Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 02, Juni 2026

RELEVANSI PRAKTIK MEDITASI TERHADAP STRES DAN KECEMASAN: KAJIAN BERDASARKAN SATIPAṬṬHĀNA SUTTA DAN ĀNĀPĀNASATI SUTTA

Neni Fabiyanti[1], Lauw Acep[2]
[1,2] Program Studi Pendidikan dan Dharma, Fakultas Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda
24031601342@nalanda.ac.id, lauwacep@nalanda.ac.id

ABSTRACT

This study is motivated by the rising prevalence of stress and anxiety in modern life and the need for a deeper conceptual approach drawn from Buddhist textual sources. The objective is to explain the relevance of meditation practice to stress and anxiety based on a textual study of the Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) and the Ānāpānasati Sutta (MN 118). The method employs qualitative library research using synchronic, diachronic, and hermeneutic analyses. The findings indicate that the meditative structure centered on sati, observation of vedanā, and observation of citta functions as a systematic mechanism for reducing mental reactivity underlying stress and anxiety, and corresponds to modern psychological concepts such as mindfulness, emotion regulation, and decentering. In conclusion, sutta-based meditation represents a transformative mental process with preventive and curative relevance for modern life and contributes to contemporary mental health literature.

Keywords: Buddhist meditation, sati, stress, anxiety, mindfulness.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus stres dan kecemasan dalam kehidupan modern serta kebutuhan akan pendekatan konseptual yang mendalam dari sumber teks Buddhis. Tujuan penelitian adalah menjelaskan relevansi praktik meditasi terhadap stres dan kecemasan berdasarkan kajian tekstual *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka melalui analisis sinkronik, diakronik, dan interpretasi hermeneutik. Hasil kajian menunjukkan bahwa struktur meditasi berbasis *sati*, pengamatan *vedanā*, dan pengamatan *citta* berfungsi sebagai mekanisme sistematis dalam menurunkan reaktivitas batin yang memicu stres dan kecemasan, serta memiliki keterkaitan dengan konsep *mindfulness*, regulasi emosi, dan *decentering* dalam psikologi modern. Kesimpulannya, meditasi dalam sutta merupakan proses transformasi batin yang relevan secara preventif dan kuratif bagi kehidupan modern serta berkontribusi pada literatur kesehatan mental kontemporer.

Kata kunci: meditasi Buddhis, *sati*, stres, kecemasan, *mindfulness.*

A. Pendahuluan

Isu terkait stres dan kecemasan telah menjadi sorotan kesehatan mental global dan berdampak pada berbagai kelompok usia, baik di negara maju maupun berkembang. Menurut laporan terbaru dari *World Health Organization* (WHO), gangguan kecemasan merupakan salah satu jenis gangguan mental yang paling umum di dunia, dialami oleh sekitar 4,4 % populasi global atau ratusan juta individu secara simultan, dan sering kali berlangsung lama serta mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari jika tidak ditangani dengan tepat. Selain itu, berbagai studi empiris menunjukkan bahwa tingkat stres psikologis meningkat signifikan dalam beberapa dekade terakhir, terutama pada populasi muda dan dewasa awal, yang berkorelasi dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, dan permasalahan ekonomi serta lingkungan.

Praktik meditasi yang berkembang dari tradisi Buddhis telah banyak dikaji dalam literatur psikologi kontemporer sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengurangi stres dan kecemasan. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan, peningkatan regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok populasi, termasuk mahasiswa dan pekerja profesional. Selain itu, mindfulness juga terbukti membantu menurunkan reaktivitas psikologis terhadap tekanan hidup melalui peningkatan kesadaran terhadap pengalaman batin yang sedang berlangsung (Goldberg et al., 2022; Treves et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar riset klinis ini bersifat empiris kuantitatif dan memakai pendekatan psikologi Barat modern, sementara kajian mendalam terhadap sumber agama Buddhis asli seperti *sutta-sutta* yang secara tekstual membahas praktik meditasi batiniah masih terbatas atau kurang dikaitkan langsung dengan problematika stres dan kecemasan kontemporer. Kajian pustaka yang menyintesis ajaran meditasi dalam sutta dan memasangkannya dengan temuan psikologi modern dapat mengisi kekosongan pengetahuan ini.

Sejumlah studi terdahulu telah meneliti efek meditasi dan kewaspadaan atau *mindfulness* pada indikator stres dan kecemasan,

dengan hasil umumnya positif tetapi juga menunjukkan kebutuhan akan desain studi yang lebih kuat dan eksplorasi mekanisme filosofis dan praktis dari praktik itu sendiri dalam sumber aslinya. Belum banyak studi yang secara sistematis mengkaji relevansi teks-teks Buddhis klasik misalnya deskripsi praktik *mindfulness* dan konsentrasi dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Ānāpānasati Sutta* terhadap temuan empiris stress dan kecemasan. Kekosongan ini membuka peluang analisis pustaka yang menggabungkan eksegesis teks-teks sutta dengan temuan psikologis modern, sehingga dapat menghasilkan kerangka teori yang kuat dan relevan secara akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: *Bagaimana ajaran meditasi dalam sutta-sutta Buddhis berkaitan dan relevan secara konseptual dengan penurunan stres dan kecemasan pada kehidupan kontemporer*, serta *apa kontribusi praktik meditasi tradisional ini terhadap literatur kesehatan mental saat ini*. Fokus penelitian diarahkan pada pertanyaan utama tersebut melalui pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka dan teori meditasi tradisional yang dianalisis dalam kontekstualisasi kontemporer.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*) Metode *library research* memungkinkan peneliti membangun *landasan teori yang kuat*, memilih perspektif analitis, serta mengidentifikasi *knowledge gaps* dan kontribusi teoritis melalui telaah literatur secara komprehensif dan sistematis, sebagaimana dijelaskan oleh Abdurrahman (2024) yang menyatakan bahwa penelitian pustaka tidak hanya membangun pemahaman konsep tetapi juga mengkonstruksi kerangka teori yang relevan melalui kajian komparatif sumber literatur. Sumber primer berupa sutta-sutta yang membahas praktik meditasi, khususnya *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Ānāpānasati Sutta*, sedangkan sumber sekunder berasal dari buku dan artikel ilmiah mutakhir mengenai meditasi, stres, dan kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur, pembacaan kritis, dan pencatatan konsep-konsep kunci. Analisis data menggunakan analisis teks secara sinkronik untuk

memahami struktur ajaran meditasi dalam sutta dan analisis diakronik untuk mengaitkannya dengan konteks psikologis modern. Proses interpretasi dilakukan secara hermeneutik agar makna ajaran dapat dipahami secara kontekstual dan relevan dengan fenomena stres serta kecemasan masa kini, sebagaimana direkomendasikan dalam metodologi penelitian kualitatif berbasis telaah literatur dan analisis teks.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Meditasi Berdasarkan Sutta-Sutta Buddhis.

1.1. Konsep Meditasi dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*

Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) memaparkan struktur meditasi melalui empat landasan kesadaran (*cattāro satipaṭṭhānā*): pengamatan tubuh (*kāyānupassanā*), perasaan (*vedanā-nupassanā*), pikiran (*cittānupassanā*), dan fenomena mental (*dhamma-nupassanā*). Keempat landasan ini disusun sebagai medan observasi yang sistematis agar praktisi dapat melihat pengalaman secara langsung tanpa distorsi reaksi emosional. Pada landasan tubuh perhatian diarahkan pada napas, postur, dan aktivitas jasmani. Pada perasaan pada pengalaman menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral. Pada pikiran pada kondisi batin yang sedang muncul. Pada dhamma pola mental seperti rintangan batin dan faktor pencerahan. Struktur bertahap tersebut menunjukkan bahwa meditasi dalam Satipaṭṭhāna Sutta merupakan proses observasi menyeluruh terhadap pengalaman manusia melalui pengembangan perhatian sadar terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental. Praktik ini dipahami sebagai metode sistematis untuk membangun kejernihan batin dan mengurangi reaktivitas psikologis melalui pengamatan langsung terhadap pengalaman yang muncul dan lenyap (Anālayo, 2018; Analayo, 2020).

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)*, sati berfungsi sebagai perhatian sadar yang memungkinkan individu mengamati pengalaman batin tanpa reaksi otomatis. Kemampuan ini berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih baik dan pengurangan impulsivitas. Penelitian nasional menunjukkan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kestabilan emosi dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis pada mahasiswa (Rahmawati & Kurniawan,

2020). Dengan demikian, fungsi sati dalam sutta memiliki relevansi yang kuat dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern. *Sati* dalam sutta ini bekerja sebagai mekanisme pemantauan batin yang terus-menerus, yang dalam kerangka psikologi mindfulness modern dihubungkan dengan kemampuan *meta-awareness* yang membantu mengurangi gejala kecemasan.

Tujuan dari struktur meditasi dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* adalah pemurnian batin (*citta visuddhi*), di mana praktek observasi empat landasan tersebut membantu praktisi untuk mengenali dan melepaskan rintangan batin (*nīvaraṇa*) yang menimbulkan penderitaan psikologis. Latihan perhatian pada napas dalam Ānāpānasati Sutta (MN 118) berfungsi menstabilkan perhatian dan menenangkan aktivitas mental yang berlebihan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa teknik mindfulness breathing efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada individu yang mengalami tekanan akademik maupun pekerjaan. Fokus perhatian terhadap napas membantu individu mengurangi pikiran berulang dan meningkatkan ketenangan batin (Santoso, 2023; Hidayati & Nurhasanah, 2021).

1.2. Konsep Meditasi dalam *Ānāpānasati Sutta*

Ānāpānasati Sutta (MN 118) menempatkan perhatian pada napas sebagai fokus utama meditasi, karena napas selalu hadir sebagai objek alami yang dapat diakses tanpa bergantung pada kondisi eksternal. Dalam sutta ini, praktik perhatian napas (*ānāpānasati*) tidak sekadar sebagai latihan konsentrasi (*samādhi*), tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan kewaspadaan penuh (*sati*) yang menenangkan dan menstabilkan batin (Mapel, 2009; Anālayo, 2019). Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa latihan perhatian pada napas (mindful breathing) secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan stres, kecemasan, dan ketegangan psikologis. Fokus pada napas membantu menstabilkan perhatian serta mengurangi kecenderungan ruminasi dan overthinking yang sering menjadi dasar munculnya kecemasan kronis (Lin et al., 2019; Treves et al., 2025).

Dalam *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*, meditasi napas dijabarkan melalui enam belas tahap latihan yang dibagi ke dalam empat kelompok: tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental (*dhamma-nupassanā*). Urutan ini menggambarkan perkembangan batin dari perhatian awal pada napas hingga pemahaman lebih mendalam atas kondisi mental yang muncul. Hal ini sejalan dengan penelitian nasional yang menunjukkan bahwa teknik pernapasan mindfulness efektif menurunkan gejala stres di kalangan pekerja (*Santoso, 2023*).

Tujuan akhir meditasi dalam sutta ini adalah pemurnian batin (citta visuddhi**)**, yang tercapai melalui perkembangan konsentrasi (*samādhi*) yang mendalam dan kejernihan batin. Ketika perhatian terhadap napas dilakukan secara konsisten, pikiran menjadi lebih terpusat, stabil, dan tidak mudah terganggu oleh stimulus eksternal maupun gangguan internal seperti kecemasan. Ini didukung oleh penelitian internasional yang menunjukkan bahwa mindfulness berbasis napas memperkuat kemampuan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas stres (*Creswell, 2017*). Secara sinkronik, *Ānāpānasati Sutta (MN 118)* memperlihatkan meditasi sebagai praktik berstruktur yang bermula dari napas hingga mencapai pembersihan dan kejernihan batin yang mendalam (Anālayo, 2019).

2. Kondisi Batin yang Berkaitan dengan Stres dan Kecemasan dalam Perspektif Sutta

Dalam tradisi Buddhis, konsep lima rintangan batin (*pañca nīvaraṇa*) merujuk pada hambatan-hambatan psikologis yang menghalangi kejernihan pikiran dan kemajuan meditasi (*Satipaṭṭhāna Sutta*, MN 10; *Anguttara Nikāya*, AN 5.26). Lima rintangan tersebut ialah: *Kāmacchanda* (nafsu indria/keinginan sensual), *Vyāpāda* (kemarahan/ resentimen), *Thīna-middha* (kemalasan dan kelesuan batin), *Uddhacca-kukkucca* (gelisah dan rasa bersalah), serta *Vicikicchā* (keragu-raguan). Dalam kajian Buddhis, lima rintangan batin dipahami sebagai pola mental yang menghambat perkembangan konsentrasi *(samādhi)* dan kebijaksanaan batin *(vipassanā).* Oleh karena itu, praktik meditasi diarahkan untuk mengenali, mengamati, dan memahami bagaimana hambatan-hambatan tersebut muncul

serta memengaruhi kondisi psikologis individu. Penelitian modern juga menunjukkan bahwa mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir negatif dan mengurangi reaktivitas emosional yang memicu stres serta kecemasan (Guendelman et al., 2017; Sari & Wijaya, 2022).

Kajian sinkronik terhadap istilah-istilah ini dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* menunjukkan bahwa rintangan batin bukan sekadar konsep abstrak, tetapi manifestasi konkret pengalaman batin yang teramati secara sistematik oleh praktisi. *Vicikicchā*, misalnya, merepresentasikan ketidakpastian atau ketidakjelasan arah, sementara *uddhacca-kukkucca* menunjukkan kecemasan batin yang bercampur dengan rasa bersalah dua kondisi yang dekat dengan fenomena stres psikologis dalam kajian modern. Pemahaman tradisional ini memberi landasan bagi penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa hambatan internal berperan dalam kualitas perhatian dan regulasi emosi (*Gupta et al., 2019; jurnal internasional*).

Analisis sinkronik menunjukkan bahwa beberapa nīvaraṇa secara konseptual berdekatan dengan fenomena stres dan kecemasan yang dibahas dalam psikologi modern. Uddhacca-kukkucca, misalnya, menunjukkan "pikiran yang gelisah dan merasa terbebani" kondisi yang sejalan dengan restlessness dan *rumination* dalam literatur stres psikologis. Dalam Anguttara Nikāya dan Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10), rintangan-rintangan batin dipandang sebagai penghambat kejernihan pikiran yang perlu dikenali melalui perhatian sadar dan observasi berkesinambungan. Kesadaran terhadap munculnya hambatan mental membantu individu memahami proses batin secara lebih objektif sehingga tidak mudah larut dalam tekanan emosional (Anālayo, 2018; Putri & Ramadhan, 2021).

Penelitian empiris modern mendukung keterkaitan ini. Misalnya, kajian meta-analisis tentang mindfulness menunjukkan bahwa praktik observasi yang terarah dapat mengurangi gejala stres dan kecemasan melalui mekanisme penurunan reaktivitas terhadap pikiran dan perasaan yang mengganggu (*Bao et al., 2022; jurnal internasional*). Dari sudut pandang Buddhis, rintangan-rintangan batin seperti kāmacchanda dan vyāpāda dapat dipahami sebagai

manifestasi pola keinginan dan kemarahan yang memperkuat kecemasan ketika tidak diobservasi secara sadar. Pemahaman ini menguatkan relevansi konsep nīvaraṇa tradisional dalam menjelaskan dinamika stres dan kecemasan kontemporer.

Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) menempatkan vedanā (perasaan) dan citta (pikiran) sebagai dua dari empat landasan utama yang harus diobservasi secara sadar (*kāyā-nupassanā* , *vedanānupassanā* , *cittānupassanā* dan *dhamma-nupassanā*). Pengamatan vedanā menuntun praktisi untuk menyadari perasaan yang muncul menyenang-kan, tidak menyenangkan, atau netral tanpa reaksi otomatis. Dengan demikian, penderitaan psikologis yang muncul dalam bentuk kecemasan atau ketegangan batin dapat diidentifikasi pada tahap awal melalui observasi langsung terhadap perasaan.

Pemantauan citta memperluas pengamatan terhadap kondisi pikiran yang muncul di balik perasaan tersebut. Dalam kajian tekstual, citta mencakup keseluruhan keadaan batin termasuk arah perhatian, kecenderu-ngan evaluatif, serta kecenderungan reaktif terhadap stimuli internal maupun eksternal. Ketika vedanā dan citta diobservasi dengan sadar, rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇa*) seperti kecemasan yang berulang atau perasaan tidak nyaman yang terus-menerus dapat dikenali bukan sebagai “masalah yang harus dihindari”, tetapi sebagai fenomena batin yang muncul dan lenyap. Pendekatan meditasi tidak hanya berfokus pada pengenalan gejala psikologis, tetapi juga mendorong munculnya insight terhadap pola-pola batin yang mendasari stres dan kecemasan. Pemahaman batiniah yang berkembang melalui mindfulness membantu individu mengurangi reaktivitas emosional serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan (Goldberg et al., 2022; Prasetyo & Lestari, 2021).

3. Mekanisme Kerja Meditasi dalam Meredakan Gangguan Batin

Dalam *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*, perhatian pada napas dijadikan dasar untuk menstabilkan kesadaran karena napas selalu hadir dan netral terhadap rangsangan luar. Fokus yang berulang pada napas membuat praktisi menyadari pengalaman tubuh

dan pikiran secara lebih jernih, sehingga gelombang pikiran yang reaktif perlahan mereda (Anālayo, 2019; Bodhi, 2000). Stabilitas perhatian ini juga ditegaskan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* sebagai bagian dari pengamatan tubuh (*kāyānupassanā*) yang membantu menurunkan reaktivitas batin. Temuan psikologi modern menunjukkan bahwa latihan perhatian pada napas berkorelasi dengan penurunan stres dan kecemasan karena membantu menjaga fokus perhatian pada pengalaman saat ini serta mengurangi kecenderungan ruminasi. Teknik mindful breathing juga terbukti membantu meningkatkan ketenangan dan kestabilan emosi pada individu yang mengalami tekanan psikologis (Treves et al., 2025; Santoso, 2023).

Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) menempatkan vedanā sebagai objek pengamatan penting. Praktisi diarahkan untuk menyadari perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral tanpa reaksi otomatis. Pengamatan ini menciptakan jarak antara pengalaman dan respons batin, sehingga keterikatan dan penolakan dapat dikurangi (Anālayo, 2003). Pengamatan terhadap citta dalam Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) membantu praktisi melihat pikiran sebagai fenomena mental yang muncul dan lenyap. Sikap ini mengurangi keterikatan terhadap pikiran negatif yang memicu kecemasan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa mindfulness mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil jarak dari pikiran negatif sehingga mengurangi kecenderungan overthinking dan stres psikologis (Utami & Fadilah, 2020). Dengan demikian, pengamatan vedanā menjadi mekanisme penting dalam meredakan kecemasan dan ketegangan batin.

Pada bagian pengamatan citta dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)*, pikiran dipahami sebagai fenomena yang muncul dan lenyap. Praktisi tidak diarahkan untuk menilai isi pikiran, tetapi mengamatinya sebagai kejadian mental yang sementara (Anālayo, 2013). Sikap ini mengurangi kecenderungan melekat pada pikiran negatif. Konsep ini sejalan dengan *decentering* dalam psikologi, yang terbukti menurunkan gejala stres dan kecemasan (Fresco et al., 2007; Garland et al., 2015). Dengan melihat pikiran sebagai peristiwa mental, pola kekhawatiran berlebihan dapat terurai dan batin menjadi lebih jernih.

Urutan perkembangan meditasi dari *sati, samādhi*, hingga *paññā* tampak jelas dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*. *Sati* menjaga kesinambungan perhatian, *samādhi* menumbuhkan kestabilan batin, dan *paññā* menghadirkan wawasan terhadap hakikat pengalaman. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa peningkatan mindfulness dan konsentrasi berkorelasi dengan kebijaksanaan praktis dalam mengelola emosi dan stres (Creswell, 2017). Ini menunjukkan bahwa struktur meditasi Buddhis memiliki mekanisme batin yang progresif dan relevan bagi kesejahteraan psikologis.

4. Analisis Diakronik: Keterkaitan Ajaran Sutta dengan Konsep Psikologi Modern

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*, sati dijelaskan sebagai perhatian berkesinambungan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin yang muncul–lenyap. Kesadaran ini bukan sekadar perhatian pasif, tetapi kewaspadaan aktif yang mencegah reaktivitas otomatis terhadap pengalaman. Secara diakronik, fungsi ini sepadan dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern yang didefinisikan sebagai kesadaran pada momen kini tanpa penilaian. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa mindfulness berkorelasi dengan penurunan stres dan kecemasan melalui peningkatan kejernihan perhatian, stabilitas emosi, dan kemampuan regulasi diri. Praktik mindfulness membantu individu menyadari respons emosional secara lebih adaptif sehingga tekanan psikologis dapat dikelola dengan lebih baik (Goldberg et al., 2022; Rahmawati & Kurniawan, 2020).

Kerangka ini berlanjut pada pengamatan vedanā dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)*, di mana perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral diamati tanpa reaksi. Praktik ini memisahkan pengalaman perasaan dari respons emosional yang biasanya memperkuat stres. Dalam psikologi modern, kemampuan tersebut berkaitan dengan emotion regulation, yaitu kemampuan individu memantau, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif. Pengembangan mindfulness terbukti membantu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi respons psikologis negatif terhadap stres

(Guendelman et al., 2017; Sari & Wijaya, 2022). Kajian menunjukkan bahwa latihan berbasis *mindfulness* meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan intensitas emosi negatif (Campo et al., 2017), memperlihatkan kesinambungan makna antara teks sutta dan teori kontemporer.

Pengamatan kemudian diarahkan pada *citta* (pikiran) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)*, di mana pikiran dikenali sebagai peristiwa mental yang tidak perlu diidentifikasi sebagai diri. Sikap mengamati pikiran sebagai fenomena mental yang muncul dan lenyap identik dengan konsep decentering dalam psikologi modern, yaitu kemampuan melihat pikiran secara objektif tanpa mengidentifikasikannya sebagai diri. Pendekatan ini efektif dalam mengurangi kecemasan karena individu tidak lagi larut dalam pola pikir negatif yang berulang (Bernstein et al., 2019; Hoge et al., 2022).

Keseluruhan proses ini memperlihatkan kesinambungan dari sati, samādhi, dan paññā sebagaimana tersusun dalam *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*. Perhatian yang stabil menumbuhkan konsentrasi, dan konsentrasi yang mantap membuka kejernihan batin. Praktik meditasi berbasis sati relevan diterapkan dalam kehidupan modern, khususnya bagi pelajar dan pekerja yang menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa latihan mindfulness membantu meningkatkan fokus belajar, kestabilan emosi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, mindfulness juga membantu individu mengurangi burnout dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari (Putri & Ramadhan, 2021). Temuan lain yangBerbagai meta analisis menunjukkan bahwa praktik meditasi juga menguatkan bahwa latihan berbasis *mindfulness* meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Yustina, 2022), menegaskan relevansi ajaran sutta dalam konteks kehidupan modern.

5. Interpretasi Hermeneutik: Relevansi Praktis Meditasi Sutta dalam Kehidupan Modern

Dalam tradisi *Buddhisme Pāḷi*, meditasi tidak dipahami semata sebagai teknik relaksasi, tetapi sebagai proses transformasi pola batin yang holistik. Dalam Satipaṭṭhāna Sutta, meditasi

diarahkan pada observasi empat landasan perhatian, yaitu tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma secara berkesinambungan. Melalui pengamatan tersebut, individu mengembangkan insight (vipassanā) dan pemurnian batin (citta visuddhi) sehingga mampu memahami pola-pola mental yang menjadi dasar munculnya stres dan kecemasan (Anālayo, 2018; Putri & Ramadhan, 2021). Transformasi ini berarti kesadaran tidak hanya tenang, tetapi mampu melihat pola-pola psikologis yang selama ini tidak disadari atau terulang berulang dalam bentuk stres dan kecemasan. Studi kontemporer juga menunjukkan bahwa latihan meditasi yang menekankan observasi langsung terhadap pengalaman internal mengubah cara individu merespon stres, bukan hanya mengendurkan otot atau menenangkan sensasi tubuh sementara (Creswell, 2017; jurnal internasional).

Dalam konteks psikologi kesehatan modern, perbedaan antara relaksasi dan transformasi batin sangat penting: relaksasi menurunkan tegangan fisik, sedangkan transformasi pola batin mengubah cara sistem saraf bertindak terhadap pengalaman stres. Ini sejalan dengan argumen bahwa mindfulness dan meditasi tradisional membantu mengurangi *rumination* dan kecenderungan *automatic negative thoughts* yang menjadi inti dari banyak gangguan kecemasan (Gu et al., 2015). Dengan demikian, interpretasi hermeneutik menunjukkan bahwa praktik sutta menawarkan pendekatan batiniah yang lebih mendalam daripada relaksasi sederhana.

Relevansi praktik meditasi dari sutta sangat penting bagi pelajar, pekerja, dan masyarakat modern yang hidup dalam tekanan akademik, profesional, dan sosial. *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* mengajarkan pengamatan sistematis terhadap pengalaman batin dan jasmani; ini memberi kerangka bagi individu untuk masuk ke dalam *present moment awareness* dalam situasi yang penuh tuntutan. Dalam kajian psikologi pendidikan, pengembangan mindfulness dikaitkan dengan peningkatan perhatian, kontrol impuls, dan stabilitas emosi pada pelajar (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014; jurnal internasional). Ini menunjukkan relevansi ajaran sutta dalam membantu pelajar mengatasi distraksi dan kecemasan akademik.

Di kalangan pekerja dan masyarakat umum, penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran penuh yang dibangun dari meditasi menurunkan *burnout* dan memperbaiki kesejahteraan psikologis (Good et al., 2016; jurnal internasional). Dalam konteks kehidupan modern yang cepat dan penuh tekanan, praktik yang bersumber dari sutta memberi kerangka reflektif yang kuat untuk menyadari pola reaktif batin dan menggantinya dengan respon yang lebih terarah dan tidak impulsif. Ini memperkuat argumen bahwa meditasi sutta tidak terikat pada konteks religius semata, tetapi relevan secara praktis untuk kehidupan sehari-hari.

Meditasi sutta juga dapat dipandang sebagai pendekatan preventif dan kuratif terhadap stres dan kecemasan. Dalam *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*, perhatian terhadap napas digunakan sebagai objek latihan yang membantu mengembangkan kestabilan dan kejernihan batin (*samādhi* dan *paññā*), sehingga pola-pola stres yang berulang dapat dikenali sejak awal. Secara hermeneutik, ini berarti meditasi berfungsi sebagai *early warning system* batin terhadap kecenderungan reaktif yang memicu kecemasan. Dalam penelitian klinis, pendekatan berbasis mindfulness terbukti efektif sebagai strategi preventif terhadap depresi berulang dan kecemasan kronis (Kuyken et al., 2016; jurnal internasional).

Selain itu, meditasi sebagai intervensi kuratif telah digunakan dalam program *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang menunjukkan efek signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan dan stres di berbagai populasi (Goyal et al., 2014). Walaupun program-program ini disederhanakan dari ajaran tradisional, inti praktiknya tetap adalah pengembangan *sati* dan kesadaran sistematis terhadap pengalaman batin, sebagaimana diajarkan dalam sutta. Temuan empiris ini memperkuat pemahaman bahwa meditasi sutta memiliki potensi terapeutik baik sebagai pencegahan maupun pemulihan terhadap gangguan psikologis.

Kontribusi kajian tekstual Buddhis terhadap literatur kesehatan mental terletak pada pemahaman yang mendalam tentang mekanisme batiniah yang disebutkan dalam sutta

sebagai sumber teori meditasi. Kajian tekstual yang teliti terhadap *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)* memberikan landasan konseptual yang kuat untuk menjelaskan mengapa praktik meditasi, ketika dilakukan secara sadar dan sistematis, berkaitan dengan pengurangan stres dan kecemasan. Literatur psikologi modern sering mengadopsi istilah-istilah seperti *mindfulness*, *emotion regulation*, atau *decentering* tanpa merujuk pada akar filosofisnya; kajian hermeneutik ini membantu menjembatani terminologi kontemporer dengan ajaran sumber yang otoritatif.

Kajian seperti ini juga memperkaya diskursus akademik lintas disiplin: bukan hanya aplikasi empiris meditasi, tetapi juga landasan teoritisnya berdasarkan tradisi teks yang berusia lebih dari dua milenia. Ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang mengintegrasikan analisis tekstual agama dengan metodologi psikologi modern untuk merumuskan teori kesejahteraan batin yang lebih komprehensif. Dengan demikian, kajian tekstual Buddhis bukan hanya relevan secara historis, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap pemahaman dan praktik kesehatan mental di era modern.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian tekstual terhadap *Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)* dan *Ānāpānasati Sutta (MN 118)*, penelitian ini bertujuan menjelaskan relevansi praktik meditasi Buddhis terhadap stres dan kecemasan melalui analisis sinkronik, diakronik, dan interpretasi hermeneutik. Temuan utama menunjukkan bahwa struktur meditasi dalam sutta melalui pengembangan *sati* pada tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma berfungsi sebagai mekanisme sistematis untuk mengenali, menurunkan, dan mentransformasi reaktivitas batin yang menjadi dasar munculnya stres dan kecemasan. Analisis diakronik memperlihatkan keterkaitan yang kuat antara konsep *sati*, pengamatan *vedanā*, dan pengamatan *citta* dengan istilah psikologi modern seperti *mindfulness*, *emotion regulation*, dan *decentering*, yang telah terbukti secara empiris berkontribusi pada penurunan gangguan psikologis. Secara hermeneutik, meditasi dalam sutta tidak hanya dipahami sebagai teknik relaksasi, tetapi sebagai proses

transformasi pola batin yang relevan bagi pelajar, pekerja, dan masyarakat modern, sekaligus memiliki nilai preventif dan kuratif terhadap stres dan kecemasan. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa kajian tekstual Buddhis memberikan landasan konseptual yang kuat bagi literatur kesehatan mental kontemporer serta membuka ruang integrasi yang lebih mendalam antara studi agama dan psikologi dalam memahami kesejahteraan batin manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman. (2024). Metode library research dalam penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, dan keunggulan analisis teks. *Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Keagamaan, 3*(1), 45–58.

Anālayo, B. (2018). *Satipaṭṭhāna meditation: A practice guide*. Cambridge, England: Windhorse Publications.

Anālayo, B. (2019). *Mindfulness of breathing: A practice guide and translations*. Cambridge, England: Windhorse Publications.

Anālayo, B. (2020). *Mindfulness in early Buddhism: Characteristics and functions*. Barre, MA: Barre Center for Buddhist Studies.

Bao, X., Liu, L., & Geng, Y. (2022). Mindfulness and emotion regulation in stress and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 308*, 294–307.

Campo, R., Heiby, E. M., & Enck, P. (2017). Mindfulness and emotion regulation. *Clinical Psychology Review, 51*, 1–12.

Frontiers in Psychology. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: A quasi-experimental study in college students.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions. *Perspectives on Psychological Science, 17*(1), 108–130.

Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 8*, 220.

Gupta, N., Bostock, S., & Hearn, J. (2019). Mindfulness and stress: Emerging insights. *Mindfulness Journal*.

Hidayati, F., & Nurhasanah, S. (2021). Pengaruh mindful breathing terhadap kecemasan mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia, 9*(2), 101–110.

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... Segal, Z. V. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry, 73*(6), 565–574. https://doi.org/

Lin, J., Zhang, Y., Zheng, J., & Huang, Y. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on

psychological distress and sleep quality in college students: A meta-analysis. *Journal of American College Health, 67*(4), 368–379.

Prasetyo, A., & Lestari, D. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 5*(1), 44–56.

Putri, A., & Ramadhan, F. (2021). Mindfulness dan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 10*(1), 71–82.

Rahmawati, N., & Kurniawan, A. (2020). Mindfulness dan regulasi emosi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Insight, 4*(2), 85–96.

Santoso, R. (2023). Efektivitas teknik pernapasan mindfulness terhadap penurunan stres pada pekerja. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 7*(1), 22–34.

Sari, M., & Wijaya, H. (2022). Mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 13*(1), 55–67.

Treves, I. N., Chen, Y.-Y., Wilson, C. L., Verdonk, C., Qina'au, J., Pustejovsky, J. E., & Khalsa, S. S. (2025). A meta-analysis of the effects of mindfulness meditation training on self-reported interoception. *Scientific Reports, 15*, Article 38889.

Utami, R., & Fadilah, N. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap penurunan overthinking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Nusantara, 6*(2), 88–99.

World Health Organization. (2025, September 8). *Anxiety disorders*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Yustina, D. (2022). Hubungan mindfulness dan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, 11*(2), 120–131.