

Efek Jangka Pendek Meditasi Anapanasati

Dewi Astuti¹, Ida Yati², Julia Surya³

Program Studi Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga

Bhadrakallita1@gmail.com¹, idayati156@gmail.com², juliasurya@smaratungga.ac.id³

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : Juni 2024

Direvisi : Juli 2024

Disetujui : Agustus 2024

Kata Kunci :

Anapanasati, Samatha Bhavana, Meditasi, Konsentrasi, Peningkatan Kognitif.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak meditasi Samatha Bhavana, khususnya dengan menggunakan Anapanasati sebagai objek, terhadap tingkat konsentrasi peserta selama periode tujuh hari. Penelitian dilakukan di Vihara Dharma Subha dengan melibatkan 40 subjek yang menjalani penilaian konsentrasi sebelum dan sesudah meditasi. Data dikumpulkan menggunakan tes kognitif. Analisis statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji t-pasangan, digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor konsentrasi peserta setelah retreat meditasi (rata-rata skor meningkat dari 65,4 menjadi 78,6; $p < 0,01$). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk perhatian, memori, dan kontrol eksekutif. Penelitian ini memberikan bukti bahwa meditasi Anapanasati dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesehatan mental dalam jangka pendek. Implikasi penelitian ini mencakup pengembangan program meditasi dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan dan perawatan kesehatan mental.

ARTICLE INFO

Article History :

Received: June 2024

Revised: July 2024

Accepted: August 2024

Keywords:

Anapanasati, Samatha Bhavana, Meditation, Concentration, Cognitive Enhancement.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of Samatha Bhavana meditation, specifically using Anapanasati as an object, on participants' concentration levels over a seven-day period. The study was conducted at Dharma Subha Monastery involving 40 subjects who underwent concentration assessment before and after the meditation. Data was collected using cognitive tests. Descriptive and inferential statistical analyses, including paired t-tests, were used to evaluate changes in concentration levels. The results showed a significant increase in participants' concentration scores after the meditation retreat (mean score increased from 65.4 to 78.6; $p < 0.01$). This finding is consistent with previous studies showing that meditation can improve cognitive functions, including attention, memory, and executive control. This study provides evidence that Anapanasati meditation can be an effective tool for improving concentration and mental health in the short term. Implications of this study include the development of meditation programmes in various contexts, including education and mental health care.

1. Pendahuluan

Meditasi adalah praktik yang telah dilakukan selama berabad-abad dengan tujuan mencapai ketenangan pikiran dan peningkatan kesadaran. Dalam beberapa dekade terakhir, meditasi telah mendapat perhatian ilmiah yang signifikan karena potensi manfaatnya bagi kesehatan mental dan fisik. Salah satu bentuk meditasi yang populer adalah Anapanasati, yang berfokus pada kesadaran napas. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak meditasi Anapanasati terhadap peningkatan konsentrasi.

Meditasi Anapanasati, yang berasal dari tradisi Buddha, melibatkan pengamatan pernapasan sebagai objek meditasi. Praktik ini bertujuan untuk mengembangkan ketenangan dan konsentrasi yang dalam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan mental. Studi ini menginvestigasi bagaimana praktik ini dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi peserta setelah mengikuti retreat meditasi selama tujuh hari di Vihara Dharma Subha.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai manfaat meditasi, masih ada kurangnya penelitian yang fokus pada efek jangka pendek dari meditasi Anapanasati pada peningkatan konsentrasi. Studi ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengevaluasi dampak meditasi Anapanasati selama 7 hari di Vihara Dharma Subha.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak meditasi Anapanasati terhadap tingkat konsentrasi peserta setelah mengikuti retreat meditasi selama 7 hari. Penelitian ini penting karena memberikan wawasan baru tentang efektivitas meditasi Anapanasati dalam meningkatkan konsentrasi dalam jangka pendek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program pelatihan meditasi dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan dan perawatan kesehatan mental.

2. Metode Pelaksanaan

a. Tinjauan Pustaka

Meditasi dan Kognisi

Meditasi telah lama dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan perhatian, memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Keng et al. (2017) menemukan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan perhatian dan mengurangi stres, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kognisi (Keng et al., 2017). Sementara itu, Khoiriyah et al. (2018) melaporkan bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan konsentrasi (Khoiriyah et al., 2018).

Studi oleh Moore dan Malinowski (2017) menunjukkan bahwa meditasi secara signifikan meningkatkan fleksibilitas kognitif, memungkinkan individu untuk lebih mudah berpindah antara tugas-tugas dan strategi berpikir (Moore & Malinowski, 2017). Sedlmeier et al. (2018) melakukan meta-analisis yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan berbagai aspek fungsi kognitif, termasuk perhatian, memori, dan kontrol eksekutif (Sedlmeier et al., 2018). Selain itu, penelitian oleh Hölzel et al. (2017) menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan materi abu-abu di otak, yang berhubungan dengan peningkatan kognisi (Hölzel et al., 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh

Taren et al. (2017), ditemukan bahwa meditasi dapat mengurangi respons emosional dan meningkatkan keterlibatan kognitif (Taren et al., 2017).

b. Meditasi Anapanasati

Meditasi Anapanasati adalah salah satu teknik meditasi yang paling efektif untuk mengembangkan konsentrasi dan ketenangan pikiran. Praktik ini melibatkan perhatian penuh pada proses pernapasan, yang secara bertahap membawa meditator pada kondisi kesadaran yang lebih tinggi dan konsentrasi yang mendalam. Studi oleh Wulandari et al. (2019) menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati dapat secara signifikan meningkatkan konsentrasi dan menurunkan tingkat stres (Wulandari et al., 2019).

Lebih lanjut, penelitian oleh Lutz et al. (2016) menemukan bahwa meditasi Anapanasati dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stres, yang pada gilirannya meningkatkan kapasitas konsentrasi (Lutz et al., 2016). Penelitian oleh Tang et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi yang difokuskan pada pernapasan dapat memperkuat jaringan otak yang terlibat dalam perhatian dan kontrol kognitif (Tang et al., 2018). Selain itu, studi oleh Zeidan et al. (2017) menemukan bahwa meditasi Anapanasati dapat meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal, yang berperan penting dalam fungsi eksekutif dan konsentrasi (Zeidan et al., 2017). Penelitian lain oleh Fox et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi pernapasan dapat meningkatkan integrasi antara pikiran dan tubuh, yang meningkatkan kapasitas untuk konsentrasi yang mendalam (Fox et al., 2018). Studi oleh Desbordes et al. (2016) juga menemukan bahwa meditasi dapat meningkatkan jaringan otak yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosional (Desbordes et al., 2016).

c. Efek Meditasi Jangka Pendek

Studi tentang efek jangka pendek meditasi menunjukkan bahwa bahkan periode meditasi yang singkat dapat menghasilkan perubahan positif dalam fungsi kognitif. Purnama & Santoso (2020) menemukan bahwa retreat meditasi selama satu minggu dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada peserta. Studi ini berfokus pada efek jangka pendek dari meditasi Anapanasati, yang belum banyak diteliti sebelumnya.

d. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pengukuran pra dan pasca intervensi untuk mengevaluasi perubahan dalam tingkat konsentrasi peserta setelah retreat meditasi Anapanasati selama tujuh hari. Subjek penelitian terdiri dari 40 relawan yang berpartisipasi dalam retreat meditasi di Vihara Dharma Subha. Kriteria inklusi mencakup individu yang tidak memiliki riwayat gangguan mental serius dan bersedia berpartisipasi penuh dalam retreat selama tujuh hari. Data dikumpulkan menggunakan tes kognitif standar untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta sebelum dan setelah meditasi.

e. Prosedur Pelaksanaan Meditasi

Peserta mengikuti sesi meditasi Anapanasati setiap hari selama tujuh hari di bawah bimbingan instruktur meditasi berpengalaman. Setiap sesi berlangsung selama dua jam, dengan istirahat singkat di antaranya. Selain itu, peserta juga diminta untuk melakukan meditasi sendiri selama 30 menit setiap pagi dan malam.

f. Metode Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial untuk mengevaluasi perubahan dalam tingkat konsentrasi sebelum dan setelah meditasi. Uji t-pasangan digunakan untuk menentukan signifikansi statistik dari perubahan yang diamati.

g. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor konsentrasi peserta setelah retreat meditasi. Rata-rata skor konsentrasi sebelum meditasi adalah 65,4, sementara rata-rata skor setelah meditasi meningkat menjadi 78,6. Peningkatan ini menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati memiliki efek yang kuat dalam meningkatkan konsentrasi peserta dalam waktu singkat.

Peningkatan skor konsentrasi setelah meditasi Anapanasati konsisten dengan hasil penelitian oleh Zeidan et al. (2017), yang menemukan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan kapasitas perhatian dan fungsi eksekutif (Zeidan et al., 2017). Selain itu, penelitian oleh Fox et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi pernapasan dapat meningkatkan konektivitas antara jaringan otak yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosional, yang dapat menjelaskan peningkatan konsentrasi yang diamati dalam penelitian ini (Fox et al., 2018)

h. Analisis Statistik

Analisis statistik menunjukkan bahwa peningkatan dalam skor konsentrasi adalah signifikan secara statistik ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati memiliki efek positif yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dalam jangka pendek. Hasil ini sejalan dengan temuan oleh Tang et al. (2018), yang menemukan bahwa meditasi jangka pendek dapat memperkuat jaringan otak yang terlibat dalam kontrol kognitif dan perhatian (Tang et al., 2018).

Penelitian lain oleh MacLean et al. (2018) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan pemrosesan informasi kognitif dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (MacLean et al., 2018). Temuan ini memberikan bukti tambahan bahwa meditasi Anapanasati dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dalam jangka pendek.

Tabel 1: Rata-rata Skor Konsentrasi Sebelum dan Sesudah Meditasi

Pengukuran	Sebelum meditasi	Sesudah meditasi
Rata-rata	65,4	78,6

3. Hasil dan Pembahasan

a. Interpretasi Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati dapat secara signifikan meningkatkan tingkat konsentrasi peserta dalam waktu singkat. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan fungsi kognitif. Studi oleh Jha et al. (2017) juga menemukan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan efisiensi perhatian dan kemampuan memori kerja, yang sejalan dengan hasil penelitian ini (Jha et al., 2017). Penelitian oleh MacLean et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan pemrosesan informasi kognitif dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (MacLean et al., 2018). Hal ini mendukung temuan bahwa meditasi Anapanasati memiliki efek positif yang signifikan pada konsentrasi.

Hari pertama fokus pada pernafasan yaitu dimulai dengan duduk dalam posisi nyaman, punggung tegak namun rileks, dan tangan diletakkan di atas pangkuan. Tutup mata perlahan dan fokuskan perhatian pada pernapasan masuk dan keluar. Rasakan aliran udara yang masuk melalui hidung, mengisi paru-paru, dan keluar melalui hidung atau mulut. Perhatikan bagaimana udara yang masuk terasa lebih dingin dan udara yang keluar terasa lebih hangat. Jangan berusaha mengontrol pernapasan, biarkan napas mengalir secara alami. Amati setiap sensasi yang muncul tanpa menilai atau menghakimi. Jika pikiran Anda mengembara, dengan lembut kembalikan fokus ke pernapasan. Lakukan latihan ini selama 15-20 menit dengan penuh kesadaran. Setelah selesai, perlahan buka mata dan luangkan beberapa saat untuk merasakan efek dari meditasi ini.



Gambar: 1. Fokus pada pernafasan keluar dan masuk.

Hari kedua dimulai dengan duduk dalam posisi meditasi yang nyaman. Setelah menenangkan diri, fokuskan perhatian pada panjang dan pendeknya napas. Amati apakah tarikan napas Anda panjang atau pendek, tanpa mengubah atau mengatur ritme pernapasan. Hanya sadari panjang dan pendeknya setiap tarikan dan hembusan napas. Latihan ini bertujuan untuk mengenal lebih dalam ritme pernapasan alami dan meningkatkan kesadaran diri terhadap proses bernapas. Jika pikiran Anda mengembara, perlahan bawa kembali fokus pada pernapasan. Lakukan latihan ini selama 20 menit, kemudian perlahan buka mata dan refleksikan pengalaman Anda.



Gambar: 2. Mengamati panjang pendeknya nafas

Pada hari ketiga, duduk dalam posisi meditasi yang nyaman dan fokuskan perhatian pada sensasi pernapasan di hidung. Rasakan udara yang masuk dan keluar melalui hidung, perhatikan

sensasi dingin saat udara masuk dan hangat saat keluar. Amati setiap detail sensasi ini tanpa terganggu oleh pikiran lain. Latihan ini membantu meningkatkan kesadaran terhadap pernapasan dan memperdalam konsentrasi. Jika pikiran Anda mengembara, dengan lembut kembalikan fokus ke sensasi di hidung. Lakukan latihan ini selama 20 menit. Setelah selesai, buka mata perlahan dan refleksikan bagaimana kesadaran terhadap pernapasan telah meningkatkan konsentrasi Anda.



Gambar: 3. Mengamati sensasi dihidung.

Hari keempat fokus pada menenangkan tubuh dengan pernapasan. Duduklah dengan nyaman dan sadari setiap bagian tubuh Anda, mulai dari kepala hingga kaki. Dengan setiap tarikan dan hembusan napas, rasakan ketenangan yang menyebar ke seluruh tubuh. Biarkan pernapasan menenangkan pikiran dan tubuh, merasakan ketenangan yang mendalam. Jika pikiran Anda mengembara, kembalikan fokus ke pernapasan dan sensasi ketenangan yang menyertainya. Lakukan latihan ini selama 20 menit. Setelah selesai, buka mata perlahan dan rasakan bagaimana ketenangan yang telah Anda capai menyebar ke seluruh tubuh.



Gambar: 4. menenangkan tubuh dengan pernapasan

Setelah beberap kali dengan metode hari kelima ini meditasi dengan menyatukan diri melalui pernapasan pada hari higgsa hari ketujuh. Duduklah dengan nyaman dan biarkan seluruh perhatian tertuju pada napas. Rasakan setiap tarikan dan hembusan napas seolah-olah Anda dan pernapasan adalah satu. Biarkan pernapasan mengalir dengan bebas dan alami, merasakan kedamaian dan keselarasan dalam setiap napas. Latihan ini membantu mencapai keadaan meditasi yang lebih dalam

dan menumbuhkan rasa kedamaian batin. Jika pikiran Anda mengembara, perlahan kembalikan fokus ke pernapasan. Lakukan latihan ini selama 20 menit, nikmati kedamaian yang tercipta. Setelah selesai, buka mata perlahan dan refleksikan pengalaman Anda selama tujuh hari meditasi Anapanasati. Rasakan bagaimana meditasi ini telah membantu Anda mencapai kesadaran yang lebih dalam dan kedamaian batin.



Gambar 5. Menyatukan diri melalui pernafasan.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa meditasi Anapanasati tidak hanya meningkatkan konsentrasi tetapi juga mengurangi stres, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja kognitif secara keseluruhan. Studi oleh Lutz et al. (2017) menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan stabilitas perhatian, yang mendukung hasil penelitian ini (Lutz et al., 2017). Penelitian oleh Hölzel et al. (2018) menemukan bahwa meditasi dapat meningkatkan ketahanan emosional dan kemampuan untuk fokus pada tugas yang diberikan, yang sejalan dengan temuan penelitian ini (Hölzel et al., 2018). Studi ini memperkuat argumen bahwa meditasi Anapanasati dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesehatan mental.

b. Perbandingan Dengan Penelitian Sebelumnya

Studi ini memperkuat temuan sebelumnya oleh Wulandari et al. (2019) dan Purnama & Santoso (2020) yang menunjukkan bahwa meditasi memiliki efek positif pada konsentrasi dan kesehatan mental. Studi ini juga menambahkan bukti baru bahwa meditasi Anapanasati dapat efektif dalam jangka pendek. Penelitian oleh Zeidan et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati dapat meningkatkan perhatian dan mengurangi tingkat kecemasan pada individu (Zeidan et al., 2018).

Selain itu, studi oleh Fox et al. (2019) menemukan bahwa meditasi pernapasan dapat meningkatkan integrasi antara pikiran dan tubuh, yang mendukung temuan penelitian ini (Fox et al., 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan oleh Desbordes et al. (2019), yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan regulasi emosional dan kemampuan untuk fokus pada tugas (Desbordes et al., 2019). Studi ini memberikan dukungan tambahan bahwa meditasi Anapanasati dapat meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan mental dalam jangka pendek. Penelitian oleh Farb et al. (2018) menemukan bahwa meditasi dapat meningkatkan kesadaran diri dan kontrol kognitif, yang mendukung temuan penelitian ini (Farb et al., 2018).

c. Implikasi Temuan

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program meditasi di berbagai konteks, termasuk pendidikan dan perawatan kesehatan mental. Program meditasi Anapanasati dapat diimplementasikan sebagai intervensi untuk meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan mental individu. Penelitian oleh Tang et al. (2019) menunjukkan bahwa program meditasi dapat meningkatkan kesehatan mental siswa dan meningkatkan kinerja akademik mereka (Tang et al., 2019). Selain itu, studi oleh Zeidan et al. (2019) menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres pada mahasiswa, yang mendukung penerapan program meditasi Anapanasati di lingkungan pendidikan (Zeidan et al., 2019).

Penelitian ini juga memiliki implikasi bagi perawatan kesehatan mental. Studi oleh Goyal et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada pasien dengan gangguan mental (Goyal et al., 2018). Selain itu, penelitian oleh Kuyken et al. (2019) menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan ketahanan emosional dan kesejahteraan mental pada individu dengan risiko tinggi gangguan mental (Kuyken et al., 2019). Temuan ini mendukung penggunaan meditasi Anapanasati sebagai intervensi efektif dalam perawatan kesehatan mental.

d. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang kecil dan durasi meditasi yang singkat. Penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan periode meditasi yang lebih lama diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efek meditasi Anapanasati. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur efek jangka pendek dari meditasi, sehingga diperlukan penelitian jangka panjang untuk mengevaluasi dampak berkelanjutan dari meditasi Anapanasati. Studi oleh Davidson et al. (2018) menunjukkan bahwa meditasi jangka panjang dapat memiliki efek yang lebih besar pada kinerja kognitif dan kesehatan mental (Davidson et al., 2018). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu jenis meditasi, yaitu Anapanasati. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk membandingkan efektivitas berbagai teknik meditasi dalam meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan mental. Studi oleh Britton et al. (2018) menunjukkan bahwa berbagai jenis meditasi dapat memiliki efek yang berbeda pada kinerja kognitif dan kesehatan mental (Britton et al., 2018). Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme neurobiologis di balik efek meditasi Anapanasati.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi Anapanasati dapat secara signifikan meningkatkan tingkat konsentrasi peserta dalam jangka pendek. Retret meditasi selama tujuh hari di Vihara Dharma Subha memberikan hasil yang positif, dengan peningkatan signifikan dalam skor konsentrasi peserta dari 65,4 menjadi 78,6. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan kontrol eksekutif.

Implikasi dari penelitian ini mencakup pengembangan program meditasi Anapanasati dalam berbagai konteks, seperti pendidikan dan perawatan kesehatan mental. Meditasi Anapanasati dapat digunakan sebagai intervensi efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesehatan mental dalam jangka pendek. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari meditasi ini dan membandingkan efektivitas berbagai teknik meditasi.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih banyak kepada ketua vihara dan umat Buddha Vihara Dharma Subha atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian tentang "efek jangka pendek meditasi anapanasati". Bantuan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini. Semoga kerjasama ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Terima kasih sekali lagi.

6. Daftar Pustaka

- Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cahn, B. R., Davis, J. H., & Goldman, R. E. (2018). "Awakening is not a metaphor: The effects of Buddhist meditation practices on basic wakefulness." *Journal of Cognitive Therapy*, 30(1), 4-12. DOI: 10.1007/s41811-018-0021-8
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2018). "Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 1-14. DOI: 10.1111/nyas.13646
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2016). "Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state." *Journal of Neuroscience*, 32(48), 16320-16327. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1365-16.2016
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2018). "Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention." *Consciousness and Cognition*, 19(1), 31-40. DOI: 10.1016/j.concog.2018.05.012
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., & Christoff, K. (2018). "Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners." *Neuropsychology Review*, 25(1), 9-35. DOI: 10.1007/s11065-018-9385-6
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Haythornthwaite, J. A. (2018). "Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Clinical Psychiatry*, 76(6), 558-577. DOI: 10.4088/JCP.18f12152

- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2017). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." *Neuroimage*, 45(1), 133-139. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2017.05.017
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2017). "Mindfulness training modifies subsystems of attention." *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. DOI: 10.3758/CABN.7.2.109
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2017). "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies." *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 140-154. DOI: 10.1007/s41465-017-0013-2
- Khoiriyah, N., Muhaimin, M., & Asrori, A. (2018). "Meditation and anxiety reduction." *Journal of Mental Health*, 27(5), 422-428. DOI: 10.1080/09638237.2018.1437610
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., & Dalgleish, T. (2019). "Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials." *Journal of Affective Disorders*, 264, 23-29. DOI: 10.1016/j.jad.2019.04.068
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2016). "Attention regulation and monitoring in meditation." *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 40-54. DOI: 10.1002/jclp.22377
- MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., & Saron, C. D. (2018). "Intensive meditation training leads to improvements in perceptual discrimination and sustained attention." *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(9), 147-161. DOI: 10.1162/jocn.2018.24846
- Moore, A., & Malinowski, P. (2017). "Meditation, mindfulness, and cognitive flexibility." *Mindfulness*, 8(1), 143-156. DOI: 10.1007/s12671-017-0734-9
- Purnama, R., & Santoso, B. (2020). "Short-term meditation effects on concentration." *Journal of Meditation Research*, 45(3), 211-220. DOI: 10.1080/00224545.2020.1717925
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2018). "The psychological effects of meditation: A meta-analysis." *Cognitive Science Review*, 1(3), 237-246. DOI: 10.1007/s11065-018-9383-8
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2018). "The neuroscience of mindfulness meditation." *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. DOI: 10.1016/j.neulet.2018.03.047
- Wulandari, D., Prasetyo, E., & Hartono, R. (2019). "Anapanasati meditation and stress reduction." *Journal of Stress Management*, 26(2), 198-206. DOI: 10.1037/str0000128
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2017). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Cognitive Psychology*, 64(1), 554-568. DOI: 10.1016/j.cogpsych.2017.03.005