



Meditasi Agama Buddha: Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness

Putri Paula Nathania Chrisna¹, Rudangta Arianti²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: putripaulanc28@gmail.com¹, rudangta.sembiring@uksw.edu²

Abstrak

Dalam keadaan yang penuh dengan ketidakpastian, individu berupaya untuk mengambil kendali agar segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginannya. Hal ini merupakan bentuk dari ketidaksiapan individu untuk menerima perubahan yang tidak sesuai dengan keinginannya, sehingga menimbulkan perenungan-perenungan negatif yang membuat kondisi psikologis individu kurang sejahtera. Dalam hal ini meditasi Agama Buddha sebagai praktik dari *mindfulness* membantu individu untuk memelihara kesejahteraan psikologis individu. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna meditasi agama Buddha yang merupakan salah satu bentuk dari praktik *mindfulness*, terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dari penelitian ini diperoleh bahwa pemaknaan individu terhadap meditasi dapat berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh adanya perbedaan dari latar belakang setiap individu. Meditasi tidak dapat menyelesaikan masalah, namun membantu individu untuk lebih tenang ketika menghadapi permasalahan, sehingga lebih bijaksana dalam berpikir dan bertindak, serta dapat menerima dan tidak menghakimi setiap pengalaman yang dialami. Hal ini yang membantu individu untuk mengurangi perenungan dan perasaan negatif, yang mana juga memberikan manfaat dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu.

Kata kunci: *Meditasi agama Buddha, mindfulness, kesejahteraan psikologis*

Abstract

In a situation filled with uncertainty, individuals try to take control so that everything goes according to their wishes. This is a form of individual unpreparedness to accept changes that are not in accordance with their wishes, giving rise to negative contemplations that make the individual's psychological condition less prosperous. In this case Buddhist meditation as a practice of mindfulness helps individuals to maintain individual psychological well-being. Thus, this study aims to examine the meaning of Buddhist meditation, which is a form of mindfulness practice, on individual psychological well-being. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. From this research it was found that the individual meaning of meditation can vary. This is influenced by differences in the background of each individual. Meditation cannot solve problems, but helps individuals to be calmer when facing problems, so that they are wiser in thinking and acting, and can accept and not judge every experience they experience. This helps the individual to reduce rumination and negative feelings, which also provides benefits in maintaining the psychological well-being of the individual.

Keywords: *Buddhist meditation, mindfulness, psychological well-being*

PENDAHULUAN

Ketidakpastian dalam kehidupan cenderung membuat individu terperangkap dalam perenungan-perenungan negatif yang membuat keadaan psikologis individu menjadi kurang sejahtera (Bravo, Kelley, Mason, Ehlke, Vinci, & Redman, 2020). Karena faktanya, individu cenderung tidak ingin ada hal yang tidak menguntungkan terjadi di masa depan (Satici, Saricali, Satici, & Griffiths, 2020). Hal ini menunjukkan adanya sikap ketidaksiapan atas ketidakpastian atau intoleransi terhadap ketidakpastian yang menyebabkan individu terjebak pada perenungan-perenungan negatif, sebagai wujud dari rasa cemas dan takut yang dirasakan oleh individu (Fergus, 2013). Tidak hanya itu, intoleransi terhadap ketidakpastian dapat meningkatkan stres pascatrauma terhadap depresi (Hollingsworth et al., 2018). Ketidakpastian merupakan salah satu hal yang berkontribusi dalam stres dan gangguan mental (Levani, Hasanah, & Fatwakiningsih, 2021), yang artinya intoleransi terhadap ketidakpastian dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Sementara untuk berfungsi secara optimal, diperlukan kondisi psikologis yang sejahtera, yang mana individu terbebas dari adanya masalah-masalah mental (Ryff & Keyes, 1995). Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dibagi menjadi enam dimensi, yaitu sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuannya dalam menerima diri, mempunyai tujuan hidup, memiliki kemampuan untuk tumbuh secara personal, memiliki

kemampuan untuk mengendalikan lingkungan dengan efektif serta menjadi pribadi yang mandiri. Menurut penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, seperti latihan dan aktivitas fisik, yoga, atau meditasi. Dari ketiga cara tersebut, perlu diketahui lebih lanjut efektivitasnya dalam peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Latihan dan aktivitas fisik yang dilakukan rutin, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, dengan catatan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada, khususnya latihan aerobik yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, dengan durasi waktu 20-30 menit (Saleh, 2019). Selain latihan fisik, yoga Ashtanga ditemukan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Jarry, Chang & La Civita, 2017). Jenis yoga lainnya, seperti Bikram, dapat dirasakan manfaatnya baik fisiologis maupun psikologis ketika latihan telah berlangsung selama delapan minggu (Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff & Lucas, 2011). Membutuhkan waktu dalam mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik dan yoga terhadap kesejahteraan psikologis individu. Berbeda dengan meditasi. Dalam praktiknya, meditasi jauh lebih fleksibel terkait waktu dan tempat.

Pada wawancara pra-penelitian yang dilakukan terhadap individu beragama Buddha yang melakukan meditasi, partisipan menjelaskan persepsinya terkait meditasi. Partisipan menyatakan bahwa meditasi dalam agama Buddha tidak hanya dapat dilakukan saat sembahyang, namun juga dapat dilakukan di luar proses sembahyang, di tempat ibadah atau di luar tempat ibadah. Dalam meditasi agama Buddha, individu diajarkan untuk dapat menenangkan pikirannya. Meditasi menurut partisipan adalah jantung dari agama Buddha, karena dalam memahami meditasi, individu mencoba untuk memahami ajaran agama Buddha. Secara umum, individu yang beragama Buddha melakukan meditasi *samatha bhavana* yang berfokus pada ketenangan batin. Meditasi dalam agama Buddha bukan merupakan bagian ritual keagamaan, namun merupakan praktik. Untuk dapat merasakan manfaat dari meditasi, individu harus konsisten dalam melakukan praktik tersebut. Ketika individu telah konsisten dalam melakukan praktik meditasi, maka manfaat yang dirasakan adalah seperti ketenangan pikiran, jauh lebih peka terhadap situasi, dan menyadari secara penuh setiap tindakannya. Ketika pikiran individu tenang, maka individu akan cenderung bertindak ke arah yang lebih baik, sehingga dapat menciptakan karma baik dalam kehidupannya. Selain itu, partisipan menyatakan bahwa dirinya termasuk dalam kategori individu yang cenderung lebih cemas ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak pasti, seperti masa depan. Melalui meditasi, partisipan merasa terbantu dalam mengurangi rasa cemasnya. Hal ini dikarenakan dengan meditasi, pikiran dilatih untuk tenang dalam menghadapi situasi-situasi yang menyebabkan partisipan merasa cemas. Dari hasil wawancara pra-penelitian tersebut, dapat dilihat pengaruh meditasi dalam kesejahteraan psikologis individu.

Dengan meditasi, psikologis individu dapat dipelihara kesejahteraannya. Hal ini dikarenakan meditasi merupakan praktik ketika individu hadir dan memberikan perhatian sepenuhnya secara sengaja untuk terhubung sepenuhnya dengan diri agar dapat menyikapi setiap pengalaman yang dialami dengan bijaksana dan penuh welas asih, sehingga dapat mengurangi adanya perenungan-perenungan negatif (Kabat-Zinn, 2015). Pikiran yang merusak dapat digambarkan seperti kebencian, rasa bersalah, perasaan takut, dll. Yang mana secara tidak sadar, pikiran-pikiran tersebut membentuk perilaku individu dan memengaruhi kehidupannya (Burns, 1994). Tujuan dari meditasi dalam ajaran agama Buddha adalah terwujudnya *nibbana* dan penghilangan *dukkha* atau penderitaan. Istilah *nibbana* merujuk pada pengalaman yang dialami individu ketika mencapai kematangan moral dan psikologis (Burns, 1994). *Dukkha* menurut pandangan individu beragama Buddha diartikan sebagai gambaran dari penyakit yang berasal dari keterikatan individu pada sifat kedagingan manusia, hingga kehilangan siapa dirinya sebenarnya (Kabat-Zinn, 2018). Kabat-Zinn (2018) menyebutkan bahwa penderitaan atau *dukkha* hadir karena adanya pandangan yang berorientasi dan melekat pada diri sendiri serta pada apa yang individu inginkan untuk mengurangi rasa takut. Kondisi yang dialami individu seperti stres, trauma, dan mengalami rasa sakit dari berbagai jenis penyakit yang mungkin terjadi, merupakan hal yang dapat menimbulkan *dukkha*. Kunci dari meditasi agama Buddha dalam mencapai tujuannya adalah perhatian atau disebut dengan istilah *mindfulness*.

Kabat-Zinn (2015) menyatakan bahwa *mindfulness* dalam hal ini sebagai kunci dalam membangun pandangan yang bijaksana dan penuh welas asih dalam meditasi. *Mindfulness* adalah kondisi ketika individu memberi perhatian secara sengaja dari waktu ke waktu tanpa menghakimi pengalaman-pengalaman yang dialami, dan berorientasi pada saat ini (Kabat-Zinn, 2015). Adapun aspek-aspek dari *mindfulness* menurut Kabat-Zinn (2012) adalah *non-judging*, *patience*, *beginner's mind*, *trust*, *non-striving*, *acceptance*, dan *letting go*. Berdasarkan penjelasan tersebut, *mindfulness* membuat individu lebih sadar dengan apa yang dirasakan dan dialaminya pada saat itu juga. Hal ini membuat individu dapat menerima apa yang terjadi pada saat itu, dan dapat menyelesaikan persoalan yang ada dengan bijak serta lebih sejahtera secara psikologis. Konsep dari *mindfulness* ini selaras dengan dasar dari ajaran agama Buddha, yaitu terhubung dengan sifat terdalam dari diri sendiri dan membiarkan sifat tersebut memancar dari dalam diri tanpa adanya hambatan. Hal ini berhubungan dengan membangun dan melihat setiap hal dengan apa adanya (Kabat-Zinn, 2001). Inilah yang menjadi alasan mengapa *mindfulness*

disebut sebagai jantung atau bagian penting dari meditasi agama Buddha.

Praktik *mindfulness* dalam meditasi agama Buddha telah berkembang sejak 2600 tahun yang lalu di banyak bagian negara Asia. Bahkan, praktik ini semakin meluas di berbagai belahan dunia pada tahun 1960-an (Kabat-Zinn, 2013). Perkembangan praktik ini terus meluas hingga kini banyak dikaji dalam berbagai penelitian ilmiah, seperti yang populer dalam beberapa dekade terakhir adalah pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Pada penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa praktik dan tindakan *mindfulness* membantu individu dalam mengurangi reaktivitas emosional melalui peningkatan kognisi eksekutif, khususnya kontrol perhatian, sehingga *mindfulness* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Parto & Besharat, 2011). Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) pada 200 partisipan yang berusia 11-17 tahun, didapati bahwa *mindfulness* memiliki peran positif pada setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis remaja. Kemudian ditemukan bahwa partisipan dengan level *mindfulness* dan *self-efficacy* yang tinggi, serta mendapatkan dukungan dari orang lain, memiliki tingkat kesejahteraan psikologis negatif yang jauh lebih rendah (Klainin-Yobas, Ramirez, Fernandez, Sarmiento, Thanoi, Iqnacio, & Lau, 2016). Bahkan, *mindfulness* telah dijadikan intervensi oleh Kabat-Zinn, yaitu intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dengan menggabungkan teknik *mindfulness* dari agama Buddha dan terapi kontemporer. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Norouzi, Gerber, Masrou, Vaezmosavi, Pühse, & Brand (2019) dengan mengimplementasikan intervensi MBSR pada pemain sepak bola Iran yang telah pensiun, menemukan bahwa MBSR memberikan dampak positif terhadap stres, kecemasan, gejala depresi dan kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan uraian teoritis tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai peranan *mindfulness* dalam meditasi agama Buddha terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna meditasi agama Buddha sebagai salah satu praktik dari *mindfulness*, terhadap kesejahteraan psikologis individu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah penelitian dengan metode naturalistik yang mengacu pada filsafat postpositivisme (Sugiyono, 2013). Filsafat ini melihat realitas sosial adalah suatu hal yang utuh, kompleks, bermakna, intraktif, dan dinamis. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa peneliti dalam penelitian kualitatif berperan sebagai *human instrument*. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yang mana terbuka terhadap fenomena yang terjadi dan belajar memahaminya (Hasbiansyah, 2008). Hadi dkk (2021) mengatakan bahwa pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan atau mengembangkan pengetahuan baru dengan menggunakan cara yang logis, tidak berlandaskan dengan prasangka, sistematis kritis, dan tidak memberikan sikap dogmatis. Selain itu, tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menemukan jawaban atas pertanyaan terkait makna dari fenomena yang terjadi. Sehingga, fokus dari pendekatan ini adalah intensionalitas yang mengacu pada apa yang dialami individu dalam kesadarannya.

Partisipan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik saat partisipan diambil berdasarkan suatu pertimbangan (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini, partisipan adalah individu yang terlibat di dalam objek atau situasi yang diteliti. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang melakukan meditasi agama Buddha. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam, yaitu wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur adalah wawancara yang dilakukan untuk terbuka terhadap permasalahan yang ada (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara secara *online* dengan partisipan melalui *WhatsApp call*. Lalu percakapan dalam wawancara ini direkam atas persetujuan dari partisipan, untuk kebutuhan analisis data. Pada partisipan pertama (P1), wawancara dilakukan pada tanggal 19 Desember 2022. Partisipan kedua (P2) pada tanggal 09 Januari 2023 dan pada partisipan ketiga (P3) pada tanggal 10 Januari 2023.

Seteleah selesai mewawancarai semua partisipan, peneliti mulai mentranskrip *audio* wawancara dalam bentuk verbatim. Ketika verbatim sudah selesai dilakukan, kemudian peneliti membuat koding dari verbatim tersebut. Hal ini dimulai dari mengumpulkan fakta-fakta yang ada didalam percakapan tersebut, lalu menginterpretasikannya, memisah-misahkannya kedalam beberapa kategori, dan mengelompokkannya kedalam tema-tema. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk teks naratif untuk dapat memahami objek atau situasi yang diteliti. Setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan. Adapun beberapa teknik yang dilakukan sebagai pemantapan kredibilitas penelitian ini adalah meningkatkan ketekunan dan menggunakan bahan referensi. Selain itu, dengan adanya *confirmability* seperti *informed consent*, transkrip wawancara, dan dokumentasi, dapat dikatakan bahwa peneliti benar melakukan proses penelitian, sehingga data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat di replika prosesnya oleh peneliti selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan aliran dalam agama Buddha yang memengaruhi pandangan partisipan terkait meditasi

Dalam agama Buddha terdapat banyak aliran sehingga metode meditasi yang digunakan masing-masing partisipan juga berbeda. Perbedaan aliran ini memengaruhi bagaimana pandangan partisipan terhadap meditasi itu sendiri. Bagi P1 yang mengikuti aliran agama Buddha dari Jepang atau *Nichiren*, meditasi merupakan suatu hal yang wajib untuk dilakukan karena sama dengan ibadah, sehingga hal ini sudah menjadi hal yang biasa dilakukan sebagai bentuk kegiatan spiritual. Berbeda dengan P2 dan P3, meditasi adalah hal yang tidak wajib untuk dilakukan. P2 dan P3 mengikuti aliran *Theravada*. Melakukan meditasi dianggap sebagai sebuah kesadaran dan bukan kewajiban.

Kondisi kehidupan partisipan yang memengaruhi pemaknaan terkait meditasi

Ketiga partisipan memiliki kondisi kehidupan yang berbeda, yang mana hal ini menimbulkan perbedaan pemaknaan terhadap meditasi itu sendiri. Bagi P1, meditasi sudah menjadi bagian dari kegiatan spiritual dalam agama Buddha. P1 telah mengenal meditasi dari sejak dini dan menjadikan meditasi sebagai suatu cara untuk memahami agama Buddha dan untuk mencapai kesadaran Buddha, sehingga menjalani meditasi adalah salah satu bentuk dari ajaran agama Buddha. Selain itu, P1 merasakan kebermaknaan dalam menjalani kehidupannya, karena nilai-nilai baik dari agama Buddha itu sendiri, dimana dirinya selalu dimotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

P1 melihat meditasi sebagai bagian dari kehidupan spiritualnya. Hal ini dilihat ketika P1 mengalami kedukaan secara berturut-turut, dimana ayahnya kemudian adiknya meninggal, saat itu dirinyalah yang menanggung biaya untuk upacara ayah dan adiknya yang mana membuat kondisi finansialnya cukup sulit pada saat itu. Hal ini membuatnya putus asa dan berhenti untuk melakukan meditasi serta berhenti menjalani ajaran-ajaran agama Buddha. Namun ketika P1 sadar bahwa imannya sedang diuji, dirinya kembali melakukan meditasi dan menjalani ajaran agama Buddha. Selain itu, objek meditasi yang digunakan oleh P1 adalah *gohonzon*, semacam almari yang dipercaya sebagai alat untuk membuka jiwa Buddha individu. Yang mana hal ini memperkuat fakta bahwa pemaknaan P1 terhadap meditasi adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan spiritualitas. Dari sini dapat dilihat bahwa P1 lebih menekankan terkait nilai spiritualitas di dalam meditasi dibandingkan partisipan lainnya. Berawal dari menjalani meditasi sebagai salah satu bentuk kegiatan spiritualitas dalam agama Buddha, meditasi memberikan manfaat dalam kehidupan P1.

Berbeda dengan P1, P2 memutuskan untuk melakukan meditasi untuk tidak terlahir kembali di dunia. Pemikiran ini timbul ketika P2 mengalami peristiwa dimana orang yang disayanginya yaitu papanya meninggal, sehingga muncul perenungan mengapa dirinya merasa sedih ketika ada yang meninggal. Perlu diketahui dalam agama Buddha dipercaya bahwa orang yang meninggal dapat terlahir kembali. Untuk objek meditasi sendiri, P2 memilih metode *Pa Auk*, yang bertujuan untuk konsentrasi dan menggunakan meditasi *samatha bhavana* yang berfokus pada pernapasan. Hal ini bertujuan untuk melatih diri agar berkesadaran dan mengurangi perasaan negatif, sehingga dalam bermeditasi tidak boleh ada perenungan.

Dulu P3 menjalankan meditasi karena tuntutan dari peraturan pendidikan di SMA-nya, namun sekarang ia melakukannya karena kesadaran diri. Rutinitas P3 yang cukup padat karena pekerjaannya sebagai guru SD sekaligus mahasiswa S2, membuat partisipan melakukan meditasi untuk bisa menjernihkan kembali pikiran dan batinnya. Dengan bermeditasi, partisipan merasa dapat melakukan refleksi untuk meredakan kegelisahan, kecemasan, dan depresi. Latar belakang tersebut sejalan dengan jenis meditasi yang dipakai oleh P3, yaitu *samatha bhavana* yang bertujuan untuk ketenangan batin, dengan objek *metta bhavana* yang berfokus pada pernapasan.

Pandangan dan respon partisipan terhadap *dukkha*

Terkait *dukkha*, P1 dan P3 tidak memiliki pandangan khusus terhadap hal tersebut. *Dukkha* dilihat sebagai suatu penderitaan yang bersifat sementara dan dapat diselesaikan. Sementara bagi P2, *dukkha* mejadi alasan utama untuk melakukan meditasi. Namun ketiga partisipan memiliki cara yang sama untuk melenyapkan *dukkha* yaitu dengan bermeditasi.

Keadaan yang penuh ketidakpastian yang dialami partisipan

Pada P1, keadaan yang penuh dengan ketidakpastian adalah terkait karir, namun meditasi dalam hal ini membantu partisipan untuk bijaksana dalam berpikir agar tidak terburu-buru dalam memutuskan sesuatu. Bagi P3, keadaan yang dialaminya adalah terkait dengan kekhawatiran terhadap tugas-tugas dan tanggung jawab yang dimilikinya sebagai guru dan mahasiswa S2, namun pikiran tersebut dapat diatasi dengan meditasi. Hal ini berbeda dengan P2, ia tidak memiliki pengalaman terkait keadaan yang tidak pasti yang mana membuatnya cemas dan khawatir untuk saat ini, namun memiliki pemikiran terkait tugas-tugas rumah tangga yang sering kali mengusik pikirannya ketika bermeditasi.

Meditasi bukan sebagai pemecahan masalah

Meskipun meditasi terlihat seolah-olah sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah, namun tidak sepenuhnya seperti itu. P1 dalam hal ini menekankan bahwa, meskipun bermeditasi, pikiran dan perasaan negatif tidak dapat di hilangkan secara mutlak. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil wawancara dengan P2 dimana partisipan merasa lebih sabar ketika bermeditasi, namun ketika sudah jarang melakukan meditasi semenjak berumah tangga, partisipan kembali sulit untuk menahan emosinya. Hal ini juga ditekankan kembali oleh P3, dimana meditasi hanya membantu individu dalam menghadapi permasalahan dengan cara memberikan ketenangan pada pikiran dan batin agar individu dapat berpikir secara bijaksana sebelum membuat suatu keputusan atas permasalahan yang ada.

Meditasi dan *mindfulness*

Meditasi membawa ketiga partisipan untuk berorientasi pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek *mindfulness* yang dialami oleh ketiga partisipan sebagai hal yang diperoleh dari bermeditasi. Pada P1, memiliki pandangan bahwa apapun yang terjadi harus diterima dan dijalani, yang mengarah pada aspek *acceptance*. Hal ini juga mencakup aspek *non-judging*, dimana partisipan melihat suatu pengalaman sebagaimana adanya dan tidak berusaha menghakiminya. Selain itu, meditasi dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis P1, karena partisipan dapat menerima perasaan apapun yang dialaminya, dimana hal ini dianggap sebagai sebuah kebahagiaan bagi partisipan. Tidak hanya itu, dengan bermeditasi P1 memiliki sikap sabar dan mau belajar memahami setiap pengalaman sebelum memberikan persepsi yang belum tentu benar adanya. Hal ini mengacu pada aspek *mindfulness*, yaitu *patience* dan *trust*. Bermeditasi juga membuat P1 merasakan terhubung pada momen yang dialaminya saat itu, sehingga perasaan-perasaan negatif yang dialami menjadi lenyap. Hal ini mengacu pada aspek *non-striving*. Dengan bermeditasi, partisipan diajak untuk tetap berguna buat orang lain dengan cara mendoakan kedamaian, sehingga hal ini membuat partisipan merasa menyatu dengan alam semesta.

Pada P2, ia bisa menerima dirinya dan apapun yang terjadi di masa lalu dan tidak menghakimi, sabar, mau memahami keadaan sehingga tidak cepat memberikan persepsi. Hal ini mengacu pada aspek *mindfulness* yaitu *acceptance*, *patience*, *trust* dan *non-judging*. Dengan bermeditasi, P2 menjadi lebih memiliki sikap pengertian terhadap pengalaman yang dialaminya dan berfokus pada saat ini, sehingga tidak mudah bereaksi dengan *feeling-feeling* yang tidak baik. Namun karena sekarang jarang melakukan meditasi semenjak berumah tangga, P2 menjadi kurang sabar dalam menghadapi suatu persoalan. Ketika berfokus pada saat ini, P2 dibawa untuk hadir sepenuhnya dengan penuh kesadaran pada momen yang dialaminya, yang mana hal ini mengacu pada aspek *non-striving*. Sehingga ketika bermeditasi, individu tidak boleh berpikir, namun tetap fokus pada objek meditasi.

Pada P3, ia belajar untuk tidak membenarkan pikiran negatifnya, seperti ketika mengkhawatirkan terhadap tugas-tugas yang belum selesai. Hal ini mengacu pada aspek *trust*. P3 juga bersikap sabar dan memberikan perhatian pada pengalaman yang dialami, yang mengacu pada aspek *patience*. Berfokus pada pengalaman yang dialami saat ini, yang mengacu pada aspek *non-striving*, agar bisa menerima dan memberikan sikap yang bijak, yang mengacu pada aspek *acceptance*. Hal ini dikarenakan dalam agama Buddha tidak diperbolehkan untuk meminta sesuatu yang belum tentu terjadi, tetapi P3 diajarkan untuk bermeditasi, duduk diam dan berkonsentrasi, yang bertujuan untuk menenangkan hati dan pikiran terlebih dahulu agar dapat berpikir dengan tenang untuk menyelesaikan permasalahan, dan lebih berhati-hati dalam membuat keputusan.

Kesejahteraan psikologis sebagai manfaat yang diperoleh dari meditasi

Ketiga partisipan yang melakukan meditasi menunjukkan manfaat meditasi terhadap kesejahteraan psikologis masing-masing partisipan. Pada P1, manfaat meditasi yang dirasakannya adalah dalam hal menerima diri dan masa lalunya, dimana partisipan telah ikhlas dengan apa pun yang dialaminya dan mau menjalani kehidupannya, hal ini mengacu pada dimensi *self-acceptance*. Dengan bermeditasi, P1 lebih banyak mendoakan orang lain, bergaul dengan banyak orang yang memiliki latar belakang berbeda-beda, tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain, dan memiliki empati terhadap orang lain, yang mana mengacu pada dimensi *positive relations with others*. Hal ini juga membuat P1 merasa hidupnya menjadi lebih bermakna karena mengerti bagaimana cara membahagiakan diri dan orang lain tanpa menggunakan uang. Hal ini mengacu pada dimensi *purpose in life*. Selain itu, meditasi membuat P1 dapat melakukan introspeksi diri tanpa bergantung dengan orang lain, untuk belajar menjadi pribadi yang lebih baik dan mencapai kesadaran Buddha, yang mengacu pada dimensi *autonomy*.

Manfaat meditasi terhadap kesejahteraan psikologis P2 adalah dalam hal berelasi dengan orang lain, yang mengacu pada dimensi *positive relations with others*. Meditasi membuat P2 menjadi lebih sabar, lebih bisa mengerti orang lain, dan lebih memiliki cinta kasih. Manfaat positif lainnya yang dirasakan oleh P2 terhadap kesejahteraan psikologisnya adalah partisipan dapat mengontrol emosinya sehingga tidak meledak-ledak. Bagi P2, dengan tidak mengalami emosi yang tidak perlu atau emosi berlebihan, membuat dirinya lebih sejahtera secara

psikologis. Selain itu, P2 juga dapat menerima masa lalu yang dialami, yang mengacu pada dimensi *self-acceptance*, dimana partisipan tidak bertanya-tanya lagi terkait alasan mengapa pengalaman yang tidak menyenangkan menurut P2 terjadi terhadapnya. P2 juga merasa dapat berkembang secara optimal karena meditasi yang memberikan dampak terhadap perubahan karakternya menjadi lebih baik, yang mana hal ini mengacu pada dimensi *personal growth*.

Bagi P3, meditasi memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologisnya dalam hal penerimaan diri, yang mengacu pada dimensi *self-acceptance*. Dalam hal ini P3 jauh lebih menghargai hidup dan mencintai dirinya, tidak seperti waktu dulu dimana partisipan jauh lebih mementingkan kepentingan orang lain. Manfaat lain yang dirasakan adalah dalam hal ketidakbergantungan diri terhadap orang lain dalam menentukan tindakannya. Seperti ketika memiliki masalah, P3 lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya terlebih dahulu sebelum cerita ke orang lain. Hal ini mengacu pada dimensi *autonomy*.

Selain itu dengan bermeditasi, P3 dilatih untuk berpikiran positif dan berkesadaran, sehingga dapat berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu. Hal ini memberi dampak positif pada diri partisipan dimana P3 menjadi lebih memiliki sikap welas asih terhadap makhluk hidup, yang mana hal ini dicontohkan P3 ketika dirinya menolong kucing yang sedang sakit, partisipan membayangkan posisinya sebagai kucing, sehingga menimbulkan rasa simpati terhadap kucing tersebut. Hal ini mengacu pada dimensi *positive relations with others*.

Pikiran yang positif dipercaya oleh P3 juga dapat berdampak pada kesehatan fisik tidak hanya berdampak baik untuk kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, P3 juga lebih menghargai kehadiran orang-orang di kehidupannya dan tidak mudah berprasangka buruk terhadap orang lain. Kemudian hal lain yang bisa dilihat adalah manfaat meditasi terhadap bagaimana P3 lebih bisa memaknai hidup, menghargai diri sendiri, dan orang yang dicintai, sehingga lebih berpikir panjang ketika melakukan segala sesuatu agar tidak membuat orang lain juga merasakan akibat buruk dari tindakan partisipan, yang mana hal ini mengacu pada dimensi *purpose in life*. Manfaat meditasi lainnya yang dirasakan oleh P3 terhadap kesejahteraan psikologis adalah ketika partisipan mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dengan bijaksana, hal ini menjadi suatu kebahagiaan untuk partisipan. Partisipan juga merasa lebih bahagia karena dapat hidup lebih berkesadaran.

Penyebab meditasi tidak dapat dirasakan manfaatnya

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga partisipan didapatkan bahwa meditasi tidak dapat dirasakan manfaatnya apabila dilakukan hanya sebentar. Cukup sulit untuk dapat berkonsentrasi dalam waktu 10 menit, karena dalam waktu tersebut individu masih dapat terdistraksi oleh suara sekitar. Untuk merasakan manfaat dari meditasi, individu juga perlu mengusahakannya, yakin, punya tujuan, konsisten dalam melakukannya, dan mengikuti ceramah untuk mengerti tentang meditasi. Faktor lain yang dapat memengaruhi seseorang untuk memperoleh manfaat dari meditasi adalah terkait pemilihan waktu yang tepat, pemilihan tempat yang tepat, memiliki niat, dan sadar akan manfaat dari meditasi tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari wawancara terhadap ketiga partisipan, ditemukan bahwa latar belakang memengaruhi cara pandang partisipan dan pemaknaannya terhadap meditasi agama Buddha. Latar belakang partisipan dalam hal ini mencakup aliran yang diikuti dan kondisi kehidupan partisipan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya pada hasil analisis data penelitian, bahwa terdapat perbedaan aliran pada masing-masing partisipan, yang mana P1 mengikuti aliran agama Buddha yaitu *Nichiren* yang berasal dari Jepang, dan merupakan bagian dari aliran *Mahayana* (BBC, 2005). Sementara P2 dan P3 mengikuti aliran *Theravada*, yang terdapat di daerah Myanmar, Thailand, Sri Lanka, Laos, dan Kamboja (Robinson, Johnson & Thanissaro, 2005). Dalam "*What do Nichiren Buddhist practice?*" (2019) menyatakan bahwa umat agama Buddha yang mengikuti aliran *Nichiren* melihat meditasi sebagai sebuah ritual atau disebut dengan *gongyo* yang dilengkapi dengan pembacaan sutra Teratai atau disebut dengan *daimoku*. Kedua hal ini merupakan praktik utama dari aliran *Nichiren*, sehingga dalam aliran ini meditasi wajib untuk dilakukan karena merupakan bagian dari kehidupan spiritual. Dengan melakukan praktik tersebut, umat dapat menciptakan kebahagiaan untuk diri sendiri dan orang lain (Choudhury, 2014). Sementara untuk aliran *Theravada* sendiri memiliki pandangan bahwa meditasi bukanlah hal yang wajib untuk dilakukan. Meditasi dianggap sebagai praktik dari latihan keterampilan untuk mengembangkan konsentrasi sehingga memiliki kualitas pemikiran yang terampil, memiliki sikap *mindfulness* yang benar, dan berfokus pada saat ini (*What is Theravada Buddhism*, 2013).

Tidak hanya perbedaan aliran yang memengaruhi bagaimana cara pandang partisipan terhadap meditasi, tetapi juga kondisi dari kehidupan partisipan yang juga memengaruhi pemaknaan individu terhadap meditasi agama Buddha. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan masing-masing partisipan dalam memaknai meditasi. Ada yang memaknai meditasi sebagai cara untuk merileksasi pikiran dan perasaan dari kesibukan rutinitas sehari hari,

ada yang memaknainya sebagai bagian dari kehidupan spiritual karena meditasi adalah bentuk dari praktik agama Buddha, dan ada yang memaknai meditasi sebagai cara untuk tidak terlahir kembali serta tidak mengalami penderitaan.

Tidak hanya itu, metode meditasi yang digunakan juga berbeda-beda, yang mana menyesuaikan latar belakang dari individu. Ada yang menggunakan meditasi *samatha bhavana* dengan objek *metta bhavana* yang berfokus pada pernapasan. *Samatha bhavana* adalah meditasi untuk mengembangkan pikiran dengan mengendalikannya agar dapat berkonsentrasi pada suatu titik tertentu, seperti napas, sehingga menghasilkan ketenangan (Siegel et al., 2009). *Metta bhavana* adalah meditasi cinta kasih dimana individu dibawa untuk dapat mengasihi semua makhluk (Sraman, 2004). Ada yang menggunakan objek meditasi *gohonzon* atau semacam almari yang dipercaya dapat membuka jiwa Buddha individu sambil membaca sutra-sutra yang berisi doa-doa. Ada juga yang menggunakan meditasi *samatha bhavana* dengan metode *Pa Auk* yang berfungsi untuk melatih konsentrasi agar mengurangi adanya perasaan negatif dan perenungan-perenungan.

Situasi yang penuh dengan ketidakpastian menimbulkan perenungan-perenungan negatif yang merupakan bentuk reaksi dari ketidaksiapan individu terhadap perubahan (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015), yang akhirnya juga menghadirkan *dukkha* atau penderitaan (Kabat-Zinn, 2018). Namun dalam hal ini, *dukkha* dapat diatasi dengan meditasi (Burns, 1994). Meskipun dapat mengatasi *dukkha*, dalam penelitian ini ditemukan bahwa meditasi tidak bisa menyelesaikan masalah, tetapi dapat membantu individu dalam menghadapi masalah. Dalam hal ini, meditasi berperan untuk dapat mengurangi perenungan dan perasaan negatif dengan memberikan ketenangan pada batin dan pikiran individu, agar lebih tenang dan bijaksana dalam berpikir, bertindak, maupun berperilaku. Sehingga dalam menghadapi permasalahan, individu jauh lebih tenang dan tidak terburu-buru dalam membuat keputusan.

Ketenangan yang diperoleh dari meditasi berasal dari konsep *mindfulness* yang terdapat dalam meditasi, yaitu ketika individu dibawa untuk berorientasi pada saat ini (Kabat-Zinn, 2001). Sehingga dalam hal ini, partisipan dapat memberikan kesadaran atau hadir sepenuhnya pada situasi yang dialami sekarang. Contoh dalam praktiknya adalah ketika bermeditasi, partisipan dibawa untuk fokus pada objek meditasinya. Dengan hal ini, individu dilatih untuk menjadi tenang, sehingga setelah bermeditasi individu jauh lebih bisa menerima keadaan yang terjadi, baik dimasa lalu maupun yang sedang berlangsung saat ini, dengan memberikan sikap yang tidak menghakimi, sabar, serta mau memahami keadaan tersebut sehingga tidak membenarkan asumsi yang belum benar adanya. Dalam hal ini merujuk pada beberapa aspek *mindfulness* yaitu *non-striving*, *acceptance*, *non-judging*, *patience*, dan *trust* (Kabat-Zinn, 2012). Jadi, perenungan-perenungan dan perasaan negatif yang dialami individu wajar terjadi, namun dengan meditasi, individu dilatih untuk bisa menerima pengalaman-pengalaman yang terjadi serta tidak memberikan sikap penolakan dan menghakimi perasaan-perasaan yang dirasakan, karena sudah menjadi bagian dari dirinya, sehingga individu dapat bersikap bijak terhadap pengalaman-pengalaman yang dialaminya. Dengan memberikan sikap tersebut, meditasi dapat membantu individu dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Dapat dilihat melalui hasil dari penelitian terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa meditasi memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis partisipan. Dengan psikologis yang sejahtera, individu dapat berfungsi secara maksimal dalam kehidupannya sehari-hari (Ryff & Singer, 1996). Hal ini terlihat dari beberapa dimensi kesejahteraan psikologi yang dialami partisipan sebagai manfaat yang dirasakan dari meditasi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff, 1989). Partisipan dapat menerima dirinya dan peristiwa masa lalu yang dialaminya secara positif, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta welas asih, mampu mengevaluasi diri tanpa dipengaruhi dengan nilai yang ditetapkan orang lain serta membuat keputusan dengan mandiri, dan dapat memaknai hidup serta memiliki tujuan hidup yang positif, sehingga dapat berkembang menjadi individu yang lebih baik. Manfaat lainnya yang dirasakan yang juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah partisipan tidak mengalami emosi yang tidak perlu atau berlebihan ketika menghadapi suatu persoalan, lebih bahagia dan dapat berpikir dengan lebih positif. Dengan pikiran yang positif dipercaya juga dapat membantu menjaga kesehatan fisik individu.

Namun, meditasi juga bisa tidak dirasakan manfaatnya apabila pemilihan tempat dan tidak tepat. Hal ini dikarenakan tidak mudah untuk menjaga konsentrasi, sehingga diperlukan tempat yang kondusif dan waktu yang tepat untuk membantu individu berkonsentrasi. Sebelum bermeditasi, individu juga perlu untuk mengikuti ceramah agar memahami meditasi dengan benar. Selain itu perlu diperhatikan bahwa untuk merasakan manfaat meditasi, individu perlu sadar terlebih dahulu bahwa meditasi memiliki manfaat, kemudian memiliki tujuan agar ada niat untuk bermeditasi. Meditasi juga harus diusahakan, jadi jangan hanya sebentar saja bermeditasi, lalu harus dilakukan dengan konsisten, karena manfaat meditasi tidak dapat dirasakan secara instan.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil analisa data penelitian dan pembahasan, dalam penelitian ini ditemukan bahwa latar belakang dari individu, baik aliran agama Buddha yang diikuti dan kondisi kehidupan, memengaruhi bagaimana individu memaknai meditasi. Pemaknaan setiap individu dapat berbeda-beda, meskipun manfaat dari meditasi secara umum sama-sama dirasakan oleh individu.

Manfaat dari meditasi dapat dirasakan terhadap kesejahteraan psikologis individu yaitu dengan mengatasi *dukkha*. Namun perlu diketahui bahwa meditasi tidak dapat menyelesaikan permasalahan, namun dapat membantu individu untuk mengurangi perenungan dan perasaan negatif agar mampu menghadapi permasalahan dengan bijaksana. Hal ini dapat terjadi karena meditasi berperan dalam hal mengendalikan pikiran dan batin agar menjadi lebih tenang, sebelum membuat tindakan terhadap suatu permasalahan, sehingga individu tidak terburu-buru dalam bertindak dan bijaksana dalam hal berpikir serta berperilaku. Selain itu, individu diajak untuk dapat menerima dan tidak memberikan sikap menghakimi terhadap pengalaman yang dialami, sehingga apapun yang dirasakan menjadi bagian dari dirinya dan dibiarkan terjadi sebagaimana adanya tanpa adanya penolakan.

Ketenangan yang didapatkan dari bermeditasi disebabkan oleh konsep *mindfulness* didalamnya. Dalam penelitian ini diperoleh bahwa partisipan dibawa untuk hadir sepenuhnya pada pengalaman yang dialami saat ini. Hal ini terlihat dari ketika individu dilatih untuk fokus pada objek meditasinya ketika bermeditasi. Setelah bermeditasi, keadaan pikiran dan batin individu jauh lebih tenang, sehingga lebih mampu menerima pengalaman masa lalu dan masa sekarang, tidak menghakimi pengalaman tersebut, bersikap sabar, dan mau memahami pengalaman yang dialami. Konsep *mindfulness* dalam meditasi inilah yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dapat dilihat dari gambarkan kesejahteraan psikologis partisipan setelah bermeditasi. Ketiga partisipan penelitian ini mampu menerima dirinya dan pengalaman yang dialaminya di masa lalu dengan positif, adanya hubungan yang baik antara partisipan dan oran lain serta memiliki sikap welas asih, independen dalam dalam membuat keputusan serta dalam mengevaluasi diri sehingga tidak bergantung pada standar orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang positif. Hal-hal ini membantu individu untuk dapat berkembang menjadi lebih baik. Tidak hanya itu, manfaat lain yang dirasakan adalah individu menjadi lebih bijak dalam merespon segala sesuatu dengan tidak mengeluarkan emosi yang berlebihan, lebih bahagia dan dapat berpikir lebih positif yang diyakini juga dapat membantu menjaga kesehatan fisik tidak hanya mental. Manfaat-manfaat ini tidak dapat dirasakan oleh individu apabila tidak memilih waktu dan tempat yang tepat ketika bermeditasi, tidak mengikuti ceramah sehingga tidak memahami meditasi, enggan untuk percaya bahwa meditasi memiliki manfaat karna menginginkan hasil yang instan, tidak konsisten, tidak ada tujuan, dan tidak diusahakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. (2013, November 30). *What is theravada buddhism?* Access to Insight (BCBS Edition). <http://www.accesstoinsight.org/theravada.html>.
- BBC. (2005, July 13). *Nichiren Buddhism*. https://www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/subdivisions/nichiren_1.shtml.
- Bravo, A. J., Kelley, M. L., Mason, R., Ehlike, S. J., Vinci, C., & Redman, J. C. (2020). Rumination as a mediator of the associations between moral injury and mental health problems in combat-wounded veterans. *Traumatology, 26*(1), 52–60. <https://doi.org/10.1037/trm0000198>.
- Burns, D. M. (1994). *Buddhist meditation and depth psychology*. Buddhist Publication Society. <https://doi.org/10.4324/9780429059575-4>.
- Choudhury, K. (2014). Materialism, religion, and implications for marketing-an ethnographic study of nichiren buddhism. *Psychology & Marketing, 31*(9), 683–697. <https://doi.org/10.1002/mar>.
- Fergus, T. A. (2013). A comparison of three self-report measures of intolerance of uncertainty: An examination of structure and incremental explanatory power in a community sample. *Psychological Assessment, 25*(4), 1322–1331. <https://doi.org/10.1037/a0034103>.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian kualitatif: Studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *Mediator, 9*(1), 163–180.
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness, 9*(2), 87-92.
- Hollingsworth, D. W., Gauthier, J. M., McGuire, A. P., Peck, K. R., Hahn, K. S., & Connolly, K. M. (2018). Intolerance of uncertainty mediates symptoms of PTSD and depression in African American veterans with comorbid PTSD and substance use disorders. *Journal of Black Psychology, 44*(7), 667–688. <https://doi.org/10.1177/0095798418809201>.
- Jarry, J. L., Chang, F. M., & La Civita, L. (2017). Ashtanga yoga for psychological well-being: Initial effectiveness

- study. *Mindfulness*, 8, 1269-1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0703-4>.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment - and your life*. Sounds True, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living (revised edition): Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. In Education Forum. <http://search.proquest.com/docview/1827603232/>.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think: Mindfulness and why it is so important*. Piatkus.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Synder, C. R. (2015). *Positive psychology the scientific and practical exploration of human strength*. In SAGE Publications, Inc.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2019). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.112>.
- Robinson, R. H., Johnson, W.L., & Thanissaro (2005). *Buddhist religions: A Historical Introduction (fifth edition)*. Belmont, California: Wadsworth.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power of Sports*, 2(1), 12-22.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
- Savitri, W., & Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17–35. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2.
- Sraman, G. R. (2004). Loving kindness meditation in the visuddhimagga. *Journal of Indian and Buddhist Studies*, 53(1), 15–19.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.
- What do nichiren Buddhist practice? (2019). *Tricycle: Buddhism for Beginners*. <https://tricycle.org/beginners/buddhism/what-do-nichiren-buddhists-practice/>.