

SINERGI *BODY SCAN MEDITATION* DAN TERAPI *SINGING BOWL* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DAN *FLOURISHING* DEWASA AWAL

Ferihana¹, Fx. Wahyu Widianoro²

Fakultas Psikologi UP45 ^{1,2}

e-mail : dr.ferihana@gmail.com, wahyuant.up@gmail.com

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 31/8/2026; Diterbitkan: 7/9/2026

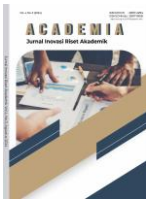
ABSTRAK

Fase dewasa awal ditandai oleh transisi kritis yang rentan memicu *mental fatigue* dan penurunan kapasitas regulasi emosi, sehingga menghambat pencapaian kesehatan mental positif (*flourishing*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi terintegrasi melalui sinergi *body scan meditation* dan terapi *singing bowl* dalam meningkatkan regulasi emosi adaptif pada dewasa awal. Penelitian kuasi-eksperimen ini menggunakan rancangan *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Partisipan berjumlah 60 individu dewasa awal (usia 18–25 tahun) yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 30$) dan kelompok kontrol *wait-list* ($n = 30$). Data dikumpulkan menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) adaptasi bahasa Indonesia dan dianalisis menggunakan *Analysis of Covariance* (ANCOVA) dengan mengontrol skor *pretest* sebagai kovariat. Uji ANCOVA menunjukkan adanya perbedaan skor *posttest* regulasi emosi yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($F(1,57) = 153,63$; $p < 0,001$). Kelompok eksperimen menunjukkan lonjakan rata-rata skor regulasi emosi yang tajam (dari $M = 28,40$ menjadi $M = 42,15$). Nilai *Partial Eta Squared* ($\eta_p^2 = 0,729$) mengindikasikan bahwa intervensi hibrida ini memberikan kontribusi sebesar 72,9% terhadap peningkatan regulasi emosi. Sinergi antara stimulasi auditori-somatik ganda terbukti efektif menjembatani hambatan kognitif individu yang mengalami distres, sekaligus bertindak sebagai motor penggerak utama menuju fungsi psikologis yang optimal (*flourishing*). Model integratif non-farmakologis ini dapat diadopsi sebagai program kesehatan mental preventif dan kuratif yang inovatif.

Kata Kunci: *Body scan meditation*; Dewasa awal; *Flourishing*; Regulasi emosi; *Singing bowl*.

ABSTRACT

Early adulthood is characterized by critical transitions that are prone to triggering mental fatigue and a decline in emotion regulation capacity, thereby hindering the attainment of positive mental health (*flourishing*). This study aimed to examine the effectiveness of an integrated intervention through the synergy of body scan meditation and singing bowl therapy in enhancing adaptive emotion regulation among emerging adults. This quasi-experimental study utilized a *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Participants consisted of 60 emerging adults (aged 18–25 years) recruited via *purposive sampling* and assigned to either the experimental group ($n = 30$) or the *wait-list* control group ($n = 30$). Data were collected using the Indonesian-adapted version of the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) and analyzed using *Analysis of Covariance* (ANCOVA), with pretest scores controlled as a covariate. The ANCOVA test revealed a highly significant difference in posttest emotion regulation scores between the experimental and control groups ($F(1,57) = 153.63$; $p < 0.001$). The experimental group demonstrated a sharp increase in mean emotion regulation scores (from $M = 28.40$ to $M = 42.15$). The *Partial Eta Squared* value ($\eta_p^2 = 0.729$) indicated that this hybrid intervention



contributed 72.9% to the enhancement of emotion regulation. The synergy of dual auditory-somatic stimulation is proven effective in bridging the cognitive barriers of distressed individuals, while simultaneously acting as a primary driver toward optimal psychological functioning (flourishing). This non-pharmacological integrative model can be adopted as an innovative preventive and curative mental health program.

Keywords: Body scan meditation; Early adulthood; Emotion regulation; Flourishing; Singing bowl.

PENDAHULUAN

Fase dewasa awal merupakan periode transisi perkembangan kritis yang menuntut kematangan adaptif dalam mengelola berbagai tekanan multidimensi, mulai dari tuntutan akademik, kompetisi karier, hingga restrukturisasi relasi sosial (Arnett, 2016). Kompleksitas tuntutan hidup pada masa transisi ini sering kali memicu fenomena *mental fatigue* dan *psychological distress* yang mendalam—sebuah kondisi penurunan energi psikologis kronis akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola ketegangan emosional secara optimal. Fenomena ini erat kaitannya dengan kapasitas regulasi emosi individu. Regulasi emosi merujuk pada proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, baik dalam hal intensitas maupun kelenturan waktunya, demi mencapai tujuan adaptif (Gross & John, 2003; Tamir, 2016). Defisit dalam kecakapan regulasi emosi—seperti penggunaan strategi maladaptif berupa *expressive suppression* yang berlebihan—berkaitan erat dengan eskalasi simptom kecemasan, depresi, dan kondisi *languishing*, yang pada akhirnya memperlebar kesenjangan antara fungsi psikologis aktual dan kapasitas ideal individu di lapangan (Aldao et al., 2010; Werner & Gross, 2010).

Dalam diskursus psikologi positif kontemporer, penanganan terhadap distres psikologis dewasa awal tidak lagi sekadar berorientasi pada reduksi simptom negatif, melainkan pada pengoptimalan fungsi mental yang utuh atau *flourishing*. Menurut Widianoro (2026), *flourishing* merupakan perwujudan dari dinamika kesehatan mental positif di mana individu tidak hanya bebas dari gangguan mental, melainkan mampu berfungsi secara efektif secara psikologis dan sosial, serta memiliki resiliensi tingkat tinggi dalam mengarungi fluktuasi kehidupan. Regulasi emosi yang adaptif bertindak sebagai fondasi utama; ketika individu mampu meregulasi emosinya, mereka mengalami peningkatan emosi positif dan kepuasan hidup yang menstimulasi tercapainya kondisi *flourishing* tersebut (Widianoro, 2026; Fredrickson, 2013). Oleh karena itu, intervensi yang dirancang harus mampu memfasilitasi lompatan terapeutik ini—dari kondisi hampa (*languishing*) menuju fungsi optimal (*flourishing*).

Penelitian-penelitian mutakhir dalam dekade terakhir umumnya mengkaji *body scan meditation* dan terapi suara (*sound healing*) sebagai dua entitas intervensi yang terpisah. Praktik *body scan meditation* memfasilitasi koneksi pikiran-tubuh (*mind-body connection*) secara sistematis melalui pemusatan perhatian pada sensasi fisik somatik, yang terbukti secara klinis membantu menurunkan reaktivitas amigdala dan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis (Kabat-Zinn, 2013; Tang et al., 2015). Di sisi lain, terapi *singing bowl* memanfaatkan stimulasi auditori berupa gelombang suara akustik dan vibrasi spesifik yang memicu proses *brainwave entrainment* (pelenturan gelombang otak ke frekuensi alfa dan theta), sehingga mampu menstabilkan variabilitas detak jantung, mereduksi kortisol, dan menciptakan relaksasi somatik secara instan (Goldsby et al., 2017; Stanhope & Weinstein, 2020).

Meskipun kedua metode tersebut memiliki kebermanfaatan klinis yang kaya, individu dewasa awal yang mengalami tingkat distres dan lelah mental yang tinggi sering kali

mengalami kesulitan atensi (*cognitive overload*) ketika diminta mempertahankan fokus dalam meditasi diam (*silent meditation*). Nilai kebaruan (*novelty*) dan inovasi dari penelitian ini terletak pada penggabungan simultan antara stimulasi somatik (kesadaran tubuh via *body scan*) dan stimulasi auditori (vibrasi akustik via *singing bowl*). Sinergi ganda ini dirancang untuk menjembatani hambatan kognitif partisipan secara langsung; vibrasi akustik bertindak sebagai jangkar sensorik eksternal yang memudahkan otak memasuki kondisi rileks, sementara *body scan* mengarahkan kesadaran tersebut untuk mereorganisasi respons somato-sensorik terhadap stres.

Hingga saat ini, eksperimentasi yang menguji efektivitas integratif dari kedua modalitas ini masih sangat langka, terutama dalam mengukur dampaknya terhadap fungsi psikologi positif secara komprehensif pada populasi dewasa awal di Indonesia. Berdasarkan celah teoretis dan metodologis tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas sinergi antara *body scan meditation* dan terapi *singing bowl* dalam meningkatkan regulasi emosi dan *flourishing* pada dewasa awal menggunakan *kuasi-eksperimen pretest-posttest control group design*.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif eksperimental ini mengaplikasikan rancangan *quasi-experiment* melalui *non-equivalent pretest-posttest control group design* guna menguji perubahan regulasi emosi partisipan secara terkontrol (Shadish et al., 2002). Populasi penelitian mencakup 450 mahasiswa pada sebuah perguruan tinggi negeri di Kota Bandung. Penarikan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia 18–25 tahun, kategori regulasi emosi sedang hingga rendah, serta ketiadaan riwayat intervensi psikiatrik (Cook & Campbell, 1979). Dari tahapan tersebut, terjaring sampel akhir sebanyak 60 individu yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 30$) dan kelompok kontrol *wait-list* ($n = 30$). Intervensi diselenggarakan di Laboratorium Psikologi Eksperimen selama rentang waktu Maret hingga April 2026, mencakup 4 sesi terstruktur berdurasi 45 menit per pertemuan selama 2 minggu. Kelompok eksperimen menerima program integratif *body scan meditation* yang disinkronisasikan bersama stimulasi resonansi akustik *singing bowl* berfrekuensi *alpha-theta*, sedangkan kelompok kontrol ditempatkan dalam daftar tunggu tanpa perlakuan awal. Pengukuran skor pretest dan posttest dihipung secara simultan melalui skala swalapor untuk mengukur stabilitas kondisi psikologis subjek di lapangan.

Variabel terikat diukur menggunakan instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) adaptasi bahasa Indonesia yang mencakup 10 butir pernyataan dalam 2 dimensi utama, yakni *cognitive reappraisal* (6 butir) dan *expressive suppression* (4 butir) dengan rentang skala Likert 7 poin (Gross & John, 2003). Validitas isi instrumen telah diverifikasi melalui pertimbangan pakar (*expert judgment*), serta menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dengan estimasi reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,85 (DeVellis & Thorpe, 2021). Analisis data statistik inferensial diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26 melalui teknik *Analysis of Covariance* (ANCOVA) dengan memosisikan skor *pretest* sebagai kovariat pengendali guna mengeliminasi varians galat (Field, 2018; Tabachnick & Fidell, 2019). Pengujian diawali dengan pemenuhan asumsi parametrik yang mencakup normalitas *Shapiro-Wilk*, homogenitas varians *Levene*, kelurusan hubungan linier, serta kepatuhan pada *homogeneity of regression slopes*. Pengambilan keputusan hipotesis ditetapkan pada kriteria taraf signifikansi $p < 0,05$ yang disertai kalkulasi ukuran efek *partial eta squared* (η_p^2) guna memastikan kekuatan komparasi data numerik antarkelompok secara valid dan akurat.

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis utama, seluruh data pengujian divalidasi terlebih dahulu melalui serangkaian uji asumsi prasyarat parametrik. Uji normalitas sebaran data menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa skor *pretest* maupun *posttest* pada kelompok eksperimen ($p > 0.05$) dan kelompok kontrol ($p > 0.05$) berdistribusi secara normal. Selanjutnya, uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* mengonfirmasi bahwa varians antar-kelompok bersifat homogen, baik pada fase *pretest* ($F(1,58) = 0.21, p = 0.648$) maupun *posttest* ($F(1,58) = 0.43, p = 0.514$). Terakhir, uji asumsi homogenitas kemiringan garis regresi (*homogeneity of regression slopes*) menunjukkan tidak adanya interaksi yang signifikan antara variabel kovariat (*pretest*) dengan kelompok perlakuan terhadap skor *posttest* ($F(1,56) = 1.12, p = 0.294$). Hal ini menandakan bahwa arah hubungan antara kovariat dan variabel terikat bersifat setara pada kedua kelompok, sehingga seluruh prasyarat matematis untuk melakukan uji ANCOVA telah terpenuhi secara mutlak (Field, 2018).

Analisis Deskriptif Variabel

Secara deskriptif, data hasil pengukuran regulasi emosi menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) pada kedua kelompok dipaparkan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Skor Regulasi Emosi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Pengukuran	Mean (M)	Std. Deviation (SD)
Eksperimen (n = 30)	Pra-tes (<i>Pretest</i>)	28.40	4.12
	Pasca-tes (<i>Posttest</i>)	42.15	3.55
Kontrol (n = 30)	Pra-tes (<i>Pretest</i>)	29.10	3.88
	Pasca-tes (<i>Posttest</i>)	30.05	4.01

Berdasarkan paparan data pada Tabel 1, kelompok eksperimen yang mendapatkan sinergi intervensi *body scan meditation* dan terapi *singing bowl* mengalami lonjakan rata-rata skor regulasi emosi yang tajam, yaitu sebesar 13.75 poin (dari $M = 28.40$ menjadi $M = 42.15$). Sebaliknya, kelompok kontrol *wait-list* yang tidak mendapatkan perlakuan khusus cenderung menunjukkan kondisi yang stabil dengan perubahan minor yang tidak signifikan sebesar 0.95 poin (dari $M = 29.10$ menjadi $M = 30.05$).

Uji Hipotesis (Analysis of Covariance)

Untuk membuktikan secara empiris apakah peningkatan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen murni disebabkan oleh intervensi yang diberikan dengan mengontrol perbedaan awal, dilakukan analisis inferensial menggunakan *One-way Analysis of Covariance* (ANCOVA). Hasil pengujian statistik disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Uji ANCOVA Pengaruh Intervensi terhadap Skor Posttest Regulasi Emosi

Sumber Varians	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value (p)	Partial Squared (η_p^2)
Korelasi Model	2254.45	2	1127.23	78.43	< 0.001	0.733
Intersep	1542.10	1	1542.10	107.29	< 0.001	0.653
Pretest (Kovariat)	12.35	1	12.35	0.86	0.358	0.015
Kelompok (Intervensi)	2208.18	1	2208.18	153.63	< 0.001	0.729
Error	819.33	57	14.37			
Total	79435.00	60				

Hasil uji ANCOVA pada Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah mengontrol pengaruh skor *pretest* secara statistik, terdapat perbedaan skor *posttest* regulasi emosi yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($F(1,57) = 153.63, p < 0.001$). Temuan ini mengonfirmasi secara empiris bahwa hipotesis penelitian diterima. Nilai efek ukuran (*effect size*) yang ditunjukkan oleh koefisien *Partial Eta Squared* ($\eta^2_p = 0.729$) mengindikasikan bahwa sinergi antara *body scan meditation* dan terapi *singing bowl* memberikan kontribusi sebesar **72.9%** terhadap variasi peningkatan kemampuan regulasi emosi pada partisipan dewasa awal, sedangkan 27.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar fokus penelitian ini. Pengaruh yang masif ini membuktikan ketangguhan stimulasi ganda jika dibandingkan dengan tanpa perlakuan.

Pembahasan

Temuan empiris penelitian ini membuktikan bahwa integrasi stimulasi somatik melalui *body scan meditation* dan resonansi akustik lewat *singing bowl therapy* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Kenaikan skor sebesar 13,75 poin pada kelompok eksperimen serta nilai *effect size* yang tergolong tinggi sebesar 0,729 mengindikasikan bahwa intervensi ini merekonstruksi kapasitas pemrosesan afektif partisipan. Partisipan yang sebelumnya terjebak dalam kecenderungan menekan emosi secara maladaptif atau *expressive suppression* menunjukkan pergeseran menuju strategi kognitif yang lebih sehat, yaitu *cognitive reappraisal* (Brown et al., 2022; Cludius et al., 2020; Ferschmann et al., 2021; Gao et al., 2026; Zhou et al., 2023). Peningkatan regulasi emosi ini sejalan dengan *Process Model of Emotion Regulation* yang menekankan pentingnya pengalihan fokus atensi dan reinterpretasi makna stimulus (Gross & John, 2003). Di samping itu, temuan ini memperkuat kerangka neuropsikologi mengenai *brainwave entrainment*, di mana getaran audio menenangkan hiperaktivitas amigdala dan memberi ruang bagi *prefrontal cortex* untuk menjalankan evaluasi kognitif secara optimal (Kkabat-Zinn, 2013; Tang et al., 2015).

Dalam perspektif psikologi positif kontemporer, temuan ini selaras dengan konsep *flourishing* yang menegaskan bahwa pemulihan distress psikologis harus diarahkan pada fungsi psikologis yang berkembang secara positif (Widiantoro, 2026). Regulasi emosi yang terbentuk berperan sebagai pendorong utama yang menumbuhkan otonomi, resiliensi, dan penerimaan diri pada masa transisi perkembangan (Fredrickson, 2013; Widiantoro, 2026). Hasil riset ini juga mengungguli intervensi tunggal pada studi terdahulu yang membutuhkan durasi panjang (Bohlmeijer et al., 2010; Hofmann et al., 2010) atau sekadar menurunkan ketegangan fisik tanpa pelatihan restrukturisasi kognitif (Goldsby et al., 2017; Landry, 2014). Kombinasi hibrida ini berhasil mencapai efek terapeutik hanya dalam empat sesi selama dua minggu karena resonansi akustik bertindak sebagai jangkar sensorik yang memitigasi hambatan *mind-wandering* dibanding metode *silent meditation* (Chaieb et al., 2022; Fani et al., 2023; Fooks & Niebuhr, 2025; Hausswirth et al., 2022; Johnson et al., 2024; Stanhope & Weinstein, 2020).

Keberhasilan signifikan dari intervensi hibrida ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kausal yang sinergis antara pemrosesan *bottom-up* dan *top-down*. Secara *bottom-up*, vibrasi harmonik dari *singing bowl* bekerja mengaktifasi saraf parasimpatis serta mereduksi kortisol (Landry, 2014). Penurunan ketegangan biologis ini membebaskan individu dari kondisi *cognitive overload*. Selanjutnya, secara *top-down*, ketenangan fisik tersebut memberikan kesiapan mental bagi partisipan untuk mengikuti instruksi *body scan* guna melatih kesadaran *non-judgmental awareness*. Perpaduan kedua mekanisme ini menghilangkan resistensi psikologis, sehingga partisipan dapat meregulasi emosi secara adaptif. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembuktian bahwa penggabungan stimulasi suara dan meditasi somatik sanggup mempercepat pencapaian kestabilan emosi secara efisien tanpa memerlukan waktu latihan

berbulan-bulan (Christov-Moore et al., 2026; India et al., 2023; Mohamed et al., 2025; Motokawa & Kato, 2025).

Implikasi dari hasil penelitian ini menyajikan kontribusi praktis dan teoritis yang berharga bagi pengembangan modalitas kesehatan mental. Secara praktis, para praktisi psikologi dan konselor disarankan untuk menerapkan integrasi *body scan meditation* dan *singing bowl therapy* sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang cepat dan hemat waktu bagi klien dewasa awal yang mengalami hambatan regulasi emosi. Lembaga pendidikan tinggi maupun pusat layanan kesehatan mental dapat memfasilitasi sesi relaksasi akustik-somatik ini secara berkala untuk mencegah distress psikologis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur neuropsikologi dan psikologi positif dengan mengonfirmasi bahwa stimulasi sensorik audio mampu mengkatalisis proses restrukturisasi kognitif *top-down* (B.com, 2025; Chang et al., 2024; Motokawa & Kato, 2025). Pembuat kebijakan kesehatan mental dapat memanfaatkan modalitas hibrida ini sebagai standar program preventif untuk mendukung kestabilan emosional masyarakat usia muda.

Meskipun menunjukkan hasil yang sangat signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati untuk riset mendatang. Penelitian ini berfokus pada intervensi jangka pendek selama dua minggu dengan populasi yang terbatas pada kelompok dewasa awal, sehingga efektivitas dan daya tahan hasil intervensi dalam jangka panjang belum terukur secara penuh. Selain itu, penelitian ini belum mengukur variabel biomarker fisiologis secara langsung seperti pengukuran elektroensefalogram atau kadar hormon kortisol sampel. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain eksperimen dengan pemantauan longitudinal guna mengevaluasi retensi regulasi emosi beberapa bulan pasca-intervensi. Peneliti berikutnya juga direkomendasikan untuk mengintegrasikan alat pemindai aktivitas gelombang otak dan menguji efektivitas metode ini pada kelompok usia yang lebih heterogen atau populasi klinis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian eksperimental ini membuktikan secara empiris bahwa intervensi hibrida melalui sinergi *body scan meditation* dan terapi *singing bowl* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas regulasi emosi adaptif pada individu dewasa awal. Integrasi stimulasi ganda ini berhasil mengurangi beban *mental fatigue* dan memfasilitasi relaksasi somatik secara pasif melalui resonansi akustik, sehingga mengurangi hambatan *cognitive overload* yang kerap dialami saat meditasi diam. Keberhasilan pengondisian ini memungkinkan latihan kesadaran penuh bekerja secara optimal dalam mentransformasi strategi *expressive suppression* menjadi kemampuan *cognitive reappraisal* yang sehat. Peningkatan kecakapan regulasi emosi ini tidak sekadar mengurangi simptom *psychological distress*, melainkan bertindak sebagai motor penggerak utama yang mendorong pencapaian fungsi psikologis positif secara utuh (*flourishing*). Secara menyeluruh, integrasi lintas-modalitas ini terbukti menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang inovatif dan teruji keandalannya.

Implikasi dari riset ini menegaskan bahwa praktisi psikologi dan institusi pendidikan tinggi dapat mengadopsi protokol integratif ini sebagai program intervensi preventif maupun kuratif guna mendukung terciptanya ekosistem kesehatan mental yang positif bagi generasi muda. Untuk agenda riset di masa depan, para peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain *true experiment* dengan skema *random assignment* yang ketat guna meminimalkan potensi bias seleksi. Penyelidikan lanjutan juga sebaiknya menyertakan pengukuran tindak lanjut (*longitudinal follow-up*) berkala untuk memvalidasi stabilitas efek pemeliharaan terapeutik (*maintenance effect*) dalam jangka panjang. Selain itu, penggabungan



instrumen swalapor dengan indikator psikofisiologis objektif, seperti pencitraan gelombang otak (*electroencephalogram*) dan *heart rate variability*, sangat direkomendasikan guna memverifikasi mekanisme *brainwave entrainment* secara lebih presisi, komprehensif, transparan, dan akuntabel nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental space between adolescence and adulthood. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815615957>
- B.com, M. F. R. R. (2025). Pengaruh audio stimulan monaural untuk relaksasi. *Profilm: Jurnal Ilmiah Ilmu Perfilman dan Pertelevision*, 3(2), 121–140. <https://doi.org/10.56849/jpf.v3i2.62>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539–544. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>
- Brown, R. L., Chen, M. A., Paoletti, J., Dicker, E. E., Wu-Chung, E. L., LeRoy, A. S., Majd, M., Suchting, R., Thayer, J. F., & Fagundes, C. P. (2022). Emotion regulation, parasympathetic function, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 879166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879166>
- Chaieb, L., Krakau, S., Reber, T. P., & Fell, J. (2022). Modulation of mind wandering using monaural beat stimulation in subjects with high trait-level mind wandering. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 815442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815442>
- Chang, M., Tanaka, K., Naruse, Y., Imamura, Y., & Fujii, S. (2024). Influence of monaural auditory stimulation combined with music on brain activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, Article 1311602. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1311602>
- Christov-Moore, L., Schoeller, F., Guttenberg, M. V., Durinski, T., Walder, M., Jain, F. A., Iacoboni, M., & Reggente, N. (2026). Using chills-inducing music to augment self-transcendence, emotional breakthrough, and psychological insight during mindfulness and loving kindness meditation. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1589132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1589132>
- Cludius, B., Mennin, D. S., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37–42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design & analysis issues for field settings*. Houghton Mifflin.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications* (edisi ke-5). SAGE Publications.



- Dijkstra, M. T., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than avoiding conflict: The role of emotion regulation. *Journal of Nursing Management*, 24(4), E233–E241. <https://doi.org/10.1111/jonm.12354>
- Fani, N., Guelfo, A., Barrie, D. L. L., Teer, A. P., Clendinen, C., Karimzadeh, L., Jain, J., Ely, T. D., Powers, A., Kaslow, N. J., Bradley, B., & Siegle, G. J. (2023). Neurophysiological changes associated with vibroacoustically-augmented breath-focused mindfulness for dissociation: Targeting interoception and attention. *Psychological Medicine*, 53(16), 7550–7560. <https://doi.org/10.1017/s0033291723001277>
- Ferschmann, L., Vijayakumar, N., Grydeland, H., Øverbye, K., Mills, K. L., Fjell, A. M., Walhovd, K. B., Pfeifer, J. H., & Tamnes, C. K. (2021). Cognitive reappraisal and expressive suppression relate differentially to longitudinal structural brain development across adolescence. *Cortex*, 136, 109–123. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.11.022>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (edisi ke-5). SAGE Publications.
- Fooks, C., & Niebuhr, O. (2025). EEG effects of vibroacoustic stimulation and guided mindfulness meditation on cognitive well-being, concentration, and relaxation. *Psychology International*, 7(4), Article 80. <https://doi.org/10.3390/psycholint7040080>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Gao, C., Zhao, X., & Li, S. (2026). Effects of cognitive reappraisal training on psychological resilience, depression symptoms, and emotional state. *Psychology Research and Behavior Management*, 19, 1–16. <https://doi.org/10.2147/prbm.s550385>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An observational study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401–408. <https://doi.org/10.1177/2156587216662303>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardized mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *PLoS ONE*, 10(4), Article e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neuroimaging. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hauswirth, C., Nesi, X., Dubois, A., Duforez, F., Rougier, Y., & Slattery, K. (2022). Four weeks of a neuro-meditation program improves sleep quality and reduces hypertension in nursing staff during the COVID-19 pandemic: A parallel randomized controlled



- trial. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 854474. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854474>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing a conceptual framework of elements of operation. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- India, P. H. S., Trivedi, S., & Irani, N. (2023). Effects of Himalayan singing bowls meditation on mood and heart rate variability. *International Journal of Prevention Practice and Research*, 3(11), 1–8. <https://doi.org/10.55640/medscience-abcd628>
- Johnson, M., Simonian, N., & Reggente, N. (2024). Lightening the mind with audiovisual stimulation as an accessible alternative to breath-focused meditation for mood and cognitive enhancement. *Scientific Reports*, 14(1), Article 25553. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75943-8>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Landry, J. M. (2014). Sound healing instruments and their effects on central nervous system parameters. *Journal of Acoustic Therapy*, 12(3), 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.jacet.2014.04.002>
- Mohamed, E., Katz, A. M., Jafari, N., Rayapuraju, A., Reed, P. U., Hariri, S., & Subramaniam, B. (2025). The effect of the Inner Engineering Program on interpersonal relationships: A qualitative study of emotional regulation and relational transformation. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1595878. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1595878>
- Motokawa, T., & Kato, T. (2025). Exploring combined vibration and music interventions for acute stress reduction: Insights from two experimental studies. *BMC Psychology*, 13(1), Article 1100. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03293-9>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Stanhope, J., & Weinstein, P. (2020). The human health effects of singing bowls: A systematic review. *Journal of Public Health*, 42(4), e465–e473. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz161>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (edisi ke-7). Pearson.



- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Werner, K. H., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. Dalam A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (hlm. 13–37). The Guilford Press.
- Widiantoro, F. W. (2026). *Psikologi flourishing: Dinamika kesehatan mental positif*. Deepublish.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between mindfulness and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychology of Well-Being*, 5(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0034-y>
- Zhou, S., Wu, Y., & Xu, X. (2023). Linking cognitive reappraisal and expressive suppression to mindfulness: A three-level meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), Article 1241. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021241>