

## Meta-Analisis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental

Dewi Astuti<sup>1</sup> Julia Surya<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: [bhadrakallita1@gmail.com](mailto:bhadrakallita1@gmail.com)<sup>1</sup> [juliasurya@smaratungga.ac.id](mailto:juliasurya@smaratungga.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental. Praktik meditasi melibatkan serangkaian teknik yang bervariasi, termasuk mindfulness, meditasi transcendental, dan loving-kindness meditation. Melalui meta-analisis, kita dapat mengevaluasi sejauh mana berbagai jenis meditasi ini berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan mental. Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini yakni systematic literature review (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsistensi dalam kemampuan praktik meditasi, khususnya mindfulness, untuk mengurangi gejala kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini mencerminkan efek positif yang dapat diandalkan dari meditasi dalam mengatasi tantangan psikologis yang umum di masyarakat. Dalam konteks implikasi klinis, meta-analisis memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan meditasi sebagai komponen yang berharga dalam intervensi terapi mental

**Kata Kunci:** Meditasi, Kesehatan Mental



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

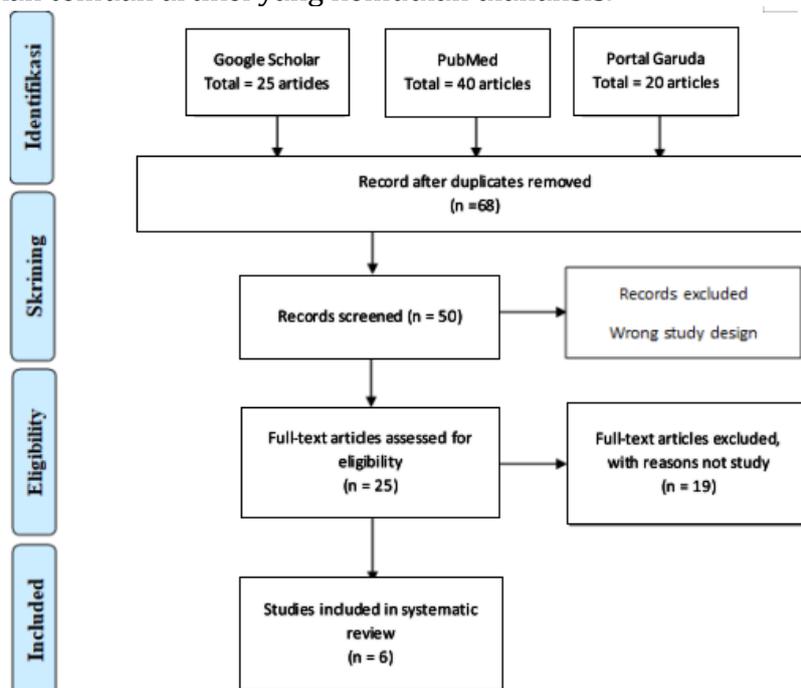
Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang secara signifikan memengaruhi produktivitas, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam beberapa dekade terakhir, semakin banyak perhatian yang diberikan terhadap pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental, salah satunya melalui praktik meditasi (Nyanasuryanadi et al., 2023). Meditasi sebagai suatu bentuk latihan mental yang fokus pada kesadaran dan keseimbangan, telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam konteks peningkatan kesejahteraan psikologis (Ridlo, 2020). Meta-analisis, sebagai metode penelitian ilmiah yang menggabungkan dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang relevan dari berbagai sumber, memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efek praktik meditasi terhadap kesehatan mental. Dengan mengumpulkan data dari sejumlah studi yang berbeda, meta-analisis dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif, mengidentifikasi pola umum, dan menyelidiki potensi variabilitas hasil yang dapat memberikan wawasan lebih lanjut (Mansyur et al., 2017).

Praktik meditasi melibatkan serangkaian teknik yang bervariasi, termasuk mindfulness, meditasi transcendental, dan loving-kindness meditation. Melalui meta-analisis, dapat mengevaluasi sejauh mana berbagai jenis meditasi ini berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan mental (Surya et al., 2020). Keberhasilan meditasi dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, menjadi fokus penelitian yang esensial dalam rangka memahami dampak nyata dari praktik meditasi (Trikusuma et al., 2021). Artikel ini bertujuan untuk menyajikan temuan-temuan terkini dari meta-analisis mengenai praktik meditasi untuk kesehatan mental. Melalui sintesis data dari berbagai penelitian, dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat konkret yang dapat diperoleh individu melalui integrasi meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, artikel ini juga akan menyoroti tantangan dan pertanyaan penelitian yang mungkin

perlu dijelajahi lebih lanjut, memberikan pandangan kritis terhadap literatur yang ada. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat menjadi kontribusi penting dalam pemahaman ilmiah terhadap peran meditasi dalam mendukung kesehatan mental.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, meninjau, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan tujuan memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan (Triandini et al., 2019). Dalam mencari artikel penelitian ini memanfaatkan sumber daya database online melalui Google Scholar, Portal Garuda, PubMed dengan menggunakan kata kunci Meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental. Penelitian ini melibatkan beberapa rangkaian yaitu merumuskan pertanyaan penelitian, mencari literatur, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi literatur, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian kualitatif, perlu dijelaskan peran partisipasi peneliti, objek, narasumber, serta prosedur pengumpulan data dan keandalan data. Pada penelitian Systematic Literature Review (SLR), tujuan utamanya adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh temuan penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang sedang diinvestigasi (Lestari et al., 2022). Penulis menerapkan metode kajian sistematik dengan mengikuti langkah-langkah PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review), yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, inklusi, dan penilaian kelayakan temuan artikel yang kemudian dianalisis.



Gambar 1. Kerangka Diagram Berdasarkan PRISMA Guideline

## HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti dengan kata kunci artikel meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental menunjukkan hasil bahwa 25 artikel dari google scholar, 40 artikel dari PubMed, dan 20 artikel dari Portal Garuda. Langkah berikutnya adalah meninjau abstrak dari 85 artikel yang dipilih, 17 artikel dikeluarkan karena bukan penelitian tentang “Meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental” dan 68 artikel tersebut dimasukkan ke langkah berikutnya yaitu tinjauan teks lengkap. Berdasarkan pencarian

tinjauan teks lengkap dari 68 artikel yang dipilih, sebanyak 25 artikel dikeluarkan karena bukan termasuk kriteria. 25 artikel yang dipilih, peneliti mengeluarkan 19 artikel karena bukan termasuk dalam literatu yang akan diteliti, sehingga dari 25 artikel hanya 6 artikel yang dipilih dan dimasukkan dalam analisis penelitian (Gambar 1).

**Table 1. Rangkuman Data terpilih**

<b>Nama Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Temuan</b>	<b>Hasil</b>
Jamil, A., (2023)	Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits	Meditasi berdampak positif pada kesehatan mental dengan mengatasi berbagai masalah mental seperti gangguan kecemasan sosial, PTSD, kecemasan, dan depresi.	Meditasi memiliki efek positif pada fungsi otak dan kesehatan fisik. Studi yang lebih beragam dan terperinci diperlukan untuk hasil klinis lebih lanjut.
Bowles, N. I., (2023).	Dose-response Relationship of Reported Lifetime Meditation Practice with Mental Health and Wellbeing: a Cross-sectional Study	Meditasi untuk kesehatan mental tetapi tidak secara khusus menyebutkan praktik meditasi yang berbeda untuk kesehatan mental	Manfaat meditasi bertambah dari waktu ke waktu dengan cara non-linear. Jenis latihan seperti Vipassana dan praktik kultivasi memprediksi hasil psikologis yang menguntungkan
Sepideh Hariri (2022)	Online guided meditation training (Isha Kriya) improves self-reported symptoms of anxiety and depression within 2 weeks of practice— An observational study	Dampak pelatihan meditasi terpandu online (Isha Kriya) pada gejala kecemasan dan depresi yang dilaporkan sendiri. Ini menunjukkan bahwa setelah 2 minggu latihan, ada peningkatan yang signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi	Pelatihan meditasi terpandu online (Isha Kriya) meningkatkan gejala kecemasan dan depresi yang dilaporkan sendiri. Peningkatan signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi setelah 2 minggu latihan.
Yolanda (2022)	Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis	Efektivitas teknik meditasi berbasis mantra (MBM) pada hasil kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan kualitas hidup	Meditasi berbasis mantra menghasilkan pengurangan kecil hingga sedang dalam gejala kesehatan mental. Bukti dibatasi oleh bias studi dan kurangnya sampel psikiatri.
Pascoe, M. C (2020)	Meditation and Endocrine Health and Wellbeing	Efek meditasi pada kesehatan mental dan kesejahteraan, termasuk perbaikan struktur dan fungsi otak, penanda fisiologis stres, dan faktor risiko kardiovaskular	Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memeriksa aspek lain dari sistem endokrin. Diperlukan deskripsi yang lebih baik tentang praktik meditasi dan studi yang kuat
Mark S Nestor (2023)	Improving the mental health and well-being of healthcare providers using the transcendental meditation technique during the COVID-19 pandemic: A parallel population study	Penggunaan teknik Transcendental Meditation (TM) dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan penyedia layanan kesehatan selama pandemi COVID-19	Meditasi Transendental (TM) memiliki dampak psikologis positif pada petugas kesehatan. TM dapat dianggap sebagai intervensi cepat untuk kelelahan penyedia layanan kesehatan.

Berdasarkan table 1 menjelaskan hasil analisis terkait meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental, antara lain: Jamil dkk., (2023) mengatakan bahwa meditasi telah ditemukan memiliki dampak positif pada kesehatan mental, mengatasi berbagai masalah mental seperti gangguan kecemasan sosial, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), kecemasan, dan depresi. Studi pencitraan resonansi magnetik (MRI) telah menunjukkan perubahan otak yang positif dan peningkatan fungsi otak sebagai hasil dari meditasi, yang dapat berkontribusi pada manfaat kesehatan mentalnya. Studi yang lebih beragam dan terperinci diperlukan untuk menentukan besarnya efek meditasi pada kesehatan mental dan untuk menghasilkan hasil klinis yang lebih menguntungkan.

Bowles dkk., (2022) mengatakan bahwa meta-analisis studi meditasi telah menunjukkan bukti beragam manfaat di berbagai hasil. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dosis-respons antara praktik meditasi historis dan kesejahteraan psikologis. Studi ini melibatkan 1.668 meditator yang menanggapi iklan di komunitas praktik meditasi dan media sosial. Latihan meditasi historis (akumulasi jam seumur hidup) secara signifikan dikaitkan dengan hasil psikologis yang menguntungkan. Hubungan antara waktu latihan dan hasil paling kuat selama 500 jam pertama sebelum dataran tinggi. Jenis latihan meditasi tertentu, seperti Vipassana dan praktik kultivasi seperti kasih sayang dan kasih sayang, lebih kuat memprediksi hasil psikologis yang menguntungkan. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat meditasi bertambah dari waktu ke waktu dengan cara non-linier dan bervariasi berdasarkan konteks latihan.

Hariri dkk., (2022) mengatakan bahwa meditasi telah terbukti mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Penyampaian intervensi pikiran-tubuh secara online, seperti meditasi terpandu, dapat menjadi pendekatan yang hemat biaya dan dapat diskalakan untuk mengatasi kesenjangan kesehatan mental. Sebuah studi percontohan tentang efektivitas pelatihan meditasi terpandu online (Isha Kriya) menemukan bahwa setelah 2 minggu latihan, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi yang dilaporkan sendiri. Studi ini juga menemukan bahwa penurunan skor untuk kecemasan dan depresi dipertahankan pada minggu ke 4 dan 6, menunjukkan manfaat berkelanjutan dari latihan meditasi harian. Namun, penelitian ini adalah studi percontohan observasional dan uji coba kontrol acak di masa depan diperlukan untuk mengevaluasi secara ketat manfaat praktik meditasi pada kecemasan dan depresi. Secara keseluruhan, sementara ada bukti dari studi percontohan ini bahwa pelatihan meditasi terpandu online dapat meningkatkan gejala kecemasan dan depresi, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk sepenuhnya memahami hubungan antara latihan meditasi dan kesehatan mental.

Yolanda (2022) mengatakan bahwa meta-analisis telah menunjukkan bahwa teknik meditasi berbasis mantra (MBM) memiliki pengurangan signifikan yang kecil hingga sedang dalam gejala kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, stres pasca-trauma, dan kualitas hidup terkait kesehatan mental. Efektivitas MBM dalam pengobatan gangguan kesehatan mental masih belum jelas, karena beberapa penelitian telah melibatkan pasien dengan gangguan mental yang didiagnosis secara klinis. Tinjauan sistematis dan meta-analisis telah menunjukkan bahwa MBM dikaitkan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, lebih efektif daripada pengobatan biasa dalam mengurangi kecemasan sifat-sifat, dan dapat meningkatkan kesehatan mental dan afektivitas negatif pada populasi non-klinis. Keamanan teknik MBM di bidang kesehatan mental memerlukan penilaian lebih lanjut, karena potensi efek samping selama atau setelah praktik meditasi mendapat perhatian terbatas.

Pascoe dkk., (2020) mengkaji bahwa tinjauan sistematis dari 45 uji coba terkontrol acak menemukan bahwa meditasi perhatian terfokus mengurangi kadar kortisol, menunjukkan potensi dampak positif pada penanda stres. Meditasi berbasis kesadaran juga telah terbukti

mempengaruhi kadar hormon stres sumbu HPA, yang mengarah pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan. Sebuah studi pada individu dengan depresi klinis dan kecemasan menemukan bahwa dua bulan meditasi mindfulness meningkatkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan ACTH, menunjukkan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengatur parameter hormonal. Praktisi meditasi transendental reguler dikaitkan dengan penurunan kadar kortisol yang lebih nyata dan berkelanjutan dibandingkan dengan praktisi baru. Pelatihan tubuh-pikiran integratif, yang mencakup pelatihan mindfulness, mengurangi kadar kortisol saliva baik saat istirahat maupun mengikuti tugas yang memicu stres. Secara keseluruhan, bukti menunjukkan bahwa praktik meditasi, terutama perhatian terfokus dan meditasi berbasis kesadaran, mungkin memiliki dampak positif pada kesehatan mental dengan mengatur kadar hormon stres. Namun, studi yang lebih kuat diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan ini dan menetapkan mekanisme spesifik yang terlibat.

Nestor dkk., (2023) mengkaji bahwa penelitian menunjukkan bahwa Meditasi Transendental (TM) dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dan depresi pada orang dewasa yang sehat dan populasi pasien yang sakit kronis. Sebuah meta-analisis pada pelaporan kecemasan dari 1295 subjek menemukan bahwa TM secara signifikan mengurangi kecemasan, dengan ukuran efek yang besar. TM diamati menunjukkan ukuran efek yang lebih besar daripada bentuk meditasi lainnya. TM telah ditemukan efektif dalam mengurangi hasil kesehatan mental yang merugikan seperti kelelahan, kelelahan emosional, depresi, kecemasan, insomnia, dan keparahan gejala trauma, serta meningkatkan ketahanan dan faktor positif lainnya. TM telah menunjukkan efek positif pada faktor risiko penyakit kardiovaskular dan kejadian klinis. TM adalah program pikiran-tubuh yang memungkinkan praktisi mengalami keadaan aktivitas mental yang semakin tenang dan kurang bersemangat, dengan pengalaman kewaspadaan yang tenang dalam pikiran dan tubuh yang berkembang. TM adalah teknik mudah yang menghasilkan keadaan “kewaspadaan tenang” yang terkait dengan gaya fungsi otak yang lebih terintegrasi. TM tidak melibatkan perubahan besar pada gaya hidup seseorang dan tidak didasarkan pada keyakinan agama atau filosofis lainnya. Secara keseluruhan, meta-analisis dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Transendental Meditation (TM) memiliki efek positif pada kesehatan mental, termasuk mengurangi kecemasan, depresi, kelelahan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. TM adalah teknik mudah yang mempromosikan kewaspadaan yang tenang dan tidak memerlukan perubahan gaya hidup besar atau melibatkan keyakinan agama.

## **Pembahasan**

### **Meta-analisis Praktik Meditasi untuk Kesehatan Mental**

Hasil meta-analisis menunjukkan konsistensi dalam kemampuan praktik meditasi, khususnya mindfulness, untuk mengurangi gejala kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini mencerminkan efek positif yang dapat diandalkan dari meditasi dalam mengatasi tantangan psikologis yang umum di masyarakat. Meskipun efek positif meditasi terkonfirmasi, meta-analisis menyoroti variasi dalam dampak antara jenis meditasi. Pendekatan seperti mindfulness, meditasi transendental, dan loving-kindness meditation menunjukkan perbedaan dalam efeknya terhadap kesehatan mental. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang kontekstual dalam mengevaluasi efek meditasi tergantung pada jenisnya (Mukti et al., 2020). Dalam konteks implikasi klinis, meta-analisis memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan meditasi sebagai komponen yang berharga dalam intervensi terapi mental. Penerapan meditasi dalam praktik klinis dapat memberikan alternatif atau pelengkap yang efektif terutama dalam mengelola gejala-gejala kesehatan mental. Meta-

analisis menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor kontekstual dan individual dalam mengevaluasi efek meditasi (Iir Amelia, 2022). Variabilitas efek antara individu dan konteks dapat memengaruhi hasil, menekankan perlunya memahami dinamika personal dan situasional dalam merespons meditasi.

Tinjauan kritis terhadap mekanisme yang mendasari efek meditasi mengindikasikan adanya perubahan neurobiologis, termasuk peningkatan aktivitas otak yang terkait dengan pengelolaan emosi. Sementara itu, penurunan aktivitas amigdala juga muncul sebagai indikator potensial dari dampak meditasi terhadap regulasi emosi. Meskipun temuan positif, tantangan metodologis seperti heterogenitas protokol meditasi dan ukuran hasil kesehatan mental tetap menjadi perhatian. Pengembangan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih homogen dan kontrol yang ketat diperlukan untuk mengatasi kekurangan metodologis dan meningkatkan validitas temuan (Mukti et al., 2020). Dengan mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang memoderasi efek meditasi dan mengidentifikasi populasinya yang paling menguntungkan, penelitian lebih lanjut dapat memperluas pemahaman kita terhadap dampak positif meditasi. Melalui pemahaman yang lebih mendalam ini, pengembangan intervensi yang lebih terfokus dan personalisasi dalam bidang kesehatan mental menjadi lebih mungkin.

## KESIMPULAN

Hasil meta-analisis menunjukkan konsistensi dalam kemampuan praktik meditasi, khususnya mindfulness, untuk mengurangi gejala kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini mencerminkan efek positif yang dapat diandalkan dari meditasi dalam mengatasi tantangan psikologis yang umum di masyarakat. Dalam konteks implikasi klinis, meta-analisis memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan meditasi sebagai komponen yang berharga dalam intervensi terapi mental. Penerapan meditasi dalam praktik klinis dapat memberikan alternatif atau pelengkap yang efektif terutama dalam mengelola gejala-gejala kesehatan mental. Meta-analisis menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor kontekstual dan individual dalam mengevaluasi efek meditasi. Sementara itu, penurunan aktivitas amigdala juga muncul sebagai indikator potensial dari dampak meditasi terhadap regulasi emosi. Meskipun temuan positif, tantangan metodologis seperti heterogenitas protokol meditasi dan ukuran hasil kesehatan mental tetap menjadi perhatian. Pengembangan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih homogen dan kontrol yang ketat diperlukan untuk mengatasi kekurangan metodologis dan meningkatkan validitas temuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., Torres-Castaño, A., León-Salas, B., Infante-Ventura, D., González-Hernández, N., Rodríguez-Rodríguez, L., & Serrano-Aguilar, P. (2022). Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063380>
- Bowles, N. I., Davies, J. N., & Van Dam, N. T. (2022). Dose–response Relationship of Reported Lifetime Meditation Practice with Mental Health and Wellbeing: a Cross-sectional Study. *Mindfulness*, 13(10), 2529–2546. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01977-6>
- Hariri, S., Vishnubhotla, R. V., Reed, P. U., Rayapuraju, A., Orui, H., Balachundhar, P., Sadhasivam, S., & Subramaniam, B. (2022). Online guided meditation training (Isha Kriya) improves self-reported symptoms of anxiety and depression within 2 weeks of practice—An observational study. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.944973>

- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>
- Lestari, Y., Istiani, A., Farhanah, N. D., & Yaqin, M. A. (2022). Survei Metrik Kompleksitas User Interface Menggunakan Sistematis Literature Review. *ILKOMNIKA: Journal of Computer Science and Applied Informatics*. <https://doi.org/10.28926/ilkomnika.v4i2.463>
- Mansyur, & Iskandar, A. (2017). Meta Analisis Karya Ilmiah Mahasiswa Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. *Jurnal Sientific Pinisi*, 3(1), 72–79.
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Nestor, M. S., Lawson, A., & Fischer, D. (2023). Improving the mental health and well-being of healthcare providers using the transcendental meditation technique during the COVID-19 pandemic: A parallel population study. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265046>
- Nyanasuryanadi, P., Burmansah, B., Tinggi, S., Agama, I., Smaratungga, B., Tinggi, S., Agama, I., & Jinarakkhita, B. (2023). *THE EFFECT OF MINDFULNESS PRACTICES AND PRINCIPAL LEADERSHIP ON TEACHER JOB SATISFACTION AT BUDDHIST SCHOOLS*. 5(3), 925–941. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3708>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2020). Meditation and Endocrine Health and Wellbeing. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 31(7), 469–477. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2020.01.012>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Surya, J., & Wijoyo, H. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(2), 121. <https://doi.org/10.24114/sejpsd.v10i2.18565>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021). Distres Psikologis di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>