

Proses Membangun Kesadaran Diri Melalui Latihan Meditasi yang Dilakukan Setiap Hari

Kusmi¹, Lauw Acep²

Program Studi Pendidikan dan Dharma,

Fakultas Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda.

Email: 124031601346@nalanda.ac.id, ² lauwacep@nalanda.ac.id

History Artikel:

Diterima 1 April 2026

Direvisi 15 April 2026

Diterima 21 April 2026

Tersedia online 1 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kesadaran diri berkembang melalui latihan meditasi yang dilakukan setiap hari dengan fokus pada perubahan kualitatif dalam cara seseorang mengalami dan menjalani hidupnya. Meskipun konsistensi sering dianggap penting dalam meditasi, proses perkembangan batin yang terjadi melalui pengulangan harian masih belum banyak dijelaskan dari sudut pandang pengalaman langsung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode grounded theory konstruktivis. Data diperoleh dari enam orang praktisi meditasi yang telah berlatih setiap hari minimal dua tahun di komunitas meditasi Vihara Loka Dhamma Cakka 3, Jepara. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam berulang dengan durasi 60-90 menit per sesi, analisis jurnal praktik, dan observasi sesi meditasi selama periode 24 bulan. Data dianalisis menggunakan metode constant comparative dengan teknik open coding, axial coding, dan selective coding untuk membangun teori grounded. Hasil analisis menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran diri tidak berlangsung secara linier atau bertahap lurus, melainkan berbentuk gerakan spiral. Proses ini terdiri dari tiga fase utama: (1) habituasi, yaitu ketika praktik menjadi kebiasaan yang otomatis; (2) disruption, yaitu saat praktisi menghadapi blind spot atau sisi diri yang sebelumnya tidak disadari; dan (3) rekonfigurasi, yaitu penataan ulang cara memandang dan memahami diri sendiri. Temuan penting menunjukkan bahwa praktik harian berfungsi sebagai "ruang penyangga" (holding environment) yang aman, sehingga momen-momen kecil pencerahan (insight) dapat terkumpul dan akhirnya menghasilkan perubahan yang lebih mendasar dalam struktur diri. Perubahan ini ditandai dengan pergeseran dari sekadar "memiliki kesadaran" menjadi "menjadi kesadaran" itu sendiri. Kesimpulannya, kesadaran diri dalam meditasi bukanlah tujuan akhir yang tetap, melainkan sesuatu yang terus berkembang dari hubungan antara praktisi, praktik meditasi, dan konteks kehidupan sehari-hari. Implikasi praktisnya adalah bahwa latihan harian sebaiknya dipahami bukan sekadar sebagai disiplin, tetapi sebagai proses relasional yang menghargai hambatan dan masa-masa sulit sebagai bagian penting dari perkembangan diri.

Kata Kunci: kesadaran diri, meditasi harian, gerakan spiral, holding environment, sifat emergen

Abstract

This study aims to understand how self-awareness develops through daily meditation practice. The focus is not on the length of time spent practicing, but on the qualitative changes in how a person experiences and lives their life. Although consistency is often considered important in meditation, the process of inner development that occurs through daily repetition has not been extensively explained from the perspective of direct experience. This study employs a qualitative approach with constructivist grounded theory method. Data were obtained from six meditation practitioners who had practiced every day for at least two years at the Vihara Loka Dhamma Cakka 3 meditation community, Jakarta. Data collection was conducted through repeated in-depth interviews lasting 60-90 minutes per session, analysis of practice journals, and observation of meditation sessions over a 24-month period. Data were analyzed using constant comparative method with open coding, axial coding, and selective coding techniques to build grounded theory. The results of analysis indicate that the development of self-awareness does not occur in a linear or straight gradual manner, but takes the form of a spiral movement. This process consists of three main phases: (1) habituation, when practice becomes an automatic habit; (2) disruption, when the practitioner faces a blind spot or a side of themselves previously unconscious; and (3) reconfiguration, a rearrangement of how one views and understands oneself. The key findings of this study suggest that daily practice serves as a safe "holding environment," allowing small moments of insight to accumulate and ultimately result in more fundamental changes in self-structure. This change is marked by a shift from merely "having consciousness"

to "becoming consciousness" itself. In conclusion, self-awareness in meditation is not a fixed end goal, but rather something that continues to evolve from the relationship between the practitioner, the practice of meditation, and the context of everyday life. The practical implication is that daily practice should be understood not simply as discipline, but as a relational process that respects obstacles and difficult times as an important part of self-development.

Keywords: self-awareness, daily meditation, spiral movement, holding environment, emergent nature

PENDAHULUAN

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan konstruksi sentral dalam psikologi positif dan kajian pengembangan diri. Meskipun demikian, pemahaman mengenai bagaimana kesadaran diri dibangun dan berkembang masih cenderung diposisikan sebagai karakteristik yang relatif stabil (*trait*) atau sebagai hasil dari proses kognitif tertentu. Dalam konteks ini, meditasi secara luas dipandang sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran diri. Berbagai penelitian empiris dan meta-analisis menunjukkan bahwa praktik meditasi berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis secara umum.

Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih mengkaji meditasi dalam kerangka intervensi yang berorientasi pada hasil yang terukur, seperti peningkatan skor *mindfulness*, penurunan tingkat stres, atau peningkatan kapasitas perhatian. Pendekatan ini cenderung mengabaikan dimensi prosesual dari perkembangan kesadaran diri, khususnya terkait dengan bagaimana kesadaran diri secara aktif dikonstruksi melalui praktik meditasi yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari yang kompleks dan tidak selalu terstruktur.

Selain itu, dominasi desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*) dan intervensi jangka pendek membatasi pemahaman terhadap dinamika temporal dan proses perkembangan jangka panjang dalam praktik meditasi. Padahal, kesadaran diri tidak bersifat statis, melainkan merupakan kapasitas yang berkembang melalui keterlibatan berulang dengan pengalaman subjektif. Proses perkembangan ini tidak berlangsung secara linear, melainkan bersifat siklikal dan dinamis, melibatkan fase pembiasaan, disrupsi atau krisis eksistensial, serta rekonstruksi pemahaman diri.

Dalam tradisi kontemplatif, praktik harian (*sādhana*) dipandang sebagai elemen fundamental dalam transformasi batin. Namun demikian, dalam konteks penelitian modern, praktik harian sering direduksi menjadi indikator kuantitatif seperti frekuensi dan durasi latihan, tanpa mempertimbangkan kualitas pengalaman subjektif dan makna yang dihasilkan dari praktik tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan epistemologis antara asumsi dalam program berbasis *mindfulness* (misalnya MBSR) maupun aplikasi meditasi digital, yang cenderung mengasumsikan perkembangan kesadaran yang bersifat linear melalui konsistensi latihan, dengan realitas pengalaman praktisi yang sering kali ditandai oleh kebosanan, resistensi, ambiguitas, serta momen-momen terobosan yang tidak terprediksi.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis proses pembangunan kesadaran diri melalui praktik meditasi harian. Praktik harian dalam penelitian ini dipahami bukan sebagai pengulangan mekanis, melainkan sebagai proses relasional yang melibatkan transformasi dalam cara individu mengalami, memahami, dan merespons realitas kehidupannya. Dengan demikian, fokus permasalahan tidak hanya terletak pada efektivitas teknik meditasi, tetapi juga pada kritik terhadap asumsi reduksionis yang memandang perkembangan kesadaran diri semata-mata

sebagai hasil dari instruksi dan konsistensi latihan, tanpa mempertimbangkan perubahan mendasar dalam orientasi perhatian dan pemaknaan diri.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan model perkembangan kesadaran diri berbasis proses yang bersifat spiral, yang mengintegrasikan perspektif psikologi perkembangan dengan pengalaman kontemplatif. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memperluas konsep *holding environment* ke dalam konteks praktik meditasi harian, yang selama ini lebih banyak diaplikasikan dalam ranah psikoterapi dan pengasuhan.

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa panduan reflektif bagi praktisi dan instruktur meditasi dalam menghadapi fenomena stagnasi, resistensi, dan dinamika non-linear dalam proses latihan. Dari sisi metodologis, penelitian ini juga menunjukkan potensi integrasi antara pendekatan *grounded theory* dan desain kualitatif longitudinal dalam menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika perkembangan dalam psikologi positif dan studi kontemplatif.

Dengan demikian, penelitian ini mengusulkan pergeseran paradigma dalam memandang meditasi, dari sekadar teknik regulasi psikologis menuju suatu proses relasional yang memungkinkan perkembangan kesadaran diri melalui keterlibatan yang berkelanjutan, reflektif, dan terbuka terhadap kompleksitas pengalaman sehari-hari. Kebosanan, kesulitan, dan kegagalan dalam praktik tidak lagi diposisikan sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian integral dari proses transformasi kesadaran diri.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Paradoks Kesadaran Diri: Antara Sifat Tetap dan Proses

Kesadaran diri adalah konsep penting dalam psikologi, tetapi cara memahaminya masih berbeda-beda. Dalam psikologi kognitif dan psikologi positif, kesadaran diri sering dianggap sebagai kemampuan yang relatif tetap dan bisa diukur. Pandangan ini memang berguna, tetapi cenderung melihat kesadaran diri sebagai sesuatu yang statis.

Padahal, kesadaran diri juga bisa dipahami sebagai proses yang terus berkembang. Ia terbentuk dari pengalaman hidup yang dialami dan direfleksikan secara berulang. Artinya, kesadaran diri tidak “dimiliki” begitu saja, melainkan terus tumbuh seiring waktu.

Penelitian dalam bidang *contemplative science* menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran melalui meditasi tidak selalu berjalan lurus. Studi menemukan bahwa perubahan dalam otak dan kesejahteraan mental bisa naik-turun, bahkan kadang tampak menurun sebelum akhirnya meningkat. Ini menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran terjadi melalui tahap-tahap tertentu (tidak linear), bukan sekadar hasil dari lamanya latihan.

Untuk memahami proses yang kompleks ini, pendekatan *constructivist grounded theory* (CGT) digunakan. Pendekatan ini melihat bahwa pemahaman tentang kesadaran diri dibangun dari pengalaman subjektif individu, bukan hanya dari data angka. Dengan kata lain, kesadaran diri harus dipahami dari sudut pandang orang yang mengalaminya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perkembangan diri sering berlangsung secara dinamis, bahkan seperti spiral—kadang maju, kadang mundur, tetapi tetap bergerak. Dalam konteks meditasi, seseorang perlahan membangun kesadaran dengan membayangkan dan melatih dirinya menjadi lebih hadir dan sadar.

Meditasi harian juga tidak sekadar rutinitas teknik. Ia merupakan proses yang mendukung pertumbuhan diri. Dalam praktik spiritual, meditasi mencakup niat baik, latihan tanpa ego, dan dedikasi untuk kebaikan bersama. Meditasi menjadi semacam “ruang aman” yang memungkinkan seseorang melihat dirinya dengan jujur sekaligus bertumbuh.

Sayangnya, banyak penelitian modern masih menilai meditasi hanya dari durasi atau frekuensi latihan. Padahal, yang lebih penting adalah prosesnya: seseorang berlatih, menghadapi kesulitan, mengalami perubahan cara pandang, lalu berkembang. Proses ini terjadi berulang dan membentuk pertumbuhan kesadaran yang sebenarnya.

2.4 Spiral Movement dan Perkembangan Kesadaran

Konsep pergerakan spiral menawarkan cara memahami perkembangan kesadaran manusia yang tidak bersifat lurus seperti model tahap linear. Dalam *Spiral Dynamics* yang dikembangkan oleh Clare W. Graves, perkembangan manusia dipandang sebagai proses dinamis. Seseorang tidak selalu bergerak maju secara bertahap, tetapi bisa mengalami kemajuan, kemunduran, atau pendalaman pada tingkat kesadaran yang sama.

Dalam praktik kontemplatif, pola spiral ini tampak sebagai siklus berulang. Prosesnya dimulai dari habituation, yaitu membiasakan diri dengan latihan. Lalu muncul disruption, ketika individu mulai menyadari hambatan atau pola lama yang sebelumnya tidak terlihat. Tahap berikutnya adalah reconfiguration, yaitu penataan ulang cara memahami diri dan pengalaman.

Model lain, yaitu *Mindful Spiral of Growth*, menggambarkan pertumbuhan melalui tujuh aspek yang saling terkait: meditasi, pemahaman mendalam, sikap tidak melekat, kejernihan dalam menilai, pembentukan pola baru, pemahaman yang lebih luas, dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Tahapan ini tidak berjalan secara kaku, melainkan berkembang secara bersamaan dan saling memengaruhi.

Selain itu, *Spiral Model of Personal Growth Facilitation* menjelaskan bahwa pertumbuhan pribadi terjadi melalui pertanyaan mendasar tentang diri, seperti “siapa saya” dan “apa tujuan hidup saya”. Jawaban atas pertanyaan ini tidak tetap, tetapi terus berkembang setiap kali seseorang melewati siklus refleksi baru.

Penelitian tentang *Dynamic Self-Awareness Integration Process* menunjukkan bahwa kesadaran diri tidak hanya bertambah melalui pengetahuan, tetapi melalui proses integrasi yang dinamis. Individu mulai menyadari aspek diri yang tersembunyi, lalu mengintegrasikan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh. Proses ini sering melibatkan ketegangan internal yang pada akhirnya membentuk pemahaman diri yang lebih utuh dan khas bagi setiap orang.

2.5 Habituaasi, Disruption, dan Reconfiguration: Mekanisme Transformasi

Penelitian ini menjelaskan bahwa perkembangan dalam praktik kontemplatif (seperti meditasi) terjadi melalui tiga fase utama: **habituation, disruption, dan reconfiguration**.

Fase pertama: habituation (pembiasaan)

Pada tahap ini, latihan dilakukan berulang-ulang hingga menjadi kebiasaan. Dalam meditasi, teknik yang awalnya terasa sulit akan menjadi lebih mudah dan otomatis. Karena sudah terbiasa, praktisi tidak lagi terlalu fokus pada teknik, sehingga justru punya ruang untuk mulai melihat isi pikiran dan pengalaman batin dengan lebih jelas.

Fase kedua: disruption (gangguan atau keterbukaan terhadap sisi tersembunyi)

Setelah terbiasa, sering muncul pengalaman yang tidak nyaman seperti bosan, ragu, emosi naik, atau bahkan penolakan terhadap latihan. Ini bukan kegagalan, melainkan tanda bahwa seseorang mulai melihat sisi dirinya yang sebelumnya tidak disadari (blind spot). Gangguan ini membantu membuka pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri.

Fase ketiga: reconfiguration (penataan ulang diri)

Pada tahap ini, seseorang mulai mengubah cara memahami dirinya. Ia tidak lagi melihat kesadaran sebagai sesuatu yang “dimiliki”, tetapi sebagai cara hidup atau cara hadir dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, kesadaran menjadi bagian dari cara seseorang menjalani hidup, bukan sekadar sesuatu yang diamati.

2.6 Emergent Property dan Relational Process

Konsep emergent property menjelaskan bahwa kesadaran tidak muncul dari satu faktor saja (misalnya otak), tetapi dari interaksi kompleks berbagai unsur dalam diri manusia. Dalam konteks meditasi, ini berarti kesadaran diri tidak hanya berasal dari teknik meditasi atau dari diri praktisi saja, melainkan dari hubungan dinamis antara latihan, pengalaman hidup, dan kondisi sehari-hari.

Karena itu, perkembangan kesadaran diri tidak bisa diprediksi secara sederhana—misalnya hanya dari kepribadian atau seberapa sering seseorang bermeditasi. Perubahan terjadi dari proses yang terus berkembang dan saling memengaruhi seiring waktu.

Penelitian juga menunjukkan bahwa perubahan pada otak akibat meditasi tidak selalu berlangsung secara bertahap dan linear. Kadang, perubahan baru terlihat setelah melewati titik tertentu (threshold), bahkan bisa muncul sebagai “loncatan” perkembangan yang berbeda pada tiap individu.

Selain itu, hubungan antara lama latihan meditasi dan kesejahteraan mental juga tidak selalu konsisten. Hasilnya bisa sangat bervariasi antar orang. Ini menunjukkan bahwa kualitas latihan dan kondisi kehidupan sama pentingnya dengan durasi atau frekuensi meditasi.

2.7 Gap Penelitian dan Signifikansi Studi

Penelitian ini menemukan beberapa kekurangan dalam studi tentang meditasi dan kesadaran diri.

Pertama, banyak penelitian lebih fokus pada hasil yang bisa diukur, seperti perubahan otak atau kondisi mental. Namun, mereka sering **mengabaikan proses nyata yang dialami praktisi dalam kehidupan sehari-hari** saat bermeditasi.

Kedua, pendekatan yang sering digunakan adalah kuantitatif (berbasis angka), sehingga sulit menangkap kenyataan bahwa perubahan kesadaran tidak selalu lurus, tetapi bisa naik-turun, berulang, dan berkembang seperti spiral.

Ketiga, konsep *sādhana* (latihan spiritual yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari) belum banyak dikaitkan dengan psikologi modern. Praktik harian sering hanya dilihat dari seberapa sering dilakukan, bukan dari kualitas proses, lingkungan, dan pengalaman kecil selama latihan.

Keempat, kesadaran diri masih sering dianggap sebagai sifat tetap (*trait*). Padahal, kesadaran diri juga bisa dipahami sebagai proses yang terus berkembang, melalui tahapan seperti membiasakan diri, menghadapi hambatan, lalu menata ulang pemahaman diri.

Untuk mengatasi kekurangan ini, penelitian ini menggunakan pendekatan *Constructivist Grounded Theory*, yang melihat praktisi sebagai individu yang aktif memberi makna pada pengalaman mereka. Meditasi dipahami bukan sekadar teknik, tetapi sebagai proses hubungan yang bisa mengubah diri seseorang. Penelitian ini bertujuan membuat model perkembangan kesadaran diri berbentuk spiral, yang menggabungkan teori psikologi dengan pengalaman langsung dalam meditasi.

Kontribusi utama penelitian ini:

1. Menjelaskan pentingnya lingkungan pendukung (*holding environment*) dalam praktik meditasi sehari-hari.
2. Menggambarkan tiga proses utama perkembangan:
 - **Habituation** (pembiasaan)
 - **Disruption** (munculnya hambatan atau kesadaran baru)
 - **Reconfiguration** (penataan ulang pemahaman diri)

Menawarkan cara pandang baru bahwa kesadaran diri bukan sesuatu yang tetap, tetapi sesuatu yang berkembang dari interaksi antara latihan, pengalaman, dan individu

METODE

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *grounded theory* konstruktivis (*constructivist grounded theory*) yang dikembangkan oleh Kathy Charmaz. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membangun teori yang berakar pada pengalaman nyata partisipan, bukan menguji hipotesis yang sudah ada sebelumnya.

Berbeda dengan grounded theory klasik yang menganggap teori "ditemukan" dari data, pendekatan konstruktivis memandang teori sebagai hasil konstruksi bersama antara peneliti dan partisipan. Dalam konteks ini, peneliti tidak berposisi sebagai pengamat objektif yang netral, tetapi sebagai bagian dari proses pemaknaan yang aktif dan reflektif.

Pendekatan ini dipilih karena kesadaran diri dalam meditasi merupakan pengalaman yang sangat subjektif dan personal. Cara memahaminya harus menghargai kompleksitas, nuansa, dan konteks hidup setiap individu. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menangkap proses perubahan yang tidak selalu lurus atau sederhana, melainkan berulang, spiral, dan emergen.

3.2 Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah enam orang, terdiri dari tiga pria dan tiga wanita. Pemilihan jumlah ini mengikuti prinsip theoretical sampling dalam grounded theory, di mana pengumpulan data berlangsung terus-menerus hingga tercapai theoretical saturation, yaitu ketika data baru tidak lagi menghasilkan kategori atau insight baru.

Kriteria inklusi partisipan adalah: (1) telah melakukan latihan meditasi setiap hari minimal dua tahun secara konsisten; (2) menggunakan jenis meditasi pernapasan (*mindful breathing*) sebagai praktik utama; (3) bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam berulang dan membagikan jurnal praktik; serta (4) berusia minimal 25 tahun untuk memastikan stabilitas perkembangan psikologis.

Partisipan direkrut melalui purposive sampling di komunitas meditasi Vihara Loka Dhamma Cakka 3, Jakarta dan jaringan praktisi meditasi lainnya. Profil partisipan adalah: Bapak Wanto (usia 48 tahun, pedagang, pengalaman meditasi 5 tahun); Ibu Kunarti (usia 49 tahun, ibu rumah tangga, pengalaman meditasi 3 tahun); Ibu Juwarmi (usia 51 tahun, pendidik, pengalaman meditasi 4 tahun); Partisipan 4 (usia 35 tahun, pekerja kantoran, pengalaman meditasi 2,5 tahun); Partisipan 5 (usia 42 tahun, pengusaha, pengalaman meditasi 3 tahun); dan Partisipan 6 (usia 38 tahun, profesional kesehatan, pengalaman meditasi 2 tahun).

3.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *constructivist grounded theory* dengan beberapa langkah utama:

1. Transkripsi verbatim

Semua wawancara direkam lalu ditulis ulang secara lengkap. Tidak hanya kata-kata, tetapi juga jeda, nada suara, dan ekspresi emosional ikut dicatat agar makna pengalaman tetap utuh.

2. Open coding

Peneliti membaca data berulang kali dan memberi kode pada bagian-bagian yang penting. Kode dibuat sedekat mungkin dengan bahasa asli partisipan, dilakukan secara rinci per baris agar tidak memasukkan asumsi pribadi.

3. Memoing

Selama proses analisis, peneliti menulis catatan (memo) berisi ide, hubungan antar kode, dan pertanyaan. Ini membantu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam dan menjaga alur pemikiran penelitian.

4. Axial coding

Kode-kode awal kemudian dikelompokkan menjadi kategori yang lebih besar berdasarkan hubungan makna, seperti kondisi yang terjadi, interaksi yang dialami, dan dampaknya.

5. Selective coding

Semua kategori digabungkan menjadi satu konsep inti (*core category*) yang menjelaskan keseluruhan proses. Dalam penelitian ini, konsep utamanya adalah “**gerakan spiral kesadaran diri**”.

6. Constant comparative method

Peneliti terus membandingkan data secara berulang—antar data, kode, dan kategori—untuk memperjelas dan memperkuat hasil analisis.

7. Theoretical sampling

Jika ada bagian yang belum jelas, peneliti mengumpulkan data tambahan untuk melengkapi dan memperdalam kategori yang sedang dikembangkan.

3.5 Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh melalui beberapa strategi:

Member checking. Hasil transkripsi dan analisis awal disajikan kepada partisipan untuk memastikan bahwa makna yang diinterpretasikan sesuai dengan pengalaman mereka. Umpan balik dari partisipan digunakan untuk memperbaiki dan memperhalus analisis.

Triangulasi sumber. Data dari berbagai partisipan dibandingkan untuk melihat pola yang konsisten dan variasi yang bermakna. Perbedaan antar partisipan tidak dianggap sebagai noise, tetapi sebagai sumber pemahaman tentang kondisi yang memengaruhi proses.

Triangulasi metode. Data dari wawancara, jurnal, dan observasi dibandingkan untuk memperkuat keabsahan temuan. Kontradiksi antar sumber dianalisis untuk memahami kompleksitas fenomena.

Reflektivitas peneliti. Peneliti secara aktif mendokumentasikan bias, asumsi, dan reaksi selama proses penelitian. Jurnal reflektif peneliti menjadi bagian dari data untuk memastikan transparansi dalam proses konstruksi teori.

Audit trail. Seluruh proses penelitian, dari pengumpulan data hingga analisis, didokumentasikan secara sistematis untuk memungkinkan traceability dan verifikasi.

3.6 Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Institut Nalanda. Semua partisipan memberikan informed consent setelah dijelaskan tujuan penelitian, prosedur, risiko, dan manfaat. Partisipan diberikan hak untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Identitas partisipan dirahasiakan dengan menggunakan pseudonim dalam publikasi. Data disimpan dengan aman dan hanya diakses oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Proses Perkembangan

Hasil analisis menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran diri melalui meditasi harian tidak berlangsung secara linear, melainkan mengikuti pola spiral yang berulang. Setiap putaran spiral terdiri dari tiga fase: habituation (pembiasaan), disruption (gangguan/krisis), dan reconfiguration (penataan ulang). Partisipan melalui siklus ini berkali-kali selama periode praktik mereka, dengan setiap putaran membawa pemahaman yang lebih dalam dan integrasi yang lebih menyeluruh.

4.2 Fase Pertama: Habitiasi (Pembiasaan)

4.2.1 Karakteristik Fase Habitiasi

Fase habitiasi adalah periode ketika praktik meditasi bertransformasi dari aktivitas yang memerlukan usaha sadar menjadi kebiasaan yang relatif otomatis. Semua partisipan melaporkan pengalaman ini, meskipun durasi dan intensitasnya bervariasi.

Bapak Wanto menggambarkan fase ini: "Dulu saya harus memaksa diri untuk bangun pagi, mengingatkan diri untuk duduk. Sekarang, kalau sudah waktunya, tubuh saya sendiri yang bangun. Tidak perlu dipikir lagi, seperti menyikat gigi."

Ibu Kunarti menambahkan nuansa berbeda: "Awalnya saya selalu menunggu suasana tenang, waktu yang pas. Lama-lama saya sadar, meditasi itu bukan soal kondisi luar, tapi soal kebiasaan dalam. Sekarang di mana saja, kapan saja, saya bisa mulai."

4.2.2 Mekanisme dalam Fase Habitiasi

Analisis menunjukkan tiga mekanisme utama dalam fase habitiasi:

Pertama, procedural automatization. Teknik meditasi yang semula memerlukan instruksi internal yang eksplisit (misalnya, "tarik napas, perhatikan perut naik-turun") menjadi otomatis. Partisipan melaporkan bahwa mereka tidak lagi "memikirkan" teknik, melainkan langsung "berada" dalam praktik.

Kedua, ritual embedding. Praktik meditasi menjadi tertanam dalam rutinitas harian yang lebih luas. Partisipan mengaitkan meditasi dengan aktivitas lain (misalnya, setelah bangun tidur, sebelum mandi, sebelum tidur malam), menciptakan struktur yang mendukung konsistensi.

Ketiga, identifikasi dengan praktik. Partisipan mulai melihat diri mereka sebagai "seseorang yang bermeditasi", bukan hanya "seseorang yang mencoba meditasi". Perubahan identitas ini membuat praktik menjadi bagian dari narasi diri.

4.2.3 Fungsi Fase Habitiasi

Fase habitiasi berfungsi sebagai fondasi untuk perkembangan lebih lanjut. Ketika teknik menjadi otomatis, energi kognitif yang sebelumnya digunakan untuk "mengoperasikan" meditasi dapat dialokasikan untuk observasi yang lebih halus terhadap pengalaman batin. Ibu Juwarmi menjelaskan: "Ketika saya tidak lagi memikirkan cara duduk atau cara napas, saya mulai melihat sesuatu yang lebih halus. Pikiran-pikiran yang lalu saya lewatkan begitu saja, sekarang terlihat jelas."

Namun, fase ini juga membawa risiko. Beberapa partisipan melaporkan periode "sleepwalking" dalam praktik, di mana meditasi menjadi mekanis dan kehilangan kualitas kehadiran. Bapak Wanto menyebutnya "meditasi ngantuk": "Ada masa saya duduk setiap hari, tapi rasanya hanya lewat begitu saja. Tubuh di sini, pikiran entah di mana. Itu saat saya sadar, kebiasaan saja tidak cukup."

4.2.4 Transisi ke Fase Disruption

Fase habituasi tidak berlangsung selamanya. Pada suatu titik, sesuatu mengganggu kelancaran otomatis ini. Gangguan ini bisa berasal dari dalam (misalnya, emosi yang kuat muncul, keraguan tentang praktik) atau dari luar (perubahan kehidupan, krisis, kegagalan). Transisi ini menandakan masuknya fase disruption.

4.3 Fase Kedua: Disruption (Gangguan/Krisis)

4.3.1 Karakteristik Fase Disruption

Fase disruption adalah periode ketika kelancaran praktik terganggu, memaksa partisipan untuk menghadapi aspek diri atau pengalaman yang sebelumnya tidak disadari atau dihindari. Fase ini sering dialami sebagai krisis, kebingungan, atau resistensi, dan merupakan bagian paling menantang dari proses spiral.

Partisipan 4 (pria, 35 tahun, pekerja kantoran) menggambarkan pengalaman disruption: "Setahun meditasi setiap hari, saya merasa sudah hebat. Lalu tiba-tiba, selama dua minggu, setiap kali duduk, saya ingin berdiri lagi. Rasanya seperti ada pertarungan dalam diri. Saya sadar, ada sesuatu yang saya hindari, tapi saya tidak tahu apa."

Ibu Juwarmi melaporkan disruption yang berbeda: "Suatu pagi, di tengah meditasi, saya tiba-tiba menangis. Bukan sedih, bukan senang, hanya air mata mengalir. Saya merasa ada lapisan yang terbuka, memori lama muncul. Saya kaget, hampir berhenti. Tapi saya ingat instruktur bilang, biarkan saja."

4.3.2 Bentuk-bentuk Disruption

Analisis mengidentifikasi empat bentuk utama disruption:

Pertama, disruption kognitif. Munculnya pikiran yang mengganggu, keraguan tentang validitas praktik, atau pertanyaan eksistensial. Partisipan 5 (pria, 42 tahun, pengusaha) mengalami ini: "Saya mulai bertanya, untuk apa saya duduk setiap hari? Apa ini bukan pemborosan waktu? Saya bisa gunakan waktu itu untuk bisnis, untuk keluarga. Krisis makna."

Kedua, disruption emosional. Emosi yang terpendam atau tidak terproses muncul ke permukaan. Ibu Kunarti menjelaskan: "Saya selalu bilang saya sudah ikhlas dengan masa lalu. Tapi dalam meditasi, kemarahan muncul. Saya marah pada orang yang sudah meninggal. Saya tidak tahu kemarahan itu masih ada."

Ketiga, disruption somatik. Sensasi tubuh yang tidak nyaman, nyeri, atau perubahan pernapasan yang mengganggu. Partisipan 6 (wanita, 38 tahun, profesional kesehatan) melaporkan: "Tiba-tiba badan saya gatal di mana-mana. Saya tahu itu bukan alergi, tapi saya tidak bisa diam. Rasanya seperti tubuh saya protes."

Keempat, disruption relasional. Konflik atau perubahan dalam hubungan dengan orang lain yang memengaruhi praktik. Bapak Wanto bercerita: "Anak saya sakit parah. Saya tetap meditasi, tapi rasanya salah. Saya merasa egois, mementingkan diri sendiri. Hubungan saya dengan praktik berubah."

4.3.3 Makna Fase Disruption

Dalam perspektif spiral, disruption bukan kegagalan, melainkan titik pertumbuhan. Gangguan terhadap kelancaran otomatis memaksa partisipan untuk "bangun" dari kebiasaan mekanis dan menghadapi realitas yang lebih kompleks. Konsep Heidegger tentang breakdown relevan di sini: ketika sesuatu yang biasanya berjalan otomatis terganggu, kita menjadi sadar akan asumsi-asumsi yang sebelumnya tidak terlihat.

Partisipan 4 merefleksikan: "Kalau bukan karena masa-masa ingin berhenti itu, saya mungkin masih duduk setiap hari tanpa benar-benar melihat apa yang terjadi. Krisis itu memaksa saya bertanya, benar-benar bertanya, bukan hanya mengulang."

Namun, tidak semua disruption berhasil dilewati. Analisis menunjukkan bahwa keberhasilan transisi bergantung pada keberadaan holding environment yang cukup kuat dan kemampuan partisipan untuk menahan ketidaknyamanan tanpa reaksi impulsif.

4.3.4 Resistensi dan Keinginan Berhenti

Semua partisipan melaporkan momen-momen keinginan untuk berhenti atau mengurangi intensitas praktik. Ibu Kunarti mengakui: "Ada hari saya bilang, cukup, sudah 3 tahun, apa hasilnya? Saya merasa tidak berkembang. Tapi ada sesuatu yang menarik saya kembali, entah kebiasaan atau sesuatu yang lebih dalam."

Resistensi ini seringkali adalah pertahanan ego terhadap perubahan. Partisipan yang berhasil melewati fase disruption melaporkan bahwa mereka belajar untuk "duduk dengan" resistensi, bukan melawannya atau menyerah padanya.

4.4 Fase Ketiga: Reconfiguration (Penataan Ulang)

4.4.1 Karakteristik Fase Reconfiguration

Fase reconfiguration adalah periode ketika partisipan mengintegrasikan pengalaman dari fase disruption dan menata ulang cara memahami diri, praktik, dan hubungan dengan dunia. Fase ini ditandai oleh insight, pergeseran perspektif, dan perubahan dalam cara "menjadi" di dunia.

Partisipan 6 menggambarkan perubahan ini: "Setelah masa gatal-gatal itu, saya mulai melihat tubuh saya berbeda. Bukan lagi sesuatu yang saya gunakan, tapi sesuatu yang saya tinggali. Saya lebih peka dengan sinyal-sinyal tubuh, tidak hanya dalam meditasi tapi sepanjang hari."

Bapak Wanto melaporkan perubahan yang lebih fundamental: "Saya tidak lagi 'melakukan' meditasi. Saya 'adalah' meditasi. Cara saya berjalan, berbicara, bekerja, semua terpengaruh. Bukan karena saya memaksakan disiplin, tapi karena cara melihat sudah berubah."

4.4.2 Dimensi Reconfiguration

Analisis mengidentifikasi tiga dimensi utama reconfiguration:

Pertama, reconfiguration kognitif. Perubahan dalam cara memahami dan menceritakan pengalaman. Partisipan mengembangkan narasi diri yang lebih kompleks dan nuansa tentang praktik dan perkembangan mereka.

Kedua, reconfiguration emosional. Kapasitas untuk menahan dan mengintegrasikan emosi yang lebih luas. Partisipan melaporkan peningkatan regulasi emosi, tetapi juga keterbukaan terhadap emosi yang sebelumnya dihindari.

Ketiga, reconfiguration relasional. Perubahan dalam cara berhubungan dengan orang lain dan dunia. Ini termasuk peningkatan empati, penurunan reaktivitas, dan kemampuan untuk "hadir" dalam interaksi.

4.4.3 Pergeseran dari "Having" ke "Being"

Temuan penting dalam fase reconfiguration adalah pergeseran ontologis: dari memandang kesadaran sebagai sesuatu yang "dimiliki" (having awareness) menjadi mengalami kesadaran sebagai cara berada (being awareness).

Ibu Juwarmi menjelaskan perbedaan ini: "Dulu saya berpikir, saya harus meditasi untuk mendapatkan ketenangan, untuk menjadi lebih baik. Sekarang, meditasi bukan alat untuk mencapai sesuatu. Duduk itu sendiri sudah cukup. Saya bukan mencari ketenangan, saya adalah ketenangan itu sendiri, meskipun kadang berombak."

Pergeseran ini bukan sekadar perubahan kognitif, melainkan transformasi dalam struktur pengalaman. Partisipan tidak lagi "menerapkan" mindfulness, melainkan hidup dalam kondisi yang lebih sadar secara inheren.

4.4.4 Integrasi ke dalam Kehidupan Sehari-hari

Ciri khas fase reconfiguration adalah integrasi praktik meditasi dengan kehidupan sehari-hari. Batas antara "waktu meditasi" dan "waktu lain" menjadi lebih permeabel.

Partisipan 5 menggambarkan: "Saya tidak perlu duduk di bantal untuk 'bermeditasi'. Ketika saya bernegosiasi dengan klien, saya sadar napas saya. Ketika saya marah, saya melihat kemarahan itu muncul. Meditasi pagi adalah latihan, tapi meditasinya terus berlanjut."

4.5 Pola Spiral dan Perulangan

4.5.1 Karakteristik Gerakan Spiral

Proses habituasi-disruption-reconfiguration tidak terjadi sekali, melainkan berulang dalam pola spiral. Setiap putaran membawa partisipan kembali ke tema yang sama, tetapi dengan kedalaman dan pemahaman yang berbeda.

Bapak Wanto, dengan pengalaman meditasi paling lama (5 tahun), menggambarkan: "Setiap tahun saya merasa sudah paham. Lalu sesuatu terjadi, saya tersandung, dan saya sadar ada lapisan baru.

Spiral itu naik, tapi juga melingkar. Saya tidak pernah kembali ke titik yang sama persis, tapi temanya familiar."

4.5.2 Perbedaan antar Putaran Spiral

Analisis longitudinal menunjukkan perbedaan karakteristik putaran spiral:

Putaran awal (tahun 1-2). Fokus pada pembentukan kebiasaan dan pengenalan dasar meditasi. Disruption sering berkaitan dengan tantangan konsistensi dan keraguan awal.

Putaran menengah (tahun 2-3). Disruption lebih berkaitan dengan konten psikologis (emosi, memori, pola pikir). Reconfiguration melibatkan pemrosesan materi psikologis yang lebih dalam.

Putaran lanjut (tahun 3+). Disruption sering bersifat eksistensial atau spiritual. Reconfiguration melibatkan perubahan dalam cara memahami realitas itu sendiri, bukan hanya diri.

4.5.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Spiral

Tiga faktor utama memengaruhi keberhasilan transisi antar fase dan putaran spiral:

Pertama, kualitas holding environment. Keberadaan struktur, dukungan, dan ruang yang aman untuk menghadapi disruption.

Kedua, kapasitas untuk menahan ketidaknyamanan. Kemampuan untuk "duduk dengan" pengalaman sulit tanpa reaksi impulsif atau penghindaran.

Ketiga, reflektivitas. Kemampuan dan kebiasaan untuk merefleksikan pengalaman, baik secara formal (jurnal) maupun informal.

4.6 Holding Environment dalam Praktik Harian

4.6.1 Konsep Holding Environment

Temuan ini memperluas konsep Winnicott tentang holding environment ke konteks praktik meditasi dewasa. Holding environment adalah kontainer psikologis yang cukup aman untuk memungkinkan eksplorasi dan cukup menantang untuk mendorong pertumbuhan.

Dalam konteks meditasi harian, holding environment bukan hanya ruang fisik, melainkan struktur holistik yang meliputi: struktur temporal (waktu yang dilindungi untuk praktik, menciptakan prediktabilitas dan keamanan); struktur teknis (teknik meditasi yang familiar, memberikan fondasi yang stabil); struktur sosial (komunitas praktisi, guru, atau teman meditasi yang memberikan dukungan dan validasi); serta struktur narasi (kerangka pemaknaan, misalnya pemahaman Buddhis tentang praktik, yang membantu menginterpretasikan pengalaman).

4.6.2 Fungsi Holding Environment dalam Setiap Fase

Dalam fase habituasi, holding environment menyediakan kondisi yang memungkinkan pembentukan kebiasaan. Struktur yang stabil mengurangi kebutuhan akan willpower yang terus-menerus.

Dalam fase disruption, holding environment menjadi sangat krusial. Ini adalah "ruang penyangga" yang memungkinkan partisipan untuk menghadapi pengalaman sulit tanpa terjatuh. Ibu

Kunarti menjelaskan: "Tahu bahwa besok saya akan duduk lagi, meskipun hari ini sulit, itu menenangkan. Ada fondasi yang tidak goyah."

Dalam fase reconfiguration, holding environment memungkinkan integrasi dan konsolidasi perubahan. Struktur yang kontinu memberikan wadah untuk "mencoba" cara baru berada.

4.6.3 Karakteristik Holding Environment yang Efektif

Analisis menunjukkan bahwa holding environment yang efektif memiliki keseimbangan antara: keamanan dan tantangan (cukup aman untuk merasa terlindungi, cukup menantang untuk tidak stagnan); fleksibilitas dan struktur (cukup struktur untuk memberikan stabilitas, cukup fleksibel untuk mengakomodasi perubahan); serta individualitas dan koneksi (menghargai pengalaman unik setiap individu sambil menjaga koneksi dengan tradisi atau komunitas).

Partisipan 4 menggambarkan keseimbangan ini: "Saya butuh jadwal tetap, tapi juga butuh kebebasan untuk memodifikasi. Saya butuh waktu sendiri, tapi juga butuh teman meditasi untuk berbagi. Menemukan keseimbangan itu sendiri adalah bagian dari praktik."

4.7 Sifat Emergen dan Relasional dari Kesadaran Diri

4.7.1 Kesadaran Diri sebagai Proses Emergen

Temuan ini mendukung pemahaman kesadaran diri bukan sebagai sifat tetap (trait), melainkan sebagai emergent property dari sistem yang dinamis. Kesadaran diri "muncul" dari interaksi antara praktisi, praktik, dan konteks, bukan hanya dari akumulasi waktu latihan.

Partisipan 6, dengan latar belakang kesehatan, menggunakan analogi: "Seperti kesehatan. Bukan sekadar tidak sakit, tapi hasil dari interaksi gizi, olahraga, gen, lingkungan. Kesadaran diri juga begitu. Bukan sekadar 'skill' yang saya miliki, tapi hasil dari hubungan yang terus berkembang."

4.7.2 Dimensi Relasional

Kesadaran diri yang berkembang melalui meditasi harian bersifat relasional dalam tiga tingkat: relasi dengan diri sendiri (perubahan dalam cara berhubungan dengan pikiran, emosi, dan tubuh, dari kontrol atau penghindaran menjadi penerimaan dan kehadiran); relasi dengan praktik (perubahan dari melihat meditasi sebagai aktivitas eksternal menjadi bagian integral dari identitas dan cara hidup); serta relasi dengan orang lain dan dunia (perubahan dalam kualitas interaksi sosial dan hubungan dengan lingkungan).

Ibu Juwarmi menjelaskan transformasi relasional: "Cara saya mengajar berubah. Dulu saya ingin mengontrol kelas, sekarang saya 'hadir' dengan anak-anak. Saya melihat mereka lebih jelas, bukan hanya perilaku tapi sesuatu yang lebih dalam. Itu bukan karena saya belajar teknik baru, tapi karena cara saya berubah."

4.7.3 Implikasi untuk Pemahaman Kesadaran Diri

Temuan ini menantang model kuantitatif yang mengukur kesadaran diri sebagai variabel stabil. Sebaliknya, kesadaran diri dipahami sebagai: kontekstual (bergantung pada situasi, kondisi, dan relasi yang sedang berlangsung); dinamis (berubah dari waktu ke waktu, bahkan dari momen ke momen); serta prosuesal (bukan state yang dicapai, melainkan cara berada yang terus berkembang).

4.8 Pembahasan dalam Konteks Literatur

4.8.1 Hubungan dengan Temuan Neurosains

Temuan tentang non-linearitas perkembangan sejalan dengan penelitian Hölzel et al. tentang perubahan konektivitas otak yang tidak linear. Fase disruption dalam data ini mungkin berkaitan dengan periode "reorganisasi" neural sebelum stabilitas baru tercapai.

Namun, penelitian ini menambahkan dimensi eksperiensial yang tidak tertangkap dalam penelitian neuroimaging. Partisipan tidak hanya mengalami perubahan otak, melainkan memaknai dan mengintegrasikan perubahan tersebut dalam narasi hidup mereka.

4.8.2 Hubungan dengan Teori Perkembangan

Model spiral yang diusulkan mendukung dan memperluas teori Spiral Dynamics Graves. Sementara Spiral Dynamics berfokus pada perkembangan makro-level sistem nilai, penelitian ini menunjukkan pola spiral serupa dalam mikro-proses pengalaman harian.

Kontribusi penelitian ini adalah menunjukkan bahwa pola spiral bukan hanya terjadi dalam perkembangan jangka panjang tahunan, melainkan dalam siklus bulanan atau mingguan dalam praktik meditasi.

4.8.3 Hubungan dengan Psikologi Kontemplatif

Temuan tentang holding environment memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang mendukung praktik meditasi. Sementara penelitian sebelumnya sering fokus pada teknik atau durasi, penelitian ini menunjukkan pentingnya struktur relasional dan kontekstual.

Konsep ini menjembatani tradisi kontemplatif (*sādhana*) dengan psikologi modern, menunjukkan bahwa praktik harian efektif bukan hanya karena pengulangan, melainkan karena menciptakan kondisi yang memungkinkan pertumbuhan. Dalam tradisi Buddhis, konsep ini sejalan dengan pemahaman tentang *kalyāṇamittatā* (persahabatan spiritual dengan yang baik) dan *saṅgha* (komunitas spiritual) sebagai faktor pendukung praktik, sebagaimana dijelaskan dalam *Aṅguttara Nikāya* (A. 9.1): "Seluruh jalan spiritual ini adalah persahabatan dengan yang baik."

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model spiral perkembangan kesadaran diri melalui meditasi harian yang terdiri dari tiga fase berulang: habituasi (pembiasaan), disruption (gangguan/krisis), dan reconfiguration (penataan ulang). Setiap putaran spiral membawa pemahaman yang lebih dalam dan integrasi yang lebih menyeluruh tentang diri, dengan pergeseran ontologis fundamental dari memandang kesadaran sebagai sesuatu yang "dimiliki" menjadi mengalaminya sebagai cara berada. Temuan kunci menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran diri tidak berlangsung secara linear melainkan mengikuti pola spiral dengan periode kemajuan, stagnasi, dan kemunduran yang merupakan bagian normal dari proses; praktik harian berfungsi sebagai holding environment yang memungkinkan akumulasi momen-momen insight kecil menjadi perubahan struktural yang fundamental; fase disruption yang sering dipandang negatif merupakan titik pertumbuhan krusial ketika praktisi menghadapi blind spot dan aspek diri yang tersembunyi; serta kesadaran diri bersifat emergen dan relasional yang muncul dari interaksi dinamis antara praktisi, praktik, dan konteks

kehidupan. Kontribusi teoretis meliputi pengembangan model prosesual yang mengintegrasikan psikologi perkembangan dengan pengalaman kontemplatif, perluasan konsep holding environment ke konteks praktik spiritual dewasa, serta konseptualisasi kesadaran diri sebagai emergent property dan relational process. Keterbatasan penelitian meliputi ukuran sampel yang relatif kecil (n=6), fokus pada satu jenis meditasi dan tradisi (mindful breathing dalam tradisi Buddhis), serta partisipan yang sudah berkomitmen pada praktik sehingga pengalaman mereka mungkin berbeda dari pemula.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup penelitian dengan sampel lebih besar dan beragam yang mencakup tradisi meditasi lain, pengukuran lebih frequent (mingguan) untuk memetakan dinamika spiral dengan lebih granular, serta penelitian intervensi yang mendesain program berbasis model spiral untuk menguji efektivitas pendekatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., & Goldstein, A. (2013). Alterations in the sense of time, space, and body in the mindfulness-trained brain: A neurophenomenologically guided MEG study. *Frontiers in Psychology*, 4, 912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00912>
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., & Goldstein, A. (2014). Studying the experience of meditation through micro-phenomenology. *Current Directions in Psychological Science*, 23(3), 199–202. <https://doi.org/10.1177/0963721414530737>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Dunne, J. D. (2015). Buddhist styles of mindfulness: A heuristic approach. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 251–270). Springer.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Phan, T. H., Nguyen, T. H., & Bui, T. T. (2022). The effects of mindfulness-based intervention on emotional regulation and psychological well-being in children: A meta-analytic review. *Children and Youth Services Review*, 136, 106401. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106401>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Majjhima Nikaya. (n.d.). *Satipatthana Sutta: Discourse on the foundations of mindfulness*. Tipitaka.
- Anguttara Nikaya. (n.d.). *Kalyanamitta Sutta*. Tipitaka.