

Meditasi Sebagai Healing Ways

Rini Cahyani¹, Natasya Dwi Mareta²

rcahyani132@gmail.com¹, natasyadwimareta65731@gmail.com²

Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Rini Cahyani

Telp: 089627937117

E-mail: rcahyani132@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:

*Meditasi, Healing
Ways*

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran meditasi sebagai healing ways. Menurut Suacana meditasi adalah metode penyembuhan dan telah dimasukkan ke dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis di seluruh dunia sejak ribuan tahun lalu. Sebagai teknik penyembuhan, meditasi berfokus pada pengembangan fisik, mental, dan emosional serta mencapai kesadaran diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Meditasi juga berfungsi sebagai komponen cara hidup seseorang untuk mencapai ketenangan, kebahagiaan, dan kedamaian hidup. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dengan menganalisis 27 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu 6 tahun terakhir, tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil penelitian Meditasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Berbagai studi yang diulas menunjukkan bahwa praktik meditasi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengelola dan mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres.

Abstract

Keywords:

*Meditation,
Healing Ways*

This study aims to explain the role of meditation as a healing way. According to Suacana, meditation is a healing method and has been included in various spiritual and philosophical traditions around the world for thousands of years. As a healing technique, meditation focuses on physical, mental, and emotional development and achieving self-awareness and self-compassion. Meditation also functions as a component of a person's way of life to achieve peace, happiness, and peace of life. The research method uses literature studies, by analyzing 27 journals as primary data. Data analysis with several stages, the first stage determines the theme, the second stage selects journal articles that are relevant to the theme and in accordance with the deadline of the last 6 years, the third stage is the review process of 7 journal articles, the fourth stage is categorization and the fifth stage is drawing conclusions. The results of the study Meditation has a significant impact on mental health and emotional well-being of individuals. Various studies reviewed show that meditation practices can function as an effective tool in managing and reducing psychological problems such as anxiety,

depression, and stress.

PENDAHULUAN

Meditasi telah digunakan sebagai metode penyembuhan dan telah dimasukkan ke dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis di seluruh dunia sejak ribuan tahun lalu. Sebagai teknik penyembuhan, meditasi berfokus pada pengembangan fisik, mental, dan emosional serta mencapai kesadaran diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Menurut Suacana di zaman sekarang ini meditasi juga berfungsi sebagai komponen cara hidup seseorang untuk mencapai ketenangan, kebahagiaan, dan kedamaian hidup (Suacana, 2022). Sedangkan menurut Muna Naelul dalam konteks penyembuhan, meditasi berfungsi sebagai alat untuk membantu orang mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan meningkatkan keseimbangan internal (Muna, 2023). Meditasi bukan hanya kegiatan yang berfokus pada hasil tetapi juga melibatkan analisis proses, karena itu praktik meditasi harus difokuskan pada peningkatan kesadaran dan pengenalan kecemasan pada hasil yang belum tercapai. Menurut Muarif meditasi dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk membantu orang menghadapi situasi yang menimbulkan stres yang menyebabkan psikoneurosis, ada sedikit penelitian yang meneliti efek meditasi terhadap otak, hasilnya menunjukkan bahwa setelah meditasi, orang lebih banyak mengalami gelombang alfa yang berhubungan dengan kondisi tenang atau relaks (Muarif, 2019).

Menurut Pranata meditasi dalam ajaran Buddha juga dikenal sebagai Samadhi atau semadi yang bertujuan untuk mencerahkan diri sendiri dengan berfokus pada satu objek tertentu. Salah satu aspek terpenting dari pendidikan adalah memiliki pandangan positif karena pikiran yang negatif hanya meningkatkan stres dan memperburuk keadaan, oleh karena itu penting untuk terus-menerus mengamati segala sesuatu dengan cara yang positif untuk memperbaiki diri dan memecahkan masalah dengan lebih efektif (Pranata, 2020). Sedangkan menurut Muna Nealul dalam Islam, ada jenis meditasi khusus yang dikenal dengan sebutan I'tikaf, I'tikaf merupakan salah satu bentuk ibadah yang menunjukkan pengabdian kepada Allah Ta'ala dengan cara berdiam di masjid dan memperbaiki diri dalam berbagai bentuk ibadah, seperti shalat dan dzikir, dengan tujuan untuk mengalahkan hawa nafsu dunia dan melaksanakan semua perintah Allah Ta'ala (Muna, 2023). Dalam agama Hindu, meditasi digunakan untuk mencapai moksha, atau pencerahan spiritual, yang sering dikaitkan dengan praktik yoga. Maharishi Mahesh Yogi mempraktikkan meditasi transendental yang berfokus pada teknik mantra berulang untuk mengatasi ketakutan pikiran. Menurut Wayan dalam hal

ini, meditasi bertujuan untuk mengendalikan pikiran yang tidak jujur atau tidak teratur, pengendalian meditasi dapat dilakukan ketika seseorang akan mengendalikan tubuh jasmani dan rohani (Purnajati, 2022).

Meditasi meningkatkan kesadaran diri yang memungkinkan seseorang untuk memeriksa pola pikir atau perilaku yang merugikan, dengan pemahaman ini seseorang dapat membuat perubahan yang lebih positif dalam hidup mereka, mengembangkan kesejahteraan psikologi dan mengatasi trauma masa lalu. Menurut Ayunah meditasi dapat digunakan sebagai metode untuk membantu orang menghilangkan stres dan mengelola emosi mereka yang dapat membuat mereka lebih waspada, fokus, dan produktif. Meditasi juga dapat membantu untuk mengurangi emosi negatif pada seseorang (Ayunah, 2023). Meditasi mindfulness sangat membantu dalam menganalisis perasaan dan pikiran yang terkait dengan trauma dari pengalaman negatif yang membuat seseorang menjadi lebih baik. Menurut Nurhuda praktik ini dapat membantu individu dalam menjalani kehidupan yang lebih produktif, jujur, dan sadar diri dengan menganalisis pengalaman mereka sendiri (Nurhuda, 2018). Menurut Rita meditasi mindfulness merupakan salah satu praktik yang melibatkan perhatian penuh dengan melakukan berbagai metode, seperti meditasi konsentrasi yang memusatkan perhatian pada objek tertentu contohnya nafas, dan meditasi non-konsentrasi lebih berfokus pada kesadaran terhadap seluruh pikiran yang muncul dalam kesadaran (Trikusyanti, 2022).

Dalam tradisi spiritual, meditasi juga digunakan untuk menghasilkan energi yaitu dengan cara berkonsentrasi pada energi yang ada di dalam tubuh dan menciptakan blok energi. Menurut Muhammad Iqbal Meditasi spiritual adalah praktik spiritual yang mengatasi semua masalah manusia untuk menyeimbangkan diri dengan pikiran dan emosi, meditasi juga dapat digunakan untuk berbagai tujuan (Yaqin, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki peran meditasi sebagai pendekatan penyembuhan yang efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, terutama meditasi mindfulness yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan baik secara mental maupun fisik yang berdampak positif. Menurut Tristaningrat meditasi mengajarkan cara melatih pikiran agar menjadi tenang dan murni, melalui meditasi. Selain itu, meditasi juga dapat meningkatkan keterampilan pengaturan emosi, terutama pada remaja, dan mengajarkan teknik-teknik seperti kesadaran dan loving kindness (Tristaningrat, 2020). Pada dasarnya, terapi meditasi ini dapat membantu menciptakan suasana hati yang santai di mana semua sistem tubuh bekerja dengan baik. Dalam suasana hati yang santai, hipotalamus akan beradaptasi dan sistem saraf simpatis berkurang, sedangkan sistem parasimpatis lebih aktif (Martin, 2016).

Meditasi bukan hanya sesuatu untuk bersantai itu adalah alat yang berguna untuk penyembuhan diri yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Meditasi dapat membantu orang mengatasi stres, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, dan mencapai keseimbangan emosional jika dilakukan secara teratur. Menurut Fella Fendina salah satu metode yang paling umum untuk mengurangi stres yaitu melakukan meditasi secara teratur karena dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan respons stres, sementara pernafasan yang dalam meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot yang tegang, dan menurunkan tekanan darah (Fendina, 2018). Menurut Ulansari dalam yoga, meditasi disebut Dhyana dan merupakan tahapan ketujuh dari delapan tahapan ashtangga Yoga. Meditasi dimaksudkan untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan menurunkan stres. Meditasi diharapkan dapat membantu orang mengontrol pikiran dan perasaan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Ulansari, 2020). Menurut Asmarani Meditasi juga merupakan tindakan yang mudah untuk dapat mengurangi rasa sakit, oleh karena itu, seseorang memiliki lebih banyak motivasi dan saran untuk sembuh, yang jelas bermanfaat karena seseorang tidak akan bergantung pada obat-obatan (Asmarani, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literature review* (SLR) yaitu mengumpulkan Data dari Berbagai Sumber bacaan atau Referensi, karena Data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau penjelasan, studi literatur berfokus pada analisis bahan bacaan terkait yang relevan dengan topik penelitian (Travelancya, et al., 2024). Penelitian ini menggunakan Data primer sebanyak 27 jurnal. Analisis data Jurnal ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu, Tahap pertama adalah menentukan tema penelitian, Tahap kedua pencarian sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "meditasi", dan "healing ways". Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, Kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 6 tahun terakhir, berbahasa Indonesia. Tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah dipilih, namun penulis akan menganalisis 7 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang dibahas. Tahap Kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, ditemukan 27 jurnal yang memenuhi kriteria untuk di

analisis namun, penulis hanya akan menganalisis dan mengekstraksi data sebanyak 7 jurnal karena ketujuh jurnal tersebut dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Ekstraksi Data:

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Suci Sutioningsih, Sri Suniawati & Suhuda Hamsanikeda (2019)	Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analitik dengan desain One- Group Pre-test Post-test.	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia. Sebelum dilakukan terapi, 45% lansia berada dalam kategori stres sedang dan 55% dalam kategori rendah. Setelah terapi, hanya 10% yang berada dalam kategori sedang dan 90% dalam kategori rendah.
2	Sri Arnita (2022)	Analisis Semiotika Peirce Pada Kajian "Healing Dengan Al-Qur'an" Studi Kasus YouTube Hanan Attaki	Metode penelitian yang digunakan dalam dokumen ini adalah penelitian kualitatif. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan studi kasus dan analisis teori semiotika yang dipopulerkan oleh Peirce	Penelitian ini menunjukkan bahwa Al- Qur'an dapat berfungsi sebagai meditasi yang memberikan ketenangan jiwa dan dapat mengobati berbagai penyakit hati, seperti perasaan tidak nyaman, galau, dan gelisah. Selain itu, Al-Qur'an juga dianggap sebagai metode healing yang tidak memerlukan biaya dan dapat memberikan pahala yang berbeda dengan cara healing lainnya yang sering kali melibatkan pengeluaran uang.
3	Luh Aji Andini, Sang Ayu Made	Meditasi Untuk Mengatasi Stres	Metode penelitian yang	Penelitian ini menunjukkan bahwa

	Yuliari & Ida Bagus Putra Suta (2024)	Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	digunakan dalam studi ini adalah teknik snowball sampling dan diperoleh melalui metode kepustakaan, observasi, wawancara.	meditasi dapat mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Meditasi juga sangat efektif dalam memusatkan pikiran pada satu objek, sehingga dapat menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, meditasi mencakup perasaan tenang, nyaman, bahagia, kemampuan berpikir positif, dan peningkatan kualitas tidur.
4	Tri Anggraini, Annas Setiawan, Dicky Renaldi & Rapiadi (2023)	Self-Healing Bagi Mahasiswa Dalam Pandangan Agama Buddha	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif.	Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui praktik meditasi yang tekun, ulet, sabar, dan menggunakan cara-cara yang benar, akan mendapatkan manfaat yang baik untuk kesehatan batin maupun fisik ,serta mendukung proses penyembuhan diri (self-healing) yang dianggap sebagai proses terapeutik yang dilakukan sendiri melalui keyakinan dan dukungan lingkungan.
5	Siska Putri Belangi (2024)	Sosialisasi Sefl-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiawa Universitas Nurul	Metode penelitian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi, desiminasi ilmu, dan	Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi mindfulness dapat memperbaiki kemampuan seseorang dalam memusatkanW perhatian dan

		Hasanah Kutacane	demonstrasi.	mengendalikan kesadaran pikiran. Selain itu, mindfulness dan kontrol diri berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan negatif dengan gejala gangguan psikologis.
6	Muhammad Erdiansyah Cholid Anjali & Zeni Istiqomah (2023)	Meditasi Mindfulness: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan	Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif.	Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Mindfulness dapat diterima baik oleh pustakawan UMY. Meditasi Mindfulness berpengaruh meningkatkan self-regulation untuk mengelola kecemasan pustakawan di masa Covid-19
7	Agung Setiabudi & I.A Istri Agung Krisna Kencana Dewi 9 (2024)	Peran Meditasi Tradisional dalam Mengurangi Dental Anxiety	Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan sistematis yang melibatkan pencarian dokumen pada database elektronik seperti PubMed, Science Direct, BMC, dan Google Scholar.	Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi mindfulness efektif dalam mengelola stres, kecemasan, depresi, kualitas hidup, dan regulasi emosi di berbagai kelompok psikiatri dan medis. Meditasi ini juga berdampak positif pada kesehatan fisik, termasuk peningkatan fungsi imun, penurunan tekanan darah, dan kadar kortisol, serta pada kesejahteraan psikologis dan fungsi kognitif.

Berdasarkan analisis tabel di atas dapat peneliti analisis bahwa meditasi berfungsi untuk menurunkan stres dengan menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesadaran diri dalam pengelolaan emosi. Melakukan meditasi secara teratur dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan fokus, dan meningkatkan keseimbangan mental seseorang. Menurut Suci terapi meditasi (dzikir) dapat mempengaruhi tubuh agar dapat merespon positif yang bermanfaat untuk perbaikan kesehatan mental dan fisik (Sutioningsih, 2019). Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan jiwa dapat digunakan untuk meditasi spiritual. Menurut Arnita Sri, Alquran juga dapat berfungsi sebagai meditasi yang dapat membantu seseorang merasa lebih tenang secara emosional (Arnita, 2022). Meditasi dapat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang serta membantu meningkatkan kualitas tidur yang nyaman. Menurut Yuliari untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan cemas, maka banyak orang yang melakukan meditasi sebagai metode penyembuhan yaitu dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat membantu dalam pembaharuan di segala bidang, termasuk meditasi yang saat ini tidak harus tentang agama namun sudah banyak dimanfaatkan komplementer (Yuliari, 2024).

Meditasi dan self-healing sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, keduanya dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan risiko seseorang untuk terkena penyakit. Menurut Anggraini self healing sebagai proses untuk membantu menyembuhkan diri dari problem psikologis seperti luka batin dalam diri (Anggraini, 2023). Meditasi sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis serta dapat membantu menangani berbagai gangguan psikologis. Menurut Siska meditasi mindfulness dapat memperbaiki kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian dan mengendalikan kesadaran serta pikiran seseorang, selain itu mindfulness berhubungan terhadap psikologis (Belangi, 2024). Meditasi adalah alat yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri dan mengelola kecemasan karena melatih kesadaran, fokus, dan pengendalian emosi. Menurut Anjali meditasi mindfulness dapat meningkatkan self-regulation dalam mengolah kecemasan (Anjali, 2023).

Dengan bermeditasi, seseorang dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya sendiri, persepsi, pemikiran, dan emosinya. Menurut Agung Setiabudi meditasi juga membantu mengurangi gejala fisik kecemasan dengan merangsang sistem saraf parasimpatis (Setiabudi, 2024). Meditasi dapat membentuk sistem kekebalan tubuh seseorang dengan cara meningkatkan aktivitas sel-sel imun, membuatnya lebih tahan terhadap penyakit, dan

mempercepat proses pemulihan. Menurut Sonia jika seseorang tidak panik dan tidak stres, sistem kekebalan tubuh seseorang dapat ditingkatkan dengan meditasi. Meditasi menjadi salah satu metode untuk merelaksasi pikiran dan meredakan emosi seperti kebahagiaan (Sonia, 2020). Seseorang dapat melakukan meditasi setiap hari untuk meningkatkan niat dan tujuan, dengan waktu yang lebih siap dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mewujudkan ide-ide. Menurut Anggraini dengan berpikir positif dapat membantu kita merasa nyaman dan tenang. Misalnya, ketika kita menghadapi masalah, kita dapat berpikir secara positif bahwa kita pasti mampu menyelesaikannya, sehingga kita tidak terbebani dan merasa tenang. Sebaliknya, seseorang yang berpikir negatif akan merasa tertekan ketika menghadapi masalah yang sulit (Anggraini, 2023).

KESIMPULAN

Meditasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Berbagai studi yang diulas menunjukkan bahwa praktik meditasi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengelola dan mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres. Meditasi juga diakui sebagai metode penyembuhan yang telah digunakan dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis di seluruh dunia. Ini menunjukkan bahwa meditasi bukan hanya praktik modern, tetapi memiliki akar yang dalam terhadap sejarah manusia sebagai cara untuk mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Meditasi menekankan pentingnya integrasi ke dalam rutinitas harian sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan psikologis. Dengan mengadopsi praktik meditasi secara teratur, seseorang dapat merasakan manfaat jangka panjang yang signifikan dalam hal pengelolaan stres dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, T., Setiawan, A., Renaldi, D., & Rapiadi, R. (2023). Self-Healing Bagi Mahasiswa dalam Pandangan Agama Buddha. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 4959-4962.
- Anjali, M. E. C., & Istiqomah, Z. (2023). Meditasi Mindfulness: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan. *Media Informasi*, 32(1), 87-108.
- Arnita, S. (2022). Analisis Semiotika Peirce Pada Kajian "Healing dengan Al-Qur'an". *Meyarsa: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Dakwah*, 3(2), 62-77.

- Asmarani, F. L. (2018). Pengaruh terapi meditasi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW Provinsi DI Yogyakarta unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 327-330.
- Ayunah, A., Akhbar, M. T., & Prasrihamni, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. *Journal on Education*, 6(1), 5879-5886.
- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2008). Kecerdasan Emosi ditinjau Dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101-115.
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Self-Healing untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat.*, 2(1), 84-90.
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1-17.
- Hariyanti, N. T., & Wirapraja, A. (2018). Pengaruh Influencer Marketing Sebagai Strategi Pemasaran digital Era Moderen (Sebuah Studi Literatur). *Eksekutif*, 15(1), 133-146.
- Khairi, A. M. (2024). Konseling Individual dengan Teknik Meditasi Jantung untuk Mengatasi Self Harm Pada Pengidap Bipolar di RSJD dr. Arif Zainudin. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 39-48.
- Kusnadi, S. F., Wiguna, I. P., & Yuningsih, C. R. (2023). Penggambaran Meditasi ke dalam Lukisan Sebagai Media Penyembuhan Diri. *eProceedings of Art & Design*, 10(1).
- Martin, W., & Mardian, P. (2016). Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal ipteks terapan*, 10(4), 211-217.
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan Konseling Berbasis Meditasi dalam Mengurangi Stres Pada Generasi Millennial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 68-90.
- Muna, N., Himmawan, D., & Rusydi, I. (2023). I'tikaf Sebagai Meditasi Islam. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(1), 317-326.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 m. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8-14.
- Purnajati, I. W., & Suyanta, I. W. (2022). Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa di SMP Wisata Sanur. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 364-376.
- Rumetna, M. S. (2018). Pemanfaatan Cloud Computing Pada Dunia Bisnis: Studi Literatur. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 5(3), 305-314.

- Setiabudi, A., & Dewi, I. I. A. K. K. (2024). Peran Meditasi Tradisional dalam Mengurangi Dental Anxiety. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, 24(2), 128-134.
- Sonia, S. S. S. (2020). Pengaruh Meditasi Dalam Pendidikan Islam Untuk Memperkuat Sistem Imun Sebagai Tindakan Melawan Covid-19. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 210-225.
- Suacana, I. W. G. (2022). *Meditasi: Peningkatan Kesadaran dan Kesehatan*.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikedo, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
- Travelancya, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., et al. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 10747-10756.
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi Mindfulness Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Humaniora*, 6, 27-36.
- Tristaningrat, M. A. N. (2020). Meditasi Mindfulness dalam Menjaga Emotional Stability. *Haridracarya: Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(1), 54-62.
- Ulansari, N. L. P., & Sena, I. G. M. W. (2020). Peran Meditasi dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104-113.
- Yaqin, M. I., & Faris, F. (2022). Komunikasi Transdental Penganut Kapitan dalam Peningkatan Kesadaran Spritual. *Commed Jurnal Komunikasi dan Media*, 7(1), 15-29.
- Yuliari, S. A. M., & Suta, I. B. P. (2024). Meditasi untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Widya Kesehatan*, 6(2), 65-73.