



Efektivitas Meditasi *Buddhis* terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kesehatan Mental: Sebuah Meta-Sintesis

Wandana

*Correspondence: wandan6754@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stres menjadi persoalan kesehatan mental yang dialami luas oleh pelajar, pekerja, dan pasien dengan kondisi klinis tertentu, sehingga strategi non-farmakologis yang efektif diperlukan untuk penanganannya. Meditasi *Buddhis* berbasis *mindfulness* dilaporkan berpotensi menurunkan stres, namun bukti tersebar pada berbagai studi dengan metode dan populasi berbeda. **Tujuan:** Menyintesis bukti dari lima artikel ilmiah mengenai pengaruh meditasi *Buddhis* terhadap penurunan stres serta perbaikan regulasi emosi, fokus, dan kesejahteraan psikologis. **Metode:** Meta-sintesis kualitatif dilakukan melalui studi dokumentasi pada lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi, meliputi kajian praktik meditasi *Buddhis* atau *mindfulness*, dampak terhadap stres atau kesehatan mental, publikasi pada jurnal ilmiah, dan ketersediaan data hasil yang jelas. Data dianalisis melalui identifikasi, ekstraksi, kategorisasi, dan sintesis temuan. **Hasil:** Empat dari lima artikel (80%) melaporkan penurunan stres pada kelompok pelajar, karyawan, generasi muda, dan pasien pascastroke. Dua artikel (40%) melaporkan perbaikan regulasi emosi, dua artikel (40%) melaporkan peningkatan fokus dan konsentrasi, dua artikel (40%) melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis, dan satu artikel (20%) melaporkan peningkatan kualitas hidup. **Simpulan:** Meditasi *Buddhis* menunjukkan pola manfaat yang konsisten pada berbagai kelompok populasi, sehingga layak dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis pendukung kesehatan mental, meski bukti masih terbatas pada lima studi dengan desain yang beragam.

Kata Kunci: *Pengaturan Emosi; Meditasi; Kesehatan Mental; Kesadaran Penuh; Kualitas Hidup; Stres Psikologis.*

Abstract

Background: Stress is a widespread mental health issue experienced by students, workers, and patients with certain clinical conditions, making effective non-pharmacological strategies necessary for its management. *Mindfulness-based Buddhist* meditation has been reported to have the potential to reduce stress, but the evidence is scattered across various studies with different methods and populations. **Objective:** To synthesize evidence from five scientific articles on the effects of *Buddhist* meditation on stress reduction and improvements in emotional regulation, focus, and psychological well-being. **Methods:** A qualitative meta-synthesis was conducted through a literature review of five articles that met the inclusion criteria, which included studies on *Buddhist* meditation or *mindfulness* practices, their impact on stress or mental health, publication in scientific journals, and the availability of clear outcome data. Data were analyzed through the identification, extraction, categorization, and synthesis of findings. **Results:** Four of the five studies (80%) reported reduced stress among students, employees, young adults, and post-stroke patients. Two articles (40%) reported improvements in emotional regulation, two (40%) reported increased focus and concentration, two (40%) reported improved psychological well-being, and one (20%) reported an improved quality of life. **Conclusion:** *Buddhist* meditation demonstrates a consistent pattern of benefits across various population groups, making it worthy of consideration as a non-pharmacological intervention to support mental health, although the evidence is still limited to five studies with diverse designs and methodologies.

Keywords: *Emotional Regulation; Meditation; Mental Health; Mindfulness; Quality of Life; Stress, Psychologic*

Artikel Info: Received 12 Juni 2026 • Revised 1 Juli 2026 • Accepted 23 Juli 2026 • Published 23 Juli 2026



© 2026 The Authors. Published by Faculty of Health, Universitas Hindu Indonesia (UNHI) Press. Widya Kesehatan Journal are published under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use. CC BY includes the following elements: BY (credit must be given to the creator).

Pendahuluan

Tekanan psikologis menjadi bagian tidak terhindarkan dari kehidupan modern, terlihat dari meluasnya keluhan stres pada pelajar yang menghadapi beban akademik, pekerja yang dihadapkan pada target dan tenggat waktu, serta pasien yang bergulat dengan ketidakpastian kondisi kesehatannya. Stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi berkembang menjadi kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan produktivitas, sehingga penanganannya memerlukan strategi yang efektif sekaligus dapat diterapkan secara luas pada berbagai kelompok masyarakat.

Meditasi *Buddhis*, mencakup praktik seperti *Ānāpānasati*, *Samatha Bhavana*, dan *Vipassana*, telah digunakan selama ribuan tahun sebagai metode pelatihan batin untuk menumbuhkan ketenangan, konsentrasi, dan kesadaran penuh. Prinsip *mindfulness* yang bersumber dari tradisi tersebut kemudian diadaptasi ke dalam program psikologis modern seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, yang banyak diteliti dalam literatur kesehatan mental kontemporer. Pertanyaan yang muncul dari perkembangan ini adalah sejauh mana bukti empiris dari berbagai studi meditasi *Buddhis* benar-benar menunjukkan pola manfaat yang konsisten terhadap penurunan stres dan peningkatan kesehatan mental, mengingat studi-studi tersebut dilakukan pada populasi, metode, dan latar yang berbeda-beda.

Sejumlah penelitian telah melaporkan manfaat meditasi pada kelompok spesifik. Penelitian pada generasi muda menunjukkan bahwa penerapan ajaran *Buddhisme Theravada* membantu individu menghadapi tekanan era globalisasi (Wijono *et al.*, 2026). Penelitian pada karyawan Institut Nalanda melaporkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* membantu menurunkan reaktivitas terhadap tekanan kerja (Septiana *et al.*, 2026), sementara penelitian pada siswa menunjukkan manfaat meditasi terhadap penanganan stres akademik (Setiyawan *et al.*, 2023). Pada populasi klinis, program *Mindful Resilience After Stroke* dilaporkan memperbaiki regulasi emosi dan kualitas hidup pasien pascastroke (Ratnasari, 2025), sedangkan studi pada praktisi meditasi menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan perenungan negatif (Chrisna & Arianti, 2023). Kesenjangan ini menghambat penarikan simpulan menyeluruh yang dapat menjadi rujukan praktik maupun kebijakan kesehatan mental berbasis bukti. Sintesis atas temuan yang tersebar perlu untuk memetakan pola manfaat sekaligus mengidentifikasi area yang masih memerlukan penguatan bukti melalui desain penelitian yang lebih kuat.

Penelitian ini bertujuan menyintesis temuan lima artikel ilmiah mengenai pengaruh meditasi *Buddhis* terhadap penurunan stres, regulasi emosi, fokus dan konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok responden. Hasil sintesis ini diharapkan memberi gambaran terintegrasi bagi peneliti, praktisi kesehatan mental, dan pendidik dalam mempertimbangkan meditasi *Buddhis* sebagai komponen intervensi non-farmakologis, sekaligus menjadi dasar perumusan agenda penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain meta-sintesis kualitatif, yaitu pendekatan sistematis untuk mengintegrasikan temuan dari beberapa studi primer yang membahas tema serupa. Kajian dilakukan terhadap artikel ilmiah yang membahas meditasi *Buddhis* atau *mindfulness* dan pengaruhnya terhadap stres serta kesehatan mental, tanpa batasan latar geografis maupun institusi tertentu. Unit analisis pada penelitian ini adalah artikel ilmiah, bukan subjek manusia secara langsung. Sebanyak lima artikel dipilih dan dianalisis berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi: membahas praktik meditasi *Buddhis* atau *mindfulness*, mengkaji dampak meditasi terhadap stres atau kesehatan mental, dipublikasikan pada jurnal ilmiah, dan memiliki data hasil penelitian yang jelas. Artikel yang tidak memenuhi salah satu kriteria tersebut dikeluarkan dari proses sintesis.

Prosedur penelitian diawali dengan penelusuran dan pengumpulan artikel yang relevan dengan tema meditasi *Buddhis* dan kesehatan mental, dilanjutkan dengan penyaringan artikel berdasarkan kriteria inklusi. Kelima artikel terpilih terdiri atas empat studi kualitatif dan satu studi eksperimen *Randomized Controlled Trial*, dengan subjek penelitian meliputi generasi muda, pasien pascastroke, karyawan, siswa, dan praktisi meditasi. Instrumen penelitian berupa lembar ekstraksi data yang memuat informasi peneliti, tahun publikasi, metode penelitian, subjek penelitian, dan temuan utama setiap artikel.

Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik metodologis setiap artikel serta temuan substantif terkait pengaruh meditasi terhadap stres, regulasi emosi, fokus dan konsentrasi, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup. Ekstraksi data dilakukan secara manual dengan membaca penuh setiap artikel dan mencatat temuan yang relevan ke dalam lembar ekstraksi. Analisis data dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi artikel, ekstraksi data, kategorisasi temuan ke dalam tema yang berulang, dan sintesis naratif atas pola temuan lintas artikel. Frekuensi kemunculan setiap tema dihitung sebagai proporsi jumlah artikel yang melaporkan tema tersebut terhadap total lima artikel yang dianalisis, tanpa menggunakan uji statistik inferensial mengingat sifat data yang kualitatif.

Hasil

Karakteristik artikel yang dianalisis

Tabel 1 menunjukkan karakteristik metodologis kelima artikel yang disintesis. Empat artikel berdesain kualitatif dengan subjek beragam, mulai dari generasi muda, karyawan, siswa, hingga praktisi meditasi, sedangkan satu artikel berdesain eksperimen *Randomized Controlled Trial* pada 42 pasien pascastroke.

Tabel 1. Karakteristik artikel yang dianalisis

No	Peneliti (Tahun)	Metode	Subjek
1	Wijono et al. (2026)	Kualitatif	Generasi muda
2	Ratnasari (2025)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	42 pasien pascastroke
3	Septiana et al. (2026)	Kualitatif	5 karyawan
4	Setiyawan et al. (2023)	Kualitatif	30 siswa
5	Chrisna & Arianti (2023)	Kualitatif	Praktisi meditasi

Pengaruh meditasi terhadap penurunan stres

Empat dari lima artikel melaporkan bahwa praktik meditasi membantu individu mengelola tekanan psikologis yang berasal dari lingkungan akademik, pekerjaan, maupun tantangan kehidupan sehari-hari. Wijono et al. (2026) melaporkan bahwa penerapan Jalan Mulia Berunsur Delapan, mencakup Sila, Samādhi, dan Paññā, membantu generasi muda menghadapi tekanan era globalisasi. Septiana et al. (2026) melaporkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* pada karyawan Institut Nalanda menurunkan reaktivitas terhadap tekanan kerja. Setiyawan et al. (2023) melaporkan bahwa meditasi sebelum pembelajaran membantu siswa menangani stres akademik.

Pengaruh meditasi terhadap regulasi emosi

Dua artikel melaporkan perbaikan regulasi emosi. Ratnasari (2025) melaporkan bahwa program *Mindful Resilience After Stroke* meningkatkan kemampuan regulasi emosi pasien pascastroke. Septiana et al. (2026) juga melaporkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* membantu karyawan mengelola emosi saat menghadapi tekanan pekerjaan.

Pengaruh meditasi terhadap fokus dan konsentrasi

Dua artikel melaporkan peningkatan fokus dan konsentrasi. Setiyawan et al. (2023) melaporkan bahwa meditasi sebelum pembelajaran meningkatkan kesiapan belajar dan perhatian siswa. Septiana et al. (2026) juga melaporkan bahwa meditasi *Ānāpānasati* meningkatkan konsentrasi kerja karyawan.

Pengaruh meditasi terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup

Dua artikel melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis. Chrisna dan Arianti (2023) melaporkan bahwa meditasi menurunkan kecemasan dan kecenderungan perenungan negatif pada praktisi meditasi. Ratnasari (2025) juga melaporkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis sekaligus menjadi satu-satunya laporan peningkatan kualitas hidup pada pasien pascastroke.

Sintesis temuan lintas artikel

Tabel 2 merangkum frekuensi kemunculan setiap tema pada kelima artikel yang dianalisis.

Tabel 2. Sintesis temuan meta-analisis

Temuan	Jumlah Artikel	Persentase
Menurunkan stres	4	80%
Meningkatkan regulasi emosi	2	40%
Meningkatkan fokus dan konsentrasi	2	40%
Meningkatkan kesejahteraan psikologis	2	40%
Meningkatkan kualitas hidup	1	20%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menyintesis temuan lima artikel ilmiah mengenai pengaruh meditasi *Buddhis* terhadap penurunan stres, regulasi emosi, fokus dan konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok responden. Secara ringkas, sintesis ini menegaskan bahwa manfaat meditasi *Buddhis* konsisten dilaporkan lintas populasi yang berbeda, meski kekuatan bukti bervariasi menurut desain penelitian yang digunakan pada masing-masing artikel. Konsistensi temuan penurunan stres pada empat dari lima artikel yang dikaji sejalan dengan rangkaian bukti internasional mengenai manfaat intervensi berbasis *mindfulness*. Baer (2003) dalam tinjauan konseptual dan empiris menyimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* secara umum berasosiasi dengan penurunan gejala stres dan kecemasan pada berbagai populasi klinis maupun nonklinis, sebuah kesimpulan yang selaras dengan pola pada artikel Wijono et al. (2026) mengenai generasi muda dan artikel Septiana et al. (2026) mengenai karyawan Institut Nalanda.

Kabat-Zinn (2003) menambahkan bahwa keberhasilan intervensi berbasis *mindfulness* banyak bergantung pada konsistensi praktik dan durasi pelatihan, sebuah faktor yang tidak selalu dilaporkan secara rinci pada kelima artikel yang disintesis, sehingga variasi intensitas praktik antarstudi berpotensi menjelaskan mengapa hanya empat dari lima artikel yang secara eksplisit melaporkan penurunan stres. Apabila dicermati lebih lanjut, pola manfaat pada penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan mengikuti kerangka mekanisme yang telah banyak dibahas pada literatur *mindfulness* klinis. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan bahwa pelatihan kesadaran penuh bekerja melalui penguatan kemampuan regulasi atensi dan penerimaan pengalaman tanpa penilaian, mekanisme yang ada sejalan dengan temuan pada artikel Ratnasari (2025) mengenai perbaikan regulasi emosi pasien pascastroke maupun artikel Chrisna dan Arianti (2023) mengenai penurunan perenungan negatif pada praktisi meditasi. Kesesuaian antara mekanisme teoretis dan temuan empiris pada sintesis ini memperkuat plausibilitas bahwa manfaat yang dilaporkan bukan sekadar kebetulan statistik, melainkan cerminan dari proses psikologis yang telah teridentifikasi pada literatur *mindfulness* yang lebih luas.

Segal et al. (2018) melalui pengembangan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* melaporkan bahwa pelatihan kesadaran penuh efektif menurunkan kekambuhan gejala depresi melalui penguatan kemampuan individu mengenali pola pikir negatif sejak dini, sebuah temuan yang beririsan dengan hasil sintesis pada artikel Chrisna dan Arianti (2023) mengenai penurunan kecenderungan perenungan negatif pada praktisi meditasi *Buddhis*. Kesesuaian pola ini menunjukkan bahwa mekanisme perbaikan kesejahteraan psikologis melalui meditasi *Buddhis* tidak berbeda secara mendasar dari mekanisme yang bekerja pada program *mindfulness* sekuler yang telah lebih mapan diteliti di ranah klinis Barat, meski praktik *Buddhis* menyertakan dimensi spiritual dan etis, seperti pengembangan moralitas dan kebijaksanaan, yang tidak selalu menjadi komponen eksplisit pada program *mindfulness* sekuler.

Perbaikan fokus dan konsentrasi yang dilaporkan pada artikel mengenai siswa (Setiyawan et al., 2023) dan karyawan (Septiana et al., 2026) memperkuat gagasan bahwa manfaat meditasi tidak terbatas pada ranah afektif, tetapi turut menjangkau ranah kognitif. Williams dan Penman (2011) menjelaskan bahwa latihan memusatkan perhatian pada objek tunggal, seperti pernapasan, melatih kapasitas atensi terarah yang kemudian dapat ditransfer ke tugas kognitif lain di luar sesi meditasi itu sendiri. Pola transfer semacam ini konsisten dengan laporan pada artikel Setiyawan et al. (2023) bahwa meditasi sebelum pembelajaran meningkatkan kesiapan belajar siswa, meski

penelitian tersebut berdesain kualitatif sehingga besaran perbaikan kognitif tidak terukur secara kuantitatif dan tidak dapat dibandingkan langsung dengan ukuran efek pada studi eksperimental.

Unsur ajaran *Buddhis* yang melekat pada beberapa artikel turut memberi nuansa tersendiri dibandingkan program *mindfulness* sekuler. Wijono *et al.* (2026) secara eksplisit mengaitkan penurunan stres pada generasi muda dengan penerapan Jalan Mulia Berunsur Delapan, mencakup pengembangan moralitas atau *Sīla*, konsentrasi atau *Samādhi*, dan kebijaksanaan atau *Paññā*, yang dimana ketiga unsur tersebut berkaitan dalam kerangka ajaran Buddha. Kerangka ini berbeda dari program *mindfulness* sekuler yang umumnya menekankan komponen atensi dan penerimaan tanpa menyertakan dimensi moral eksplisit sebagai bagian dari intervensi. Perbedaan penekanan ini membuka pertanyaan menarik bagi penelitian mendatang, yaitu apakah dimensi moral dan kebijaksanaan pada meditasi *Buddhis* memberi nilai tambah terhadap luaran kesehatan mental dibandingkan komponen atensi semata, sebuah aspek yang belum dapat dijawab dari lima artikel yang disintesis pada penelitian ini karena keterbatasan desain studi primer yang dikaji.

Perbandingan pola temuan lintas kelima artikel turut memperlihatkan bahwa tidak satu pun studi melaporkan efek merugikan atau netral dari praktik meditasi *Buddhis*, sebuah pola yang perlu dibaca secara berhati-hati. Ketiadaan laporan efek merugikan dapat mencerminkan keamanan praktik meditasi *Buddhis* pada populasi yang diteliti, namun turut dapat mencerminkan kecenderungan publikasi yang lebih banyak menerbitkan temuan positif dibandingkan temuan netral atau negatif, sebuah pola umum yang telah lama diperbincangkan pada literatur sintesis bukti di berbagai bidang kesehatan. Pembaca sintesis ini perlu mempertimbangkan kemungkinan ketika menafsirkan konsistensi manfaat yang tampak seragam pada kelima artikel yang dikaji.

Distribusi desain penelitian pada lima artikel yang disintesis dengan dominasi studi kualitatif dan hanya satu studi eksperimental, membawa dampak metodologis yang perlu dicermati. Studi kualitatif unggul dalam menangkap pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, namun terbatas dalam membuktikan hubungan sebab akibat antara praktik meditasi dan perubahan psikologis yang diamati. Satu-satunya studi eksperimental pada sintesis ini, yaitu program *Mindful Resilience After Stroke* oleh Ratnasari (2025), memberikan bobot bukti yang lebih kuat untuk klaim kausal dibandingkan empat artikel kualitatif lainnya, sehingga simpulan mengenai efektivitas meditasi *Buddhis* pada sintesis ini sebaiknya dipahami sebagai pola asosiatif yang konsisten, bukan bukti kausal yang seragam kekuatannya di seluruh artikel.

Keberagaman populasi pada kelima artikel, mencakup generasi muda, pasien pascastroke, karyawan, siswa, dan praktisi meditasi, memperlihatkan bahwa manfaat meditasi *Buddhis* dilaporkan lintas kelompok usia, status kesehatan, dan latar aktivitas. Pola lintas populasi ini sejalan dengan tinjauan Kabat-Zinn (2003) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* bersifat transdiagnostik dan dapat diterapkan pada populasi klinis maupun nonklinis tanpa memerlukan modifikasi mendasar pada prinsip intervensinya. Meski demikian, keberagaman populasi tersebut turut berarti bahwa dosis, durasi, dan bentuk spesifik meditasi yang diterapkan pada tiap kelompok tidak seragam, sehingga generalisasi mengenai bentuk meditasi *Buddhis* mana yang paling efektif untuk kelompok populasi tertentu belum dapat dirumuskan dari sintesis lima artikel ini.

Proporsi temuan pada tema regulasi emosi, fokus dan konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis yang masing-masing hanya dilaporkan pada dua dari lima artikel, lebih rendah dibandingkan proporsi temuan penurunan stres, mengindikasikan bahwa sebagian artikel primer berfokus secara sempit pada satu atau dua luaran psikologis saja, bukan mengukur seluruh domain secara komprehensif dalam satu studi. Kondisi ini berbeda dengan pendekatan pada *Mindfulness-Based Stress Reduction* yang sejak awal dirancang dengan luaran multidimensi, mencakup stres, mood, dan kualitas hidup sekaligus (Kabat-Zinn, 2003), sehingga perbandingan langsung kekuatan efek antara program meditasi *Buddhis* pada sintesis ini dengan program *mindfulness* sekuler yang telah baku perlu dilakukan dengan kehati-hatian, mengingat perbedaan cakupan luaran yang diukur.

Temuan kualitas hidup yang hanya muncul pada satu artikel (Ratnasari, 2025) menunjukkan bahwa luaran jangka panjang dari praktik meditasi *Buddhis* masih jarang menjadi fokus penelitian dibandingkan luaran psikologis jangka pendek seperti penurunan stres. Kondisi ini membuka ruang bagi penelitian mendatang untuk lebih banyak mengukur luaran fungsional dan kualitas hidup, khususnya pada populasi klinis yang menghadapi kondisi kesehatan kronis, mengingat

luaran semacam ini lebih relevan secara praktis bagi pengambilan keputusan layanan kesehatan dibandingkan ukuran psikologis jangka pendek semata.

Sintesis ini membuka prospek pengembangan meditasi *Buddhis* sebagai komponen intervensi kesehatan mental berbasis komunitas maupun klinis, dengan penyesuaian bentuk praktik pada karakteristik populasi sasaran, seperti meditasi singkat sebelum pembelajaran bagi siswa atau program terstruktur multisesi bagi pasien dengan kondisi klinis tertentu. Pengembangan protokol meditasi *Buddhis* yang terstandarisasi, dengan durasi dan frekuensi yang terukur, akan mempermudah replikasi penelitian serta perbandingan besaran efek antarstudi pada masa mendatang. Kolaborasi antara peneliti kesehatan mental, praktisi meditasi, dan institusi pendidikan atau layanan kesehatan turut berpotensi mempercepat translasi temuan meditasi *Buddhis* ke dalam program intervensi berbasis bukti yang dapat diakses masyarakat luas, sekaligus mendorong penelitian eksperimental lanjutan yang mampu menguatkan klaim kausal yang saat ini masih didominasi bukti kualitatif. Agenda penelitian semacam ini sebaiknya turut mempertimbangkan pengukuran luaran fisiologis, seperti kadar hormon kortisol atau variabilitas detak jantung, agar bukti manfaat meditasi *Buddhis* terhadap penurunan stres tidak hanya bersandar pada laporan subjektif partisipan, melainkan turut didukung oleh penanda biologis yang lebih objektif dan dapat diperbandingkan lintas studi di masa mendatang.

Implikasi klinis dan kesehatan masyarakat

Sintesis ini memberi dasar bagi tenaga kesehatan mental, pendidik, dan pengembang program kesejahteraan karyawan untuk mempertimbangkan meditasi *Buddhis* sebagai komponen pelengkap intervensi non-farmakologis penurunan stres. Praktik meditasi singkat sebelum pembelajaran dapat diterapkan di lingkungan sekolah, sementara program terstruktur multisesi berpotensi diadaptasi bagi pasien dengan kondisi kesehatan kronis, seperti pascastroke, sebagai bagian dari rehabilitasi psikologis. Penerapan pada layanan kesehatan primer maupun institusi pendidikan sebaiknya tetap didampingi psikologis secara berkala untuk memastikan manfaat yang dilaporkan pada literatur turut tercapai pada keadaan penerapan setempat.

Keterbatasan penelitian

Sintesis ini hanya mengkaji lima artikel dengan dominasi desain kualitatif, sehingga kekuatan bukti kausal terbatas dan rentan terhadap bias publikasi yang cenderung menerbitkan temuan positif. Keberagaman populasi dan bentuk meditasi antarartikel turut menyulitkan penarikan simpulan mengenai bentuk maupun dosis meditasi *Buddhis* yang paling efektif. Ketiadaan pengukuran luaran fisiologis pada seluruh artikel membuat penilaian manfaat masih bersandar pada laporan subjektif partisipan.

Simpulan

Meditasi *Buddhis* menunjukkan pola manfaat yang konsisten terhadap penurunan stres, regulasi emosi, fokus, dan kesejahteraan psikologis lintas populasi, meski bukti masih didominasi studi kualitatif berskala kecil. Penelitian eksperimental dengan sampel lebih besar dan pengukuran luaran fisiologis disarankan untuk memperkuat bukti kausal manfaat meditasi *Buddhis* pada kesehatan mental.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak manapun.

Pendanaan

Para penulis menyatakan tidak terdapat pendanaan yang diterima dari pihak manapun termasuk institusi internal dan eksternal.

How to cite this article:

Wandana (2026). Efektivitas meditasi *Buddhis* terhadap penurunan stres dan peningkatan kesehatan mental: sebuah meta-sintesis (The effectiveness of Buddhist meditation in reducing stress and improving mental health: a meta-synthesis). *Widya Kesehatan*, 8(1), 16-22. <https://doi.org/10.32795/n4efw155>

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. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. (2023). Meditasi Agama Buddha: Sejahtera psikologis dengan mindfulness. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2).
- Finfgeld, D. L. (2003). Metasynthesis: The state of the art—so far. *Qualitative Health Research*, 13(7), 893–904. <https://doi.org/10.1177/1049732303253462>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Noblit, G. W., & Hare, R. D. (1988). *Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies*. Sage Publications.
- Paterson, B. L., Thorne, S. E., Canam, C., & Jillings, C. (2001). *Meta-study of qualitative health research: A practical guide to meta-analysis and meta-synthesis*. Sage Publications.
- Ratnasari. (2025). Efektivitas Program Meditasi Buddhis Terstruktur (Mindful Resilience After Stroke-MRAS) terhadap regulasi emosi dan kualitas hidup pasien pasca stroke. *Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha*, 3(4).
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2007). *Handbook for synthesizing qualitative research*. Springer Publishing Company.
- Sandelowski, M., Docherty, S., & Emden, C. (1997). Qualitative metasynthesis: Issues and techniques. *Research in Nursing & Health*, 20(4), 365–371. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-240x\(199708\)20:4%3c365::aid-nur9%3e3.0.co;2-e](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-240x(199708)20:4%3c365::aid-nur9%3e3.0.co;2-e)
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Septiana, Acep, L., & Supriyanto, A. (2026). Penerapan meditasi Ānāpānasati dalam menurunkan stres kerja pada karyawan Institut Nalanda: Sebuah studi kualitatif. *Dhammavicaya*, 9(2).
- Setiawan, P., Rejeki, E. S., & Sukisno. (2023). Pengaruh pelaksanaan meditasi sebelum pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan menangani stres akademik siswa agama Buddha. *Journal on Education*, 6(1).
- Timulak, L. (2009). Meta-analysis of qualitative studies: A tool for reviewing qualitative research findings in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 19(4–5), 591–600. <https://doi.org/10.1080/10503300802477989>
- Walsh, D., & Downe, S. (2005). Meta-synthesis method for qualitative research: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50(2), 204–211. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03380.x>
- Wijono, T., Djulijanto, D. K., Karniawan, M., Hartono, G., & Mahendra. (2026). Mengatasi stres generasi muda di era globalisasi: Paradigma Buddhisme Theravada. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1).
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Rodale Books.