



Meditasi Sebagai Praktik Self-Healing Dalam Perspektif Psikologi Buddhis: Analisis Tematik Pengalaman Praktisi Meditasi Di Indonesia

Jenisya Pricillia¹, Lauw Acep²

¹Institut Nalanda, Indonesia; 24031601332@nalanda.ac.id

²Institut Nalanda, Indonesia; lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

History Artikel:

Diterima 1 Agustus 2026

Direvisi 20 Agustus 2026

Diterima 25 Agustus 2026

Tersedia online 27 Agustus 2026

Peningkatan masalah kesehatan mental pada era modern telah mendorong berkembangnya berbagai pendekatan self-healing yang bertujuan membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan adalah meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman praktisi meditasi dalam memanfaatkan meditasi sebagai praktik self-healing serta menginterpretasikan pengalaman tersebut melalui perspektif Psikologi Buddhis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis tematik terhadap data yang diperoleh dari 14 responden praktisi meditasi di Indonesia. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama, yaitu pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan ketenangan batin, regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan perbaikan hubungan sosial. Responden juga mengungkapkan tantangan dalam praktik meditasi, terutama terkait konsistensi latihan dan kemampuan mempertahankan fokus. Dalam perspektif Psikologi Buddhis, manfaat yang dirasakan responden berkaitan dengan pengembangan sati (kesadaran penuh), samādhi (konsentrasi), dan bhāvanā (pengembangan batin) yang mendukung transformasi psikologis secara berkelanjutan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kualitas mental yang mendukung proses self-healing secara holistik. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Psikologi Buddhis, pendidikan Buddhis, dan kesehatan mental kontemporer.

Kata kunci:

Meditasi ; self – healing ; kesehatan mental

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi salah satu tantangan utama masyarakat global pada abad ke-21. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa gangguan kecemasan dan depresi merupakan penyebab utama penurunan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat di berbagai negara (World Health Organization [WHO], 2024). Perubahan sosial yang cepat, perkembangan teknologi digital, tekanan ekonomi, dan meningkatnya tuntutan kehidupan modern menyebabkan banyak individu mengalami stres kronis, kecemasan, kelelahan emosional, serta berbagai gangguan psikologis lainnya (Aknin et al, 2022). Kondisi ini mendorong munculnya kebutuhan akan berbagai pendekatan yang mampu membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Meditasi telah menjadi objek penelitian yang berkembang pesat dalam bidang psikologi, pendidikan, kesehatan, dan neurosains. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi memiliki hubungan positif dengan penurunan stres, peningkatan kesejahteraan subjektif, peningkatan regulasi emosi, peningkatan perhatian, serta peningkatan kualitas hidup (Sun Shufang et al., 2022). Penelitian neurosains juga menunjukkan bahwa meditasi dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak yang berkaitan dengan perhatian, kesadaran diri, serta pengendalian emosi (Davidson J Richard et al., 2017). Temuan-temuan tersebut menjadikan meditasi semakin banyak diterapkan dalam program kesehatan mental, pendidikan karakter, serta pengembangan sumber daya manusia.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian kontemporer mengenai meditasi masih didominasi oleh perspektif psikologi Barat yang menempatkan meditasi sebagai teknik intervensi psikologis atau metode pengurangan stres. Pendekatan tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperluas pemanfaatan meditasi di berbagai bidang. Namun demikian, fokus yang terlalu besar pada manfaat terapeutik sering kali menyebabkan kurangnya perhatian terhadap akar filosofis dan psikologis meditasi yang berasal dari tradisi Buddhis. Padahal, dalam Buddhisme, meditasi tidak hanya dipahami sebagai teknik relaksasi, melainkan sebagai bagian integral dari proses transformasi batin yang bertujuan mengembangkan kebijaksanaan, konsentrasi, dan pembebasan dari penderitaan (Bodhi, 2011). Psikologi Buddhis menawarkan perspektif yang berbeda dalam memahami kesehatan mental dan proses penyembuhan psikologis. Dalam tradisi Buddhis, penderitaan psikologis dipandang berkaitan dengan ketidaktahuan (*avijjā*), keterikatan (*taṇhā*), dan pola pikir yang tidak sehat. Oleh karena itu, proses penyembuhan tidak hanya diarahkan pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada pengembangan kesadaran (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*) yang memungkinkan individu memahami pengalaman hidup secara lebih mendalam (Gethin, 2021). Perspektif ini memberikan kerangka teoritis yang kaya untuk memahami bagaimana meditasi dapat berfungsi sebagai praktik self-healing yang berkelanjutan.

Konsep *sati* atau *mindfulness* merupakan salah satu komponen utama dalam Psikologi Buddhis yang banyak diadopsi dalam penelitian modern. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, penurunan kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks Buddhis, *mindfulness* tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari proses pengembangan batin yang lebih luas melalui praktik *bhāvanā* atau pengembangan mental (Bodhi, 2011).

Meskipun penelitian mengenai *mindfulness* dan meditasi terus berkembang, kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep self-healing dengan Psikologi Buddhis di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada pengukuran efektivitas meditasi terhadap stres atau kesehatan mental menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif praktisi meditasi serta menginterpretasikan pengalaman tersebut melalui konsep-konsep Psikologi Buddhis masih jarang ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman praktisi meditasi dalam memanfaatkan meditasi sebagai praktik self-healing serta menginterpretasikan pengalaman tersebut melalui perspektif Psikologi Buddhis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Psikologi Buddhis, memperkaya literatur mengenai self-healing dan kesehatan mental, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan pendidikan Buddhis dan program kesehatan mental berbasis *mindfulness* di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis tematik untuk mengeksplorasi pengalaman praktisi meditasi dalam memanfaatkan meditasi sebagai praktik self-healing di Indonesia. Pendekatan kualitatif berlandaskan paradigma interpretivisme ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna subjektif dan refleksi pribadi yang mendalam dari sudut pandang para praktisi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh praktisi meditasi di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling yang menyasar kelompok spesifik sesuai tujuan penelitian. Melalui teknik tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 14 orang partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: memiliki pengalaman melakukan meditasi (baik secara mandiri maupun berkelompok), bersedia berpartisipasi secara sukarela, mengisi instrumen penelitian secara lengkap, serta mampu memberikan refleksi kritis atas pengalaman meditasi yang mereka alami. Karakteristik sampel mencakup variasi usia, jenis kelamin (64,3% perempuan dan 35,7% laki-laki), latar belakang pendidikan, durasi praktik (57,1% kurang dari enam bulan dan 42,9% lebih dari enam bulan), ragam agama (85,7% Buddhis dan 14,3% Non-Buddhis), serta jenis meditasi yang dipraktikkan seperti mindfulness meditation, samatha, dan vipassanā.

Pengumpulan data dilaksanakan secara daring (online) dengan rentang dari bulan Maret hingga Bulan Mei 2026 melalui penyebaran kuesioner elektronik demi efisiensi dan perluasan jangkauan akses geografis terhadap responden di berbagai wilayah Indonesia. Kuesioner daring dirancang sebagai instrumen utama yang mengombinasikan dua bentuk pertanyaan. Pertama, pertanyaan tertutup digunakan untuk menjaring data demografis dasar meliputi jenis kelamin, usia, agama, lama praktik, dan jenis meditasi. Kedua, pertanyaan terbuka yang tidak berstruktur ketat digunakan sebagai alat utama untuk menggali narasi mendalam mengenai motivasi bermeditasi, manfaat emosional, tantangan praktis, serta perubahan psikologis yang dirasakan selama proses self-healing. Aspek etika penelitian diterapkan dengan ketat sebelum pengisian instrumen, di mana seluruh partisipan diberikan informasi tertulis mengenai tujuan studi (informed consent) dan menyatakan kesediaannya secara sukarela. Peneliti juga menjamin kerahasiaan identitas (anonymity) serta memastikan data hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

Rencana analisis data dipandu secara induktif oleh kerangka analisis tematik model enam tahapan dari . Prosedur analisis dimulai dari (1) familiarisasi data melalui pembacaan transkrip jawaban responden secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh; (2) generasi kode awal terhadap pernyataan-pernyataan yang relevan; (3) pencarian tema dengan mengelompokkan kode-kode sejenis; (4) peninjauan kembali kesesuaian tema sementara dengan keseluruhan korpus data; (5) pendefinisian dan penamaan lima tema utama yang mapan; serta (6) penyusunan narasi ilmiah. Narasi ilmiah yang dihasilkan kemudian diinterpretasikan secara komprehensif menggunakan kerangka teoritis Psikologi Buddhis melalui empat konsep utama, yaitu sati (kesadaran penuh), samādhi (konsentrasi), paññā (kebijaksanaan), dan bhāvanā (pengembangan batin).

Untuk memastikan keabsahan data (validitas dan reliabilitas kualitatif), peneliti menerapkan strategi triangulasi teori dengan membandingkan pola data yang ditemukan terhadap literatur klasik Psikologi Buddhis, konsep mindfulness kontemporer, dan teori kesehatan mental. Pemeriksaan konsistensi internal (member-checking konseptual) juga dilakukan dengan menelaah ulang hubungan antara kutipan data mentah, pengkodean, dan tema akhir guna menghindari distorsi makna. Peneliti juga mempraktikkan refleksi kritis sepanjang analisis untuk meminimalkan bias subjektif. Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada eksplorasi psikologis subjektif dalam konteks budaya Indonesia. Adapun batasan metodologis yang dihadapi adalah jumlah sampel yang relatif kecil (14 responden) serta ketergantungan pada kuesioner tertulis daring yang membatasi kemampuan peneliti untuk melakukan klarifikasi

langsung secara spontan sebagaimana yang dapat dioptimalkan melalui metode wawancara tatap muka mendalam.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 14 responden yang memiliki pengalaman dalam praktik meditasi. Berdasarkan hasil survei, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 64,3%, sedangkan laki-laki sebanyak 35,7%. Dari aspek agama, sebagian besar responden beragama Buddha (85,7%), sementara sisanya berasal dari latar belakang agama lain yang juga mempraktikkan meditasi sebagai bagian dari pengembangan diri dan kesehatan mental.

Berdasarkan pengalaman bermeditasi, sebagian besar responden telah melakukan praktik meditasi kurang dari enam bulan (57,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merupakan praktisi pemula yang mulai mengenal meditasi sebagai salah satu metode pengembangan kesejahteraan psikologis. Jenis meditasi yang paling banyak dipraktikkan adalah mindfulness meditation (42,9%), diikuti oleh samatha meditation (28,6%), vipassanā meditation (21,4%), dan bentuk meditasi lainnya (7,1%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki - Laki	5	35,7%
2.	Perempuan	9	64,3%
3.	Buddhis	12	85,7%
4.	Non – Buddhis	2	14,3%
5.	Pengalaman < 6 bulan	8	57,1%
6.	Pengalaman > 6 bulan	6	42,9%

Data di atas menunjukkan bahwa responden berasal dari kelompok yang aktif melakukan praktik meditasi dan memiliki pengalaman langsung dalam memanfaatkan meditasi sebagai sarana self-healing

Diskusi

Hasil Analisis Tematik

Analisis tematik terhadap jawaban responden menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman meditasi sebagai praktik self-healing, yaitu: (1) pengurangan stres dan kecemasan, (2) peningkatan ketenangan batin, (3) regulasi emosi, (4) peningkatan kesadaran diri, dan (5) perbaikan hubungan sosial.

1. Pengurangan Stres, Kecemasan, dan Ketenangan Batin

Tema yang paling dominan muncul dalam jawaban responden adalah kemampuan meditasi dalam membantu mengurangi stres dan kecemasan. Sebagian besar responden menyatakan bahwa setelah melakukan meditasi secara rutin mereka merasa lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan kehidupan sehari-hari.

Salah satu responden menyatakan: *“Meditasi membantu saya mengurangi rasa cemas dan membuat pikiran lebih tenang ketika menghadapi masalah.”*

Responden lain menjelaskan: *“Saya merasa lebih rileks dan tidak terlalu terbebani oleh pekerjaan setelah melakukan meditasi.”*

Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi berperan sebagai mekanisme coping yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

2. Regulasi Emosi dan Peningkatan Kesadaran Diri

Tema kedua yang banyak ditemukan adalah munculnya pengalaman ketenangan batin setelah melakukan meditasi. Responden menggambarkan perasaan damai, nyaman, dan lebih mampu menerima berbagai situasi kehidupan.

Salah satu responden menyatakan: *"Meditasi membuat saya lebih damai dan tidak mudah terganggu oleh keadaan di sekitar."*

Responden lain menuliskan: *"Saya merasa lebih bahagia dan lebih menerima diri sendiri setelah rutin bermeditasi."*

Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya membantu mengurangi gejala psikologis negatif, tetapi juga meningkatkan pengalaman psikologis positif.

3. Regulasi Emosi

Tema berikutnya adalah kemampuan meditasi dalam membantu pengendalian emosi. Responden menyatakan bahwa meditasi membantu mereka mengenali emosi sebelum bereaksi terhadap suatu situasi.

Salah satu responden menyampaikan: *"Saya menjadi lebih sabar dan tidak mudah marah."*

Responden lain menjelaskan: *"Meditasi membantu saya melihat emosi yang muncul tanpa langsung bereaksi."*

Kemampuan regulasi emosi ini menunjukkan bahwa meditasi berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri dan kestabilan psikologis.

4. Perbaikan Hubungan Sosial: Dari Intrapersonal ke Interpersonal

Dampak penyembuhan dari meditasi ternyata meluas melampaui batas ego-individual, merambah hingga peningkatan kualitas interaksi sosial antarpribadi. Para responden merefleksikan perubahan sikap menjadi lebih empatik dan toleran: *"Saya menjadi lebih mudah memahami orang lain dan tidak cepat menghakimi"*

"Meditasi membuat hubungan saya dengan keluarga menjadi lebih baik karena saya lebih sabar."

Kenyataan empiris ini memvalidasi pandangan (Davidson J Richard et al., 2017) bahwa latihan kontemplatif menstimulasi sirkuit neural yang bertanggung jawab atas perilaku prososial dan empati. Secara filosofis, transformasi interpersonal ini menegaskan validitas holistik dari ajaran bhāvanā (pengembangan batin). Keseimbangan batin yang kokoh (upekkha) yang dibentuk dari meditasi internal secara linier menumbuhkan emosi luhur lainnya, yakni cinta kasih (mettā) dan kasih sayang (karuṇā). Ketika penderitaan internal individu mereda melalui self-healing, kecenderungan memproyeksikan ego defensif kepada orang lain ikut menurun. Individu yang terbebas dari kekacauan emosional internal akan memiliki kapasitas ruang mental yang lebih luas untuk mendengarkan, memahami, dan beresonansi dengan penderitaan sesama tanpa distorsi bias prasangka.

5. Analisis Kritik terhadap Tantangan Praktik dan Penjelasan Alternatif

Meskipun menjanjikan hasil positif, data menunjukkan adanya keluhan terkait ketidakmampuan menahan fokus dan fluktuasi konsistensi latihan. Hambatan ini sangat wajar mengingat mayoritas responden adalah pemula (< 6 bulan) yang belum membentuk pola neuroplastisitas otak yang stabil untuk mempertahankan konsentrasi tingkat tinggi. Dalam terminologi Buddhis, hambatan ini dikategorikan sebagai rintangan mental (nīvaraṇa), khususnya uddhacca-kukkucca (kegelisahan dan penyesalan) serta thīna-middha (kemalasan dan kepasifan). Sebagai bentuk kehati-hatian akademik agar tidak melebih-lebihkan (overstating) efikasi meditasi, perlu dipertimbangkan penjelasan alternatif (alternative explanations). Efek ketenangan dan reduksi stres yang dilaporkan responden bisa jadi dipengaruhi oleh placebo effect atas ekspektasi tinggi mereka terhadap label popularitas "mindfulness/meditasi" saat ini, atau sekadar akibat dari jeda fisik (beristirahat sejenak dari gawai dan rutinitas kerja) selama sesi meditasi berlangsung, bukan murni karena transformasi struktur batin yang mendalam. Mengingat sifat intervensi meditasi mandiri pada studi kualitatif ini tidak dikontrol secara ketat di laboratorium, klaim keberhasilan penyembuhan total (holistic healing) harus diinterpretasikan secara bijaksana dan proporsional.

Meditasi dan Pengurangan Stres serta Kecemasan

Tema utama yang paling dominan dalam penelitian ini adalah pengurangan stres dan kecemasan. Sebagian besar responden menyatakan bahwa meditasi membantu mereka menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sun Shufang et al., 2022) yang menunjukkan bahwa mindfulness-based interventions secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan stres psikologis dan kecemasan.

Dalam perspektif Psikologi Buddhis, stres dan kecemasan sering kali muncul akibat kecenderungan pikiran untuk melekat pada pengalaman masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Praktik meditasi membantu individu mengarahkan perhatian pada pengalaman saat ini sehingga mengurangi kecenderungan pikiran untuk berkelana secara tidak terkendali. Konsep ini sesuai dengan pengembangan sati yang memungkinkan individu mengamati pengalaman secara objektif tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan.

Temuan penelitian ini juga mendukung pandangan bahwa mindfulness membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan. Ketika individu mampu menerima pengalaman tanpa penolakan atau keterikatan yang berlebihan, tingkat stres dan kecemasan cenderung menurun. Dengan demikian, meditasi dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu membangun respons yang lebih adaptif terhadap tekanan hidup.

Meditasi dan Peningkatan Ketenangan Batin

Tema kedua yang ditemukan adalah peningkatan ketenangan batin. Responden menggambarkan munculnya perasaan damai, nyaman, dan lebih mampu menerima berbagai situasi kehidupan setelah melakukan meditasi secara rutin. Temuan ini memperkuat hasil penelitian (Wielgosz Joseph et al., 2019) yang menunjukkan bahwa meditasi berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup.

Dalam Buddhisme, ketenangan batin merupakan salah satu hasil dari pengembangan samādhi. Samādhi memungkinkan pikiran menjadi lebih stabil dan tidak mudah terganggu oleh rangsangan eksternal maupun konflik internal. Ketika perhatian menjadi lebih terfokus, individu mampu mengalami kondisi mental yang lebih tenang dan jernih (Bodhi, 2011).

Ketenangan yang dilaporkan responden menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya mengurangi gejala psikologis negatif, tetapi juga mengembangkan kondisi psikologis positif. Temuan ini sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya pengembangan kesejahteraan dan flourishing, bukan sekadar mengurangi gangguan psikologis (Seligman, 2018). Dengan demikian, meditasi berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Meditasi dan Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi membantu responden mengelola emosi secara lebih efektif. Responden melaporkan peningkatan kesabaran, kemampuan mengendalikan kemarahan, dan kemampuan menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Guendelman, 2017) yang menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi.

Dalam Psikologi Buddhis, regulasi emosi tidak dicapai melalui penekanan emosi, tetapi melalui pengamatan yang sadar terhadap proses mental yang sedang berlangsung. Individu diajak untuk mengenali munculnya emosi tanpa langsung bereaksi terhadapnya. Melalui praktik ini, seseorang dapat mengembangkan ruang psikologis antara stimulus dan respons sehingga mampu bertindak secara lebih bijaksana.

Konsep tersebut berkaitan dengan sati yang memungkinkan individu menyadari emosi ketika muncul serta memahami sifat sementara dari pengalaman emosional. Kesadaran ini membantu mengurangi impulsivitas dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Oleh karena itu, manfaat meditasi terhadap regulasi emosi dapat dipahami sebagai hasil dari meningkatnya kesadaran terhadap proses mental internal.

Meditasi dan Peningkatan Kesadaran Diri

Tema keempat yang muncul adalah peningkatan kesadaran diri. Responden menyatakan bahwa meditasi membantu mereka memahami pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi berperan dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri.

Kesadaran diri merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan psikologis karena memungkinkan individu memahami kondisi internalnya secara lebih akurat. Dalam Psikologi Buddhis, pengembangan kesadaran diri berkaitan dengan praktik pengamatan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental sebagaimana dijelaskan dalam Satipaṭṭhāna Sutta.

Melalui meditasi, individu belajar mengamati proses mental tanpa identifikasi yang berlebihan. Kemampuan ini memungkinkan munculnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola pikir dan perilaku yang selama ini dijalankan secara otomatis. Dengan meningkatnya kesadaran diri, individu memiliki peluang yang lebih besar untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupannya.

Temuan ini juga mendukung konsep bhāvanā yang menekankan pengembangan kualitas mental secara berkelanjutan. Self-healing dalam perspektif Buddhis tidak hanya berarti pemulihan dari tekanan psikologis, tetapi juga proses pertumbuhan dan transformasi diri yang terus berlangsung.

Meditasi dan Perbaikan Hubungan Sosial

Temuan menarik lainnya adalah adanya peningkatan kualitas hubungan sosial setelah responden melakukan meditasi secara rutin. Responden melaporkan menjadi lebih sabar, lebih mudah memahami orang lain, dan tidak mudah menghakimi. Hasil ini menunjukkan bahwa manfaat meditasi tidak hanya terbatas pada aspek intrapersonal, tetapi juga meluas ke aspek interpersonal.

Dalam Buddhisme, perkembangan batin yang sehat akan tercermin dalam cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Pengembangan kesadaran dan keseimbangan emosi memungkinkan individu merespons situasi sosial dengan lebih bijaksana dan penuh empati. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Davidson J Richard et al., 2017) yang menunjukkan bahwa praktik meditasi berkontribusi terhadap peningkatan empati dan perilaku prososial.

Hubungan sosial yang lebih baik juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Individu yang memiliki hubungan sosial yang sehat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik. Dengan demikian, meditasi memberikan manfaat yang bersifat multidimensional, mencakup aspek pribadi maupun sosial.

Implikasi Penelitian bagi Pendidikan Buddhis dan Para Meditator

Temuan ini merekomendasikan restrukturisasi kurikulum agar tidak lagi menempatkan praktik meditasi sekadar sebagai ritual keagamaan yang dogmatis. Meditasi harus diajarkan sebagai sains mental praktis—sebuah metodologi sekuler yang rasional untuk melatih kebugaran psikologis peserta didik dalam menghadapi distres akademik dan sosial.

Studi ini juga menawarkan jembatan integratif bagi para meditator di Indonesia untuk melengkapi intervensi psikologi Barat (seperti Cognitive Behavioral Therapy) dengan akar filosofis Psikologi Buddhis. Integrasi ini memastikan bahwa intervensi mindfulness tidak tercerabut dari kompas etika aslinya, sehingga proses self-healing pasien berjalan secara substansial, bukan sekadar relaksasi kosmetik jangka pendek.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti mengakui beberapa keterbatasan inheren dalam studi ini. Pertama, ukuran sampel yang sangat terbatas (14 responden) dan bias sebaran demografis yang didominasi oleh penganut agama Buddha (85,7%) membatasi derajat generalisasi temuan pada populasi masyarakat Indonesia yang multikultural. Kedua, penggunaan kuesioner daring terbuka memiliki kelemahan mendasar dalam hal kedalaman data kontemplatif. Peneliti tidak dapat melakukan probing (eksplorasi lanjutan) secara dinamis sebagaimana yang lumrah terjadi pada wawancara tatap muka langsung, sehingga ada potensi bias subjektivitas dari artikulasi tulisan responden yang sangat ringkas.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menyintesis pengalaman 14 praktisi meditasi di Indonesia ke dalam lima tema utama self-healing: pengurangan stres, peningkatan ketenangan batin, regulasi emosi, kesadaran diri (sati), dan perbaikan hubungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks masyarakat modern yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, meditasi tidak boleh lagi dipandang sekadar sebagai teknik relaksasi instan atau intervensi klinis Barat yang terisolasi. Melalui kacamata Psikologi Buddhis, manfaat-manfaat tersebut merupakan hasil logis dari proses transformasi batin yang terstruktur melalui pengembangan sati (kesadaran penuh), samādhi (konsentrasi), dan bhāvanā (pengembangan mental).

Temuan ini sangat penting bagi pembaca kontemporer dan komunitas ilmiah karena berhasil menjembatani research gap yang selama ini didominasi oleh pendekatan kuantitatif Barat. Dengan menempatkan hasil penelitian dalam kerangka kerja teoretis karya terdahulu—seperti konsep mindfulness-based interventions dari (Sun Shufang et al., 2022) dan eksplorasi neurosains (Davidson J Richard et al., 2017) penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa akar filosofis Buddhis memberikan fondasi self-healing yang lebih holistik dan berkelanjutan. Secara realistis, implikasi praktisnya dapat langsung diterapkan sebagai suplemen preventif dalam program kesehatan mental masyarakat dan kurikulum pendidikan karakter berbasis mindfulness di Indonesia.

Meskipun penelitian ini dibatasi oleh jumlah contoh yang kecil dan metode survei daring, esensi dari fenomena yang digali telah terjawab seutuhnya: meditasi terbukti efektif sebagai sarana penyembuhan mandiri yang mandiri. Guna menjawab keterbatasan yang ada, agenda ilmiah berikutnya harus diarahkan pada studi longitudinal atau pendekatan mixed-methods dengan skala partisipan yang lebih luas untuk menguji retensi jangka panjang dari transformasi mental ini.

REFERENSI

- Aknin et al, .. 2. (2022). Mental Health During the First Year of the COVID-19 Pandemic: A Review and Recommendations for Moving Forward. *Sage Journals*, 17(4).
- Bodhi, B. (2011). *The Noble Eightfold Path*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Davidson J Richard et al. (2017). Outstanding Challenges in Scientific Research on Mindfulness and Meditation. *Sage Journals*, 13(1). doi:10.1177/1745691617718358
- Guendelman. (2017, March 6). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Front Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2017.00220
- Seligman. (2018, January 6). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13. doi:10.1080/17439760.2018.1437466
- Sun Shufang et al. (2022). Mindfulness-Based Interventions among people of color: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychotherapy Research*, 32.
- Wielgosz Joseph et al. (2019, May 7). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Reviews*. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423