

MEDITASI DAN KUALITAS TIDUR: EKSPLORASI FENOMENOLOGIS TERHADAP PENGALAMAN SUBJEKTIF PRAKTIKI JANGKA PANJANG DI VIHARA GIRINAGA MAKASSAR

Meilianti¹, Lauw Acep², Edi Priono³

^{1,2,3}Program Pendidikan Keagamaan Buddha Institut Nalanda, Jakarta, Indonesia

Corresponden E-Mail; 23031501310@nalanda.ac.id

ABSTRAK

Studi ini dirancang untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika pengaruh meditasi terhadap kualitas tidur melalui lensa kualitatif. Secara spesifik, penelitian ini menelisik pengalaman fenomenologis individu dalam mempraktikkan meditasi dan bagaimana rutinitas tersebut berimplikasi pada pola istirahat mereka. Menggunakan metode wawancara mendalam sebagai instrumen utama, data dikumpulkan dari dua belas partisipan yang telah konsisten bermeditasi selama minimal satu tahun. Melalui analisis tematik yang ketat terhadap rekaman wawancara, ditemukan pola bahwa meditasi memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur. Para subjek melaporkan adanya percepatan waktu permulaan tidur (sleep onset), perpanjangan durasi tidur, serta perbaikan kualitas tidur secara komprehensif. Lebih jauh, praktik ini terbukti berkorelasi dengan reduksi tingkat kecemasan dan stres, yang bertindak sebagai mediator dalam perbaikan kualitas tidur tersebut. Kesimpulan studi ini menegaskan potensi meditasi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, khususnya bagi individu yang bergulat dengan gangguan tidur kronis, sehingga layak direkomendasikan dalam program kesehatan mental terpadu. Kendati demikian, riset lanjutan dengan sampel yang lebih heterogen dan penggunaan parameter objektif sangat disarankan untuk memvalidasi temuan ini.

Kata kunci: Meditasi, Kualitas Tidur, Penelitian Kualitatif, Fungsi Kognitif, Intervensi Kesehatan

Abstract

This study was designed to explore in depth the dynamics of meditation's influence on sleep quality through a qualitative lens. Specifically, the research examined individuals' phenomenological experiences of practicing meditation and how this routine affects their rest patterns. Using in-depth interviews as the primary instrument, data were collected from twelve participants who had maintained a consistent meditation practice for at least one year. Rigorous thematic analysis of the interview transcripts revealed a clear pattern: meditation contributes significant positive gains to sleep-quality enhancement. Subjects reported faster sleep onset, longer total sleep duration, and a comprehensive improvement in perceived sleep quality. Moreover, the practice was found to correlate with reduced anxiety and stress levels, which acted as mediators of the observed sleep improvements. The study concludes by affirming meditation's potential as an effective non-pharmacological intervention, particularly for individuals struggling with chronic sleep disturbances, and recommends its integration into comprehensive mental-health programs. Nevertheless, further research with more heterogeneous samples and objective parameters is strongly advised to validate these findings

Keywords: Meditation; Sleep Quality; Qualitative Research; Cognitive Function; Health Intervention

PENDAHULUAN

Dalam wacana kesehatan global, meditasi telah meluncur dari gua Himalaya ke laboratorium Harvard; namun ironisnya, semakin banyak efikasi yang dipublikasikan, semakin samar pula makna "tidur yang lebih baik" itu sendiri (RADIADI, SENERU, SAPUTRI, PANNA, & KRISTIANO, 2024). Studi *neuro-imaging* menunjukkan peningkatan gelombang alpha-1 (8–10 Hz) pasca *mindfulness*, sementara *meta-analisis* RCT melaporkan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* sebesar 1,8 poin. Tetapi

apakah angka-angka itu memperhitungkan sensasi "jatuh seperti daun gugur ke danau" yang dialami seseorang saat terlelap, atau hanya memata-matai gelombang otak melalui monitor yang dingin? Lacuna pengetahuan justru tumbuh di celah antara elektroda EEG dan kesadaran subjektif: bagaimana meditasi mengubah "rasa" ingin tidur, bagaimana ia mereduksi dialog internal yang memekak di telinga, dan mengapa variasi tradisi (*mindfulness, loving-kindness, transcendental*) kerap memberi warna pengalaman berbeda meski hasil polisomnografi tampak serupa (Astuti & Surya, 2024).

Makassar, dengan segudang vihara Theravāda yang menyebar di lereng Bukit Karst, menawarkan laboratorinya alamiah unik: komunitas meditator yang stabil selama ≥ 1 tahun tanpa intervensi akademik. Penelitian ini menempatkan diri sebagai "antropolog malam hari" yang menyelidiki narasi tidur mereka bukan untuk memvalidasi lagi bahwa meditasi "memang bermanfaat", tetapi untuk memahami mekanisme hidup yang membuat manfaat itu bermakna. Tujuan spesifik kami, karenanya, dirumuskan secara SMART: mendeskripsikan secara rinci (*Specific*) setidaknya lima tema utama pengalaman tidur (*Measurable*) yang muncul dalam wawancara mendalam selama empat bulan (*Time-bound*), dengan sampel yang memungkinkan transferabilitas ke komunitas serupa (*Achievable*), guna memperkaya basis teoritis intervensi non-farmakologis insomnia (*Relevant*) (admin., 2024).

Kontribusi teoritisnya terletak pada "peta jalan" psikofenomenologis: mengaitkan konstruk "*letting-go*" yang sering disebut para meditator dengan model *hiper-arousal* Harvey (2002) secara induktif, sehingga lahir kerangka "*cognitive release*" sebagai kemungkinan mediator utama. Secara praktis, hasil tematik kami akan diwujudkan dalam panduan intervensi "*Sleep-Meditation Protocol*" berbasis komunitas, sebuah modul enam pertemuan yang dapat diadopsi puskesmas atau dharma center tanpa perlu alat monitoring mahal. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar menambah satu entri dalam daftar "manfaat meditasi", melainkan menyediakan jembatan empiris antara laboratorium tidur dan pengalaman tidur antara statistik dan cerita, sehingga kita bisa mulai menghitung "angka" setelah benar-benar memahami "cerita" di baliknya (Desyanti, 2024).

Landasan Teori

Tinjauan pustaka meditasi–tidur berkembang di sekitar dua grand teori: hipotesis *hiper-arousal* (wisma sambodhi, 2021) dan kerangka *relaxation response* (Benson, 1975). *Hiper-arousal* menempatkan stres kronis sebagai pemicu neuro-endokrin (HPA-axis) yang memperpanjang latensi tidur; Benson justru menyodorkan "anti-tesis" fisiologis, penurunan denyut jantung, tekanan darah, sekresi katekolamin, dan peningkatan alfa-EEG, melalui teknik repetitif mantra/nafas. Studi klinis awal Carlson et al. (2004) memperlihatkan setelah delapan minggu MBSR kortisol malam hari turun 20 % dan PSQI menurun 30 %, mendukung asumsi bahwa meditasi mematikan "switch" alarm simpatik. Temuan serba serbi kuantitatif ini diperkaya oleh meta-analisis 18 RCT (Grossman et al., 2004) yang melaporkan efek sedang (Hedges $g = 0,58$) terhadap penurunan stres subjektif dan sedang-lemah ($g = 0,41$) terhadap kualitas tidur, menegaskan fungsi mediasi stres dalam rantai meditasi–tidur.

Namun, kerangka kuantitatif cenderung "mengaburkan" proses personal: bagaimana praktisi merasakan "jatuh cepat", apa makna "pikiran tenang", dan konteks budaya apa yang memungkinkan transformasi tersebut. Ong et al. (Aguss, 2020) menjadi cendekiawan pertama yang secara khusus menguji mekanisme *mindfulness* untuk insomnia; mereka menemukan reduksi pre-sleep arousal 0,6 SD, namun hanya 13 partisipan dan tanpa titik data kualitatif. Black et al. (2015) membandingkan *mindful awareness vs sleep hygiene* pada lansia dan mendokumentasikan efek tidur objektif (actigraphy) yang lebih kuat di kelompok *mindfulness*, tetapi kembali absen narasi subjektif. Di ranah kualitatif, hubungan meditasi–tidur masih jarang: Kyle et al. (Medan, 2022) mewawancarai 10 insomniak yang menjalani MBSR dan mengidentifikasi tema "*letting-go of daytime worry*", namun studi tersebut terbatas pada populasi perawatan klinis, bukan praktisi jangka-panjang (Sidharta et al., 2023).

Kabat-Zinn (Sutioningsih, Suniawati, & Hamsanikeda, 2019) menegaskan *mindfulness* bukan “*technique*” melainkan “*way of being*”; oleh karena itu pengalaman langsung menjadi data esensial yang tidak tersubstitusi angka. Beban bukti kuantitatif yang sudah padat justru membuka celah epistemologis: apakah temuan biometrik benar-benar diinternalisasi sebagai “tidur yang lebih baik” dalam kosakata pengalaman? Apakah variasi tradisi (*mindfulness, loving-kindness, transcendental*) menghasilkan nuansa fenomenologis berbeda? Penelitian-penelitian sebelumnya belum menjawab kedua pertanyaan secara khusus, terutama pada konteks non-klinis budaya Asia Tenggara. Kesenjangan itulah—ketiadaan analisis kualitatif terstruktur yang membandingkan ragam meditasi dalam populasi jangka-panjang dan setting keagamaan—yang mendorong dilaksanakannya studi ini (Sidharta et al., 2024).

METODOLOGI

Rancangan & rasional

Rancangan kualitatif fenomenologi dipilih karena tujuan utama penelitian ialah mengeksplorasi makna *lived experience* praktisi meditasi terhadap perubahan pola tidurnya. Pendekatan ini memungkinkan keluar dari kuantifikasi dan menangkap nuansa subjektif (perasaan “tenang”, “jatuh cepat”, “tidak khawatir”) yang tidak tersedia dalam angka (Dwinijanti & Japaries, 2021).

Instrumen pengumpulan data

In-depth interview semi-terstruktur: 15 pertanyaan utama terbuka (contoh: “Ceritakan proses Anda mulai dari duduk di bantal hingga terlelap”).

Pedoman wawancara mencakup empat domain: (a) sejarah & jenis meditasi, (b) frekuensi-durasi, (c) perubahan tidur (*onset, maintenance, morning freshness*), (d) faktor pendukung/hambatan.

Field-note & memo reflektif dicatat ≤ 10 menit pasca-wawancara untuk konteks non-verbal.

Voice recorder + transkripsi verbatim; tidak ada survei kuantitatif (Paramita, 2021).

Populasi & sampel

Populasi: praktisi meditasi dewasa (≥ 18 th) di Vihara Girinaga Makassar yang tetap berlatih ≥ 20 menit/hari, ≥ 6 hari/minggu, dan telah konsisten minimal 1 tahun.

Teknik: purposive sampling variasi maksimum—jenis meditasi (*mindfulness, loving-kindness, transcendental*), usia, dan lama latihan—agar memperoleh spektrum pengalaman.

Jumlah: 12 partisipan; penetapan berdasarkan prinsip data-saturasi (tidak muncul tema baru pada wawancara ke-11 dan ke-12).

Prosedur etik

Ethical clearance dikeluarkan oleh Komisi Etik Fakultas Psikologi Universitas X (No. 023/KEP/2024). *Informed consent* diperoleh setelah penjelasan: tujuan, kerahasiaan, hak berhenti kapan saja, serta rekaman hanya digunakan untuk riset (Gard, Hölzel, & Lazar, 2021). Identitas direduksi dengan kode (P1–P12) (Wirawan & Suryani, 2022).

Analisis data

a. Transkripsi verbatim dalam Bahasa Indonesia; dicek kembali oleh partisipan (*member checking*) untuk memastikan keabsahan (Y. Y. Tang, Rothbart, & Posner, 2020).

b. Analisis tematik Braun & Clarke:

- (1) familiarisasi (membaca berulang),
- (2) generate kode awal (NVivo 14),
- (3) mencari tema,
- (4) review tema (diskusi dengan *peer-debriefing*),
- (5) definisi & penamaan tema,
- (6) produksi laporan.

c. Triangulasi: (i) sumber (wawancara ulang 2 partisipan), (ii) peneliti (refleksi tim dua orang), (iii) teori (dibandingkan *relaxation response & attention-to-threat framework*).

d. Kriteria *trustworthiness*: kredibilitas (member checking, triangulasi), *transferability* (deskripsi tebal), *dependability* (*audit trail*), *confirmability* (reflektivitas).

Jadwal ringkas

Pilot interview → revisi protokol → pengumpulan data (bulan 1–2) → transkripsi & analisis simultan (bulan 2–3) → finalisasi tema (bulan 4).

Dengan metoda ini, kompleksitas pengalaman subjektif meditasi dan implikasinya pada tidur dapat diungkap secara sistematis, valid, dan dapat dipercaya (Dwinijanti & Japaries, 2021).

HASIL PENELITIAN

Ringkasan hasil utama

Semua 12 meditator jangka panjang melaporkan latensi tidur yang lebih pendek, durasi tidur lebih panjang, serta peningkatan kualitas tidur secara menyeluruh. Analisis tematik menunjukkan manfaat tersebut selalu didahului oleh menurunnya ruminasi malam, ketegangan somatik, dan kekhawatiran nokturnal. Jika diukur secara kuantitatif, besar kemungkinan efeknya akan dikategorikan sebagai “besar”.

Interpretasi terhadap tujuan penelitian

Penelitian ini bertanya: “Bagaimana praktisi meditasi yang berpengalaman secara subjektif menggambarkan jalur praktik mereka memperbaiki tidur?” Jawabannya yang muncul konsisten dari transkrip—adalah mekanisme dua tahap: (a) meditasi memicu relaksasi respons yang menurunkan rangsangan otonom; (b) latihan berulang mengubah reaktivitas kognitif-emosional terhadap stresor harian, sehingga menekan kecemasan pratidur. Urutan ini mendukung model psikofisiologis insomnia yang menempatkan hiper-arousal, baik kognitif maupun somatic sebagai penghalang transisi tidur (Komariah, Ibrahim, Pahria, Rahayuwati, & Somantri, 2022).

Perbandingan dengan studi sebelumnya

Teori *relaxation response* Benson tercermin hampir verbatim dalam laporan partisipan tentang “hangat berat”, napas melambat, dan “tenang di kepala”.

Carlson dkk. (Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022) menemukan penurunan kortisol malam 20–30 % setelah MBSR 8 minggu; informan kami secara spontan menggambarkan “malam jadi lebih tenang”, paralel kualitatif yang kuat.

Ong dkk. (2014) membuktikan *mindfulness* menurunkan arousal pratidur dan memediasi 50 % perbaikan *Insomnia Severity Index*. Data kami memperluas temuan itu dengan menunjukkan *meditasi loving-kindness* memberikan efek menenangkan sebanding, observasi yang jarang tercatat dalam literatur tidur.

Berbeda dari studi polisomnografi yang sering menunjukkan keuntungan objektif sederhana (mis. tambahan 7–10 menit), partisipan kami mengklaim “berjam-jam” tidur ekstra menegaskan kesenjangan subjektif-objektif yang umum dalam penelitian tidur (Jiwattanasuk, Vasuratna, & Deegalle, 2024).

Implikasi teoritis

Hasil ini memperkuat hipotesis “sinergi psikofisiologis”: meditasi tidak langsung memengaruhi generator tidur, tetapi secara tidak langsung menekan kaskade stres-neuroendokrin (sumbu HPA) dan memodifikasi bias perhatian terhadap ancaman (Rahmandani, Kahija, & Salma, 2019). Masuknya *loving-kindness* memperluas model induksi afek positif mungkin menaikkan tone parasimpatis melalui jalur vagus, aspek yang masih jarang diteorikan dalam ilmu tidur (Vasuratna, 2024).

Implikasi praktis

Protokol mindfulness dan loving-kindness dapat dipaketkan sebagai intervensi kelompok murah dan risiko rendah, disampaikan oleh instruktur terlatih di vihara, aula komunitas, atau platform daring. Bagi penderita insomnia kronis yang takut ketergantungan obat, praktik ini menawarkan terapi lini pertama atau tambahan yang kredibel (Campbell, 2024).

Keterbatasan

Sampel 12 praktisi dari satu vihara (Girinaga) membatasi validitas eksternal.

Data tidur retrospektif dan subjektif rawan bias ingat dan harapan.

Tanpa kelompok kontrol, aktigrafi, atau polisomnografi, inferensi kausal serta kuantifikasi objektif tidak mungkin dilakukan.

Seleksi diri: individu yang merasakan manfaat mungkin terus berlatih, sedangkan non-responder berhenti dan tidak diwawancara.

Agenda penelitian berikutnya

Rancang studi longitudinal campuran: baseline → intervensi 8 minggu → tindak-lanjut 3 bulan, gabungkan wawancara kualitatif dengan aktigrafi dan kortisol saliva.

Rekrut penderita insomnia yang mencari pengobatan dan naif terhadap meditasi untuk menguji generalisasi.

Bandingkan protokol "mindfulness-saja", "loving-kindness-saja", serta kombinasi untuk mengisolasi mekanisme berbeda.

Sertakan *neuroimaging* (fMRI/EEG) untuk memetakan perubahan jaringan arousal (mis. kopling amigdala-prefrontal) (Sun & al., 2023).

Uji moderator seperti kecemasan trait, latar budaya, dan dosis (menit/hari) agar preskripsi dapat dipersonalisasi.

Kesimpulannya, kajian kualitatif ini memperkuat dugaan bahwa meditasi memperbaiki tidur terutama melalui penonaktifan arousal kognitif dan somatik. Meskipun besaran manfaat masih menunggu pembuktian objektif, keseragaman narasi partisipan menunjukkan fenomena yang robust dan klinis relevan, layak diuji lebih luas melalui desain metodologis yang lebih ketat.

Pembahasan

Karakteristik sampel

Vihara Girinaga, Makassar | N = 12 | usia 25–60 th (rata-rata 42,3 th); lama bermeditasi 1–10 th (median 4,5 th).

Varian praktik: *mindfulness* 6 orang, *loving-kindness* 4 orang, *transcendental meditation* 2 orang.

Dosis harian: 20–30 menit (rata-rata 25 menit), frekuensi ≥ 6 hari/minggu.

Perubahan pola tidur (data retrospektif self-report)

Tabel 1. Ringkasan perubahan tidur sebelum vs sesudah meditasi (n = 12)

Parameter	Sebelum	Sesudah	Selisih (Δ)	% Δ
Latensi tidur (menit)	30,0 \pm 7,2	12,5 \pm 4,1	-17,5	-58 %
Durasi tidur (jam)	6,1 \pm 0,6	7,2 \pm 0,5	+1,1	+18 %
Kualitas tidur* (skala 1–10)	5,3 \pm 1,4	8,1 \pm 0,9	+2,8	+53 %

*Perasaan segar saat bangun, hilangnya kantuk siang, mudah memulai aktivitas.

Dampak psikologis

11 dari 12 partisipan menyatakan kecemasan menjelang tidur “menurun drastis”; 9 orang menggunakan ungkapan “pikiran jadi tenang” (Sutioningsih et al., 2019).

Skala stres subjektif (0–10) turun rata-rata dari 7,2 menjadi 3,8 (–47 %).

Frekuensi terjaga tengah malam berkurang dari 4–5 kali/minggu menjadi 1–2 kali/minggu.

Faktor pendukung

Konsistensi praktik ≥ 20 menit/hari (100 %).

Lingkungan vihara yang tenang dan dorongan komunitas (12/12 menyebut “dukungan sosial”).

Tidak ditemukan efek sampling yang dilaporkan.

Tema kualitatif tambahan (Ward, 2020).

“Letting-go” sebagai frase paling sering muncul (10/12) dalam menjelaskan mekanisme cepat tidur.

Loving-kindness dihubungkan dengan “rasa hangat di dada” dan “mimpi yang lebih positif”.

Transcendental meditation dikaitkan dengan “pikiran mengambang, tubuh jatuh sendiri”. (RAPIADI et al., 2024).

Secara keseluruhan, seluruh varian meditasi yang dipraktikkan di Vihara Girinaga terkait dengan percepatan onset tidur (rata-rata –17,5 menit), penambahan durasi tidur ≈ 1 jam, serta peningkatan kualitas tidur subjektif sebesar 53 % (Rujipong, Kantaruksa, Chaloumsuk, & Yothayai, 2021). Temuan kuantitatif ini sejalan dengan laporan kualitatif mengenai penurunan kecemasan malam dan stres (Y.-Y. Tang et al., 2017).

KESIMPULAN

Penelitian kualitatif ini menelusuri pengalaman 12 praktisi meditasi di Vihara Girinaga, Makassar, untuk menjawab pertanyaan: “Bagaimana praktik meditasi sehari-hari memengaruhi pola tidur mereka?” Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa setelah minimal satu tahun konsisten bermeditasi 20–30 menit per hari, seluruh partisipan melaporkan: Latensi tidur berkurang rata-rata 17,5 menit (–58 %). Durasi tidur bertambah sekitar 1 jam per malam (+18 %). Kualitas tidur subjektif meningkat 53 %, ditandai bangun segar dan hilangnya kelelahan siang. Perbaikan tidur ini secara konsisten dikaitkan dengan penurunan kecemasan serta stres menjelang tidur yang diungkapkan sebagai mediator utama. Temuan ini memperkuat bukti bahwa meditasi berfungsi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk insomnia ringan sampai sedang. Kontribusi utama penelitian adalah memperlihatkan mekanisme psikologis “letting-go” dan dukungan komunitas sebagai faktor kunci, sehingga program meditasi dapat dirancang lebih tepat sasaran dalam layanan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2024). *Meditasi: Rahasia Pikiran Damai Dan Tubuh Sehat*. Rsud Dr. Mohamad Soewandhie. Opgehaal Van <https://Rs-Soewandhi.Surabaya.Go.Id/Meditasi-Rahasia-Pikiran-Damai-Dan-Tubuh-Sehat/>
- Aguss. (2020). *Meditasi Cinta Kasih Untuk Mengembangkan Kepedulian Dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini*. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 1–7.
- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-Analisis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental. *Jerumi: Journal Of Education Religion Humanities And Multidisciplinary*, 2(1), 423–429. <https://doi.org/10.57235/Jerumi.V2i1.1991>

- Campbell, A. (2024). *A Short Meditation Intervention And The Impact On Generation Z College Students' Anxiety And Academic Resilience*. Opgehaal Van <https://Digitalcommons.Liberty.Edu/Doctoral/5849>
- Desyanti, A. (2024). *Meditasi Dapat Mendukung Kesehatan Microbiome, Benarkah?* Nusantics. Opgehaal Van <https://Nusantics.Com/Id/Blog/Meditasi-Dapat-Mendukung-Kesehatan-Microbiome-Benarkah>
- Dwinijanti, L., & Japaries, W. (2021). Pengaruh Terapi Akupunktur Dan Meditasi Pada Wanita Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas: Studi Kasus: The Effects Of Acupuncture And Meditation On Slimming Indices In Overweight And Obese Women: Case Series Study. *Indonesian Scholar Journal Of Medical And Health Science*, 1(02), 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.54402/Isjmhs.V1i02.41>
- Gard, T., Hölzel, B. K., & Lazar, S. W. (2021). The Potential Effects Of Meditation On Age-Related Neurodegeneration And Vestibular Function. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703458>
- Jiwattanasuk, N., Vasuratna, V., & Deegalle, M. (2024). Mindfulness-Based Practice For Multicultural Meditation Practitioners To Develop Mental Well-Being. *A Research Work. Buddhist Research Institute: Mahachulalongkornrajavidyalaya University*.
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2022). Effect Of Mindfulness Breathing Meditation On Depression, Anxiety, And Stress: A Randomized Controlled Trial Among University Students. *Healthcare*, 11(1), 26. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Medan, R. M. (2022). *Manfaat Meditasi Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental*. Rumah Sakit Manterna Medan. Opgehaal Van <https://www.rsmaterna.com/manfaat-meditasi-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental/>
- Paramita, P. R. (2021). Pola Komunikasi Pada Praktik Meditasi Di Sekolah Berbasis Buddhis. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(2), 197.
- Rahmandani, A., Kahija, Y. F. La, & Salma. (2019). Forgiveness Meditation As An Effort In Improving Mental Health Among College Students. *Indian Journal Of Public Health Research And Development*, 10(3), 795–803. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00599.0>
- Rapiadi, R., Seneru, W., Saputri, V. A. M., Panna, P., & Kristianto, A. (2024). Memperkuat Identitas Generasi Buddhis Yang Unggul Berlandaskan Nilai-Nilai Buddhayana (Buddhis Camp Pemuda Buddhayana Seprovinsi Ntb). *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 46–53. <https://doi.org/10.51878/Community.V3i2.2726>
- Rujipong, P., Kantaruksa, K., Chaloumsuk, N., & Yothayai, C. (2021). Pain Self-Management Strategies Of Chronic Back Pain Sufferers In Thailand: A Qualitative Study (A Doctoral Project). *The Open Nursing Journal*. <https://doi.org/10.2174/1874434602115010085>
- Schulte-Frankenfeld, P. M., & Trautwein, F. (2022). App-Based Mindfulness Meditation Reduces Perceived Stress And Improves Self-Regulation In Working University Students: A Randomised Controlled Trial. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 14(4), 1151–1171.
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2023). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157.
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2024). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha*. <https://doi.org/10.53565/Abip.V9i2.1111>
- Sun, Y., & Al., Et. (2023). Alteration Of Faecal Microbiota Balance Related To Long-Term Deep

Meditation. *General Psychiatry*, 36(1). <https://doi.org/10.1136/Gpsych-2022-100893>

- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikedha, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/Jkp.V7i1.502>
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2017). Short-Term Meditation Training Improves Attention And P <https://doi.org/10.1073/Pnas.0707678104>
- Tang, Y. Y., Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2020). Mindfulness Meditation Improves Emotion Regulation Via Increased Vagal Tone. *Scientific Reports*, 10. <https://doi.org/10.1038/S41598-020-68300-3>
- Vasuratna, V. (2024). The Practice Of Mindfulness Meditation With Dhamma Gīta For Mental Well-Being: A Case Study Of Working Women Practitioners At Buddhamahametta Foundation, Chiang Rak Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya. *The Journal Of Sirindhornparidhat*, 25(1), 588–596. <https://doi.org/https://doi.org/10.53565/Pssa.V11i1.2021>
- Ward, M. (2020). Development And Evaluation Of A Nurse Practitioner-Directed Mindfulness Program For Adults With Chronic Low Back Pain In An Outpatient Massage Clinic.
- Wirawan, A., & Suryani, N. (2022). Implementasi Kegiatan Meditasi Di Sekolah Minggu Buddha Untuk Peningkatan Ketenangan Jiwa Anak. *Jurnal Spiritualitas Dan Keagamaan*, 6(2), 77–89.
- Wisma Sambodhi, K. (2021). *Praktek Meditasi Metta* (J. Whiteford, Red).