

Eksplorasi Pengalaman *Mindfulness* dalam Kesehatan Mental: Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa

Fendy^{1*}, Budi Utomo², Suherman³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarattungga

Korespondensi*: fendyfung.mrt@gmail.com¹; dittthisampanno@sekha.kemenag.co.id²,
herusuhermanlim@gmail.com³

Abstract

This study aims to explore the subjective experiences of mindfulness practice and its contribution to the mental health of adults at Cetiya Dhamma Manggala. A qualitative method with a phenomenological approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was employed. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation with six adult participants actively engaged in mindfulness practice. The findings reveal that mindfulness practice provides holistic benefits encompassing psychological aspects (improved emotional regulation and cognitive clarity), physical aspects (better sleep quality and pain management), and social aspects (interpersonal harmony). However, participants also face challenges such as digital distractions, social resistance, and difficulties maintaining consistent practice. This study concludes that mindfulness has been subjectively experienced as a transformative path toward self-awareness and mental well-being.

Keywords: adult development; mental health; mindfulness; phenomenology

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif praktik *mindfulness* dan kontribusinya terhadap kesehatan mental individu dewasa di Cetiya Dhamma Manggala. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi terhadap enam partisipan dewasa yang aktif dalam praktik *mindfulness*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan manfaat holistik, mencakup aspek psikologis (peningkatan regulasi emosi dan kejernihan kognitif), fisik (perbaikan kualitas tidur dan manajemen sakit), serta sosial (harmoni interpersonal). Namun, partisipan juga menghadapi tantangan seperti gangguan digital, resistensi sosial, dan kesulitan menjaga konsistensi praktik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* secara subjektif dialami sebagai jalan transformatif menuju kesadaran diri dan kesejahteraan mental.

Kata Kunci: fenomenologi; kesehatan mental; mindfulness; perkembangan dewasa



Article History:

Received: 25 Juni 2025
Revised: 21 Maret 2026

Accepted: 27 Maret 2026
Published: 03 April 2026

Pendahuluan

Mindfulness, sebuah konsep yang berakar dalam filosofi ajaran Buddha, secara ideal dipahami sebagai praktik menjaga kesadaran penuh dari waktu ke waktu terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar (Schuman-Olivier et al., 2020). Dalam kondisi ideal, praktik *mindfulness* yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental seseorang (Jamil et al., 2023; Kabat-Zinn, 2023). Namun, kondisi aktual di lapangan menunjukkan adanya fenomena yang menarik untuk dikaji. Di Cetiya Dhamma Manggala, Jakarta Utara, terdapat komunitas umat Buddha dewasa yang secara rutin mempraktikkan *mindfulness* melalui berbagai kegiatan seperti meditasi cinta kasih, meditasi pernapasan, dan praktik perhatian penuh dalam keseharian. Fenomena yang muncul adalah beragamnya pengalaman subjektif para praktisi dalam memaknai dan mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kehidupan sehari-hari, serta variasi dampak yang mereka rasakan terhadap kesehatan mental. Ada yang merasakan perubahan signifikan dalam pengelolaan emosi, namun ada pula yang bergulat dengan tantangan konsistensi praktik. Fenomena ini perlu diungkap secara mendalam untuk memahami esensi pengalaman hidup mereka.

Di tingkat global, prevalensi masalah kesehatan mental telah mencapai tingkat mengkhawatirkan. WHO mencatat peningkatan 25% jumlah orang yang hidup dengan gangguan mental antara tahun 2000 dan 2019 (WHO, 2022). Gangguan seperti kecemasan, depresi, dan kondisi terkait stres semakin menjadi masalah kesehatan masyarakat yang kritis (ZEB, 2023). Krisis global seperti pandemi COVID-19 semakin memperparah kondisi ini (Perelman et al., 2022; Qiu et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas peran *mindfulness* dalam kesehatan mental. Lam (2015) menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* singkat selama lima menit pun dapat memberikan manfaat signifikan. Natalia et al. (2024) menyoroti bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan prestasi individu. Cendana et al. (2024) menekankan kontribusi *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis. Lie et al. (2024) mempertegas peran meditasi *mindfulness* dalam tradisi Buddhis untuk mengelola emosi negatif. Penelitian kuantitatif seperti oleh Lampe & Müller-Hilke (2021) dan Chan et al. (2022) juga membuktikan efektivitas intervensi *mindfulness*.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Metode	Populasi	Hasil	Gap
1	Pathrose et al. (2024)	Kualitatif	13 YPWC	Intervensi <i>mindfulness</i> online efektif untuk pasien kanker.	Fokus pada intervensi klinis, bukan eksplorasi pengalaman alami praktisi dewasa.
2	Lampe & Müller-Hilke (2021)	Kuantitatif RCT	143 mahasiswa kedokteran	MBSR menurunkan stres dan mempertahankan <i>mindfulness</i> .	Tidak mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan.
3	Chan et al. (2022)	Meta-analisis	10 studi RCT	MBI efektif memperbaiki kualitas tidur.	Fokus pada outcome klinis, bukan makna personal.

No	Peneliti	Metode	Populasi	Hasil	Gap
4	Kim et al. (2022)	Kuantitatif	256 mahasiswa	Meditasi 15 minggu memperbaiki ADHD dan ego identity.	Tidak menggali narasi personal; sampel terbatas.
5	Jamil et al. (2023)	Literatur review	Beragam studi	Meditasi mempengaruhi marker inflamasi dan tekanan darah.	General, tanpa fokus konteks lokal-budaya.
6	Beaulieu et al. (2022)	Kuantitatif	781 partisipan	Kepribadian mindful berkorelasi dengan kesehatan fisik dan psikologis.	Generalisasi kuantitatif, tanpa kedalaman pengalaman subjektif.
7	Alfalathi et al. (2025)	Kuantitatif	36 guru SMAN 6 Bogor	Seminar mindfulness efektif mengelola stres guru.	Fokus pada guru, tanpa eksplorasi mendalam pengalaman personal.
8	Chandra & Febriani (2019)	Kuantitatif	223 ibu hamil	Trait <i>mindfulness</i> (acting with awareness) menurunkan stres kehamilan.	Hanya mengukur trait, tanpa intervensi atau eksplorasi makna.
9	Hafidah et al. (2023)	Kuantitatif	275 dewasa madya	<i>Mindfulness</i> berhubungan negatif dengan kecemasan kematian.	Belum mengupas narasi subjektif individu.
10	Anna et al. (2023)	Kuantitatif	Guru sekolah Buddhis	<i>Mindfulness</i> berkontribusi pada kepuasan kerja guru.	Tidak menggali pengalaman subjektif dampak <i>mindfulness</i> .

Sumber: jurnal nasional dan internasional

Berdasarkan kajian pustaka, masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif yang mengukur efektivitas intervensi, namun belum mengeksplorasi secara mendalam makna subjektif dari pengalaman *mindfulness* itu sendiri. Kedua, penelitian kualitatif yang ada lebih berfokus pada pengembangan intervensi untuk populasi klinis tertentu, bukan pada pengalaman alami praktisi dalam konteks komunitas spiritual. Ketiga, belum ada penelitian fenomenologi yang secara spesifik mengkaji pengalaman individu dewasa dalam mempraktikkan *mindfulness* di Cetiya Dhamma Manggala, Jakarta Utara.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam esensi pengalaman *mindfulness* dari perspektif partisipan itu sendiri. Pemahaman ini penting untuk mengembangkan intervensi kesehatan mental yang lebih personal, kontekstual, dan berakar pada nilai-nilai lokal dan spiritual. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan Barat yang sekuler dengan akar Buddhis dari praktik *mindfulness*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah: (1) Bagaimana pengalaman subjektif individu dewasa dalam menjalani praktik *mindfulness* di Cetiya Dhamma Manggala? (2) Bagaimana praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental pada individu dewasa? (3) Apa saja tantangan dan hambatan yang dihadapi individu dewasa dalam menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, khususnya Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Pendekatan fenomenologi dipilih karena tujuannya adalah untuk mengungkap, memahami, dan mendeskripsikan esensi terdalam dari pengalaman hidup manusia terkait fenomena *mindfulness* dari perspektif partisipan (Perelman et al., 2022; Wanat et al., 2025). IPA mengacu pada tiga tradisi utama: fenomenologi (memahami pengalaman hidup), hermeneutika (menafsirkan makna), dan idiografi (analisis mendalam per kasus). Prosedur IPA terdiri dari enam tahap utama (Smith & Osborn, 2021; Wanat et al., 2025): pertama, Pembacaan Berulang (Immersion). Kedua, Penyandian Awal (Initial Coding). Ketiga, Pengembangan Tema (Theme Development). Keempat, Analisis Kasus Per-Kasus (Case-by-Case Analysis). Kelima, Analisis Lintas Kasus (Cross-Case Analysis). Keenam, Interpretasi Hermeneutis (Double Hermeneutics).

Teknik pengumpulan data meliputi: wawancara semi-terstruktur dengan pedoman yang dikembangkan berdasarkan fokus penelitian; observasi partisipatif terhadap kegiatan *mindfulness*; serta dokumentasi berupa foto, catatan lapangan, dan rekaman audio. Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmasi. Kredibilitas data dijaga melalui perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi, dan member check. Transferabilitas diupayakan melalui deskripsi rinci dan sistematis. Dependabilitas dan konfirmasi dilakukan melalui audit proses penelitian oleh pembimbing.

Hasil dan Pembahasan

Pengolahan data melalui proses pembacaan berulang, penyandian tematik, analisis kasus per kasus, dan interpretasi hermeneutis. Hasil analisis mengungkap tiga tema utama yang masing-masing terdiri dari beberapa sub-tema.

Tema 1: Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness

Sub-tema 1.1: Pengenalan Awal terhadap Mindfulness

Keenam partisipan mengenal *mindfulness* melalui berbagai tahap kehidupan. Ada yang mengenalnya sejak kecil melalui kebiasaan keluarga (P1, P5), ada yang mulai saat remaja melalui latihan meditasi formal (P2, P3), dan lainnya mengenalnya di usia dewasa saat memperdalam ajaran agama (P4, P6).

"Waktu kecil... kelas 5 SD sama orang tua... setiap kali habis baca paritta kan kita meditasi ya. Dulu mah diajarinnya ngitung napas." (P1)

"Meditasi pertama saya... membuat saya lebih fokus di belajar. Waktu itu Vipassana... SMP 3 sudah mau lulus, itu baru belajar Metta Bhavana." (P2)

"Saya suka malam hari... saya suka diam... semacam meditasi... tidak ngapa-ngapain, saya cuma mengamatin keadaan." (P3)

"Saya mengenal *mindfulness* itu sejak ... sekitar tahun 1965." (P4)

"Dari SD pun sudah diajari... Ketika ada bel istirahat itu, kita diberitahu oleh guru, 'Tarik napas 3 kali.' Kembali ke kesadaran." (P5)

"Awalnya ... belajar Abhidhamma, dan ada kewajiban praktik ... yaitu meditasi mindfulness .. tahun 80'an" (P6)

Analisis secara hermeneutis partisipan memaknai *mindfulness* bukan sebagai konsep langsung yang mereka pahami sejak awal, melainkan sebagai bentuk praktik intuitif yang kemudian diberi nama dan struktur formal seiring berkembangnya pemahaman mereka. Pengalaman awal tersebut membentuk dasar afektif dan spiritual yang memperkuat keterikatan emosional mereka terhadap praktik *mindfulness* di masa dewasa.

Sub-tema 1.2: Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik

Evolusi teknik praktik juga terlihat jelas. Sebagian besar partisipan memulai dengan teknik sederhana seperti anapanasati (perhatian pada napas) dan kemudian memperluas atau menyederhanakan praktik sesuai kebutuhan. Misalnya, P1 memperluas ke meditasi kesehatan dan cinta kasih, sementara P4 justru menyederhanakan praktiknya dengan fokus pada metta bhavana di usia lanjut. P5 menggambarkan pengalaman mengikuti retreat yang memperdalam pemahaman tentang *mindfulness*. P6 menerapkan memperluas *mindfulness* ke pengamatan gejala batin serta eksternal secara formal maupun informal.

"meditasi kesehatan... tahun 2017 mulai masuk... juga... meditasi cinta kasih... sebelumnya... hanya... anapanasati... napas keluar, napas masuk..." (P1).

"Dulu terlalu banyak belajar... dan menyadari itu... saya ambil yang terakhir ini... metta." (P4)

"... tidurnya harus mindful... makannya mindful... enggak boleh main HP juga." (P5)

"... memperhatikan ... internally externally ... malam hari ... latihan ... bisa 2 jam" (P6)

Analisis hermeneutis menunjukkan bahwa evolusi teknik mencerminkan dinamika pencarian makna dan efektivitas. Pergeseran dari teknik yang rumit ke yang lebih aplikatif mencerminkan proses kontemplatif: semakin sederhana teknik, semakin dalam makna spiritual yang dirasakan. Praktik ini bukan sekadar teknik, melainkan perjalanan personal menuju kedekatan dengan batin sendiri.

Sub-tema 1.3: Integrasi Mindfulness dalam Rutinitas Sehari-hari

Integrasi *mindfulness* dalam rutinitas sehari-hari menjadi pola yang konsisten. Partisipan tidak membatasi praktik hanya pada meditasi duduk formal, tetapi menjadikannya sebagai gaya hidup. P1 dan P4 memiliki rutinitas meditasi pagi yang terstruktur. P5 melatih *mindfulness* di transportasi umum, sementara P6 membagi praktik menjadi sesi formal (meditasi malam) dan informal (kesadaran dalam aktivitas harian).

"Bangun tidur rutin jam 05.00, kemudian ... baca paritta, ... lanjut dengan meditasi..." (P1)

"... kalau meditasi ya saya kan setiap hari bangun jam 03:00 ... bermeditasi, kemudian saya Chikung, jam 05:00 saya berangkat ..." (P4)

"...ketika lagi di transportasi umum itu ... saya ... bermeditasi... mindful supaya lebih sadar." (P5)

"ada dua yang saya lakukan, yaitu dalam setiap aktivitas ... berupaya ... mencermati ... dengan konsentrasi ... dan dalam setiap gejala mental yang muncul ... kenali, ... memperhatikan ... internally externally ... nah yang formal itu ... malam hari saya biasanya ... waktu latihan dulu itu setengah jam ... sekarang bisa 2 jam" (P6)

Analisis hermeneutis menandakan integrasi ini memperlihatkan transformasi *mindfulness* dari teknik menjadi gaya hidup. Para partisipan tidak membatasi praktik dalam sesi duduk semata, tapi menjadikannya sebagai pola sadar untuk merespons kehidupan. Kehadiran penuh menjadi pilihan sadar yang memperkuat ketenangan dan kebermaknaan.

Sub-tema 1.4: Pemaknaan Pribadi terhadap Latihan Mindfulness

Pemaknaan pribadi terhadap *mindfulness* sangat kaya. Partisipan memaknainya sebagai cara untuk kembali ke diri sendiri (P1), melatih hati untuk sabar dan menerima (P2), menyelaraskan tubuh-pikiran-emosi di tengah kesibukan (P5), serta sebagai kebiasaan sadar yang menyelamatkan dari kekacauan batin (P6). Makna-makna ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan sekadar praktik religius atau psikologis, melainkan sebuah jalan hidup sadar yang merefleksikan kedewasaan spiritual.

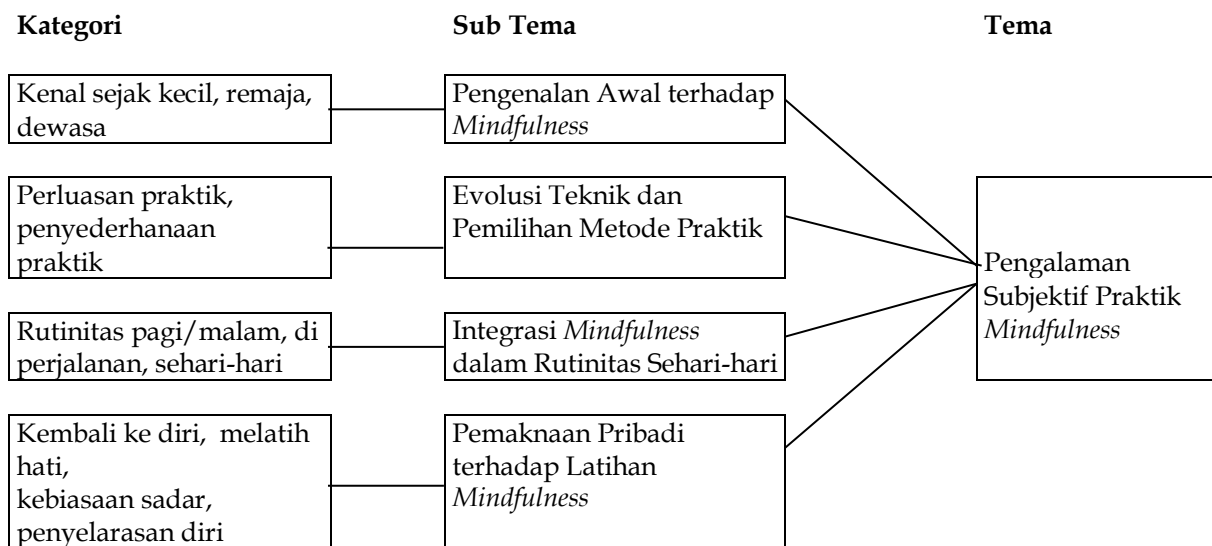
"setelah itu saya ikut ... meditasi ... segala sesuatu yang saya hadapkan ... tidak grogi ... tenang." (P1)

"Mindfulness ... membuat emosi saya terkontrol ... lebih bisa diam dengerin" (P2)

"... Ketika lagi bawa motor, saya... sadar melihat sesuatu, ... mendengar, mencium, ... merasakan ..." (P5)

"pada saat emosi negatif itu muncul ... halt saja sejenak ... mereview kondisi mental ... baik atau buruk ... bermanfaat atau tidak" (P6)

Analisis hermeneutis tentang makna *mindfulness* berkembang melalui refleksi dan pengalaman. Bagi para partisipan, *mindfulness* bukanlah tujuan akhir, melainkan cermin batin yang membantu mereka memahami penderitaan, menerima kenyataan, dan memperbaiki relasi dengan diri sendiri dan orang lain.



Sumber: hasil wawancara responden

Gambar 1. Pengalaman Subjektif Praktik *Mindfulness*

Tema 2: Dampak *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental

Dampak *mindfulness* terhadap kesehatan mental bersifat holistik, mencakup aspek psikologis, fisik, dan sosial.

Sub-tema 2.1: Regulasi Emosi dan Kejernihan Kognitif

Secara psikologis, partisipan melaporkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kejernihan berpikir juga dirasakan sebagai hasil dari latihan *mindfulness* yang rutin. P1 merasakan perubahan dari pribadi yang "vulgar" dan "terburu-buru" menjadi lebih tenang. P5 merasakan manfaat untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. P2 menjadi lebih sadar akan pikiran negatif yang muncul dan mampu mengendalikannya.

"dulunya saya .. vulgar, ... ngomongnya terburu-buru ... kadang-kadang .. stres gitu ... sekarang ini sudah ... tenang." (P1)

"... *mindfulness* memberikan perubahan positif ... untuk tidak tergesa-gesa mengambil keputusan" (P5)

"... perasaan emosi ... waktu *mindful* itu lebih bisa diam dengerin. Semakin lama semakin bagus ..." (P2)

Temuan ini selaras dengan teori Kabat-Zinn (2023) yang menyatakan bahwa *mindfulness* memungkinkan individu mengamati emosi tanpa reaksi impulsif, serta Sinha et al. (2020) yang menekankan peran awareness dan acceptance dalam menjaga kejernihan kognitif.

Sub-tema 2.2: Perubahan Sikap dan Pola Pikir terhadap Masalah

Beberapa partisipan mengalami pergeseran pola pikir terhadap masalah hidup. Praktik *mindfulness* membuat mereka lebih fleksibel, tidak mudah panik, dan lebih tenang dalam menghadapi tekanan. P4 menjadi lebih sabar, logis, dan selektif dalam menghadapi masalah. P1 dan P3 merasakan kejernihan berpikir saat mencari solusi. P2 merasakan hidupnya lebih damai karena emosi yang terkontrol.

"...lebih sabar ... cara berpikirnya ... lebih logik ... permasalahan ini nggak usah di perpanjang ... lebih bisa selektif..." (P4)

"Ada sesuatu yang tidak terpecahkan ... atau ... mencari solusi. Nah, di situ saya melakukan *mindfulness*, sehingga ... merasa tenang dan ... bisa berpikir ... lebih jernih." (P1)

"Di sana banyak ketemu jalan keluar ... melakukan meditasi yang hening itu kan pikiran kita lebih jernih" (P3)

"... emosi bisa dikontrol, bisa melihat lebih jernih ... enggak teriak-teriak lagi ... jadi hidup tuh damai." (P2)

Hal ini menguatkan pandangan Pransky (2024) bahwa kesehatan mental berakar dari pola pikir yang sehat, dan persepsi dapat dimodifikasi melalui *mindfulness* untuk membentuk respons yang lebih adaptif. Transformasi sikap ini juga diperkuat oleh Tran et al. (2022) yang menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan peningkatan self-compassion dan well-being.

Sub-tema 2.3: Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik

Secara fisik, *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan kesehatan fisik. P3 mengatasi kesulitan tidurnya dengan fokus pada napas. P1 dan P4 merasakan pengurangan nyeri fisik dan peningkatan kebugaran.

"saya lebih ... bisa konsentrasi itu ya napas ... saya nggak bisa tidur, ... kalau mau tidur,... jadi saya pakai napas ... " (P3)

"... saya ikut .. meditasi kesehatan ... saya merasakan ada perbaikan ... mengurangi rasa sakit saya fisik ... lebih sehat dan orang melihat saya lebih muda, ... walaupun saya sudah tua " (P1)

"kalau dulu ... saya sering sakit kepala ... kalau sekarang, ... nggak pernah sakit kepala ... karena ya meditasi yang rutin" (P4)

Temuan ini didukung oleh meta-analisis Chan et al. (2022) yang membuktikan efektivitas program *mindfulness* dalam memperbaiki kualitas tidur pada penderita gangguan mental ringan. Temuan ini sejalan dengan Kabat-Zinn (2023) dan Saban & Janusek (2021) praktik *mindfulness* memiliki dampak signifikan pada pemulihan fisik.

Sub-tema 2.4: Pengaruh pada Hubungan Sosial dan Harmoni Interpersonal

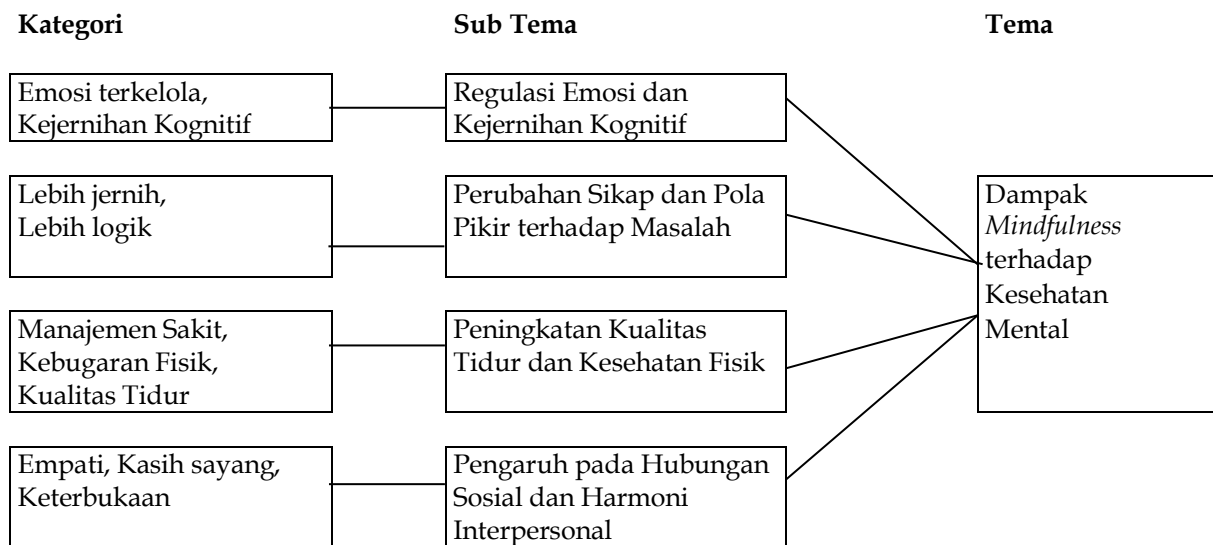
Latihan *mindfulness* juga memperkuat hubungan antarpribadi melalui peningkatan empati, keterbukaan, dan kasih sayang kepada sesama. P2 merasakan penurunan drastis emosi negatif, sehingga lebih mampu menerima ketidaksempurnaan keluarga. P5 dikenal di kantor sebagai pribadi yang tenang dan hampir tidak pernah marah. P6 menjadi lebih toleran terhadap perbedaan pandangan.

"...mindfulness ... derajat ... emosi ... turun banget. Termasuk hadapi keluarga, anak, kan semua enggak sempurna ..." (P2)

"... di kantor mereka selalu bilang bahwa saya ... berada dalam tekanan apapun ... bisa tenang, ... hampir nggak pernah saya marah ... itu sebagai manfaat dari mindfulness..." (P5)

"... lebih mengenal orang di sekitar kita sehingga kita tidak reaktif juga terhadap orang-orang yang berbeda dengan kita ... lebih toleran terhadap pandangan-pandangan berbeda sekalipun" (P6)

Hal ini konsisten dengan pandangan Dastur (2024) bahwa *mindfulness* meningkatkan ketahanan emosional dan koheisi sosial melalui peningkatan empati, serta selaras dengan praktik metta bhavana yang mengajarkan cinta kasih tanpa syarat.



Sumber: hasil wawancara responden

Gambar 2. Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental

Tema 3: Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari

Sejumlah partisipan menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan praktik *mindfulness*.

Sub-tema 3.1: Gangguan dari Teknologi dan Distraksi Digital

Kehadiran teknologi digital seperti ponsel, media sosial, dan notifikasi elektronik menjadi tantangan besar dalam mempertahankan perhatian penuh. P5 menyoroti bagaimana sosial media yang gencar dapat membuat seseorang tidak mindful dan asal dalam berkomunikasi. P3 mengakui kesulitan menjaga keheningan pikiran karena distraksi dari platform seperti TikTok.

"... sosial media semakin gencar ... ketika ... tidak mindfulness ... langsung asal aja ketik di WA ..." (P5)

"... banyak pikiran muncul ... apalagi ... ada TikTok ... yang enggak penting kita lihat ... tiap tiga menit ganti. ..." (P3)

Refleksi literatur menyebutkan bahwa distraction overload akibat era digital membuat praktik kontemplatif seperti *mindfulness* menghadapi tantangan baru. Schuman-Olivier et al. (2020) mencatat tantangan mempraktikkan *mindfulness* di lingkungan 'high-risk, cue-laden' (penuh rangsangan). Hal ini mengganggu ritme alami perhatian dan menyebabkan penurunan kualitas kesadaran momen kini.

Sub-tema 3.2: Resistensi dari Lingkungan Sosial dan Budaya

Sebagian partisipan merasakan ketidakpahaman, skeptisisme, atau bahkan penolakan dari orang-orang di sekitar mereka terhadap praktik meditasi dan *mindfulness*. P1 merasakan bahwa orang lain kadang memandangnya sebagai pemalas karena responsnya yang tidak cepat. P6 mengakui bahwa mengajarkan praktik *mindfulness* kepada keluarga saja tidak mudah.

"...cuma orang melihatnya seperti pemales ... karena ada sesuatu, kayaknya tidak direspon dengan cepat ... hasil dari *mindfulness* ini" (P1)

"mengajarkan praktik *mindfulness* supaya sama-sama saling mendukung dengan keluarga aja itu tidak mudah" (P6)

Dalam konteks masyarakat urban, praktik kontemplatif belum tentu mendapat penerimaan luas, menunjukkan adanya tantangan interkultural antara nilai introspeksi Buddhis dan gaya hidup serba cepat. Kabat-Zinn (2023) menyarankan pentingnya edukasi sosial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung *mindful living*.

Sub-tema 3.3: Kesulitan Menjaga Konsistensi dan Disiplin Praktik

Kesulitan menjaga konsistensi dan disiplin praktik merupakan tantangan internal yang signifikan bagi beberapa partisipan. P1 mengakui praktiknya kendur saat bepergian dengan istri. P5 merasa tekanan dari kantor dan pertemanan membuatnya lupa untuk *mindful*.

"ketika saya pergi jalan-jalan dengan istri ... jadi kondisi-kondisi tertentu ya saya ... tidak melakukan meditasi" (P1)

"... ada tekanan dari kantor, ... dari pertemanan... Jadi itu kan membuat banyak sekali hal yang dipikirkan ... kemungkinan besar lupa untuk *mindful*." (P5)

Sinha et al. (2020) menyebut dedikasi praktik sebagai syarat utama munculnya manfaat *mindfulness*. Dalam tradisi Buddhis, konsistensi dalam *sati* sangat dijunjung sebagai bagian dari pengembangan pikiran terkonsentrasi. Tantangan ini menunjukkan kebutuhan untuk memahami *mindfulness* bukan sebagai teknik sesaat, tetapi latihan seumur hidup.

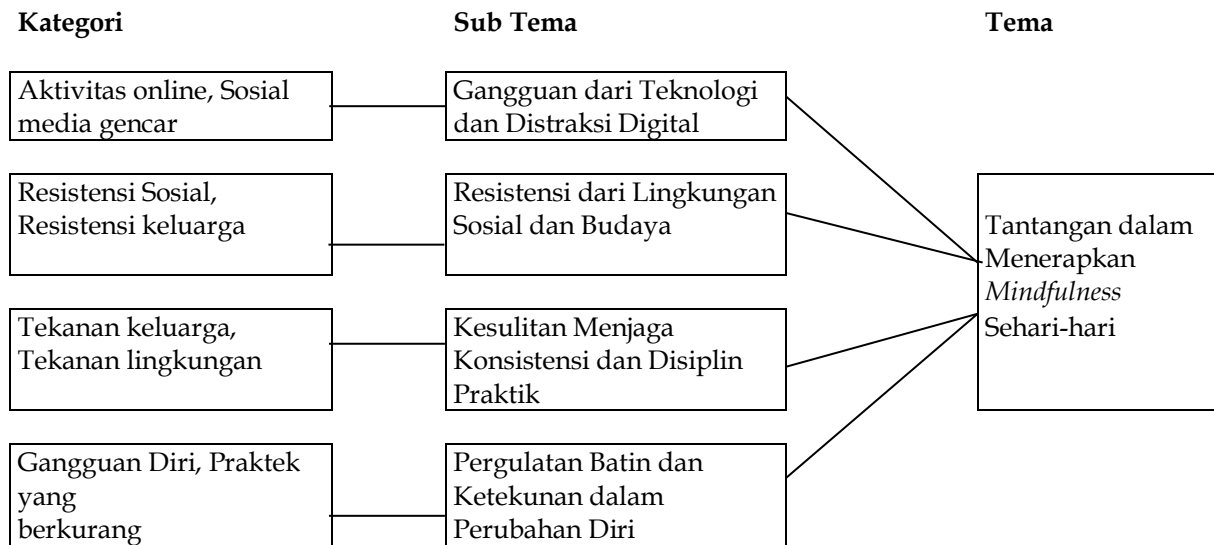
Sub-tema 3.4: Pergulatan Batin dan Ketekunan dalam Perubahan Diri

Beberapa partisipan menggambarkan pengalaman emosional dan batiniah yang intens dalam proses mengembangkan *mindfulness*. Perubahan diri seringkali tidak mudah dan memunculkan konflik internal. P3 merasakan gangguan kesehatan fisik mempengaruhi konsentrasi batin. P1 mengakui motivasi praktiknya menurun setelah kondisi kesehatan membaik.

"Gangguan dari dalam diri kita sendiri, itu kesehatan kita juga yang kurang bagus juga berpengaruh" (P3)

"awalnya ... untuk kesembuhan. Jadi pagi ... siang kalau ada waktu, malam saya meditasi lagi. Tapi setelah ... kondisi kesehatan sudah membaik, ya saya cukup pagi saja" (P1)

Refleksi teoritis *mindfulness* sebagai jalan perubahan diri tidak selalu linear. Pransky (2024) mengingatkan bahwa fluktuasi batin adalah bagian alami dari transformasi psikologis. Satipaṭṭhāna Sutta dalam Majjhima Nikāya (2013) menjelaskan pengamatan terhadap kondisi batin, termasuk saat gelisah atau malas, adalah bagian integral dari latihan itu sendiri.



Sumber: hasil wawancara responden

Gambar 3. Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari

Dari keenam partisipan yang diwawancarai, muncul sejumlah tema-tema konsisten yang menunjukkan keterkaitan pengalaman mereka dalam menjalani dan merasakan manfaat *mindfulness*: (1) Hampir semua partisipan telah terpapar dengan bentuk awal praktik kesadaran, meskipun dalam bentuk sederhana seperti menghitung napas, mendengarkan guru, atau duduk diam saat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa pengenalan awal terhadap praktik kesadaran menjadi dasar perkembangan spiritual di masa dewasa; (2) Evolusi dari praktik napas ke metta bhavana, atau dari duduk diam ke latihan kontemplatif harian, menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* mengalami transformasi fungsional sesuai kebutuhan hidup dan konteks sosial partisipan; (3) Manfaat *mindfulness* dirasakan dalam tiga lapis dimensi: Psikologis (peningkatan regulasi emosi, kejernihan batin), Fisik (peningkatan kualitas tidur, pengurangan keluhan tubuh), dan Sosial (keharmonisan relasi interpersonal); (4) Partisipan menyebutkan bahwa gangguan teknologi, lingkungan sosial yang tidak mendukung, dan fluktuasi motivasi adalah tantangan utama dalam mempertahankan praktik *mindfulness*. Refleksi pola lintas partisipan menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan jalan bertahap menuju transformasi batin yang mengakar dalam konteks kehidupan nyata dan spiritualitas personal.

Dalam kerangka IPA, hermeneutika ganda mengacu pada proses pemahaman peneliti terhadap cara partisipan memahami pengalaman mereka sendiri. Dalam hal ini, makna dari pengalaman partisipan dibaca dalam dua lapis: pertama, Makna menurut partisipan: *Mindfulness* sebagai "alat untuk menenangkan batin" (P1, P2), Sarana "menjaga kesadaran diri dan mengurangi impuls negatif" (P5), dan Jalan hidup yang "membuat lebih sadar akan pikiran dan emosi" (P6). Kedua, Interpretasi peneliti: Pengalaman para partisipan memperlihatkan pergeseran dari *mindfulness* sebagai aktivitas menuju *mindfulness* sebagai kehadiran eksistensial. Latihan yang dimulai dari kebiasaan formal berubah menjadi sikap mental terhadap hidup itu sendiri. Praktik ini menunjukkan integrasi antara psikologi kesadaran dan kontemplasi Buddhis, yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan hidup dan dinamika emosi. Contoh: Saat P4 menunjukkan keraguan karena masih merasa marah walaupun sudah bermeditasi, peneliti melihat hal ini sebagai bukti bahwa praktik *mindfulness* mengajarkan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan diri, bukan sebagai cara untuk meniadakan semua emosi negatif.

Dari keseluruhan data dan narasi yang dikumpulkan, terlihat adanya relasi langsung antara pengalaman subjektif *mindfulness* dengan hasil konkret dalam dimensi kesehatan mental:

- a. Relasi 1: Latihan yang konsisten → Kejernihan kognitif & kestabilan emosi
Partisipan yang berhasil memasukkan praktik *mindfulness* ke rutinitas harian melaporkan penurunan impulsivitas, peningkatan kontrol diri, dan ketenangan berpikir dalam menghadapi masalah.
- b. Relasi 2: Penerimaan dalam praktik → Peningkatan kualitas hidup psikososial
Partisipan yang menerima kesulitan dalam latihan – seperti kemalasan atau kelelahan mental – menunjukkan peningkatan kemampuan coping, resiliensi emosional, dan relasi interpersonal yang lebih sehat.
- c. Relasi 3: Kedalaman pemaknaan → Transformasi makna hidup
Partisipan yang memaknai latihan *mindfulness* sebagai jalan batin mengalami perubahan cara pandang terhadap penderitaan, kemarahan, dan tujuan hidup. Ini menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan pencapaian makna hidup, bukan sekadar perasaan tenang.

Dukungan teori temuan ini menguatkan pandangan Kabat-Zinn (2023) bahwa *mindfulness* bukan hanya teknik terapeutik, tetapi cara hidup sadar yang mendalam. Sejalan pula dengan Pransky (2024) bahwa kesehatan mental yang sejati muncul dari pemahaman terhadap dinamika pikiran, bukan dengan menolak atau memaksa pikiran berubah.

Temuan penelitian ini konsisten dan memperluas hasil dari berbagai studi sebelumnya yang menggarisbawahi efektivitas *mindfulness* dalam peningkatan kesehatan mental:

- a. Penelitian oleh Lampe & Müller-Hilke (2021) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* secara signifikan menurunkan stres pada mahasiswa kedokteran dan mempertahankan kondisi mindful hingga enam bulan pascaintervensi. Hal ini selaras dengan temuan pada partisipan P3 dan P6 yang menunjukkan kejernihan berpikir dan peningkatan kontrol diri dalam pekerjaan serta kehidupan sosial.
- b. Cendana et al. (2024) menekankan bahwa latihan *mindfulness* teratur dapat meningkatkan ketenangan batin. Hal ini ditegaskan oleh P1 dan P2 yang merasakan kedamaian setelah integrasi *mindfulness* dalam aktivitas harian.
- c. Chan et al. (2022) dalam meta-analisis mereka membuktikan bahwa *mindfulness* efektif dalam memperbaiki kualitas tidur. Ini sesuai dengan pengalaman P3 yang menyatakan bahwa tidur menjadi lebih nyenyak setelah rutin bermeditasi.
- d. Penelitian Beaulieu et al. (2022) menemukan bahwa kepribadian mindful berhubungan erat dengan kesehatan psikologis dan fisik. Temuan ini diperkuat oleh partisipan P1 dan P2 yang menunjukkan peningkatan energi dan pengelolaan emosi setelah mempraktikkan *mindfulness* secara berkelanjutan.

Namun, berbeda dengan sebagian penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada *mindfulness* sebagai intervensi jangka pendek (misalnya 8 minggu MBSR), studi ini menekankan pada proses bertahap dan pengalaman subjektif para praktisi dewasa dalam jangka waktu panjang dan dalam konteks spiritual Buddhis.

Temuan penelitian ini mengafirmasi kerangka teoretis yang dikemukakan oleh para ahli, baik dari perspektif kontemporer maupun tradisi Buddhis.

- a. Menurut Kabat-Zinn (2023), *mindfulness* adalah “kesadaran yang muncul melalui perhatian pada saat ini, dengan sengaja, dan tanpa menghakimi.” Partisipan dalam studi ini menunjukkan tiga elemen utama itu secara nyata, terutama saat mereka menghadapi tantangan emosional dan sosial.
- b. Sinha et al. (2020) menyebut bahwa *mindfulness* terdiri dari dua komponen: kesadaran saat ini dan penerimaan tanpa penilaian. Temuan pada P2 dan P5 menunjukkan bahwa

dengan *mindfulness*, mereka belajar menerima emosi negatif dan tidak langsung bereaksi terhadapnya.

- c. Pransky (2024) menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan muncul dari kemampuan memahami pikiran dan memilih untuk tidak mempercayai semua pikiran negatif. Partisipan seperti P2 dan P6 menunjukkan pemahaman ini melalui refleksi bahwa tidak semua pikiran harus dipercaya atau direspon secara impulsif.

Integrasi ini menguatkan bahwa manfaat *mindfulness* terhadap kesehatan mental tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil dari pengolahan kesadaran secara utuh yang mencakup tubuh, pikiran, emosi, dan relasi sosial.

Implikasi

Berdasarkan temuan dan integrasi teori, penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi dunia pendidikan dan layanan kesehatan mental:

- a. Implikasi dalam Pendidikan
 - 1) *Mindfulness* dapat dijadikan komponen kurikulum pembentukan karakter dan sosial emosional learning (SEL), terutama dalam konteks pendidikan berbasis nilai (value-based education).
 - 2) Dalam pendidikan Buddhis, pengalaman para partisipan menunjukkan bahwa latihan sadar diri dan metta bhavana (cinta kasih) relevan untuk menanamkan kesadaran etis dan empati sejak dini.
- b. Implikasi dalam Terapi Mental
 - 1) *Mindfulness* dapat dijadikan sebagai pendekatan pendukung dalam psikoterapi berbasis spiritualitas.
 - 2) Praktik *mindfulness* tidak perlu dibatasi pada teknik MBSR semata, melainkan dapat digabungkan dengan latihan batin seperti Vipassana, Anapanasati, atau Metta untuk membangun ketahanan emosional yang berakar spiritual.
- c. Implikasi Sosial-Kultural

Praktik *mindfulness* di Indonesia perlu disesuaikan dengan konteks budaya lokal, termasuk memperhatikan resistensi sosial dan tantangan digital. Oleh karena itu, pelatihan *mindfulness* hendaknya tidak hanya menekankan teknik, tetapi juga pembentukan komunitas dukungan yang mendorong keberlanjutan praktik.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman subjektif praktik *mindfulness* pada individu dewasa di Cetiya Dhamma Manggala bersifat bertahap, personal, dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ini tidak hanya berupa meditasi formal, tetapi telah bertransformasi menjadi gaya hidup sadar yang memberikan dampak holistik terhadap kesehatan mental. Dampak tersebut mencakup peningkatan regulasi emosi dan kejernihan kognitif (psikologis), perbaikan kualitas tidur dan kesehatan fisik (fisik), serta penguatan harmoni interpersonal dan empati (sosial). Meskipun memberikan banyak manfaat, praktisi *mindfulness* menghadapi tantangan signifikan, seperti gangguan teknologi, resistensi lingkungan sosial, kesulitan menjaga konsistensi, dan pergulatan batin. Namun, tantangan ini justru menjadi bagian penting dari proses penguatan kesadaran dan pendalaman makna spiritual. Penelitian ini merekomendasikan studi lanjutan dengan cakupan partisipan yang lebih luas dan pendekatan longitudinal untuk menguji dampak jangka panjang *mindfulness*. Bagi praktisi, menjaga konsistensi praktik adalah kunci. Bagi komunitas, membangun lingkungan yang mendukung sangat penting untuk keberlanjutan praktik *mindfulness*.

Daftar Rujukan

- Alfalathi, S. A., Dachmiati, S., Mayra, Z., & Aprilia, T. N. T. (2025). Mengatasi stres pada guru SMAN 6 Bogor dengan latihan "Mindfulness." *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 8(1), 90–98. <https://doi.org/10.12345/jpkm.2025.8.1.90>
- Anna, A., Nyanasuryanadi, P., & Burmansah, B. (2023). The effect of *mindfulness* practices and principal leadership on teacher job satisfaction at Buddhist schools. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(3), 925–941. <https://doi.org/10.12345/scaffolding.2023.5.3.925>
- Beaulieu, D. A., Proctor, C. J., Gaudet, D. J., Canales, D., & Best, L. A. (2022). What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health. *Acta Psychologica*, 224, 103514. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103514>
- Cendana, J., Suherman, H., & Ponijan, P. (2024). Praktik *mindfulness* dalam kesejahteraan psikologi. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.12345/jetish.2024.3.1.1>
- Chan, S. H., Lui, D., Chan, H., Sum, K., Cheung, A., Yip, H., & Yu, C. H. (2022). Effects of *Mindfulness-Based Intervention Programs* on Sleep Among People With Common Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *World Journal of Psychiatry*, 12(4), 636–650. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i4.636>
- Chandra, A. R., & Febriani, Z. (2019). Peran Trait *Mindfulness* terhadap Stres Kehamilan. *Majalah Sainstekes*, 5(2), 141–154.
- Dastur, F. (2024). Reframing reality: Nāgārjuna's Philosophy of Emptiness and its ethical implications. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.12345/smaratungga.2024.4.2.117>
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness Meditation for Pain Relief: Practices to Reclaim Your Body and Your Life*. Sounds True.
- Kim, Y., Khil, J., Wangmo-Seo, & Keum, N. (2022). The Effects of *Mindfulness* and Buddhist Meditation Coaching on Mental Health Outcomes in College Students. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8178930>
- Lam, A. G. (2015). Effects of Five-Minute *Mindfulness* Meditation on Mental Health Care Professionals. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 2(3). <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.02.00070>
- Lampe, L., & Müller-Hilke, B. (2021). *Mindfulness*-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain *mindfulness* and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>
- Lie, N., Partono, P., Suherman, H., & Surya, J. (2024). Integrasi PRISMA: Analisis bibliometrik terhadap eksplorasi meditasi *mindfulness* dalam konteks Buddhisme. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 398–409. <https://doi.org/10.12345/jerumi.2024.2.1.398>
- Majjhima Nikāya Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. (2013). Alih Bahasa: Edi Wijaya dan Indra Anggara. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Natalia, K., Utomo, B., & Suherman, H. (2024). Praktik *mindfulness* untuk meningkatkan prestasi. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 542–545. <https://doi.org/10.12345/jetish.2024.3.1.542>
- Pathrose, S. P., Wells, J., Patterson, P., McDonald, F., Everett, B., Ussher, J., Salamonson, Y., Biegel, G. M., Nguyen, T., & Ramjan, L. (2024). Contextualising an online *mindfulness*-based intervention for young people with cancer: A qualitative study. *Collegian*, 31(1), 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2023.11.005>

- Perelman, Y., Don, B., & Bar-Kalifa, E. (2022). State mindful attention awareness as a dyadic protective factor during covid-19: a daily diary study. *Mindfulness*, 13(12), 3134–3144. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02025-z>
- Pransky, G. S. (2024). *The Secret to Mental Health: An Operating Manual for the Human Mind*. Pransky & Associates.
- Qiu, Y., Zhang, Y., & Liu, M. (2022). Dual process model of farmers' mindfulness and sustainable economic behavior: mediating role of mental health and emotional labor. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.979979>
- Saban, K. L., & Janusek, L. W. (2021). *Mindfulness and Health: The Nursing Science Bridge*. *Western Journal of Nursing Research*, 43(3), 207–209. <https://doi.org/10.1177/0193945920973748>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D., Brewer, J., Vago, D., Gawande, R., & Fulwiler, C. (2020). *Mindfulness and behavior change*. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000276>
- Sinha, M., Mukhopadhyay, S., & Panda, B. K. (2020). *Mindfulness: a traditional Buddhist wisdom to cope with the COVID-19 situation*. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 19(Suppl), s164–s172.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2021). Interpretative Phenomenological Analysis. https://med-fom-familymed-research.sites.olt.ubc.ca/files/2012/03/IPA_Smith_Osborne21632.pdf
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M. H., Ha, A., & Pham, M. V. (2022). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-12345-6>
- Wanat, M., Day, W., & Larkin, M. (2025). Methodological considerations for the use of longitudinal interpretative phenomenological analysis in healthcare research. *International Journal of Qualitative Methods*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/16094069241312009>
- WHO. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ZEB, L. (2023). Fixing the declining foundations - spectrum and management of pediatric and adolescent health. *Biological and Clinical Sciences Research Journal*, 2023(1), 448. <https://doi.org/10.54112/bcsrj.v2023i1.448>