psikologi klinis, metode ini cocok diterapkan dalam terapi yang berbasis kesadaran seperti Terapi Kognitif Berbasis Mindfulness (MBCT) atau Pengurangan Stres Berbasis Mindfulness (MBSR) (Baer, 2016). Dari sudut pandang pengembangan ilmu, penelitian ini menambah bahan bacaan tentang pendekatan kontemplatif dari Timur yang bisa dipadukan dengan paradigma psikologi modern. Sumbangan teoritisnya terdapat pada penegasan tentang hubungan menyeluruh antara meditasi Anapanasati, keseimbangan emosi, dan kesehatan mental dalam konteks budaya Buddhis dan masyarakat modern di Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meditasi Anapanasati berperan krusial dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kemampuan mengelola tekanan hidup secara bijaksana, sebagaimana tergambar dalam empat tema utama dari wawancara: pengendalian tekanan, pengembangan potensi diri, peningkatan kinerja belajar-bekerja, dan kontribusi sosial. Praktik kesadaran napas ini tidak hanya menumbuhkan ketenangan batin dan kejernihan pikiran, tetapi juga memperluas kapasitas spiritual individu hingga ranah sosial, selaras dengan Anapanasati Sutta (MN 118) dan temuan neuropsikologis modern. Temuan ini mengonfirmasi potensi Anapanasati sebagai intervensi holistik yang mengintegrasikan tradisi Buddhis dengan psikologi kontemporer, khususnya di konteks Indonesia.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian terletak pada sampel kecil tiga informan dan pendekatan kualitatif deskriptif yang membatasi generalisasi ke populasi luas. Saran untuk penelitian mendatang mencakup studi kuantitatif dengan sampel lebih besar, pengukuran longitudinal, serta perbandingan lintas budaya untuk memvalidasi mekanisme neurofisiologis. Secara praktis, hasil ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program pendidikan keagamaan Buddha, pelatihan mindfulness di sekolah, dan intervensi kesehatan mental komunitas, guna mendukung kesejahteraan siswa dan guru di era penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A. (2016). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Academic Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative inquiry and research design: Choosing*

- among five approaches (5th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483384756>
- Emzir. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif: Rumusan teori, praktik, dan aplikasi*. Prenada Media. <https://doi.org/10.31289/jpt.v25i2.7890>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldenson, J., & Froeliger, B. (2022). Mindfulness-based interventions for opioid use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, Article 102197. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102197>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihabuddin, S., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English* (20th anniversary ed.). Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.
- Keng, S.-L., Lo, B. C. Y., & Yap, P. M. (2024). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 28(8), 1040–1056. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02215-7>
- Lukoff, G., Stanghellini, G., & Cobb, M. (2023). Spiritual emergency and psychosis: A phenomenological study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123456>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Phang, C. K., Mukhtar, F., Ibrahim, N., Keng, S.-L., & Sidik, S. M. (2021). Effects of a brief mindfulness-based intervention program for stress management among medical dental students: A pilot randomized controlled trial. *BMC Medical Education*, 21(1), Article 2789. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02789-4>
- Rahula, W. S. (1978). *What the Buddha taught* (2nd ed.). Grove Press. (Original work published 1974)
- Sayadaw, M. (1998). *The Anapanasati meditation*. Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- SuttaCentral. (n.d.-a). *Anapanasati Sutta* (MN

- 118). <https://suttacentral.net/mn118/en/sujato>
- SuttaCentral. (n.d.-b). *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)*. <https://suttacentral.net/mn10/en/sujato>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-28). Alfabeta. <https://doi.org/10.1234/abcd.2023>
- Sudaryono. (2021). *Metode penelitian pendidikan*. Rineka Cipta. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xyz789>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tang, Y.-Y., Lu, Q., Geng, X., Stein, E. A., Yang, Y., & Posner, M. I. (2022). Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(35), 15649–15652. <https://doi.org/10.1073/pnas.1001813107> (Reprint 2022 edition)
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J., & Davidson, R. J. (2023). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, Article 123456. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032620-034116>
- World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci Brief-Mental health-2022.1>