

Meditasi Sebagai Praktik Reflektif Dalam Pengembangan Kematangan Emosi: Perspektif Psikologi Buddha

Santoso Jafar^{1*}

¹ Institut Nalanda

Email: santosojapar88@gmail.com

Lauw Acep

² Institut Nalanda

Email: lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Meditasi dalam perspektif psikologi Buddha dipahami sebagai praktik reflektif yang menumbuhkan perhatian penuh, ketenangan batin, dan kebijaksanaan dalam memahami pengalaman hidup. Artikel ini bertujuan menjelaskan peran meditasi dalam pengembangan kematangan emosi melalui tinjauan konseptual berbasis literatur. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai sumber mengenai meditasi Buddhis, regulasi emosi, dan pendekatan psikologi Buddha. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa meditasi, khususnya samatha bhavana dan vipassana bhavana, mendukung kematangan emosi melalui peningkatan kesadaran diri, pengurangan reaktivitas emosional, kemampuan observasi diri yang lebih jernih, serta pengembangan sikap menerima dan tidak melekat. Dalam perspektif psikologi Buddha, emosi tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus ditekan, melainkan dipahami, diamati, dan dikelola secara sadar agar individu mencapai keseimbangan batin. Artikel ini menyimpulkan bahwa meditasi merupakan praktik reflektif yang relevan dalam membangun kematangan emosi karena memperkuat regulasi emosi, kejernihan batin, dan stabilitas psikologis.

Kata Kunci: meditasi, kematangan emosi, psikologi Buddha, refleksi diri, regulasi emosi

Abstract

Meditation in the perspective of Buddhist psychology is understood as a reflective practice that fosters mindfulness, inner calm, and wisdom in understanding life experiences. This article aims to explain the role of meditation in the development of emotional maturity through a literature-based conceptual review. The method used is a library research approach by examining various sources related to Buddhist meditation, emotional regulation, and Buddhist psychology. The findings indicate that meditation, particularly samatha bhavana and vipassana bhavana, supports emotional maturity through increased self-awareness, reduced emotional reactivity, clearer self-observation, and the development of acceptance and non-attachment. From the perspective of Buddhist psychology, emotions are not viewed as something to be suppressed but rather understood, observed, and consciously managed in order to achieve inner balance. This article concludes that meditation is a relevant reflective practice for developing emotional maturity as it strengthens emotional regulation, mental clarity, and psychological stability.

Keywords: meditation, emotional maturity, Buddhist psychology, self-reflection, emotional regulation.

PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern menghadirkan berbagai tantangan psikologis yang semakin kompleks. Tuntutan akademik, pekerjaan, dinamika keluarga, hingga relasi sosial sering kali menjadi sumber tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan individu. Dalam situasi tersebut, kemampuan seseorang dalam memahami dan mengelola emosi menjadi aspek penting untuk menjaga keseimbangan psikologis. Ketidakmampuan mengendalikan emosi sering kali memunculkan perilaku impulsif, kecemasan, konflik interpersonal, bahkan gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan oleh individu

dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Kematangan emosi merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kematangan emosi umumnya mampu mengendalikan dorongan emosional, menerima kenyataan hidup secara lebih terbuka, serta menunjukkan respons yang proporsional terhadap berbagai kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Sebaliknya, individu dengan kematangan emosi yang rendah cenderung lebih mudah terbawa emosi, sulit menerima keadaan, dan kurang mampu menyelesaikan konflik secara bijaksana (Dwivedi, 2003:6).

Dalam kajian psikologi modern, kemampuan regulasi emosi dipandang sebagai faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami proses emosional, mengelola respons afektif, dan mengarahkan perilaku secara adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) dan perhatian penuh (*mindfulness*) memiliki hubungan erat dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi serta penurunan tingkat stres dan reaktivitas emosional (Davis & Hayes, 2012:198–199). Oleh sebab itu, berbagai pendekatan psikologis mulai menempatkan praktik reflektif dan meditasi sebagai strategi penting dalam pengembangan kesehatan mental.

Dalam tradisi Buddha, meditasi merupakan bagian penting dari praktik pengembangan batin yang bertujuan membangun ketenangan, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Meditasi tidak hanya dipahami sebagai aktivitas spiritual atau ritual keagamaan, melainkan sebagai latihan mental yang membantu individu memahami hakikat pengalaman diri secara lebih mendalam. Praktik meditasi dalam agama Buddha pada dasarnya diarahkan untuk melatih kesadaran terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan berbagai kondisi mental yang muncul sehingga seseorang mampu mengenali proses batin secara jernih (Santoso, Bangsa, & Yudani, 2013: 4).

Dalam tradisi Buddha Theravada, meditasi umumnya dikembangkan melalui dua pendekatan utama, yaitu *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*. *Samatha bhavana* menitikberatkan pada pengembangan ketenangan batin melalui pemusatan perhatian pada objek tertentu untuk mencapai kestabilan pikiran. Sementara itu, *vipassana bhavana* bertujuan menumbuhkan pandangan terang melalui pengamatan langsung terhadap perubahan pengalaman fisik maupun mental. Praktik *vipassana* memungkinkan individu memahami sifat ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anatta*) sebagai dasar pengembangan kebijaksanaan (Lubis, 2024: 32).

Secara psikologis, meditasi dipandang memiliki manfaat signifikan terhadap perkembangan emosional seseorang. Praktik meditasi diketahui mampu membantu individu mengurangi kecenderungan bereaksi secara impulsif, meningkatkan kapasitas refleksi diri, serta memperkuat kemampuan mengelola tekanan emosional. Selain itu, meditasi juga mendorong munculnya sikap menerima (*acceptance*), belas kasih (*compassion*), dan keseimbangan batin (*equanimity*) yang penting dalam proses kematangan emosi. Dengan demikian, meditasi tidak hanya memberikan dampak spiritual, tetapi juga memiliki relevansi psikologis dalam membentuk pribadi yang lebih stabil dan dewasa secara emosional (Davis & Hayes, 2012:199).

Perspektif psikologi Buddha memandang emosi sebagai bagian dari proses mental yang bersifat dinamis dan dapat diamati secara sadar. Emosi tidak dipahami sebagai sesuatu yang harus ditekan atau dihindari, tetapi dipahami sebagai fenomena batin yang dapat dikenali, diamati, dan dilepaskan tanpa keterikatan berlebihan. Pendekatan ini menunjukkan adanya hubungan erat antara praktik meditasi dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi secara lebih sehat.

Meditasi dalam tradisi Buddha merupakan praktik pengembangan batin yang bertujuan membentuk ketenangan, perhatian penuh, dan kebijaksanaan. Secara umum, meditasi dipahami sebagai proses pelatihan pikiran untuk mencapai keadaan batin yang lebih sadar, terarah, dan bebas dari

gangguan mental. Dalam ajaran Buddha, meditasi bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi bagian dari jalan pengembangan spiritual dan psikologis yang membantu individu memahami realitas kehidupan secara lebih mendalam (Santoso, Bangsa, & Yudani, 2013:4).

Dalam tradisi Buddha Theravada, meditasi diklasifikasikan menjadi dua bentuk utama, yaitu *samatha bhavana* dan *. *Samatha bhavana* merupakan latihan pengembangan ketenangan batin melalui pemusatan perhatian pada objek tertentu, seperti pernapasan, untuk mencapai konsentrasi (*samadhi*). Praktik ini bertujuan mengurangi kegelisahan mental dan membangun kestabilan emosi sehingga individu mampu menghadapi pengalaman hidup dengan lebih tenang (Lubis, 2024:28).*

Sementara itu, *vipassana bhavana* merupakan meditasi pandangan terang yang berfokus pada pengamatan langsung terhadap fenomena tubuh dan pikiran secara sadar. Melalui praktik ini, individu diajak memahami sifat ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anatta*) yang menjadi dasar pemahaman psikologis dalam Buddhisme. Pengamatan terhadap pikiran dan emosi dilakukan tanpa penilaian berlebihan sehingga individu dapat mengenali pengalaman batin secara lebih objektif (Lubis, 2024:32).

Kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara proporsional sesuai situasi yang dihadapi. Individu yang matang secara emosional mampu menghadapi tekanan, menerima kenyataan, serta tidak mudah bereaksi secara impulsif terhadap konflik maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Kematangan emosi juga ditandai oleh kemampuan berpikir rasional, memiliki toleransi terhadap frustrasi, serta menunjukkan stabilitas dalam hubungan sosial (Dwivedi, 2003:6–7).

Dalam perspektif psikologi, kematangan emosi berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi (*emotion regulation*), yaitu kemampuan seseorang mengelola respons emosional secara sadar. Regulasi emosi memungkinkan individu mengontrol ekspresi emosi yang muncul sehingga tidak berkembang menjadi perilaku destruktif. Individu yang memiliki regulasi emosi baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, menyelesaikan konflik, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Davis & Hayes, 2012:198).

Psikologi Buddha memandang bahwa emosi merupakan bagian dari arus kesadaran yang terus berubah dan dipengaruhi oleh persepsi, pikiran, serta keterikatan individu terhadap pengalaman. Dalam perspektif ini, penderitaan emosional sering kali muncul akibat ketidaksadaran terhadap proses mental dan kecenderungan melekat pada pengalaman menyenangkan maupun menolak pengalaman yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, perhatian sadar (*mindfulness*) menjadi elemen penting dalam memahami dan mengelola emosi secara sehat.

Praktik meditasi dalam psikologi Buddha membantu individu mengembangkan kemampuan observasi diri terhadap munculnya emosi tanpa harus langsung bereaksi. Ketika individu mampu mengamati emosi dengan penuh kesadaran, maka dorongan impulsif dapat berkurang dan proses pengambilan keputusan menjadi lebih rasional. Dengan demikian, meditasi dipahami sebagai sarana pengembangan refleksi diri yang mendukung terciptanya keseimbangan emosional dan kejernihan berpikir.

Secara konseptual, meditasi dapat dipahami sebagai praktik reflektif karena melibatkan proses pengamatan terhadap pengalaman internal secara sadar dan berkesinambungan. Refleksi dalam meditasi tidak hanya berupa proses berpikir tentang pengalaman, tetapi juga pengamatan langsung terhadap emosi, pikiran, dan respons tubuh tanpa penolakan maupun keterikatan. Praktik ini memungkinkan individu memahami pola emosional yang dimiliki sehingga lebih mampu mengembangkan pengendalian diri dan respons yang bijaksana.

Hubungan antara meditasi dan kematangan emosi dapat dipahami melalui beberapa aspek utama. Pertama, meditasi meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) sehingga individu lebih mudah

mengenali perubahan emosional. Kedua, meditasi membantu mengurangi reaktivitas emosional karena individu terbiasa mengamati emosi tanpa bereaksi secara spontan. Ketiga, meditasi mendorong terbentuknya sikap menerima (*acceptance*) dan keseimbangan batin (*equanimity*) yang membantu seseorang menghadapi konflik maupun tekanan hidup secara lebih dewasa (Davis & Hayes, 2012:199). Dengan demikian, meditasi memiliki relevansi yang kuat sebagai praktik reflektif dalam mendukung pengembangan kematangan emosi melalui pendekatan psikologi Buddha.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode studi pustaka dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual mengenai meditasi sebagai praktik reflektif dalam pengembangan kematangan emosi berdasarkan perspektif psikologi Buddha. Pendekatan deskriptif-analitis digunakan untuk mendeskripsikan konsep-konsep utama yang berkaitan dengan meditasi Buddhis, kematangan emosi, regulasi emosi, dan psikologi Buddha, kemudian dianalisis hubungan konseptual di antara variabel-variabel tersebut.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur akademik yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, dokumen akademik, serta publikasi yang membahas meditasi Buddhis, *mindfulness*, psikologi Buddha, refleksi diri, dan kematangan emosi. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas sumber, dan relevansinya dengan fokus penelitian. Beberapa sumber utama yang digunakan meliputi kajian tentang meditasi dalam tradisi Buddha Theravada, psikologi emosi, serta penelitian mengenai manfaat meditasi terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Santoso, Bangsa, & Yudani, 2013:4).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan mengidentifikasi, membaca, mengkaji, dan mengelompokkan berbagai literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan relevansi substansi, terutama yang memuat pembahasan mengenai praktik meditasi *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*, konsep kematangan emosi, serta hubungan antara meditasi dan pengendalian emosi dalam perspektif psikologi Buddha.

Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahapan. Pertama, reduksi data dengan memilah informasi penting yang berkaitan dengan konsep meditasi dan kematangan emosi. Kedua, penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan hasil telaah literatur secara sistematis untuk menemukan pola hubungan konseptual antarvariabel. Ketiga, penarikan kesimpulan dilakukan melalui sintesis teoritis untuk menjelaskan bagaimana meditasi dipahami sebagai praktik reflektif yang berkontribusi terhadap pengembangan kematangan emosi. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman teoritis yang komprehensif mengenai relevansi meditasi dalam mendukung stabilitas psikologis dan keseimbangan emosional individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Meditasi dalam Perspektif Psikologi Buddha

Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa meditasi dalam perspektif psikologi Buddha dipahami sebagai praktik pengembangan batin yang bertujuan membangun kesadaran, ketenangan, dan kebijaksanaan. Dalam tradisi Buddha Theravada, meditasi tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas spiritual, melainkan juga sebagai proses pelatihan mental yang membantu individu memahami pengalaman internal secara lebih sadar. Meditasi menjadi sarana untuk mengamati pikiran, emosi, serta respons batin sehingga individu tidak lagi terjebak pada reaksi impulsif terhadap berbagai pengalaman hidup (Santoso, Bangsa, & Yudani, 2013:4).

Psikologi Buddha memandang bahwa pengalaman emosional manusia sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan cara individu memersepsikan kenyataan. Emosi negatif seperti kemarahan,

kecemasan, ketakutan, maupun kesedihan sering kali muncul karena keterikatan terhadap harapan atau penolakan terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu, meditasi dipraktikkan sebagai upaya membangun perhatian sadar (*mindfulness*) agar individu mampu mengenali kondisi emosional sejak awal tanpa langsung bereaksi secara berlebihan (Ekman, n.d.:12).

Dalam perspektif ini, meditasi memiliki fungsi reflektif karena membantu individu melihat pengalaman sebagaimana adanya (*seeing things as they are*). Praktik meditasi memungkinkan seseorang memahami bahwa emosi merupakan bagian dari arus kesadaran yang bersifat sementara dan berubah-ubah. Kesadaran terhadap sifat ketidakkekalan tersebut membantu individu untuk tidak terlalu melekat pada pengalaman menyenangkan maupun larut dalam pengalaman tidak menyenangkan (Lubis, 2024:32).

2. Peran *Samatha Bhavana* dan *Vipassana Bhavana* dalam Pengelolaan Emosi

Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat dua bentuk meditasi utama dalam tradisi Buddha Theravada yang memiliki kontribusi penting terhadap kematangan emosi, yaitu *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*. *Samatha bhavana* merupakan meditasi yang bertujuan mengembangkan ketenangan batin melalui pemusatan perhatian terhadap satu objek tertentu, seperti pernapasan. Praktik ini membantu menenangkan pikiran yang gelisah, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi individu.

Melalui latihan *samatha*, individu belajar memusatkan perhatian sehingga pikiran menjadi lebih stabil dan tidak mudah terganggu oleh stimulus emosional dari lingkungan. Kondisi mental yang lebih tenang memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jernih sebelum memberikan respons terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, latihan *samatha* berperan dalam mengurangi kecenderungan reaktivitas emosional yang berlebihan.

Sementara itu, *vipassana bhavana* memiliki fungsi yang lebih reflektif karena membantu individu memahami pengalaman batin secara mendalam. Dalam praktik *vipassana*, individu mengamati berbagai sensasi tubuh, pikiran, dan emosi yang muncul tanpa memberikan penilaian maupun penolakan. Pengamatan ini bertujuan untuk memahami sifat perubahan dari setiap pengalaman mental sehingga seseorang tidak mudah terikat pada emosi tertentu (Lubis, 2024: 32).

Praktik *vipassana* memungkinkan individu mengembangkan kesadaran bahwa emosi bersifat sementara dan tidak selalu harus diikuti dengan tindakan impulsif. Kesadaran ini penting dalam proses pengembangan kematangan emosi karena individu belajar menunda respons, memahami penyebab emosinya, dan memilih tindakan yang lebih adaptif sesuai situasi.

3. Meditasi dan Pengembangan Kematangan Emosi

Berdasarkan hasil telaah konseptual, meditasi memiliki hubungan yang kuat dengan pengembangan kematangan emosi. Pertama, meditasi meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*). Praktisi meditasi belajar mengenali kondisi emosional yang muncul dalam dirinya, seperti kemarahan, kecemasan, atau kesedihan, tanpa langsung larut di dalamnya. Kesadaran diri tersebut membantu individu memahami pola emosional yang dimiliki sehingga lebih mudah melakukan pengendalian diri (Davis & Hayes, 2012:198).

Kedua, meditasi membantu mengurangi reaktivitas emosional. Individu yang rutin melakukan meditasi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan dorongan impulsif ketika menghadapi situasi yang memicu stres atau konflik. Dalam psikologi Buddha, kemampuan ini berkaitan dengan pengembangan perhatian sadar terhadap kondisi mental sehingga respons emosional menjadi lebih terkendali dan tidak didasarkan pada dorongan sesaat.

Ketiga, meditasi mendorong berkembangnya sikap menerima (*acceptance*) terhadap pengalaman hidup. Individu yang bermeditasi diajarkan untuk mengamati pengalaman tanpa penolakan maupun penghakiman berlebihan. Sikap menerima ini penting dalam pengembangan kematangan emosi

karena membantu seseorang menghadapi kehilangan, kegagalan, maupun konflik interpersonal secara lebih dewasa. Kemampuan menerima kenyataan secara sadar membuat individu tidak mudah mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan (Dwivedi, 2003:8).

Keempat, meditasi membantu mengembangkan keseimbangan batin (*equanimity*). Dalam perspektif Buddha, keseimbangan batin merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan stabil dalam menghadapi perubahan hidup, baik pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Sikap tidak melekat terhadap emosi membantu individu mengurangi kecenderungan bereaksi secara ekstrem sehingga keputusan yang diambil menjadi lebih rasional dan bijaksana.

4. Meditasi sebagai Praktik Reflektif dalam Regulasi Emosi

Meditasi dapat dipahami sebagai praktik reflektif karena melibatkan proses pengamatan mendalam terhadap pengalaman internal individu. Refleksi dalam meditasi tidak hanya berupa proses berpikir tentang suatu masalah, tetapi melibatkan kesadaran langsung terhadap pikiran, sensasi tubuh, dan emosi yang hadir pada saat tertentu. Praktik ini membantu individu memahami akar emosinya, mengenali pola pikir negatif, serta mengembangkan cara merespons yang lebih konstruktif.

Kajian psikologi modern menunjukkan bahwa praktik *mindfulness meditation* berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu yang melakukan meditasi secara konsisten cenderung mengalami penurunan kecenderungan *rumination* atau mengulang pikiran negatif secara berlebihan. Selain itu, meditasi juga meningkatkan kapasitas perhatian dan kemampuan metakognitif sehingga individu lebih sadar terhadap proses mental yang dialami (Davis & Hayes, 2012:199).

Dalam konteks psikologi Buddha, proses reflektif tersebut mendukung pengembangan kebijaksanaan karena individu tidak lagi memandang emosi sebagai sesuatu yang harus dilawan, melainkan dipahami secara sadar. Emosi diperlakukan sebagai pengalaman yang dapat diamati dan dilewati tanpa harus mendominasi tindakan seseorang. Dengan demikian, meditasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi menjadi media pembelajaran batin yang membantu individu mencapai kematangan emosi secara lebih mendalam.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan menunjukkan bahwa meditasi memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan kematangan emosi melalui peningkatan kesadaran diri, pengurangan reaktivitas emosional, penguatan regulasi emosi, serta pembentukan keseimbangan batin. Perspektif psikologi Buddha memperlihatkan bahwa latihan meditasi merupakan praktik reflektif yang relevan untuk membantu individu menghadapi tantangan kehidupan modern dengan lebih tenang, sadar, dan bijaksana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa meditasi dalam perspektif psikologi Buddha merupakan praktik reflektif yang memiliki peran penting dalam pengembangan kematangan emosi. Melalui praktik *samatha bhavana* dan *vipassana bhavana*, individu dilatih untuk mengembangkan perhatian penuh, ketenangan batin, serta kemampuan memahami pengalaman emosional secara lebih sadar. Meditasi tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai latihan mental yang membantu individu mengenali, mengamati, dan mengelola emosi secara lebih bijaksana.

Hasil kajian menunjukkan bahwa meditasi berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), pengurangan reaktivitas emosional, penguatan kemampuan regulasi emosi, serta pengembangan sikap menerima terhadap pengalaman hidup. Dalam perspektif psikologi Buddha, emosi dipahami sebagai bagian dari proses mental yang bersifat dinamis dan tidak tetap, sehingga individu diarahkan untuk tidak melekat maupun menolak emosi secara berlebihan. Pemahaman tersebut membantu individu mencapai keseimbangan batin (*equanimity*) dan merespons berbagai situasi

kehidupan dengan lebih proporsional.

Dengan demikian, meditasi dapat dipahami sebagai praktik reflektif yang relevan dalam membangun kematangan emosi karena mampu mendukung stabilitas psikologis, kejernihan berpikir, dan kemampuan pengendalian diri. Oleh sebab itu, meditasi dalam perspektif psikologi Buddha memiliki potensi untuk dijadikan pendekatan psikologis-spiritual dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan modern secara lebih tenang, sadar, dan dewasa secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). *What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>
- Dwivedi, K. N. (2003). *Developmental aspects of emotional competence and Buddhism*. Royal College of Psychiatrists. <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/resources/kedar-dwivedi-1-11-03-developmental-aspects-of-emotional-competence-and-buddhism.pdf>
- Ekman, P. *Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being*. Center for Healthy Minds. <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/EkmanBuddhistCurrentDirectionsInPsychologicalScience.pdf>
- Lubis, A. I. S. (2024). *Meditasi dalam tradisi keagamaan Buddha*. Repository Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/40463/1/Ade%20Irma%20Suryani%20Lubis,%20180302004,%20FUF,%200SAA.pdf>
- Santoso, C. M., Bangsa, P. G., & Yudani, H. D. (2013). *Perancangan panduan meditasi singkat untuk umat Buddha Theravada*. Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra. <https://media.neliti.com/media/publications/86556-ID-none.pdf>
- Sekolah Tinggi Agama Buddha Bodhidharma. (2025). *Mediasi ānāpānasati terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa beragama Buddha*. Jurnal STAB Bodhidharma. <https://journal.stab-bodhidharma.ac.id/index.php/JS/article/view/132>
- Zulkifli, M. A. T. B. (2014). *Aplikasi nilai-nilai meditasi dalam kehidupan umat Buddha di daerah Besut, Terengganu* (Skripsi sarjana). Repository UIN Sultan Syarif Kasim Riau.