

Praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Psikologi

Jessica Cendana¹ Heru Suherman² Ponijan³

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: jcendana789@gmail.com¹ herusuherman@smaratungga.ac.id²

ponijan@smaratungga.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penelitian-penelitian sebelumnya mengenai praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Diri. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah mindfulness (Kregg et al., 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur. Kesimpulannya, pemahaman tentang ketidakpastian, intervensi seperti meditasi, faktor-faktor pendukung kesejahteraan psikologis, dan pendekatan studi literatur memberikan wawasan berharga untuk mendukung pemahaman dan pengembangan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Kata Kunci: Mindfulness, Kesejahteraan Psikologis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Ketidakpastian dalam kehidupan cenderung membuat individu terperangkap dalam perenungan-perenungan negatif yang membuat keadaan psikologis individu menjadi kurang sejahtera (Bravo, Kelley, Mason, Ehlke, Vinci, & Redman, 2020). Ketidakpastian merupakan realitas yang melekat dalam kehidupan manusia dan dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Menurut Bravo et al. (2020), ketidakpastian cenderung memicu perenungan-perenungan negatif yang dapat merugikan keadaan psikologis individu. Keadaan ini menjadi krusial dalam konteks kesehatan mental, mengingat dampaknya yang dapat membawa individu ke dalam siklus negatif yang sulit diatasi. Ketidakpastian tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga berkontribusi pada tingkat stres dan gangguan mental. Levani, Hasanah, & Fatwakiningsih (2021) menunjukkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam era modern yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian, kemampuan individu untuk mengelola ketidakpastian menjadi keterampilan kunci untuk menjaga kesejahteraan mental.

Ryff & Keyes (1995) menekankan pentingnya kondisi psikologis yang sejahtera untuk berfungsi secara optimal. Sebagai kontras, kondisi psikologis yang tidak sejahtera dapat menjadi hambatan dalam mencapai potensi individu. Oleh karena itu, memahami hubungan antara ketidakpastian dan kondisi psikologis menjadi esensial dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam mengatasi dampak negatif ketidakpastian, meditasi menjadi salah satu praktek yang dapat memelihara kesejahteraan psikologis individu. Kabat-Zinn (2015), seperti yang dikutip oleh Putri Paula Nathania Chrisna (2023), menjelaskan bahwa meditasi melibatkan kehadiran dan pemberian perhatian sepenuhnya pada momen sekarang. Dengan fokus pada kebijaksanaan dan welas asih, meditasi dapat mengurangi perenungan-perenungan negatif yang muncul akibat ketidakpastian. Meditasi menciptakan kesadaran penuh yang memungkinkan individu untuk merespons pengalaman dengan bijaksana. Dengan demikian, individu dapat mengurangi adanya perenungan-perenungan negatif yang seringkali melibatkan kekhawatiran tentang masa depan. Dalam konteks ketidakpastian, meditasi menjadi alat yang efektif untuk membangun ketangguhan mental dan

menjaga kesejahteraan psikologis. Putri Paula Nathania Chrisna. (2023). The Relationship Between Mindfulness Meditation and Psychological Well-being: A Systematic Review. *Journal of Mindfulness and Acceptance Research*, 6(1), 32-45. Kesejahteraan psikologis, meskipun kompleks, dapat didefinisikan sebagai pertumbuhan positif yang berkelanjutan, aktualisasi diri, kematangan diri, berfungsi penuh, dan mandiri (Ryff & Keyes, 1995). Konsep ini berkaitan erat dengan pertumbuhan diri individu, mencakup pemaknaan hidup, tujuan hidup, keyakinan diri, dan hubungan positif dengan orang lain.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis melibatkan kompleksitas interaksi antara kebermaknaan hidup, mindfulness, dan kesejahteraan positif (Kregg et al., 2019). Menurut Huynh dan Torquati (2019), mindfulness berfungsi sebagai mediator yang memoderasi hubungan antara kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor ini menjadi penting dalam membentuk kondisi psikologis yang sejahtera. Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Yusuf, 2018 dalam Amim. N, & Partono. S, dkk. 2023). Mindfulness adalah sesuatu yang muncul ketika memberikan perhatian, dengan tujuan, pada saat ini, tanpa menghakimi dan seolah-olah hidup bergantung pada itu. Dan hal yang muncul ialah tiada yang lain selain kesadaran. Mindfulness ini disebut universal karena segala tentang hal ini adalah tentang perhatian dan kesadaran, dan perhatian serta kesadaran ini merupakan kapasitas manusia yang ada di dalam diri kita semua (Kabat-Zinn, 2016). Mindfulness adalah pengamatan yang tidak menghakimi. Merupakan sebuah kemampuan pikiran untuk mengamati tanpa mengkritik. Dengan kemampuan ini, seseorang melihat sesuatu tanpa kutukan ataupun penghakiman (Gunnaratana, 1996) dalam Putri Paula Nathania Chrisna. (2023).

Penelitian menunjukkan bahwa, mindfulness merupakan kekuatan dari pikiran kita yang dapat membantu kita untuk mengenali apa yang terjadi, tanpa memberi komentar maupun penilaian. Hal ini melibatkan pemeliharaan akan kesadaran momen demi momen terhadap berbagai aspek pengalaman kita termasuk pikiran, sensasi tubuh dan perasaan (Treleaven, 2018). Mindfulness ini dapat dikembangkan melalui latihan maupun praktik yang bertujuan untuk memulihkan kualitas kesadaran yang tidak terkondisi. Latihan mindfulness dan praktiknya merupakan metode yang layak dipakai untuk melawan stress (Pierdomenico et al., 2017). dalam Putri Paula Nathania Chrisna. (2023). Mindfulness dapat menggambarkan keseimbangan emosional seseorang yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004). Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyasari & Nurida (2020) juga menunjukkan dimana self-control memediasi hubungan antara mindfulness dan impulsivitas. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi mindfulness yang dimiliki siswa, maka akan semakin terbentuk self-control dalam diri siswa dan selanjutnya akan memengaruhi penurunan tingkat impulsivitas siswa. (Putri Paula Nathania Chrisna, 2023).

Sejalan dengan hasil penelitian dari Canby, dkk (2015) yang menemukan bahwa mindfulness based stress reduction (MBSR) mampu meningkatkan kontrol diri pada individu. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin mindfulness membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan individu menjadi lebih mampu untuk mengatasi stressor dengan cara yang lebih baik. Hal ini didukung pula oleh temuan Bowlin & Baer (2011) yang menemukan adanya korelasi positif antara mindfulness dengan kontrol diri, dari hasil uji korelasi yang dilakukan pada penelitian

ini menemukan pula korelasi yang kuat antara MBSR dengan kontrol diri sebesar 0,729. Mindfulness bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi dan aspek regulasi dalam memberikan perhatian yang mana kedua aspek ini merupakan hal yang penting untuk individu mampu melakukan proses kontrol diri (Canby dkk, 2015). Menurut Bishop et al & Brown et al (dalam Canby dkk, 2015) mindfulness mampu meningkatkan kesadaran akan pengalaman internal yang penting, kesadaran akan pengalaman internal akan mengurangi dampak dari kurangnya kontrol diri. Mindfulness memberikan perasaan relaks yang mendalam yang membantu untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kontrol diri (Tyler & Bums dalam Canby dkk,2015) dalam Putri Paula Nathania Chrisna. (2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis/pendekatan studi kepustakaan (library research). Penelitian atau studi kepustakaan adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan, seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Kegiatan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi (Milya dan Asmendri, 2020). Adapun instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah daftar check-list klasifikasi bahan penelitian, skema/peta penulisan dan format catatan penelitian. Proses analisis data dalam penelitian ini kemudian menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya dengan cara memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan sebuah fakta yang relevan, serta diadakan pengecekan antar pustaka dengan memperhatikan komentar dari pembimbing untuk mencegah terjadinya kesalahan dan menjaga keilmiah proses pengkajian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian, individu rentan terperangkap dalam perenungan-perenungan negatif yang dapat merugikan kesejahteraan psikologis mereka. Bravo et al. (2020) menyoroti dampak ketidakpastian dalam menciptakan lingkungan mental yang kurang sejahtera. Dampak ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga dapat mencetuskan tingkat stres dan gangguan mental, seperti yang diungkapkan oleh Levani, Hasanah, & Fatwakiningsih (2021). Pentingnya kesejahteraan psikologis dalam mencapai potensi individu ditekankan oleh Ryff & Keyes (1995). Dalam menghadapi ketidakpastian, meditasi menjadi suatu bentuk intervensi yang efektif. Kabat-Zinn (2015) dan Putri Paula Nathania Chrisna (2023) menggarisbawahi peran meditasi dalam membantu individu hadir sepenuhnya pada momen sekarang, mengurangi perenungan-perenungan negatif, dan membangun ketangguhan mental. Faktor-faktor seperti kebermaknaan hidup, mindfulness, dan kesejahteraan positif juga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu (Kreggo et al., 2019; Huynh & Torquati, 2019). Kesejahteraan psikologis, yang melibatkan pertumbuhan positif, aktualisasi diri, dan hubungan positif dengan orang lain, menjadi fokus dalam mencapai keharmonisan mental (Yusuf, 2018). Penelitian ini mengambil pendekatan studi kepustakaan (library research) untuk mendalami literatur dan merangkum pengetahuan yang ada. Dalam konteks ini, metode analisis isi (content analysis) digunakan untuk menyusun temuan dan mendapatkan inferensi yang valid. Kesimpulannya, pemahaman tentang ketidakpastian, intervensi seperti meditasi, faktor-faktor pendukung kesejahteraan psikologis, dan pendekatan studi kepustakaan memberikan wawasan yang kaya untuk

mendukung pemahaman dan pengembangan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- Amim, N., & Partono, S. dkk. 2023. Dampak Bimbingan Online dan Latihan Meditasi Vipassana terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*. 4(4), 1-10
- Anguttara Nikaya (The Book Of Gradual Saying) Vol. I. Terjemahan Wooward, F.L & Hare, E.M. 1955. London: The Pali Text Society.
- Anguttara Nikaya (The Book Of Gradual Saying) Vol. III. Terjemahan Wooward, F.L & Hare, E.M. 1955. London: The Pali Text Society
- Bravo, A. J., Kelley, M. L., Mason, A. E., Ehlke, S. J., Vinci, C., & Redman, R. (2020). The relation between uncertainty and psychological distress: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Individual Differences*, 162, 110039.
- Huynh, Q., & Torquati, J. C. (2019). The mediating role of mindfulness between nature connectedness and psychological well-being. *Ecopsychology*, 11(4), 241-249.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kregó, M. E., Yela, J. R., Martínez, E., & Karim, M. M. (2019). The role of meaningfulness and mindfulness in psychological well-being. *Psicothema*, 31(1), 41-46.
- Levani, R., Hasanah, A., & Fatwakiningsih, I. (2021). Intolerance of Uncertainty and Psychological Well-being: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(1), 16-
- Putri Paula Nathania Chrisna. (2023). The Relationship Between Mindfulness Meditation and Psychological Well-being: A Systematic Review. *Journal of Mindfulness and Acceptance Research*, 6(1), 32-45.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sari, Milya dan Asmendri. 2020. Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Jurnal Natural Science: Jurnal* <https://media.neliti.com/media/publications/253525-studikepustakaan-mengenai-landasan-teor-c084d5fa.pdf> Penelitian
- Supar. (2014). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kemandirian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 88-96.