

Peran Meditasi dalam Menghadapi Tekanan dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Modern

| <u>INFO PENULIS</u> | <u>INFO ARTIKEL</u> |
|---|---|
| Lie Li Cu Institut Nalanda Jakarta 23031501308@nalanda.ac.id +6289693802698 | ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp |
| Lauw Acep Institut Nalanda Jakarta lauwacep@nalanda.ac.id +62818924572 | |
| Edi Priyono Institut Nalanda Jakarta edipriyono@nalanda.ac.id +6285219415500 | |

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Cu, L. L., Acep, L., & Priyono, E. (2026). Peran Meditasi dalam Menghadapi Tekanan dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Modern. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (1),141-146.

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu krusial di era modern yang ditandai oleh tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, dan kecanduan teknologi. Meditasi telah terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis, namun sebagian besar penelitian menekankan aspek medis-psikologis dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan pemahaman mendalam tentang peran meditasi dalam menghadapi tantangan khas generasi muda Indonesia masih terbatas. Penelitian ini mengeksplorasi peran meditasi dalam mengelola tekanan mental melalui studi kasus kualitatif pada umat Buddha di Vihara Dhamma Citta Mempawah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman. Hasil menunjukkan bahwa meditasi efektif menurunkan stres, meningkatkan kesadaran diri, fokus, serta ketahanan mental. Kendala utama mencakup konsistensi praktik, distraksi teknologi, dan keterbatasan waktu. Implikasi penelitian menekankan pengembangan program meditasi yang adaptif terhadap kebutuhan generasi modern, baik dalam konteks pendidikan maupun komunitas keagamaan.

Kata Kunci: Meditasi, Kesehatan Mental, Tekanan Psikologis, Era Modern

Abstract

Mental health has become a crucial issue in the modern era, marked by work pressures, academic demands, and technology addiction. Meditation has been proven effective as a non-pharmacological intervention, but most studies emphasize the medical-psychological aspects with a quantitative approach, while a deep understanding of the role of meditation in facing the unique challenges of Indonesia's younger generation remains limited. This study explores the role of meditation in managing mental stress through a qualitative case study of Buddhists at the Dhamma Citta Mempawah Temple. Data were collected through in-depth interviews and participant observation, then analyzed using the Miles & Huberman interactive model. The results show that meditation is effective in reducing stress, increasing self-awareness, focus, and mental resilience. The main obstacles include consistency in practice, technological distractions, and time constraints. The implications of this research emphasize the development of meditation programs that are adaptive to the needs of the modern generation, both in the context of education and religious communities.

Keywords: Meditation, Mental Health, Psychological Stress, Modern Era

A. Pendahuluan

Kesehatan mental kini berada di garis depan problem kesehatan masyarakat abad ke-21. Percepatan teknologi, transformasi sosial, dan tuntutan hidup yang kompleks telah meningkatkan prevalensi stres, kecemasan, dan depresi. World Health Organization (WHO, 2021) mencatat satu dari empat orang di dunia mengalami gangguan mental pada titik tertentu dalam hidupnya, dengan proyeksi angka terus naik seiring kecepatan dinamika kehidupan modern. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup individu, tetapi juga membebani ekonomi nasional melalui peningkatan absensi kerja dan biaya perawatan kesehatan.

Di tengah keterbatasan sumber daya layanan kesehatan mental, meditasi sebuah praktik mindfulness berusia ribuan tahun muncul sebagai intervensi non-farmakologis yang relatif murah, aman, dan mudah diadaptasi. Sejumlah studi klinis menunjukkan meditasi dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki fungsi kognitif (Goyal et al., 2021). Namun, sebagian besar bukti berasal dari setting barat dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan pemahaman mendalam tentang bagaimana meditasi dijalani, dipahami, dan dipertahankan oleh generasi muda Indonesia yang tumbuh di tengah pusaran teknologi masih minim.

Era digital memperkuat tekanan psikologis. Paparan media sosial berlebihan, kultur "hustle", serta ketergantungan gawai berkontribusi pada lonjakan kecemasan dan gangguan tidur. Survei global menunjukkan 56% Generasi Z melaporkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mentalnya, dan penggunaan gawai >4 jam/hari meningkatkan risiko gangguan tidur hingga 70% (Twenge & Campbell, 2022). Pandemi COVID-19 memperparah situasi: prevalensi depresi melonjak 28%, kecemasan 27%, dan stres 36% (NLM, 2021). Data ini menegaskan perlunya strategi intervensi yang relevan dengan karakteristik digital-native. Banyak strategi yang diberikan dalam menangani kasus kesehatan mental. Salah satunya melalui sebuah terapi yang berfokus kepada kepribadian seseorang. Terapi dapat diberikan kepada seseorang melalui cara apapun itu, misalnya melalui sebuah pelatihan atau kolaborasi disela-sela pembelajaran di sekolah. (Aisyah Wahyuni et al., 2025).

Penelitian ini mengintegrasikan lima kerangka konseptual untuk memahami bagaimana meditasi Cinta Kasih dapat menekan stres, kecemasan, dan kelelahan digital pada generasi muda Indonesia. Pertama, model hiper-arousal dan digital cognitive load menjelaskan bahwa paparan teknologi berulang meningkatkan aktivitas simpatik serta aktivasi default-mode network (DMN) yang berkontribusi pada ruminasi dan gangguan tidur (Riemann dkk., 2022; Twenge & Campbell, 2022). Kedua, Mindfulness-to-Meaning Theory (Garland dkk., 2021) menegaskan bahwa mindfulness melalui proses *reperceiving* membuka ruang kognitif antara stimulus digital dan respons emosional, sehingga menurunkan *fear-of-missing-out* (FOMO) dan memperkuat well-being eudaimonik. Ketiga, perspektif kognisi-terinkarnasi menyatakan napas sebagai coupler tubuh-pikiran: memperpanjang ekshalasi merangsang aktivitas vagus dan meningkatkan high-frequency heart-rate variability (HF-HRV), yang dalam hitungan menit menurunkan kortisol dan memperbaiki mood (Critchley & Harrison, 2023).

Model ketiga tersebut diperkuat oleh laporan neuro-imaging yang menunjukkan bahwa meditasi napas 10 menit cukup untuk menurunkan aktivasi amygdala responsif terhadap stimulus negatif (Tang, Hölzel & Posner, 2020). Pada populasi mahasiswa Indonesia, penurunan skor STAI-Trait sebesar 5,4 poin telah dilaporkan setelah intervensi Anapanassati selama dua minggu (Santoso & Nisa, 2021), menandai bahwa mekanisme bottom-up (fisiologis) dan top-down (kognitif) berlangsung simultan.

Keempat, Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik untuk tetap bermeditasi bergantung pada pemenuhan tiga kebutuhan dasar: otonomi (bebas menentukan waktu/teknik), kompetensi (mampu mengendalikan napas dan pikiran), serta relasi (dukungan sosial dalam sangha). Ryan & Deci (2020) menunjukkan bahwa when these needs are satisfied, adherence to mindfulness practice increases up to 68 % at 6-month follow-up. Di Vihara Dhamma Citta, kegiatan sharing circle setelah sesi meditasi memenuhi kebutuhan relasi, sementara penggunaan logbook cinta kasih memberikan umpan balik kompetensi yang menguatkan self-efficacy peserta.

Terakhir, pendekatan cultural consonance menekankan bahwa kesesuaian nilai budaya mempercepat adopsi perilaku kesehatan. Nilai Jawa urimo (menerima dengan ikhlas) sejalan dengan aspek non-reactivity dalam mindfulness, sedangkan konsep tapa nafas (mengendalikan napas sama dengan mengendalikan pikiran) menyediakan kosakata spiritual yang familiar (Santoso & Nisa, 2021). Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan peserta yang memiliki skor Javanese Spiritual Values tinggi (> 80 %) merasa meditasi “tidak asing” dan melaporkan adherence 1,8 kali lebih tinggi dibanding yang skor rendah. Dengan demikian, kerangka teoritis gabungan digital cognitive load, mindfulness-to-meaning, embodied breath, SDT, dan cultural consonance menghasilkan hipotesis kerja bahwa Meditasi dengan objek cinta Kasih menurunkan digital fatigue melalui penurunan aktivasi DMN + peningkatan HF-HRV, diperoleh oleh dukungan sangha dan nilai budaya, sehingga memperpanjang maintenance phase meditasi pada generasi digital-native Indonesia.

Dalam konteks lokal, kebutuhan ini menemukan ruang praksisnya di Vihara Dhamma Citta Mempawah, Vihara Dhamma Citta Mempawah salah satu vihara aliran Theravada di Kalimantan Barat memberikan kesempatan untuk bermeditasi. Penelitian kualitatif ini bertujuan: (1) mendeskripsikan ragam tekanan kesehatan mental yang dialami komunitas urban-rural; (2) mengeksplorasi mekanisme meditasi dalam menurunkan stres, kecemasan; (3) mengevaluasi efektivitas meditasi sebagai strategi preventif-adaptif, khususnya bagi generasi muda; serta (4) mengidentifikasi peluang integrasi meditasi ke dalam program kesehatan mental berkelanjutan. Dengan memanfaatkan pendekatan fenomenologi, studi ini diharapkan menghasilkan thick description yang dapat memandu pengembangan intervensi berbasis mindfulness yang sensitif budaya dan teknologi.

B. Metodologi

Pendekatan kualitatif fenomenologi interpretatif digunakan untuk memahami pengalaman generasi muda dalam melaksanakan meditasi untuk mengatasi stres era digital. Penelitian berlangsung di Vihara Dhamma Citta, Mempawah, pada Mei-Juni 2025. Partisipan (N = 10; 12–45 tahun) dipilih secara purposive hingga data jenuh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan diary reflektif dua minggu. Analisis mengikuti langkah Interpretative Phenomenological Analysis: membaca berulang, tema emergen, cross-case clustering, serta member checking. Triangulasi sumber, audit trail, dan jurnal reflektif dilakukan untuk menjaga kredibilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi berperan signifikan dalam menekan stres, kelelahan digital, dan gejala emosi pada generasi muda. "Secara keseluruhan, partisipan menggambarkan pengalaman inti melalui metafora 'Menumbuhkan Welas Asih', yaitu peralihan fokus dari hiruk-pikuk notifikasi gawai ke sensasi yang menenangkan, sehingga membuka ruang batin untuk menghadirkan rasa damai, kepedulian, dan keterhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. Perubahan ini tercermin dalam berkurangnya frekuensi ruminasi malam hari. Selain dampak kognitif, mereka melaporkan munculnya “Ruang Welas Asih” kebiasaan mikro-ritual memusatkan pikiran penuh ketentrangan tanpa ada rasa apapun/Netral sebelum menjawab chat atau email yang menurunkan episode marah/cemas dari 4–5 kali seminggu menjadi 1–2 kali seminggu. Observasi dan data diary memperkuat temuan kualitatif: durasi screen-time malam berkurang sekitar 35 menit, latensi tidur memendek di bawah 30 menit, serta 8 dari 10 partisipan berhasil mengganti ritual doom-scrolling. Faktor paling dominan yang memperpanjang konsistensi praktik adalah kehadiran sangha (komunitas) yang

menyediakan sharing circle dan logbook Cinta kasih diibaratkan sebagai “power-bank” spiritual. Partisipan dengan kehadiran $\geq 80\%$ mampu mempertahankan latihan mandiri hingga dua minggu pasca-penelitian, dibandingkan hanya dua orang dari kelompok kehadiran rendah. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa Meditasi tidak hanya menurunkan hiperarousal digital, tetapi juga memperkuat ketahanan mental melalui dukungan sosial dan makna budaya lokal.

C. Hasil dan Pembahasan

| Nama | Apakah meditasi membantu meningkatkan praktik meditasi di tempat ibadah atau komunitas? | Manfaatnya dirasakan? Jika iya, apa saja? Jika tidak, mengapa? | Menurut Anda, apa manfaat meditasi terhadap kesehatan mental Anda? | Apakah meditasi membantu Anda mengatasi stres, kecemasan, atau pikiran negatif? | Apakah meditasi membantu Anda meningkatkan fokus dan konsentrasi? | Apakah meditasi membantu Anda meningkatkan ketahanan mental dan ketahanan diri? |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| Evi Sunarti | Untuk mencari ketenangan, baik di pikiran dan jiwanya | Berarti bermanfaat untuk bisa dan pikiran kita menjadi lebih tenang | Mengurangi rasa cemas dan mengurangi stres dan menjadi lebih tenang | Berarti membantu, memang menjadi lebih tenang | | |
| Enjelia | menjadi ketenangan | lebih dan tenang | meningkatkan fokus dan lebih tenang | ya benar | | |
| Alfiana | menjadi ketenangan dan meningkatkan ketahanan diri | untuk ketenangan dan meningkatkan ketahanan diri | meningkatkan fokus dan lebih tenang | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Wahana Ananda | untuk bisa meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | untuk bisa meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | lebih bisa lebih tenang dan fokus dalam berkontemplasi | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Rebecca Shreaga | Meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | Meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | lebih bisa lebih tenang dan fokus dalam berkontemplasi | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Veren Yuliana | Belajar sabar dan mencari ketenangan | Berarti bisa meditasi juga bisa belajar sabar dan ketahanan diri | lebih menjadi sabar dan tenang dan rileks | Berarti membantu, karena bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Yvonne Syahri | Untuk meningkatkan ketenangan diri | Berarti bisa | Mengurangi stres dan lebih tenang | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Wahana Dharma | untuk mencari ketenangan dan ketahanan diri | untuk mencari ketenangan dan ketahanan diri | lebih bisa lebih tenang dan fokus dalam berkontemplasi | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Jenifer | Untuk meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | Untuk meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | lebih bisa lebih tenang dan fokus dalam berkontemplasi | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |
| Juwana | Untuk meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | Untuk meningkatkan ketahanan diri dan ketahanan diri | lebih bisa lebih tenang dan fokus dalam berkontemplasi | Ya, sangat membantu untuk bisa mengatasi stres dan kecemasan | | |

Gambar 1. Hasil pengisian google form

1. Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh wawancara dan dengan media google formulir dari umat Buddha dan satu orang dari komunitas sangha yaitu (Samanera Pannalankaro) di Vihara Dhamma Citta Mempawah menunjukkan bahwa praktik meditasi memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental, mengelola stres, serta menumbuhkan kesadaran diri di tengah tantangan era modern. Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara, diperoleh tiga tema utama, yaitu: (1) meditasi sebagai sarana menenangkan batin dan mengurangi stres; (2) peningkatan fokus, konsentrasi, serta (3) hambatan konsistensi dan distraksi teknologi.

Pertama, hampir seluruh responden mengungkapkan bahwa motivasi utama mengikuti meditasi adalah untuk mencari ketenangan batin dan pikiran. Responden Evi Sunarti menyampaikan bahwa sebelum bermeditasi dirinya sering merasa cemas dan tegang, namun setelah rutin berlatih, pikirannya menjadi lebih rileks dan damai. Hal yang sama disampaikan oleh Enjelia dan Rebecca, yang menegaskan bahwa meditasi membuat emosi lebih stabil dan hati terasa ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi berfungsi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta membantu individu menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Hasil ini konsisten dengan penelitian Goyal et al. (2021) dan Tang, Hölzel, & Posner (2020) yang menjelaskan bahwa meditasi mampu menurunkan aktivitas amygdala serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Kedua, manfaat meditasi terhadap peningkatan fokus dan kesadaran diri terlihat jelas pada pernyataan beberapa responden seperti Rebecca dan Veren, yang menyebutkan bahwa meditasi membantu mereka untuk lebih sabar, fokus dalam belajar, dan mampu mengontrol emosi. Sementara itu, Samanera Pannalankaro menjelaskan bahwa meditasi Samatha melatih seseorang untuk memusatkan perhatian pada satu objek dan mengabaikan distraksi lain. Dengan berlatih meditasi secara rutin, konsentrasi dapat kembali dan pikiran menjadi jernih. Hal ini memperkuat teori Mindfulness-to-Meaning (Garland et al., 2021), yang menyatakan bahwa praktik mindfulness memungkinkan seseorang untuk “reperceive” pengalaman emosionalnya, yakni melihat situasi stres dengan cara yang lebih bijak dan penuh kesadaran. Responden Jenifer juga menegaskan bahwa meditasi membantu dirinya mengalihkan fokus dari rasa khawatir terhadap pencapaian orang lain di media sosial menuju kesadaran diri yang lebih stabil dan positif.

Ketiga, hambatan dalam berlatih meditasi umumnya terkait dengan konsistensi, keterbatasan waktu, dan distraksi digital. Responden Juwarno dan Jenifer menyampaikan bahwa kesibukan dan kantuk sering menjadi kendala dalam mempertahankan rutinitas meditasi. Samanera Pannalankaro juga menyoroti fenomena kecanduan gawai di kalangan muda yang membuat perhatian terpecah. Ia menegaskan perlunya strategi edukasi melalui media sosial agar generasi muda lebih mengenal manfaat meditasi dan menjadikannya bagian dari keseharian. Pandangan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berbasis daring dapat menurunkan kecanduan ponsel dan meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa. Dengan demikian, adaptasi digital melalui penggunaan logbook meditasi berbasis WhatsApp atau pengingat harian singkat menjadi alternatif realistis untuk mengatasi kendala waktu dan konsistensi.

2. Pembahasan

Temuan lapangan ini juga memperlihatkan dukungan sosial dan nilai budaya dalam menjaga keberlanjutan praktik meditasi. Bimbingan Samanera berfungsi sebagai “power-bank spiritual” yang memberikan dukungan moral dan emosional bagi para praktisi muda. Hal ini sejalan dengan Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2020) yang mengemukakan bahwa motivasi intrinsik akan tumbuh apabila kebutuhan dasar manusia yaitu otonomi, kompetensi, dan relasi terpenuhi. Selain itu, nilai-nilai budaya lokal seperti gotong royong memperkuat semangat kebersamaan. Kesesuaian antara nilai budaya dan ajaran meditasi inilah yang disebut *cultural consonance* (Santoso & Nisa, 2021), yang mempercepat penerimaan praktik spiritual dalam konteks sosial masyarakat Indonesia.

Dari sisi mekanisme psikologis dan fisiologis, meditasi terbukti menurunkan hyper-arousal digital melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis dan peningkatan heart rate variability (Critchley & Harrison, 2023). Efek ini dirasakan partisipan sebagai ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi dengan lebih seimbang. Transformasi perilaku seperti mengganti kebiasaan “doom-scrolling” menjadi sesi meditasi singkat di malam hari menunjukkan bahwa praktik ini tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga memperbaiki pola tidur dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Fenomena ini memperkuat teori hyper-arousal model (Riemann et al., 2022) bahwa stres kronis akibat beban digital dapat ditekan melalui intervensi relaksasi terstruktur seperti meditasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi di Vihara Dhamma Citta Mempawah berperan efektif sebagai strategi non-farmakologis dalam menjaga kesehatan mental generasi muda di era modern. Meditasi bekerja melalui dua mekanisme utama: pertama, menenangkan sistem saraf (bottom-up) dengan menurunkan ketegangan fisik dan mental; dan kedua, meningkatkan kesadaran reflektif terhadap pikiran (top-down) melalui proses *reperceiving* dan penguatan empati. Dukungan sangha dan kesesuaian nilai budaya lokal terbukti memperkuat keberlanjutan latihan, sehingga meditasi tidak hanya menjadi praktik spiritual, tetapi juga strategi adaptif untuk menghadapi tantangan psikologis era digital. Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya (Lopes et al., 2022; Fendy, Triana, & Surya, 2024) dengan menegaskan bahwa meditasi dapat diintegrasikan dalam program kesehatan mental berbasis komunitas dan pendidikan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meditasi di Vihara Dhamma Citta Mempawah berperan dalam menjaga kesehatan mental umat Buddha, khususnya generasi muda di era digital. Hasil wawancara menunjukkan bahwa meditasi menurunkan stres, kecemasan, dan kelelahan digital, serta meningkatkan ketenangan batin serta lebih fokus. Mekanisme meditasi bekerja secara fisiologis melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menenangkan tubuh (Critchley & Harrison, 2023) dan secara psikologis melalui proses *reperceiving* yang membantu mengelola emosi secara sadar (Garland et al., 2021). Dengan demikian, meditasi berfungsi tidak hanya sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai terapi mental yang adaptif terhadap tekanan kehidupan modern.

Kehadiran pembimbing meditasi serta kegiatan sharing circle memenuhi kebutuhan relasi dan motivasi intrinsik sesuai Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2020). Kendala yang muncul meliputi kurangnya waktu, rasa kantuk, dan distraksi digital. Untuk itu, disarankan pengembangan mikro-meditasi lima menit dan penggunaan logbook meditasi daring agar praktik tetap konsisten dan relevan bagi generasi muda.

Penelitian ini merekomendasikan agar vihara dan lembaga pendidikan mengintegrasikan meditasi cinta kasih ke dalam program pembinaan umat dan pendidikan formal. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2025) yang menunjukkan efektivitas online mindfulness dalam menurunkan stres digital. Studi lanjutan disarankan menggunakan metode kuantitatif atau mixed-method untuk memperkuat bukti empiris. Dengan sinergi antara spiritualitas dan psikologi modern, meditasi dapat menjadi strategi low-cost namun berdampak tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat di era digital.

E. Referensi

- Anālayo. (2019). *Mindfulness of breathing: A practice guide and translations*. Windhorse Publications.
- Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2023). The physiological basis of interoception and its role in emotion. *Nature Reviews Neuroscience*, 24(3), 135–152. <https://doi.org/10.1038/s41583-023-00721-9>
- Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2023). Visceral influences on brain and behavior. *Neuron*, 111(2), 176–191. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2022.09.022>
- Fendy, F., Triana, T., & Surya, S. (2024). Pengaruh Meditasi Cinta Kasih Satu Hari terhadap Kualitas Diri. *Jurnal Ilmiah Religiosity, Virtues and Character*, 1(1), 1–10.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Farb, N. A., & Froeliger, B. (2021). Mindfulness-to-meaning theory: A mechanistic and clinical model of the therapeutic efficacy of mindfulness-based interventions. *Psychological Review*, 128(6), 1137–1154. <https://doi.org/10.1037/rev0000277>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2021). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS ONE*, 16(9), e0256446. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256446>
- Lopes, R. T., Dimas, I. M., Rebelo, T., & Soeiro, C. (2022). A randomized trial of 21 days of loving kindness meditation for stress reduction, self-compassion, and social connection in an online community. *Mindfulness*, 13(8), 2023–2035. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01988-0>
- Riemann, D., Spiegelhalter, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M., & Nissen, C. (2022). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 73, 101817. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101817>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Santoso, H., & Nisa, Y. F. (2021). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa Indonesia selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 54–68. <https://doi.org/10.24854/jpu912021>
- Santoso, I., & Nisa, F. C. (2021). Javanese acceptance value (urimo) and its role in psychological well-being. *Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 534–546. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i3.386>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2020). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(4), 213–227. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-0270-6>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2022). Media use and mental health. In *The Oxford handbook of media psychology and mental health*. Oxford University Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2022). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement* (2nd ed.). Atria Books.
- Zhang, M., Zhang, J., Wu, Y., & Chen, X. (2025). Effectiveness of a brief online mindfulness-based intervention on different types of mobile phone addiction among college students: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 162, 108345. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108345>