

**EKSPLORASI PENGALAMAN MINDFULNESS  
DALAM KESEHATAN MENTAL, STUDI  
FENOMENOLOGI PADA USIA DEWASA  
DI CETIYA DHAMMA MANGGALA**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan Agama Buddha**

**Oleh:  
Fendy  
NIM 20230100010**



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (S2)  
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA (STIAB)  
SMARATUNGGGA  
BOYOLALI**

**2025**

## PERSETUUAN PEMBIMBING TESIS

Tesis dengan judul “Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental, Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala” karya,

Nama : Fendy

NIM : 20230100010

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)

telah disetujui oleh Pembimbing Tesis untuk diajukan ke Ujian Seminar Tesis.

Pembimbing I,



Budi Utomo, S.Ag., M.A., Ph.D.

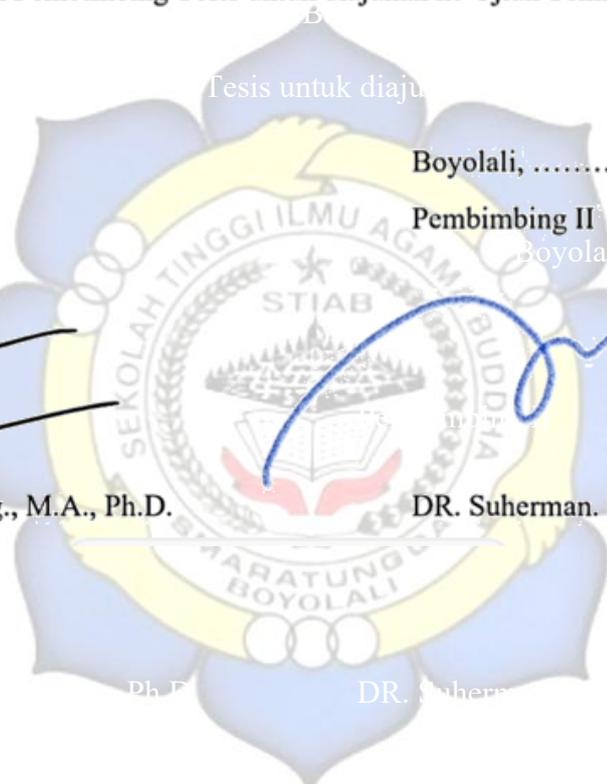
Boyolali, .....

Pembimbing II

Boyola



DR. Suherman. S.Kom., M.M.



**PERSETUJUAN TESIS**

Tanggal 12 Bulan Agustus, Tahun 2025

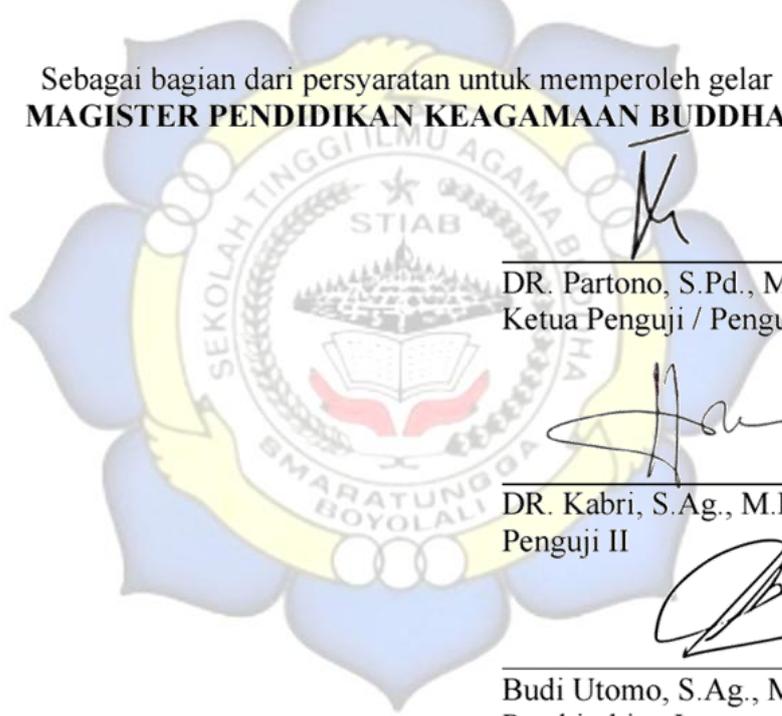
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)  
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga Boyolali  
Menerima tesis yang ditulis oleh:

**FENDY  
NIM 20230100010**

Berjudul:

**EKSPLORASI PENGALAMAN MINDFULNESS DALAM KESEHATAN  
MENTAL STUDI FENOMENOLOGI PADA USIA DEWASA  
DI CETIYA DHAMMA MANGGALA**

Sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar  
**MAGISTER PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA**



  
DR. Partono, S.Pd., M.Pd., M.Pd.B.  
Ketua Penguji / Penguji I

  
DR. Kabri, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.  
Penguji II

  
Budi Utomo, S.Ag., M.A., Ph.D.  
Pembimbing I

  
DR. Suherman, S.Kom., M.M.  
Pembimbing II

Mengetahui,



DR. Partono, S.Pd., M.Pd., M.Pd.B.  
Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fendy

NIM : 20230100010

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha (S2)

Alamat Lengkap : Jl. Sungai Indragiri V/6, RT. 011, RW. 001, Kelurahan Semper Barat,  
Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara

Kode Pos : 14130

No. HP : 0817840078

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan Tesis ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/originalitas Tesis adalah diluar tanggung jawab STIAB SMARATUNGGA dan saya bersedia menanggung segala resiko sanksi yang dikeluarkan STIAB SMARATUNGGA berupa pencabutan gelar akademik dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Jakarta, 10 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Fendy

## PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fendy

NIM : 20230100010

Menyatakan bahwa saya telah memublikasikan hasil penelitian Skripsi/Tesis saya sebagai berikut (*Letter Of Acceptance* terlampir):

Fendy, Budi Utomo, & Suherman. (2026). Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental: Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity*.

Jakarta, 10 Agustus 2025

Fendy



## **MOTTO**

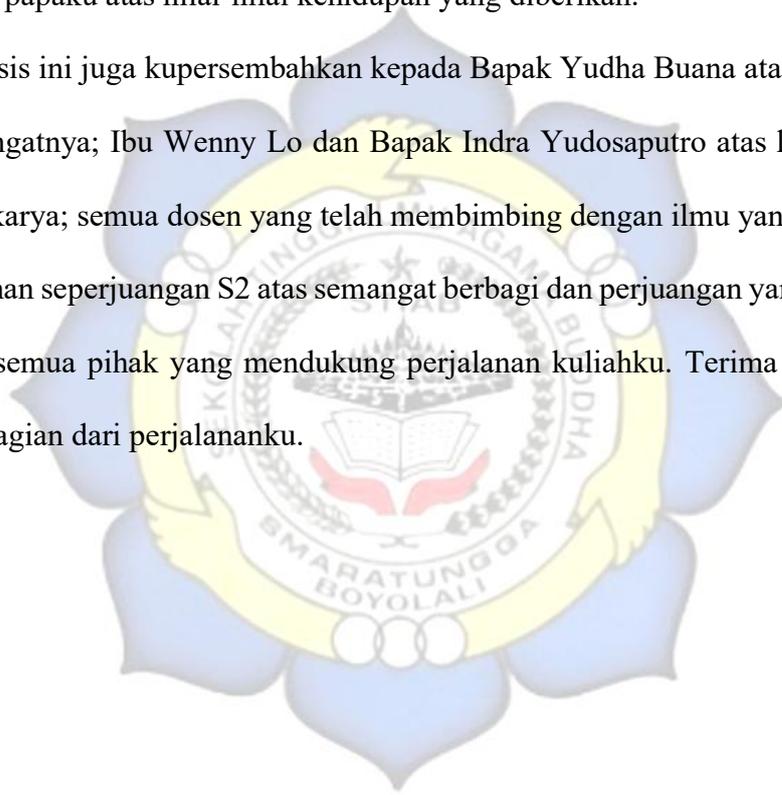
**Hidup adalah proses belajar dan berkarya  
Terwujud dalam kata dan karya**



## PERSEMBAHAN

Tesis ini kupersembahkan untuk Yanita, istri terkasih, serta Anatapindika Fong dan Lianata Cindy Fong, anak-anakku tersayang. Terima kasih atas segala pengertian dan pengorbanan kalian atas waktu yang sering kali berkurang akibat kesibukanku menuntut ilmu. Ucapan terima kasih terdalam juga untuk mamaku dan almarhum papaku atas nilai-nilai kehidupan yang diberikan.

Tesis ini juga kupersembahkan kepada Bapak Yudha Buana atas dukungan dan semangatnya; Ibu Wenny Lo dan Bapak Indra Yudosaputro atas kesempatan untuk berkarya; semua dosen yang telah membimbing dengan ilmu yang berharga; teman-teman seperjuangan S2 atas semangat berbagi dan perjuangan yang kita lalui bersama; semua pihak yang mendukung perjalanan kuliahku. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalananku.



## ABSTRAK

FENDY, 20230100010, 2025. *Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental, Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala*. Tesis. Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S2). Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga, Boyolali. Pembimbing (I) Budi Utomo, S.Ag., M.A., Ph.D. (II) DR. Suherman. S.Kom., M.M.,

**Kata Kunci:** *mindfulness, kesehatan mental, fenomenologi*

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam kesehatan mental individu dewasa di Cetiya Dhamma Manggala. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental secara global, termasuk stres, kecemasan, dan depresi, yang menuntut pendekatan holistik seperti *mindfulness*. Praktik *mindfulness*, yang berakar pada filosofi Buddhis, telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, masih terdapat celah penelitian terkait pengalaman subjektif individu dewasa dalam praktik *mindfulness*, terutama dengan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap kesehatan mental serta tantangan yang dihadapi dalam penerapannya sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi terhadap enam partisipan dewasa yang aktif praktik *mindfulness*. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola makna dari pengalaman partisipan, dengan mempertimbangkan konteks filosofis Buddhis dan dinamika kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan manfaat holistik, mencakup aspek psikologis (seperti peningkatan regulasi emosi dan kejernihan kognitif), fisik (perbaikan kualitas tidur, manajemen sakit, kebugaran dan keselamatan fisik), serta sosial (harmoni interpersonal). Namun, partisipan juga menghadapi tantangan seperti gangguan digital, resistensi sosial, dan kesulitan menjaga konsistensi praktik. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang peran *mindfulness* dalam kesehatan mental sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi yang lebih adaptif dan personal. Studi ini merekomendasikan penelitian lanjutan dengan sampel lebih beragam dan pendekatan longitudinal untuk menguji dampak jangka panjang *mindfulness*.

## ABSTRACT

FENDY, 20230100010, 2025. *Exploration of Mindfulness Experiences in Mental Health: A Phenomenological Study of Adults at Cetiya Dhamma Manggala*. Thesis. Master of Buddhist Education. Smaratungga Buddhist College, Boyolali. Advisor (I) Budi Utomo, S.Ag., M.A., Ph.D. (II) DR. Suherman. S.Kom., M.M.

**Kata Kunci:** *mindfulness, mental health, phenomenology*

This study aims to explore mindfulness experiences in the mental health of adults at Cetiya Dhamma Manggala. The research background is based on the increasing prevalence of global mental health issues, including stress, anxiety, and depression, which demand holistic approaches like mindfulness. Rooted in Buddhist philosophy, mindfulness practice has proven effective in enhancing emotional regulation, reducing stress, and improving psychological well-being. However, there remains a gap in research regarding adults' subjective experiences with mindfulness practice, particularly through qualitative approaches. Therefore, this study focuses on how mindfulness practice contributes to mental health and the challenges faced in its daily application.

This research employs a qualitative method with a phenomenological approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data collection techniques include semi-structured interviews, observation, and documentation involving six adult participants actively engaged in mindfulness practice. Thematic analysis was conducted to identify patterns of meaning in participants' experiences, considering both Buddhist philosophical context and daily life dynamics.

The findings reveal that mindfulness practice provides holistic benefits, encompassing psychological aspects (such as improved emotional regulation and cognitive clarity), physical aspects (better sleep quality, pain management, physical fitness, and safety), and social aspects (interpersonal harmony). However, participants also face challenges including digital distractions, social resistance, and difficulties maintaining consistent practice. These findings enrich our understanding of mindfulness's role in mental health while offering practical implications for developing more adaptive and personalized interventions. This study recommends further research with more diverse samples and longitudinal approaches to examine mindfulness's long-term effects.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tiratana—Buddha, Dhamma, dan Sangha—atas panutan dan nilai-nilai kebijaksanaannya sehingga penulis tetap sabar dan teguh dalam meniti setiap tahapan pembelajaran untuk menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis yang berjudul **“Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental: Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala”**.

Proses penyusunan tesis ini adalah perjalanan yang mengajarkan penulis tentang perubahan. Ada momen-momen tantangan dan kebingungan, tetapi juga ada saat-saat kejelasan dan pencerahan. Melalui *mindfulness* yang justru menjadi objek penelitian ini, penulis belajar untuk menyadari setiap tahapannya tanpa melekat pada kesulitan maupun melekat pada hasil. Tesis ini bertujuan untuk menggali secara mendalam makna dan dampak dari praktik perhatian penuh yang diajarkan Buddha, dalam konteks kesehatan mental manusia modern.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, mustahil tesis ini dapat terwujud. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Budi Utomo, S.Ag., M.A., Ph.D selaku dosen pembimbing I yang memberi masukan berharga.
2. Dr. Suherman, S.Kom., M.M. selaku dosen pembimbing II yang mendukung proses tesis.

3. Dr. Partono Nyanasuryanadi, M.Pd., M.Pd.B. selaku KaProdi STIAB Smaratungga dan dosen penguji I yang memberikan banyak saran perbaikan berharga.
4. Dr. Kabri, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B selaku dosen penguji II yang sering memberikan berbagai masukan.
5. Bapak Amir Chu dan segenap pengurus Cetiya Dhamma Manggala yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan penelitian.
6. Seluruh informan penelitian yang dengan tulus berbagi pengalaman.
7. Teman-teman seangkatan yang telah berbagi semangat, memberi sudut pandang, dan menemani dalam suka dan duka menyelesaikan studi.

Semoga karya tesis ini tidak hanya memenuhi kewajiban akademik, tetapi juga dapat memberikan kontribusi dan inspirasi dalam penerapan *mindfulness* bagi kehidupan, dan semoga membantu eksplorasi penelitian berikutnya.

Jakarta, 19 Agustus 2025

Fendy

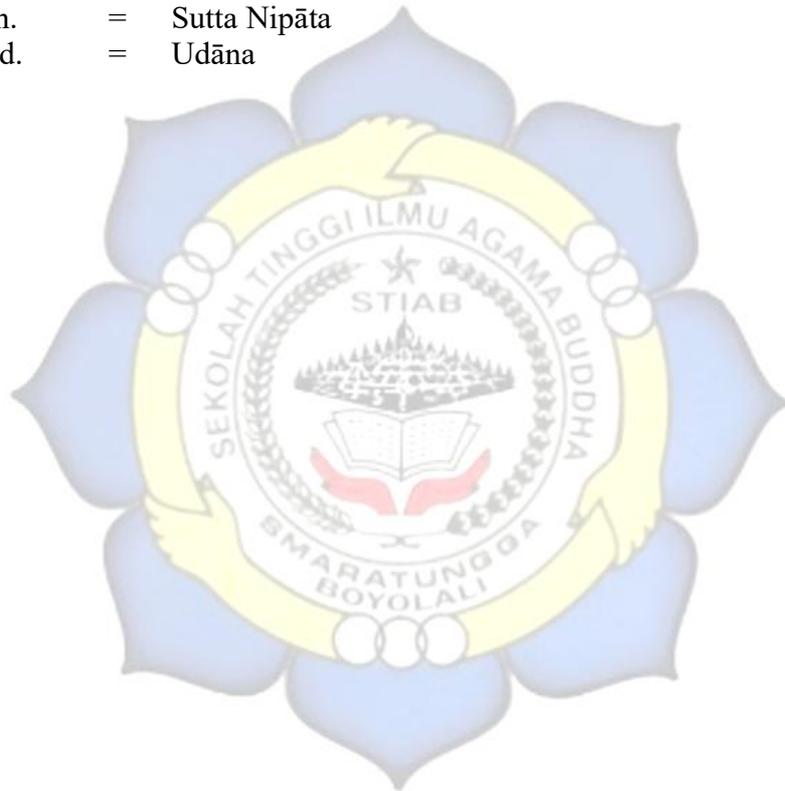
## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING TESIS .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN TESIS .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian pustaka.....	11
B. Kerangka Teoritis.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
B. Subyek dan Obyek Penelitian .....	51
C. Desain Penelitian.....	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Data dan Teknik Analisis Data .....	55
F. Reabilitas dan Validitas.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	59
B. Profil Partisipan.....	59
C. Hasil penelitian.....	61
D. Refleksi dan Interpretasi Peneliti .....	76
E. Pembahasan (Berbasis Literatur dan Teori).....	80
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>85</b>
A. Simpulan .....	85
C. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR SINGKATAN

A.	=	Aṅguttara Nikāya
D.	=	Dīgha Nikāya
Dh.	=	Dhammapada
M.	=	Majjhima Nikāya
S.	=	Samyutta Nikāya
Sn.	=	Sutta Nipāta
Ud.	=	Udāna



## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1: Skema Hubungan Mindfulness dengan Kesehatan Mental .....	49
Gambar II.2: Skema Aspek Eksploratif yang Digali .....	49
Gambar II.3: Skema Model Kerangka Berpikir.....	50
Gambar IV.1: Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i> .....	66
Gambar IV.2: Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental.....	71
Gambar IV.3: Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari.....	76



## DAFTAR TABEL

Tabel I.1 Penelitian Terdahulu.....	7
Tabel III.1 Kisi-kisi pedoman pertanyaan untuk penelitian.....	54
Tabel IV.1 Profil Responden.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1. Transkrip Wawancara ke 1.....	98
Lampiran	2. Transkrip Wawancara ke 2.....	109
Lampiran	3. Transkrip Wawancara ke 3.....	133
Lampiran	4. Transkrip Wawancara ke 4.....	147
Lampiran	5. Transkrip Wawancara ke 5.....	161
Lampiran	6. Transkrip Wawancara ke 6.....	172
Lampiran	7. Kategori, Subtema, Tema.....	179
Lampiran	8. Surat Pernyataan Kesediaan.....	186



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang Masalah

*Mindfulness*, konsep yang berakar pada filosofi ajaran Buddha, telah memperoleh perhatian signifikan dalam praktik kesehatan kontemporer, khususnya di bidang kesejahteraan mental dan fisik. *Mindfulness* sebagai praktik menjaga kesadaran dari waktu ke waktu terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar (Schuman-Olivier et al., 2020:371). *Mindfulness* telah dipadukan ke dalam berbagai model terapi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan psikologis, menjadikannya komponen yang berharga dalam pengaturan terapi (Schuman-Olivier et al., 2020:372). Praktik *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Alfalathi et al., 2025:81). Pernyataan yang senada disampaikan oleh Jamil et al., (2023:4) bahwa *mindfulness* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala gangguan mental.

Evolusi *mindfulness* dalam kesehatan dapat ditelusuri kembali ke karya Jon Kabat-Zinn, yang memperkenalkan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada akhir tahun 1970-an. Program ini meletakkan dasar bagi eksplorasi *mindfulness* sebagai intervensi dalam mengurangi gejala kecemasan,

depresi, dan nyeri kronis (Lampe & Müller-Hilke, 2021:2).

Tinjauan sistematis terhadap uji coba terkontrol acak membuktikan intervensi berbasis *mindfulness* dapat secara efektif meningkatkan kesehatan mental, yang berhubungan dengan perawatan kesehatan modern (Hassed, 2021:1909-1910). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga berdampak pada masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan mental yang buruk dapat mengakibatkan konsekuensi serius, termasuk peningkatan risiko bunuh diri dan masalah kesehatan lainnya (Guthold et al., 2023:53).

Prevalensi masalah kesehatan mental dan fisik dalam masyarakat kontemporer telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup individu. Menurut World Health Organization (WHO), antara tahun 2000 dan 2019, diperkirakan terdapat 25% lebih banyak orang yang hidup dengan gangguan mental, angka ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut (WHO, 2022:39). Gangguan kesehatan mental umum seperti kecemasan, depresi, dan kondisi terkait stres semakin diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang kritis, yang memengaruhi beragam populasi di berbagai demografi (ZEB, 2023:3). Gangguan kesehatan mental bisa juga diakibatkan oleh lingkungan, salah satunya kasus bullying (Dewi & Lim, 2024:431). Bersamaan dengan itu, masalah kesehatan fisik, termasuk penyakit kronis dan sindrom nyeri, semakin mempersulit perawatan kesehatan, yang disebabkan beban ganda interaksi antara masalah kesehatan fisik dan mental yang dihadapi banyak individu (ZEB,

2023:3). Persinggungan tantangan kesehatan mental dan fisik ini memerlukan pemahaman yang komprehensif tentang implikasinya dan kebutuhan mendesak akan intervensi efektif yang dapat mengatasi masalah yang saling terkait ini secara holistik.

Relevansi penelitian ini terletak pada potensinya untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang mendesak yang dihadapi oleh masyarakat modern. Seiring dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi, terutama setelah krisis global seperti pandemi COVID-19, ada kebutuhan mendesak untuk pendekatan yang efektif dan integratif terhadap perawatan kesehatan mental melalui *mindfulness* (Perelman et al., 2022:3134; Qiu et al., 2022:01). Eksplorasi peran *mindfulness* dalam kerangka praktik kesehatan holistik bertujuan memberi kontribusi pada pengembangan strategi terapi inovatif yang tidak hanya meringankan masalah kesehatan mental tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Beberapa penelitian yang membahas *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian oleh Lam (2015) menunjukkan bahwa bahkan latihan *mindfulness* singkat selama lima menit dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental (Lam, 2015:1). Demikian pula, penelitian Saban & Janusek (2021) menjelaskan bagaimana konsep *mindfulness* dapat dijumpatani dengan ilmu keperawatan untuk meningkatkan kesehatan holistik (Saban & Janusek, 2021:208). Natalia, Utomo, & Suherman (2024) menyoroti bahwa praktik *mindfulness* dapat secara signifikan meningkatkan prestasi individu di bidang akademik maupun profesional karena dapat membantu

mengurangi pengaruh pikiran mengganggu dan meningkatkan fokus pada tugas (Natalia et al., 2024: 544). Di sisi lain, penelitian Cendana, Suherman, & Ponijan (2024) menekankan kontribusi *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat, menunjukkan pentingnya latihan teratur untuk mencapai ketenangan batin (Cendana et al., 2024:547). Lie et al. (2024) melalui integrasi PRISMA, menjelaskan eksplorasi meditasi *mindfulness* dalam tradisi Buddhis dan dampaknya terhadap kehidupan modern. Kajian ini mempertegas meditasi *mindfulness* dalam meningkatkan kualitas hidup melalui pengelolaan emosi negatif (Lie et al., 2024:399).

Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang membahas *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental, masih terdapat beberapa celah yang bisa dilakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian yang ada masih sedikit yang menggunakan metode kualitatif untuk penelitian lapangan, serta belum sepenuhnya menggali bagaimana pengalaman *mindfulness* individu dewasa dalam kesehatan mental. Penelitian kualitatif yang melibatkan wawancara dengan individu dapat memberikan gambaran lebih mendalam pengalaman *mindfulness* individu dewasa dalam kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *mindfulness* individu dewasa dalam kesehatan mental, sehingga berkontribusi pada pengembangan intervensi kesehatan holistik. Berdasarkan pemahaman ini, peneliti melakukan penelitian berjudul: eksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam kesehatan mental: studi fenomenologi pada usia dewasa di Cetiya Dhamma Manggala.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian adalah eksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam kesehatan mental orang dewasa. Penelitian ini juga mengeksplorasi tantangan yang dihadapi dalam menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini akan menggali makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman *mindfulness*nya, serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka.

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini meliputi peserta yang berusia dewasa, yaitu individu berusia antara 18 hingga 70 tahun, yang secara aktif berpartisipasi dalam program *mindfulness* di Cetya Dhamma Mangala. Penelitian ini tidak akan mencakup peserta yang memiliki kondisi kesehatan mental yang sudah terdiagnosis sebelumnya, seperti depresi berat atau gangguan kecemasan yang parah, untuk menghindari bias dalam hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini akan terbatas pada pengalaman subjektif peserta selama mengikuti program *mindfulness*, tanpa mempertimbangkan variabel eksternal yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental mereka.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahannya 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?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali dan memahami pengalaman *mindfulness* dari individu dewasa di Cetiya Dhamma Manggala.

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dewasa dalam praktik *mindfulness* di Cetiya Dhamma Manggala.
2. Menganalisis kontribusi praktik *mindfulness* terhadap kesehatan mental pada individu dewasa.
3. Mengidentifikasi hambatan, resistensi, dan tantangan yang dihadapi individu dewasa dalam menjaga konsistensi dan kedalaman praktik *mindfulness* sehari-hari.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi penelitian lebih lanjut berkaitan dengan *mindfulness* dan kesehatan mental pada usia dewasa.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih luas tentang perlunya *mindfulness* dalam mendukung kesehatan mental. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi praktisi *mindfulness* dan pengelola cetiya untuk meningkatkan efektivitas program *mindfulness*.

### G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Penelitian sebelumnya perlu digali agar dapat diketahui beberapa informasi terkait hal yang belum diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian yang membahas *mindfulness* dalam terapi sentuhan ada di tabel I.1. yang meliputi nama peneliti, populasi, metode penelitian, dan hasil penelitian.

**Tabel I.1**  
**Penelitian Terdahulu**

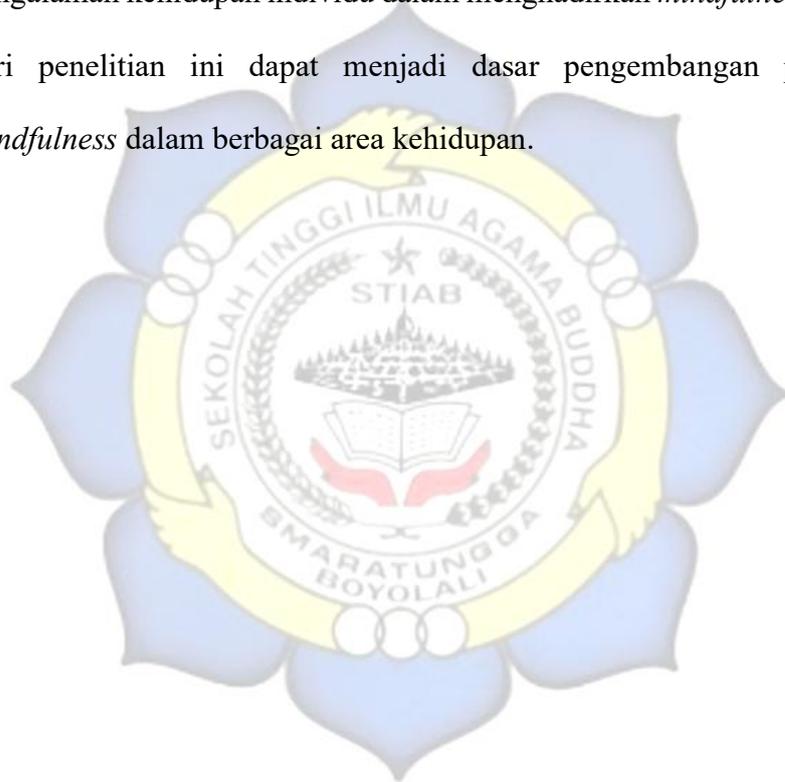
No.	Nama Penulis/Peneliti	Judul Artikel/Jurnal	Isi Penelitian
1.	Pathrose et al., (2024)	Contextualising an online mindfulness-based intervention for young people with cancer: A qualitative study	Metode: Kualitatif  Unit analisa: Pendekatan pikiran dan badan terhadap 13 individu yang digunakan dalam sentuhan, perhatian dan kesadaran terhadap tubuh dan perasaan menjadi fokus utama. Ini berfungsi sebagai pelengkap perawatan medis.  Hasil penelitian: Intervensi berbasis kesadaran ( <i>mindfulness</i> ) mengatasi dampak psikososial penderita kanker

2.	Lampe & Müller-Hilke, (2021)	Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success	<p>Metode: Kuantitatif</p> <p>Penelitian terhadap 143 mahasiswa kedokteran (86 sebagai kelompok kontrol)</p> <p>Hasil penelitian: Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> secara signifikan membantu mengurangi tingkat stres dan mempertahankan <i>mindfulness</i> di kalangan mahasiswa kedokteran, dengan efek positif yang bertahan setidaknya enam bulan setelah intervensi</p>
3.	Chan et al. (2022)	<i>Effects of mindfulness-based intervention programs on sleep among people with common mental disorders: A systematic review and meta-analysis</i>	<p>Metode: Kualitatif berupa studi literatur dan meta analysis</p> <p>Penelitian terhadap 10 studi</p> <p>Hasil penelitian: Berbagai program intervensi <i>mindfulness</i> efektif membantu individu lebih baik dalam mengelola stres dan emosi mereka</p>
4.	Kim et al, (2022)	<i>The Effects of Mindfulness and Buddhist Meditation Coaching on Mental Health Outcomes in College Students. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine</i>	<p>Metode: kuantitatif, pretest dan posttest</p> <p>Penelitian melibatkan 256 peserta</p> <p>Hasil penelitian: kursus meditasi 15 minggu</p>
5.	Jamil et al, (2023)	Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023	<p>Metode: Kualitatif tinjauan literatur</p> <p>Hasil beberapa penelitian menunjukkan meditasi mempengaruhi panjang telomer (protein yang melindungi kromosom dari kematian sel) dan penurunan tekanan darah.</p>
6.	Beaulieu et al. (2022)	What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health	<p>Metode: Kuantitatif 3 jenis kuesioner terhadap 781 partisipan</p> <p>Hasil: Individu dengan pengaturan diri yang lebih tinggi hasil dari</p>

			<i>mindfulness</i> memiliki skor yang lebih tinggi pada kesehatan fisik dan psikologis
7.	Alfalathi et al. (2025)	Mengatasi stres pada guru SMAN 6 Bogor dengan latihan "Mindfulness"	Metode: Kuantitatif lebih dominan melalui 2 jenis kuesioner terhadap 36 guru. Kualitatif dalam bentuk diskusi dan tanya jawab dalam seminar  Hasil: peserta seminar lebih memahami cara penanganan stres dengan <i>mindfulness</i> dan dampaknya bagi kesehatan mental
8.	Chandra & Febriani (2019)	Peran Trait <i>Mindfulness</i> terhadap Stres Kehamilan	Metode: kuantitatif 2 jenis kuesioner terhadap 223 ibu hamil usia 20-40 tahun di Jakarta  Hasil: trait <i>mindfulness</i> , khususnya dimensi <i>acting with awareness</i> , berperan signifikan dalam menurunkan stres kehamilan pada ibu hamil
9.	Hafidah et al. (2023)	Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Kecemasan akan Kematian pada Dewasa Madya	Metode: kuantitatif 2 jenis kuesioner terhadap 275 orang usia 40-60 tahun di Banda Aceh  Hasil: peningkatan tingkat <i>mindfulness</i> terkait dengan penurunan kecemasan akan kematian
10.	Anna et al. (2023)	The effect of mindfulness practices and principal leadership on teacher job satisfaction at Buddhist schools	Metode: kuantitatif 3 jenis kuesioner terhadap 56 guru di Sekolah Tri Ratna Jakarta.  Hasil: praktik <i>mindfulness</i> dan kepemimpinan efektif kepala sekolah sangat berperan dalam meningkatkan kepuasan kerja guru di sekolah

Pembahasan *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dapat ditemukan dalam beberapa penelitian terdahulu, namun kebanyakan menggunakan metode kuantitatif. Pembahasan dengan metode kualitatif

belum banyak dilakukan yang dapat menggali eksplorasi pengalaman *mindfulness* individu secara mendalam. Pengukuran kesadaran berbasis laporan diri mungkin sangat rentan terhadap keterbatasan introspeksi karena partisipan mungkin tidak mengetahui secara pasti aspek kondisi mental mana yang harus diperhitungkan ketika melakukan penilaian pribadi (Van Dam et al., 2018:9). Penelitian ini memperluas pemahaman tentang pengalaman kehidupan individu dalam menghadirkan *mindfulness*. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan *mindfulness* dalam berbagai area kehidupan.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kajian pustaka

Penelitian Pathrose et al., (2024) menggunakan pendekatan kualitatif dengan beberapa tahapan (Pathrose et al., 2024:58):

1. Desain kurikulum *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) yang diadaptasi dari buku *self-help* untuk populasi umum dan dimodifikasi untuk fokus pada stres yang dialami oleh anak muda dengan kanker (YPWC). Kurikulum terdiri dari enam modul inti plus pengantar dan kesimpulan, dengan elemen interaktif seperti jurnal reflektif dan kuis edukasi.
2. Workshop daring berdurasi 90 menit dengan partisipasi YPWC yang direkrut melalui Canteen Australia untuk memberikan gambaran dan masukan tentang *eBook* MBI .
3. Fokus grup terpisah secara daring via *Zoom* dengan profesional kesehatan (HP) dan YPWC yang sudah mencoba *eBook* selama dua minggu. Fokus grup membahas akses, desain, konten, dan rekomendasi perbaikan.
4. Analisis data menggunakan pendekatan *thematic analysis refleksif* oleh dua peneliti yang mengkode transkrip secara independen dan bersepakat pada tema utama

Workshop diikuti oleh 6 YPWC, sedangkan fokus grup melibatkan 7 YPWC dan 5 profesional kesehatan yang berasal dari berbagai peran dalam tim perawatan kanker. Dua tema utama muncul dari analisis data: (1). Pengembangan keterampilan mindfulness dan adopsi dalam kehidupan sehari-hari, dengan aspek konten yang sesuai dan relevan untuk pengalaman YPWC; (2). Aksesibilitas dalam desain dan penyampaian *eBook* MBI, termasuk kemudahan akses dan fleksibilitas aktivitas yang dapat dipilih (Pathrose et al., 2024:56). Studi ini berhasil mengontekstualisasikan intervensi mindfulness berbasis daring yang disesuaikan untuk anak muda pengidap kanker, dengan melibatkan pengguna secara aktif dalam proses pengembangan. Studi Pathrose et al. (2024) fokus pada anak muda berusia 15-29 tahun dengan diagnosa kanker (YPWC) yang berbeda dengan penelitian penulis bukan spesifik terhadap kondisi medis kronis seperti kanker. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tahapan pengembangan dan evaluasi intervensi berbasis daring (*eBook mindfulness*), melibatkan workshop dan fokus grup partisipatif, sedangkan studi fenomenologi penulis lebih fokus pada pemahaman mendalam pengalaman subjektif individu dewasa dalam praktik *mindfulness* secara alami tanpa intervensi yang dikembangkan. Studi Pathrose et al. mengembangkan dan menguji penerimaan suatu intervensi *mindfulness* spesifik berbasis digital, sementara studi fenomenologi fokus pada eksplorasi pengalaman *mindfulness* sebagai praktik dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kesehatan mental secara umum.

Studi Lampe & Müller-Hilke (2021) menggunakan pendekatan kuantitatif berupa rancangan uji coba terkontrol non-acak yang melibatkan survei *online* dua kali (pada termin 1 dan termin 3) untuk mengukur stres yang dirasakan dan *mindfulness* menggunakan skala PSS-10 dan MAAS, serta intervensi sukarela enam sesi dua jam pada teknik formal *mindfulness* berdasarkan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang diberikan antara kedua survei tersebut (Lampe & Müller-Hilke, 2021:2). Sebanyak 143 mahasiswa kedokteran pada tahun pra-klinis di Rostock University Medical Center berpartisipasi dalam studi ini, dengan 41 mahasiswa mengikuti intervensi *mindfulness* dan 86 mahasiswa sebagai kelompok kontrol (Lampe & Müller-Hilke, 2021:1). Temuan utama penelitian ini mengungkapkan intervensi MBSR membantu menurunkan peningkatan tingkat stres yang biasanya terjadi selama tahun pertama dan kedua studi serta mempertahankan tingkat *mindfulness* selama pengamatan enam bulan (Lampe & Müller-Hilke, 2021:5-7). Efek positif terhadap prestasi akademik hanya bersifat sementara dan hanya terlihat segera setelah intervensi selesai, tidak dijelaskan secara mendalam bagaimana pengalaman subjektif peserta selama dan setelah intervensi, serta dampak *mindfulness* terhadap aspek kesehatan mental secara luas, di luar pengukuran kuantitatif stres dan *mindfulness*. Intervensi ini juga terbatas pada populasi mahasiswa kedokteran muda dan menggunakan instrumen kuantitatif, tanpa eksplorasi kualitatif mengenai pengalaman personal dan pemaknaan *mindfulness* oleh peserta. Studi ini berkontribusi pada efektivitas intervensi *mindfulness* dari sisi kuantitatif pada populasi spesifik mahasiswa, sementara

penelitian yang dilakukan penulis memberikan pemahaman mendalam dan kualitatif mengenai pengalaman personal *mindfulness* pada populasi usia dewasa dalam konteks kesehatan mental.

Studi Chan et al. (2022) adalah sebuah *systematic review* dan *meta-analisis* yang mengikuti panduan PRISMA 2009 untuk *sistematik review* (Chan et al., 2022:4-5). Pencarian literatur dilakukan pada beberapa *database* (Embase, Medline, PubMed, PsycINFO) menggunakan kata kunci terkait *mindfulness*, gangguan mood/*anxiety*/depresi, dan gangguan tidur atau insomnia. Kriteria inklusi berupa: (1) studi eksperimental dengan intervensi berbasis *mindfulness* (MBI), (2) subjek penderita depresi atau gangguan kecemasan, (3) data terkait kualitas tidur diambil sebelum dan setelah intervensi, dan (4) studi dengan desain *Randomised Controlled Trials* (RCTs) (Chan et al., 2022:4). Kriteria eksklusi meliputi intervensi campuran dan subjek dengan komorbiditas lain selain depresi atau gangguan kecemasan. Data yang diekstrak mencakup karakteristik studi, intervensi, ukuran hasil terkait tidur, dan efek samping (jika ada) (Chan et al., 2022:11-12). Penilaian kualitas studi dilakukan dengan *Level of Evidence* dan *revised Cochrane risk-of-bias tool*. Populasi yang diteliti adalah orang-orang yang mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan gangguan mental umum, khususnya depresi dan gangguan kecemasan. Studi-studi yang disertakan menargetkan individu dengan depresi dan atau gangguan kecemasan, sehingga membatasi populasi pada pasien dengan gangguan mood umum (Chan et al., 2022:4).

Temuan utama Chan et al. (2022:10-12): (1). *Mindfulness-Based Touch Therapy* (MBTT), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Internet Mindfulness Meditation Intervention* (IMMI), dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pada penderita depresi dan gangguan kecemasan dengan efek sedang hingga besar; (2). MBTT memiliki efek terbesar pada masalah tidur, walaupun hanya didukung oleh satu studi saja; (3). MBCT juga menunjukkan efek besar pada perbaikan tidur, dengan tambahan komponen kognitif yang meningkatkan efektivitasnya terhadap gangguan mood dan tidur; (4). *Mindfulness Meditation* (MM) sendiri tidak menunjukkan efek signifikan untuk populasi ini, berbeda dengan efektivitasnya pada pasien dengan insomnia kronis tanpa gangguan mood; Mekanisme yang diusulkan untuk efek terapi sentuhan (dalam MBTT) termasuk perbaikan fungsi interoseptif dan integrasi pengalaman sensorimotor dengan kesadaran *mindfulness*, yang dapat berkontribusi pada perbaikan tidur dan suasana hati. Studi ini mengindikasikan bahwa berbagai program MBI terutama yang mengintegrasikan *mindfulness* dengan pendekatan tambahan (seperti terapi sentuhan pada MBTT atau komponen kognitif pada MBCT) efektif dalam memperbaiki masalah tidur pada populasi dengan gangguan mental umum seperti depresi dan kecemasan.

Studi meta-analisis Chan et al. (2022) terutama berfokus pada pengujian efektivitas intervensi *mindfulness* berbasis protokol yang terstruktur (MBCT, MBSR, MBTT, IMMI) dalam mengatasi masalah tidur pada pasien dengan gangguan mental umum (depresi dan kecemasan) melalui pendekatan

kuantitatif, RCT, dan *outcome* statistik. Namun, studi ini tidak mengkaji secara mendalam pengalaman subjektif atau narasi personal individu dalam menjalani praktik *mindfulness* serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka secara holistik (Chan et al., 2022:12-13). Studi ini fokus pada populasi pasien dengan kondisi klinis gangguan mood dan gangguan kecemasan yang mengalami masalah tidur, biasanya menggunakan sampel dari rumah sakit atau setting klinis di negara Barat (Chan et al., 2022:14-5). Tidak ada eksplorasi konteks lokal, budaya, maupun setting komunitas yang lebih alami atau spiritual.

Studi Kim et al, (2022) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengukur enam indikator kesehatan mental pada mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti kelas meditasi. Kelas meditasi berlangsung selama 15 minggu, dengan sesi mingguan selama 50 menit, mencakup meditasi *mindfulness* dan meditasi Ganhwa Seon (meditasi Buddhis tradisional). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi pada kelas pertama dan terakhir. Analisis statistik menggunakan *paired t-test* untuk melihat perubahan hasil kesehatan mental, serta regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan perubahan hasil kesehatan mental (Kim et al, 2022:2-3).

Sampel akhir penelitian berjumlah 256 mahasiswa (133 laki-laki dan 123 perempuan) dari Dongguk University di Korea, sebuah universitas berbasis Buddhisme. Mahasiswa ini berasal dari berbagai jurusan: Ilmu Sosial dan Humaniora (38.7%), Ilmu Pengetahuan (39.1%), Seni dan Olahraga (12.1%), dan Pendidikan (10.2%). Sekitar 12% peserta beragama Buddha, sisanya

merupakan penganut agama lain atau ateis. Sebagian besar peserta memiliki pengetahuan sedikit hingga cukup tentang Buddhisme (Kim et al, 2022:4).

Temuan utama penelitian menunjukkan terdapat perbaikan signifikan pada dua indikator kesehatan mental, yaitu skor ADHD dewasa menurun (perbaikan gejala ADHD) dan peningkatan *ego identity* (rasa identitas diri lebih kuat) setelah kelas meditasi ( $p < 0.01$  untuk ADHD dan  $p = 0.02$  untuk *ego identity*). Perubahan pada indikator kesehatan mental lain seperti stres yang dirasakan, *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *spiritual well-being* menunjukkan peningkatan, tetapi tidak signifikan secara statistik. Peningkatan *ego identity* lebih berpeluang terjadi pada mahasiswa dengan *ego identity* awal rendah, laki-laki, dari fakultas Pendidikan, dan yang beragama Buddha (Kim et al, 2022:3).

Studi ini fokus pada efek meditasi mindfulness dan meditasi tradisional Buddhis (Ganhwa Seon) yang diberikan melalui kelas terstruktur selama satu semester pada mahasiswa, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran indikator kesehatan mental yang spesifik dan terstandarisasi (seperti skor ADHD dewasa dan *ego identity*) (Kim et al, 2022:2). Beberapa keterbatasan studi ini, seperti: kemungkinan keterlibatan peserta yang tidak maksimal karena penilaian kelas menggunakan skema *pass/fail*, pengaruh variabilitas instruktur dan keberagaman religius yang dapat menimbulkan resistensi emosional terhadap meditasi, subjek studi yang sudah relatif familiar dengan meditasi (mahasiswa di universitas Buddhis), sehingga hasil mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi umum (Kim et al, 2022:6). Studi ini melengkapi literatur dengan bukti kuantitatif atas manfaat meditasi pada

kesehatan mental mahasiswa dalam konteks akademik dan Buddhis, berbeda dengan studi eksplorasi fenomenologi yang memberikan pemahaman mendalam berupa narasi pengalaman *subjektif* di populasi dewasa umum.

Penelitian Jamil et al, (2023) merupakan sebuah tinjauan pustaka, bukan studi eksperimen asli, sehingga tidak memiliki metode, populasi, atau temuan utama tunggal. Artikel ini menganalisis dan merangkum berbagai studi terkait efek meditasi. Penulis melakukan tinjauan terhadap beragam jenis studi, termasuk uji coba terkontrol secara acak (RCT), studi pilot, *meta*-analisis, dan tinjauan sistematis yang meneliti efek meditasi terhadap kesehatan mental, fisik, imunologi, dan genetika. Beberapa studi yang disertakan menggunakan intervensi meditasi berbasis aplikasi *smartphone*, serta melibatkan populasi klinis seperti pasien kanker dan individu dengan gangguan depresi mayor. Partisipan dalam studi yang dikaji sangat beragam, misalnya lebih dari 1000 peserta dalam beberapa RCT yang menilai marker imun, pasien kanker dengan gejala mood, pasien dengan PTSD atau gangguan kecemasan sosial, serta populasi umum yang melakukan meditasi.

Temuan utama: (1). Meditasi dikaitkan dengan penurunan marker inflamasi seperti NF-kB dan C-reaktif protein (CRP), serta peningkatan jumlah sel CD4+ T, yang menunjukkan peningkatan respons imun (Jamil et al, 2023:3); (2). Meditasi juga berperan dalam regulasi telomerase yang dapat menunda proses penuaan sel (Jamil et al, 2023:3); (3). Manfaat klinis yang tercatat antara lain peningkatan suasana hati, tidur, fokus, serta pengurangan perilaku dan pikiran bunuh diri pada gangguan depresi mayor, penurunan rasa kesepian, dan

peningkatan interaksi sosial (Jamil et al, 2023:4); (4). Perubahan positif pada otak dan fungsi kognitif ditemukan dengan meditasi yang mengaktifkan pusat emosional dan kognitif otak (Jamil et al, 2023:1). Meditasi juga memberikan manfaat pada kondisi fisik seperti diabetes, hipertensi, fibromyalgia, serta menurunkan kadar kolesterol LDL (Jamil et al, 2023:3).

Artikel Jamil et al. menyoroti keterbatasan studi-studi yang dikaji (Jamil et al, 2023:6): (1). Data pada aspek usia, jenis kelamin, dan etnis sering tidak diperinci atau divariasikan secara memadai, sehingga menyulitkan penarikan kesimpulan yang generalisasi; (2). Pendekatan meditasi dalam studi yang dikaji sebagian besar tidak menggunakan meditator profesional atau instruktur yang bersertifikat, sehingga hasilnya mungkin kurang optimal atau tidak menggambarkan praktik meditasi secara ideal. Studi yang ada umumnya berupa uji coba terkontrol dan review kuantitatif. Tidak banyak penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif individu secara mendalam melalui pendekatan kualitatif atau fenomenologis. Studi yang dikaji bersifat global dan generik, tanpa fokus pada kelompok usia atau konteks lokal budaya tertentu.

Pengumpulan data Beaulieu et al. (2022) menggunakan *self-report* dengan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Big Five Inventory-2* (BFI-2). Analisis meliputi korelasi, *canonical correlation*, *Latent Profile Analysis* (LPA), dan ANOVA untuk kesehatan fisik dan psikologis (RAND-36). LPA digunakan untuk mengelompokkan berdasarkan pola kombinasi *facet mindfulness* dan kepribadian (Beaulieu et al., 2022:3). Populasi berjumlah 781 partisipan, rata-rata usia 21.83 tahun (SD=7.43), sebagian besar tinggal di

Kanada (94.5%), beretnis Kaukasia (80.2%), dan mahasiswa S1 (76.6%). Gender tercatat untuk sebagian peserta: 209 wanita, 117 pria (Beaulieu et al., 2022:2).

Temuan utama penelitian: (1). *Canonical correlation* menghasilkan dua fungsi signifikan: *Function 1 (Self-Regulation)* melibatkan *Acting with Awareness, Non-Judging, Non-Reacting, konscientiousness*, ekstraversi positif, dan rendahnya *negative emotionality*; *Function 2 (Self-Awareness)* melibatkan *Describing, Observing, dan Open-Mindedness* (Beaulieu et al., 2022:6). (2). LPA mengidentifikasi tiga profil: *Self-Regulation (mindfulness & kepribadian positif tinggi)*, *Self-Dysregulation (mindfulness & kepribadian negatif rendah)*, dan Profil Rata-rata (Beaulieu et al., 2022:5). (3). *Self-Regulation* berkorelasi dengan skor RAND-36 yang lebih baik (fungsi fisik, psikologis, sosial) dibandingkan *Self-Dysregulation*, mendukung peran *self-regulasi* dalam kesehatan. Studi menyarankan fokus *mindfulness* pada peningkatan deskripsi, kesadaran, *non-judging*, dan *non-reactivity* untuk membantu mengelola kecemasan, depresi, dan instabilitas emosional (Beaulieu et al., 2022:7). Beaulieu et al. memberikan generalisasi kuantitatif terhadap hubungan *facet mindfulness-kepribadian* dan kesehatan, namun kurang menangkap kedalaman pengalaman subjektif *mindfulness* dalam konteks dan budaya spesifik.

Kegiatan penelitian Alfalathi et al. (2025) terdiri dari 3 tahap: pra pelaksanaan (komunikasi dengan mitra, pengumpulan data, studi kepustakaan, analisis kebutuhan), pelaksanaan kegiatan (seminar *Mindfulness Based Cognitive Counseling*), dan evaluasi kegiatan. Pengukuran kondisi awal stres

peserta menggunakan angket DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*). Pengukuran mindfulness setelah seminar menggunakan *The Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang terdiri dari 15 butir pernyataan. Angket disebarakan melalui Google Forms dan analisis skor dilakukan menggunakan Microsoft Excel (Alfalathi et al., 2025:81-82;84). Peserta penelitian adalah 36 guru aktif di SMAN 6 Kota Bogor, usia partisipan berkisar antara 24 hingga 59 tahun (Alfalathi et al., 2025:79).

Temuan utama penelitian Alfalathi et al. (2025): sebelum seminar 83% responden dalam kategori stres, cemas, dan depresi tinggi berdasarkan DASS-21. Setelah seminar, berdasarkan skor MAAS, 44% responden memiliki skor *mindfulness* tinggi, 46% sedang, dan 10% rendah. Seminar *Mindfulness Based Cognitive Counseling* efektif dalam membantu guru mengelola stres dan meningkatkan pengetahuan serta praktik mindfulness (Alfalathi et al., 2025:85-86). Studi ini hanya berfokus pada guru di SMAN 6 Kota Bogor, kurang menangkap kedalaman pengalaman subjektif *mindfulness*.

Penelitian Chandra & Febriani (2019) menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) versi adaptasi untuk mengukur *trait mindfulness* dan *PES-Brief* untuk mengukur stres kehamilan. Uji reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach Alpha dengan nilai reliabilitas di atas 0,7, yang menunjukkan alat ukur dinilai reliabel (Chandra & Febriani, 2019:145). Analisis statistik yang digunakan meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji *homoskedastisitas*, *collinearity diagnostics*, analisis

regresi berganda, uji *t-test*, *one-way* ANOVA dan uji *post hoc* untuk melihat perbedaan antar kelompok (Chandra & Febriani, 2019:146). Populasi penelitian adalah ibu hamil berusia 20-40 tahun yang tinggal bersama suaminya di Jakarta, jumlah partisipan sebanyak 223 orang yang dipilih secara insidental (Chandra & Febriani, 2019:144).

Temuan utama *trait mindfulness* secara simultan (dimensi *acting with awareness* dan *non-judging*) berperan terhadap stres kehamilan sebesar 7,3%, sedangkan 92,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Hanya dimensi *acting with awareness* yang berperan signifikan secara individu terhadap stres kehamilan ( $p=0,004$ ), dimana peningkatan skor *acting with awareness* menurunkan tingkat stres kehamilan (koefisien regresi =  $-0,010$ ). Dimensi *non-judging*, *observing*, dan *describing* tidak berperan signifikan terhadap stres kehamilan. Dimensi *observing* dan *non-judging* memerlukan pelatihan khusus seperti meditasi agar berpengaruh positif terhadap kondisi psikologis. Terdapat perbedaan tingkat stres kehamilan yang signifikan di antara trimester kehamilan yang berbeda ( $F=19,407$ ,  $p<0,05$ ), dengan trimester 3 menunjukkan perbedaan yang paling signifikan (Chandra & Febriani, 2019:148-150). *Trait mindfulness* terutama dimensi *acting with awareness* memiliki peran penting dalam mengurangi stres kehamilan, sementara dimensi lain perlu dikembangkan lebih lanjut melalui pelatihan untuk memberikan efek positif. Selain itu, faktor trimester juga memengaruhi tingkat stres kehamilan signifikan (Chandra & Febriani, 2019:148-149). Celah Riset (*Gap*) studi ini belum mengukur kondisi medis riil pada ibu hamil sebagai faktor penyebab stres kehamilan. Peneliti hanya

menggunakan kuesioner pengalaman kehamilan dalam data demografis tanpa pengukuran medis yang lebih mendalam (Chandra & Febriani, 2019:151), Fokus pada *trait mindfulness* dan tidak mendapatkan pelatihan *mindfulness*, menunjukkan adanya kebutuhan untuk eksplorasi lebih dalam mengenai program intervensi *mindfulness* (Chandra & Febriani, 2019:150), penelitian ini meneliti ibu hamil di Jakarta dengan latar sosial ekonomi menengah yang mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi lain (Chandra & Febriani, 2019:144).

Jenis penelitian Hafidah et al. (2023) adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik pengambilan sampel berupa *Non-probability sampling*, jenis *accidental sampling*. Uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (hasil menunjukkan data tidak berdistribusi normal), sehingga digunakan uji korelasi nonparametrik Spearman-Brown Formula (Hafidah et al.,2023:34-35). Populasi berupa 275 individu dewasa madya dengan rentang usia 40-60 tahun yang berdomisili di Kota Banda Aceh. Karakteristik sampel: 63,6% perempuan dan 36,4% laki-laki; usia 40-50 (61%) dan 51-60 (39%); mayoritas sudah menikah (93,1%) dan berpendidikan terakhir S1 (42,5%) (Hafidah et al.,2023:30-31). Temuan utama terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya, dengan koefisien korelasi  $r = -0,245$  ( $p = 0,000 < 0.05$ ). Ini berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, maka semakin rendah kecemasan akan kematiannya. Namun, kekuatan hubungan antar variabel ini tergolong lemah berdasarkan kriteria

interpretasi koefisien korelasi (Hafidah et al.,2023:35). Disarankan studi lanjutan menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan kematian dan mempertimbangkan variabel lain seperti kontrol diri, integritas ego, religiusitas, dan *personal sense of fulfillment* (Hafidah et al.,2023:42). Riset ini belum mengupas secara mendalam tentang pengalaman subjektif dan narasi individu terkait *mindfulness* dalam menghadapi kematian atau kecemasan hidup sehari-hari.

Pendekatan Anna et al. (2023) adalah kuantitatif dengan metode survei untuk mengukur variabel *mindfulness*, kepemimpinan kepala sekolah, dan kepuasan kerja guru (Anna et al.,2023:928). Populasi berupa guru-guru sekolah swasta Buddhis, khususnya di Sekolah Tri Ratna, Jakarta (Anna et al.,2023:925). Temuan utama praktik *mindfulness* berkontribusi signifikan terhadap kepuasan kerja guru. Dengan melakukan *mindfulness*, guru mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran dalam pekerjaan sehari-hari. Hubungan antara *mindfulness* dan kepemimpinan kepala sekolah dengan kepuasan kerja guru terbukti positif dan signifikan secara statistik (Anna et al.,2023:932). Studi ini belum ada penggalian pengalaman subjektif peserta secara mendalam dan rinci terkait dampak *mindfulness* pada kesehatan mental responden, sehingga memerlukan penelitian fenomenologi untuk memberikan pemahaman yang kaya dan nuansa personal yang tidak bisa dijangkau oleh pendekatan kuantitatif dalam studi di atas.

## B. Kerangka Teoritis

### 1. *Mindfulness*

#### a. Pengertian dan Dimensi *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah pengamatan terus-menerus tanpa kemelekatan terhadap fenomena yang muncul dan lenyap (*D.II.290*). *Mindfulness* memiliki dua aspek utama – kesadaran dan penerimaan. Kesadaran adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada momen saat ini; dan penerimaan adalah kemampuan untuk mengamati dan menerima daripada menghakimi dan menghindari (Sinha et al., 2020:167). Dimensi *mindfulness* terdiri dari:

##### 1) *Observing* (Mengamati Pengalaman)

Perhatian pada napas (*ānāpānasati*), gerakan tubuh (*iriyāpatha*), dan proses jasmani, mengamati fenomena mental (misalnya lima rintangan / *nīvaraṇa*) (*M.I.55, D.II.290*) Sedangkan menurut Baer et al. (2008:330) mengamati termasuk memperhatikan atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau.

2) *Describing*. Mendeskripsikan berarti memberi label pada pengalaman internal dengan kata-kata (Baer et al., 2008:330). Hal ini dilakukan jika praktisi tidak bisa memusatkan batinnya tanpa memberi label pada tahap awal (Mon, 2012:168).

3) *Acting with Awareness*. Bertindak dengan kesadaran mencakup memperhatikan aktivitas seseorang saat itu (Baer et al., 2008:330).

*Mindfulness* sebagai kesadaran terus-menerus terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan kualitas mental dalam beraktivitas (*S.V.2*).

- 4) *Non-Judging of Inner Experience*. Tidak menghakimi pengalaman batin mengacu pada mengambil sikap nonevaluatif terhadap pikiran dan perasaan (Baer et al., 2008:330). Praktisi tidak melekat pada pikiran "baik" atau "buruk", tetapi mengamatnya sebagai fenomena yang muncul dan lenyap (*M.I.114*). *Non-judging* terkait erat dengan kebijaksanaan (*paññā*) bahwa semua fenomena adalah *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*.
- 5) *Non-Reactivity to Inner Experience*. Tidak reaktif terhadap pengalaman batin adalah kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya (Baer et al., 2008:330). Praktisi tidak bereaksi terhadap persepsi saat melihat hanya sekedar melihat Bāhiya Sutta (*Ud.6*). Pengosongan batin dari reaksi terhadap pikiran/emosi (*M.III.104*).

#### **b. Definisi dari para ahli**

*Mindfulness* adalah kesadaran yang timbul dari memperhatikan secara sengaja pada saat ini dan dengan sikap tidak menghakimi terhadap apa pun yang muncul dalam pengalaman kita saat itu (Kabat-Zinn, 2023:34). *Mindfulness* dideskripsikan sebagai pengamatan langsung dan tanpa bereaksi, sebuah kewaspadaan yang ditandai dengan kesadaran dari momen ke momen akan kondisi mental yang terlihat dan

proses yang mencakup kesadaran langsung dan terus menerus akan sensasi fisik, persepsi, kondisi afektif, pikiran, dan gambaran (Zalta, 2016:150). *Mindfulness* adalah prosedur psikologis untuk mempertahankan fokus pada kondisi yang ada di sekitar individu saat ini, yaitu menerima momen saat ini apa adanya tanpa melakukan pembenaran atau penghindaran apa pun (Sinha et al., 2020:166). Wolf et al., (2015:75) menjelaskan *mindfulness* adalah praktik kesadaran yang sengaja diarahkan pada saat ini dengan sikap tanpa menghakimi, melibatkan kesadaran terbuka terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang hadir.

*Mindfulness* sebagian besar terkait dengan kapasitas perhatian, kewaspadaan, memori / retensi, dan penerimaan / kebijaksanaan (Van Dam et al., 2018:2). Saat *mindfulness*, individu menjadi lebih sadar terhadap setiap momen dan terlibat penuh dalam apa yang terjadi di sekitarnya dengan menerima dan tanpa menghakimi (Sinha et al., 2020:166). *Mindfulness* melibatkan pembelajaran untuk membuka diri terhadap pengalaman saat ini dengan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, terlepas dari apakah pengalaman tersebut menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral (Kabat-Zinn, 2023:48). Sedangkan Gargiulo (2023) menggali pengaruh agama dan spiritualitas dalam membentuk pengalaman *mindfulness*, menyoroti interaksi antara tradisi dan praktik meditasi modern (Gargiulo, 2023:1).

*Mindfulness* versi sekuler atau modern menyimpang dari akar inti kebijaksanaan Buddhis dan dengan tekun berfokus pada pengurangan stres dengan pemahaman tentang kefanaan. Namun mereka tidak menyadari pentingnya kesadaran yang tidak menghakimi atau tanpa kemelekatan (Sinha et al., 2020:168).

Pelatihan *mindfulness* memerlukan beberapa kondisi pendukung. Kabat-Zinn menjelaskan beberapa kondisi yang perlu diperhatikan (Kabat-Zinn, 2023:56-57):

- 1) Lingkungan yang kondusif saat bermeditasi dapat meningkatkan kemampuan untuk fokus dan rileks.
- 2) Sepenuhnya terlibat dalam *mindfulness*, penting untuk mematikan perangkat seperti ponsel / gangguan eksternal lainnya, memungkinkan praktik meditasi tanpa interupsi, membantu menciptakan waktu yang dikhususkan sepenuhnya untuk berkembangnya kesadaran.
- 3) Segala agenda atau tujuan tidak digenggam selama proses meditasi. Fokusnya adalah pada pengalaman saat ini secara utuh dan mengembangkan kesadaran tentang apa yang terjadi di dalam diri dan di sekitar Anda.
- 4) Dedikasi diri. Periode praktik yang singkat (seperti sepuluh menit) dapat menjadi berarti jika terdapat dedikasi diri hanya untuk hadir, terlibat dengan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh.

- 5) Penerimaan terhadap apa pun yang muncul selama meditasi dengan kebaikan dan kelembutan.

**c. Mindfulness dalam Tradisi Buddhis dan Sutta**

Ketika *mindfulness* berkembang, maka batin menjadi lebih sehat, *Samyutta Nikāya* menambahkan batin (*citta*) yang terlatih tidak ikut menderita saat tubuh sedang menderita (*S.III.1*). Penjagaan pintu-pintu indria penting dilakukan seperti yang dijelaskan dalam *Mahā-Assapura Sutta*. Ketika pintu-pintu indria melalui penglihatan, pendengaran, pengecapan, sentuhan, dan pemikiran dibiarkan tanpa terkendali, akan menyebabkan munculnya ketamakan dan kesedihan (*M.I.273*). Latihan meditasi akan menimbulkan kebijaksanaan, tanpa meditasi kebijaksanaan akan pudar (*Dh.282*).

Praktisi yang mengembangkan cinta kasih (*mettā*), belas kasih (*karuṇā*) dan moralitas (*sila*) membuat wajah praktisi tenang, damai, dan menyenangkan. Praktisi disukai dan dihormati, sehingga bisa memasuki lingkungan masyarakat manapun dengan kemuliaan dan tiada canggung (Mon, 2012:64). Sebelas manfaat dari pengembangan cinta kasih (*mettā*), yaitu: (1) tidur dengan nyenyak; (2) terjaga dengan bahagia; (3) tidak bermimpi buruk; (4) disukai manusia; (5) ia disukai makhluk halus; (6) dilindungi oleh para dewa; (7) api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya; (8) pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi; (9) raut wajahnya tenang; (10) meninggal dunia dengan tidak bingung; dan (11) terlahir di alam Brahmā. Manfaat-manfaat

tersebut akan diperoleh ketika kebebasan pikiran melalui cinta-kasih ditekuni, dikembangkan, dan dilatih, dijadikan kendaraan dan landasan, dijalankan sebagai kebiasaan, dikokohkan, dan dilaksanakan dengan benar (*A.V.342*). Ketika cinta kasih berkembang, maka ucapannya juga ikut menjadi baik, yakni: ucapan yang tepat pada waktunya; ucapan yang benar; ucapan lemah lembut; ucapan yang berhubungan dengan kebaikan; dan ucapan yang dipenuhi oleh cinta kasih (*M.I.126-27*). Pengamatan secara seksama pada kebebasan pikiran melalui cinta kasih akan mengkondisikan niat buruk yang belum muncul menjadi tidak muncul dan niat buruk yang telah muncul menjadi ditinggalkan (*A.I.4*). Pikiran yang dipenuhi cinta kasih dapat menghindari dan menghilangkan kebencian (*A.I.201*).

Rintangan dalam meditasi secara umum dapat dibagi menjadi dua kelompok besar, rintangan internal dan eksternal. Berkaitan dengan rintangan eksternal terdapat sepuluh rintangan (*palibodha*) yang bisa menghambat pengembangan konsentrasi (Mon, 2012:81-84). Rintangan-rintangan itu harus dikelola dengan baik sebelum seseorang menjalankan meditasi:

- 1) Tempat Tinggal (*āvāsa*) menjadi rintangan hanya bagi seseorang yang batinnya disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang berlangsung di dalam gedung atau yang mempunyai banyak barang kepunyaan yang disimpan di sana.

- 2) Keluarga (*kula*) menjadi rintangan bagi seseorang yang melekat pada anggota-anggota keluarga dan tinggal dalam hubungan yang akrab dengan mereka.
- 3) Perolehan (*lābha*) menjadi rintangan bagi seorang bhikkhu ketika mendapatkan perolehan empat kebutuhan pokok ada balasan berupa memberikan pemberkahan dan mengajarkan Dhamma kepada umat, sehingga tidak berkesempatan berlatih meditasi.
- 4) Kelas (*gaṇa*) menjadi rintangan jika seseorang menyibukkan dirinya dengan mengajar dan membimbing kelas, maka ia tidak berkesempatan untuk melakukan meditasi.
- 5) Urusan (*kamma*) urusan baru seperti pekerjaan bangunan baru (*navakamma*) menjadi rintangan ketika banyak yang di urus, karena harus mengetahui yang sudah dikerjakan, yang belum dikerjakan, bahan yang sudah atau belum diperoleh, orang yang akan mengerjakannya, dan sebagainya.
- 6) Bepergian (perjalanan) menjadi rintangan ketika tidak bisa beristirahat dengan tenang tanpa menyelesaikan perjalanannya.
- 7) Kerabat (*ñāti*) menjadi rintangan ketika kerabat (ibu, ayah, saudara-saudara laki-laki, saudara-saudara perempuan, putra-putra, putri-putri, dan sebagainya) sakit, sehingga perlu dirawat.
- 8) Penyakit (kesusahan) menjadi rintangan ketika penyakit yang diderita benar-benar menyusahkan atau menyiksa seseorang.

- 9) Buku-buku (kitab suci) menjadi rintangan hanya bagi seseorang yang terus-menerus sibuk dengan membaca, belajar, dan mengulang kitab-kitab suci.
- 10) Kekuatan-kekuatan Gaib (*abhiññā*) menjadi rintangan bagi orang yang melatih meditasi pandangan terang.

Hambatan internal, yang berarti hambatan yang berasal dari dalam batin. Terdapat faktor-faktor batin yang tidak bermoral (*akusala cetasika*) yang dapat menghambat perkembangan meditasi (Mon, 2012:96):

- 1) Nafsu indriawi (*kāmacchanda*) atau keserakahan (*lobha*) memengaruhi batin sepanjang waktu untuk haus akan kesenangan indrawi dan mengembara dari satu objek indra ke yang lain.
- 2) Niat jahat (*vyāpāda*), kemarahan, atau kebencian (*dosa*) menguasai dan membakar batin saat batin menyimpan kemarahan, kebencian, dukacita, kesedihan, kecemasan, ketidakpuasan, dan sebagainya.
- 3) Lamban dan malas (*thīna-middha*) membuat batin tumpul, murung, tidak aktif, malas, dan mengantuk.
- 4) Kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*) membuat batin gelisah, gugup, dan menyesal atas kesalahan yang dilakukannya.
- 5) Keragu-raguan atau kebingungan (*vicikicchā*) membuat batin ragu-ragu, tidak tegas, dan bingung yang merintangikan pikiran-pikiran bajik dan perbuatan-perbuatan bajik.

#### d. Teknik-Teknik Utama Mindfulness

Terdapat empat jenis perenungan yang dapat digunakan dalam melatih *mindfulness*, praktisi merenungkan dengan tekun, penuh kewaspadaan, dan penuh perhatian terhadap empat landasan perhatian penuh (*M.I.55-63*):

- 1) *Kayanupassana* (Perhatian Penuh pada Tubuh): Meliputi perhatian pada pernapasan, postur tubuh, aktivitas tubuh, dan analisis tubuh.
- 2) *Vedananupassana* (Perhatian Penuh pada Perasaan): Meliputi perhatian pada perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral.
- 3) *Cittanupassana* (Perhatian Penuh pada Pikiran): Meliputi perhatian pada keadaan pikiran seperti pikiran yang penuh nafsu, pikiran yang bebas dari nafsu, pikiran yang penuh kebencian, pikiran yang bebas dari kebencian, dan sebagainya.
- 4) *Dhammanupassana* (Perhatian Penuh pada Fenomena Mental): Meliputi perhatian pada berbagai fenomena mental seperti lima rintangan, lima agregat, enam landasan indria, tujuh faktor pencerahan, dan empat kebenaran mulia.

Salah satu objek yang mudah digunakan dalam latihan *mindfulness* adalah nafas. Penjelasan latihan *mindfulness* dengan obyek nafas sebagai berikut: praktisi dengan penuh perhatian menarik nafas dan mengembuskan nafas. Praktisi mengetahui saat menarik nafas

panjang dan mengembuskan nafas panjang, mengetahui saat menarik nafas pendek dan mengembuskan nafas pendek (*D.II.291*)(*A.V.111*).

Meditasi berjalan sebagai teknik *mindfulness* untuk menguatkan batin dan jasmani. *Caṅkama Sutta* menjelaskan ada lima manfaat dari meditasi berjalan, yakni: mampu melakukan perjalanan, mampu berusaha, menjadi sehat, makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat dicerna dengan baik, konsentrasi yang dicapai melalui meditasi berjalan dapat bertahan lama (*A.III.29-30*).

Teknik *mindfulness* berikutnya menggunakan obyek cinta kasih. Pikiran yang dipenuhi cinta kasih sebaiknya dikembangkan tanpa batas, ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa kebencian, tanpa rasa permusuhan apapun (*Sn.150*). Sebelum memulai latihan meditasi cinta kasih, seseorang perlu mengamati keburukan-keburukan dari kebencian, karena kebencian harus dibuang dalam mengembangkan objek meditasi ini. Jika kemarahan atau kebencian muncul dalam batin, cinta kasih tidak bisa muncul (Mon, 2012:191-192). Proses mengembangkan cinta kasih dilakukan secara bertahap, terlebih dahulu mengembangkan cinta kasih kepada empat jenis orang dalam urutan berikut: 1. diri sendiri (*Atta*), 2. orang yang disayangi (*Piya*), termasuk orang yang dihormati atau dikagumi, 3. seorang yang netral, yang bukan ia sukai dan juga yang bukan ia benci (*Majjatta*), 4. musuh (*Veri*) (Mon, 2012:64).

#### e. Berbagai Manfaat Mindfulness

Pengenalan program berbasis *mindfulness* adalah salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu pengelolaan stres, kecemasan dan depresi (Parsons et al., 2021). Studi (Kukharenko, 2023:96) menunjukkan bahwa 64% pelaku *lucid dreaming* juga mempraktikkan *mindfulness*, mengindikasikan keterkaitan antara kesadaran dalam mimpi dan kesadaran saat terjaga. Pemahaman sifat relasional dari pikiran dan emosi yang lebih baik dapat mengembangkan ketahanan dan empati yang lebih besar, yang memperkuat hubungan interpersonal dan kohesi sosial (Dastur, 2024: 124). Latihan *mindfulness* membuat individu terbangun ketahanan mental dan kesejahteraannya sendiri (Sinha et al., 2020:166). *Mindfulness* membantu orang menyadari hakikat kehidupan yang halus, rapuh, dan selalu berubah, sehingga pola pikirnya juga terus berubah. Jika seseorang ingin menjadi lebih bahagia, menjalani kehidupan yang tenang dan puas dalam situasi yang penuh gejolak akibat pandemi COVID-19, maka mereka perlu memanfaatkan *mindfulness* semacam ini, yaitu *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Sinha et al., 2020:171).

Penelitian lain oleh Tran et al. (2022) menunjukkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan gangguan kesehatan mental—secara khusus kecemasan, stres, dan depresi—melibatkan *self-compassion* (belas kasihan terhadap diri sendiri) dan kesejahteraan psikologis (Tran et al., 2022:10). Vidya dan Nyanasuryanadi (2024) mengeksplorasi

bagaimana meditasi dalam agama Buddha yang dilakukan dengan tekun, ulet, sabar dan menggunakan cara-cara yang benar, bermanfaat bagi kesehatan batin dan fisik (Vidya & Nyanasuryanadi, 2024:456). *Mindfulness* berkontribusi pada kesehatan mental melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan perhatian penuh terhadap momen saat ini (Islamiyah et al., 2020:68). Praktik *mindfulness* untuk pengembangan pikiran juga ditemukan dalam naskah Jawa kuno bersandingan dengan konsentrasi benar (Ditthisampanno, 2016:62). *Mindfulness* berperan dalam pengelolaan emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologi (Sihombing, 2024:15066). Suasana hati negatif yang terkait dengan sifat kritis diri yang bersifat *depresogenik* dapat diubah melalui praktik meditasi *mindfulness* (Azam et al., 2016:518)

Studi oleh Beaulieu et al. (2022) menemukan bahwa kepribadian *mindful* berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan psikologis (Beaulieu et al., 2022: 103514). Studi oleh Ashta (2024) menemukan bahwa meditasi dapat meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja (Ashta, 2024:20). Selain itu, penelitian oleh Bonde et al. (2022) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* di tempat kerja dapat meningkatkan keterampilan kesehatan mental karyawan dan manajer (Bonde et al., 2022:12). Penelitian oleh Chandra dan Febriani (2019) menunjukkan bahwa trait *mindfulness* dapat mengurangi stres kehamilan (Chandra & Febriani, 2019:151). Selain itu, studi oleh Kintani et al. (2024) menemukan bahwa terapi *mindfulness* efektif

dalam mengurangi gangguan emosional pada kader desa (Kintani et al., 2024:7171). Penelitian oleh Sanjiwani dan Dewi menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien kanker (Sanjiwani & Dewi, 2022:92). Penelitian lain menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu meningkatkan kualitas pengajaran dan mengurangi stres pada guru (Kusmiran et al., 2024: 719). Praktik *mindfulness* berpotensi memberikan dampak positif terhadap pengurangan kecemasan, stres, dan peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Cendana et al., 2024:546). Chen et al. (2022) dalam protokol *systematic review*-nya, menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* berbasis mobile memiliki potensi signifikan untuk mendukung kesehatan mental para perawat, kelompok yang sering menghadapi tekanan kerja tinggi (Chen et al., 2022:2). Anna, Nyanasuryanadi, & Burmansah (2023) mengkaji pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan kerja guru di sekolah Buddhis, menunjukkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan lingkungan kerja positif (Anna et al., 2023:937).

Dalam konteks kesehatan mahasiswa, Agustin et al. (2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri remaja, yang berarti membantu mereka mengelola emosi dan stres lebih baik (Agustin et al., 2022:13251). Hal yang sama juga dinyatakan oleh Sihombing (2024), yang membahas pengaruh latihan *mindfulness* dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa, sehingga

membantu mereka beradaptasi lebih baik dengan tekanan akademis dan sosial yang mereka hadapi (Sihombing, 2024:15066). Penelitian oleh Azam et al. (2016) juga menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat mengurangi kritik diri yang berkontribusi terhadap kesehatan mental yang buruk di kalangan mahasiswa (Azam et al., 2016:159). Studi oleh Parsons et al. (2021) menemukan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* efektif dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kesehatan (Parsons et al., 2021:7). Penelitian oleh Lampe dan Müller-Hilke (2021) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* membantu mahasiswa kedokteran mengatasi stres dan meningkatkan kesadaran diri (Lampe & Müller-Hilke, 2021:7). Penelitian oleh Adichandra (2023) menunjukkan bahwa trait *mindfulness* dapat melindungi kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring (Adichandra, 2023:9). Selain itu, studi oleh Komariah et al. (2022) menemukan bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengelola stres selama pandemi COVID-19 (Komariah et al., 2022:500). Surya, Wibowo, & Mulawarman (2023) menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa universitas Buddhis di Jawa Tengah, menyoroti pengaruh latihan meditasi terhadap keseimbangan mental siswa (Surya et al., 2023:102-103).

*Mindfulness* juga berperan dalam kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Dunning et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi

*mindfulness* dapat meningkatkan kognisi dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Dunning et al., 2019:253). Penelitian oleh Jannah dan Setiyowati (2024) menemukan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan pada remaja (Jannah & Setiyowati, 2024:1). Selain itu, studi oleh Firdaus et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja (Firdaus et al., 2023:742). Septiana dan Muhid (2022) menemukan bahwa terapi *mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja dengan latar belakang keluarga yang tidak utuh, menunjukkan korelasi positif antara *mindfulness* dan kesehatan mental (Septiana & Muhid, 2022:22). Studi oleh Sapthiang et al. (2019) menunjukkan bahwa *mindfulness* berbasis sekolah dapat meningkatkan kesehatan mental remaja, meningkatkan kesejahteraan guru dan orang tua. (Sapthiang et al., 2019:117). Selain itu, studi oleh Pathrose et al. (2024) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis online efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada kaum muda dengan kanker (Pathrose et al., 2024:60). *Mindfulness* juga memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan terkait *FoMO* (*fear of missing out*) pada remaja Gen-Z (Utami, 2022:7). Studi oleh Khalam et al. (2024) menemukan bahwa *mindfulness* dan religiusitas dapat mengurangi tingkat depresi pada remaja (Khalam et al., 2024:342). Ferry, Kabri, & Surya (2023) dalam studi mereka, menemukan bahwa *mindful breathing* dan *mindful*

*sitting* dapat mengurangi stres akademik pada siswa (Ferry et al., 2023: 1936).

## 2. Kesehatan Mental

### a. Definisi Kesehatan Mental

WHO menyampaikan kesehatan mental adalah kemampuan untuk (WHO, 2022:11):

- 1) Terhubung: menjalin hubungan yang positif, berkontribusi pada masyarakat, rasa memiliki, berempati dengan orang lain,
- 2) Berfungsi: dapat menerapkan keterampilan kognitif, mendapatkan pendidikan, menghasilkan pendapatan, membuat pilihan yang sehat, mempelajari keterampilan baru.
- 3) Bertahan: mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, mengadopsi ide-ide baru, membuat pilihan yang rumit, memahami dan mengelola emosi.
- 4) Berkembang: menyadari kemampuan diri sendiri, merasa nyaman, menemukan tujuan hidup, memikirkan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain

Kesehatan mental terbentuk ketika mental memiliki sistem kekebalan psikologis yang sehat, sistem kekebalan tersebut akan menyembuhkan segala penyakit mental dan mencegah munculnya penyakit mental. Semakin sehat mental seseorang, kemampuan mentolerir dan mengatasi stres semakin baik. Tingkat kesehatan mental

yang tinggi akan menyembuhkan penyakit dan memberikan kekuatan untuk menyelesaikan permasalahan masing-masing (Pransky, 2024:14). Pransky menekankan bahwa banyak masalah kesehatan mental berasal dari pemikiran yang tidak berfungsi dan bahwa pemahaman tentang pikiran dapat menjadi antidot untuk masalah tersebut (Pransky, 2024:60).

#### **b. Faktor-faktor yang memengaruhi**

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

##### 1) Biologis.

Perubahan dalam struktur dan fungsi otak, perubahan genetik dan fisik (Nord, 2024:222-223).

##### 2) Sosial

Hubungan keluarga, teman dan dukungan sosial, ada tidaknya diskriminasi juga memengaruhi kesehatan mental (Nord, 2024:222-223).

##### 3) Lingkungan

Kondisi hidup memengaruhi kesehatan mental seperti ekonomi, akses layanan kesehatan, dan faktor lingkungan lainnya (Nord, 2024:222-223). Kesehatan mental memerlukan pendekatan holistik dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti lingkungan spiritual dan dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan

oleh Jitendra (Jitendra, 2020:972). Pengambilan data pribadi juga berdampak pada kesehatan mental, misalnya pengambilan data pribadi oleh perusahaan, tanpa izin dari konsumen, dapat menyebabkan masalah seperti rasa malu, paranoia, atau gangguan mental (Voyce, 2023:15). Fasilitator *mindfulness* harus mewujudkan secara pribadi kualitas-kualitas seperti welas asih dan penerimaan, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung (Wolf et al., 2015:69).

#### 4) Psikologis

Persepsi dan pengelolaan stres (*mental immunity*) yaitu kapasitas mental seseorang untuk mengatasi stres dan tantangan kehidupan, yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan pendekatan kesehatan (Nord, 2024:222-223). Pemahaman hubungan ketidakpastian dan kondisi psikologis menjadi esensial dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental (Cendana et al., 2024:546).

#### c. Konsep “mental immunity” dan pengelolaan stres

Kekebalan mental adalah kemampuan seseorang dan digunakan ketika mengatasi masalah, hambatan, atau kesulitan yang muncul, yang memungkinkan seseorang untuk melewati krisis atau situasi buruk dan dapat mengubah krisis menjadi peluang (Nithiuthai et al., 2023:49). Imunitas mental adalah kemampuan pikiran untuk mengenali, menolak,

dan menyingkirkan ide-ide berbahaya atau merusak yang dapat melemahkan cara berpikir dan kesehatan mental seseorang (Norman, 2021:6). Imunitas mental atau *psycho-immunity* adalah sistem kekebalan di dalam pikiran yang berfungsi sebagai lapisan perlindungan yang memberikan kekuatan kepada individu untuk melawan stres, perasaan tidak aman, inferioritas, serta "virus" berupa pikiran negatif. Imunitas mental ini membantu menjaga keseimbangan mental dengan menyediakan mekanisme pertahanan berupa kekuatan seperti kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, dan kedewasaan emosional (Abhishek & Bhardwaj, 2016:44).

Faktor kunci dalam meningkatkan kekebalan mental lansia adalah sebagai berikut: 1) Memperkuat harga diri. Harga diri adalah rasa harga diri seseorang yang mengembangkan kepercayaan penuh pada diri sendiri dan orang lain. 2) Meningkatkan kemampuan dan bakat individu serta rasa sukses dalam hidup dan pekerjaan. Mengenali kemampuan dan potensi yang dimiliki. 3) Menyadari potensi pengembangan dan pertumbuhan diri dalam menghadapi masalah dan hambatan yang dihadapi secara efektif, dan 4) Meningkatkan optimisme. Optimisme adalah perasaan memiliki harapan dalam hidup untuk mengatasi hambatan dan memiliki pandangan hidup yang bermakna (Nithiuthai et al., 2023:49). Individu yang memiliki tingkat imunitas mental yang optimal mampu mengelola stres dengan baik, melakukan penyesuaian cepat dalam situasi baru, dan mengendalikan

emosi mereka. Imunitas mental yang kuat membuat individu dapat memandang hal-hal secara positif, merasa lebih energik dan sehat secara mental, serta termotivasi baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencapai kesuksesan lebih mudah dan menghadapi situasi sulit dengan lebih ringan (Abhishek & Bhardwaj, 2016:44). Praktik yoga dan meditasi yang meningkatkan imunitas mental juga membantu menurunkan sistem stres dan memperbaiki regulasi perhatian, persepsi stres, serta pengaturan emosi, sehingga berkontribusi pada pengelolaan stres yang efektif (Abhishek & Bhardwaj, 2016:47).

Studi oleh Guthold et al. (2023) menekankan pentingnya pengukuran kesehatan mental untuk meningkatkan kesehatan (Guthold et al., 2023:S3). Penelitian oleh Turahmi et al. (2023) menekankan bahwa integrasi meditasi dan refleksi dalam psikoterapi psikoanalisis berbasis Buddhis dapat menjadi pendekatan tambahan dalam memelihara kesehatan mental (Turahmi et al., 2023:3141).

Orang yang sehat mentalnya melihat sifat subjektif dari persepsi. Individu tersebut lebih rendah hati tentang pandangannya terhadap kehidupan dan tahu waktu untuk mempercayai persepinya. Individu tersebut memiliki kekuatan untuk mengabaikan pemikirannya sendiri sesuai dengan pilihannya. Sedangkan orang yang mengalami gangguan mental semua persepsi dipercayai, misalnya: setiap pemikiran yang muncul dalam pikiran seseorang yang depresi, tidak

peduli seberapa tidak mungkin dan tidak realistisnya, dianggap sebagai kenyataan mutlak (Pransky, 2024).

### 3. Usia Dewasa

#### a. Klasifikasi

Klasifikasi dewasa adalah konsep multifaset yang mencakup berbagai dimensi, termasuk aspek hukum, sosial, dan psikologis. Batasan usia dewasa menurut Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974 dan KUHPerdota, adalah seseorang yang sudah berusia 21 tahun atau sudah menikah (Darwis et al., 2022:19). Usia dewasa dibagi menjadi beberapa tahap: masa dewasa awal, masa dewasa madya, masa dewasa akhir.

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara umur 16 tahun sampai 40 tahun (Dwilianto et al., 2024:8816). Usia dewasa awal dan menengah (17-59) tahun (Kopeuw & Kakunsi, 2024:135). Usia dewasa Madya terdiri dari usia 40 – 50 tahun (Dewasa Madya Dini) dan usia 51 – 60 (Dewasa Madya Lanjut) (Hafidah et al., 2023:30).

Hurlock (1976:207) dalam bukunya membagi masa dewasa menjadi tiga tahap:

- 1) Masa dewasa awal berlangsung dari usia 18 tahun hingga sekitar usia 40 tahun, ketika perubahan fisik dan psikologis yang menyertai awal hilangnya kapasitas reproduksi mulai terlihat.

- 2) Masa dewasa pertengahan, atau usia paruh baya, dimulai pada usia 40 tahun dan berlanjut hingga usia 60 tahun, ketika penurunan fisik dan psikologis menjadi jelas pada rata-rata orang.
- 3) Masa Dewasa Akhir (Usia Lanjut) —penuaan, atau usia tua— dimulai pada usia 60 tahun dan berlanjut hingga kematian. Sementara penurunan fisik dan psikologis semakin cepat pada masa ini, teknik medis modern, serta perhatian yang cermat terhadap pakaian dan dandanan, memungkinkan banyak pria dan wanita untuk terlihat, bertindak, dan merasa seperti ketika mereka masih muda.

Erik Erickson mengklasifikasi usia dewasa sebagai berikut (Aprilyani et al., 2023:50-51) (Krismawati, 2014:50-51):

- 1) *Intimacy versus Isolation* (20-40 tahun - masa dewasa muda)

Pada tahap ini, orang dewasa muda mencari hubungan intim dan koneksi sosial yang mendalam. Jika mereka dapat membangun hubungan yang sehat, mereka akan mengembangkan rasa intimitas. Namun, jika mereka kesulitan dalam membentuk hubungan yang bermakna, mereka dapat merasa terisolasi.

- 2) *Generativity versus Stagnation* (40-65 tahun - masa dewasa menengah)

Orang dewasa pada tahap ini fokus pada kontribusi mereka terhadap generasi yang lebih muda dan masyarakat pada umumnya. Jika mereka merasa memberikan kontribusi yang berarti, mereka

akan mengembangkan rasa generativitas. Namun, jika mereka merasa tidak produktif atau stagnan, mereka dapat mengalami stagnasi

3) *Ego Integrity versus Despair* (65 tahun-kematian - masa dewasa akhir)

Pada tahap akhir kehidupan, individu merenung tentang perjalanan hidup mereka. Jika mereka merasa puas dan memiliki perasaan integritas terhadap hidup mereka, mereka akan mengembangkan rasa integritas. Namun, jika mereka merasa banyak penyesalan dan kegagalan, mereka dapat mengalami perasaan putus asa.

**b. Ciri-ciri perkembangan pada masing-masing fase**

Ciri-ciri masa dewasa meliputi kematangan emosional, stabilitas sosial, dan pembentukan identitas diri yang kuat (Dwilianto et al., 2024:8816). Ciri-ciri masa dewasa dapat dibagi menjadi 3 fase:

- 1) Masa dewasa awal merupakan fase usia reproduktif yang sering kali ditandai dengan pembentukan rumah tangga (Dwilianto et al., 2024:8819-8820). Masa ini juga terjadi penyesuaian personal, sosial, vokasional, dan keluarga (pernikahan, menjadi orang tua), adanya perubahan minat dan rekreasi (Hurlock, 1976:207-255).
- 2) Individu yang berada pada fase dewasa madya ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fisik. Kondisi fisik tersebut dapat

diketahui dengan mulai terlihat kerutan di bagian permukaan wajah, mulai terjadinya menopause, dan mulai terdeteksinya penyakit akut dan kronis. Masa usia ini juga masa evaluasi diri mengenai tercapainya berbagai tujuan hidup (Hafidah et al., 2023:26). Pada masa ini terjadi penyesuaian terhadap perubahan fisik dan mental, tantangan dalam peran keluarga (anak remaja, orang tua yang menua), dan persiapan memasuki masa tua (Hurlock, 1976:259-307).

- 3) Fase usia dewasa akhir atau usia 60 tahun keatas, secara fisik, kognitif dan sosioemosionalnya mulai mengalami penurunan pada berbagai fungsi fisik dan psikis yang juga sedang menuju kepada akhir hidup manusia. Pada usia dewasa akhir ini, seseorang mengalami masalah hidup yang membutuhkan perhatian dan penanganan khusus (Kopeuw & Kakunsi, 2024:135). Pada masa ini terjadi penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, penyesuaian terhadap pensiun dan kehilangan pasangan, dan perubahan dalam minat dan kemampuan mental (Hurlock, 1976:310-365).

**c. Tantangan kesehatan mental yang sering muncul pada usia dewasa**

Pada dewasa awal, orang dewasa yang belum siap memasuki masa ini, akan mengalami beberapa kendala permasalahan perkembangan kehidupannya. Di masa dewasa muda, banyak individu mengalami kegelisahan terkait dengan berbagai masalah kehidupan

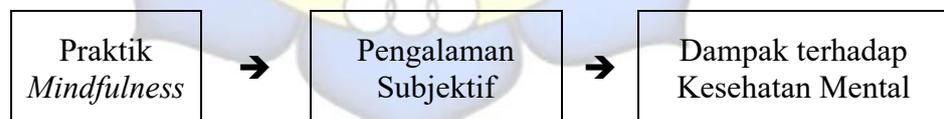
yang mereka hadapi. Tingkat kegelisahan yang dirasakan seseorang bergantung pada tingkat kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi saat itu (Dwilianto et al., 2024:8819-8820).

Pada dewasa madya, penurunan kemampuan secara fisiologis, perubahan emosi, dan sosial ini sebagai reaksi atas perubahan yang terjadi menimbulkan krisis paruh baya pada individu tersebut (Kurniasari, 2017 dalam Hafidah et al., 2023:27).

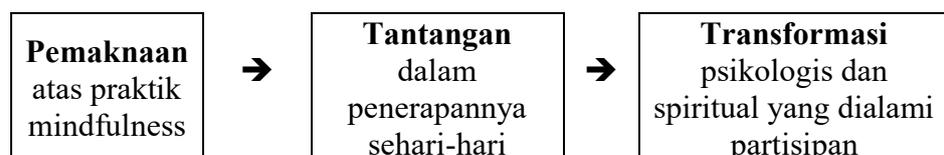
#### d. Relevansi mindfulness dalam fase-fase perkembangan dewasa

Upaya individu dewasa madya untuk dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan menurunkan intensitas munculnya kecemasan akan kematian adalah dengan memiliki *mindfulness*. (Hafidah et al., 2023:28).

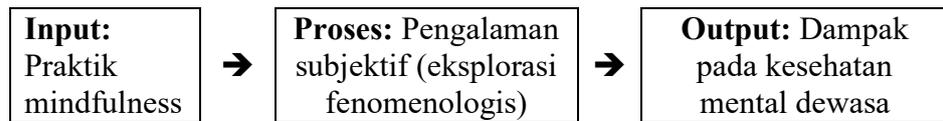
### C. Kerangka Berpikir



**Gambar II.1: Skema Hubungan Mindfulness dengan Kesehatan Mental**

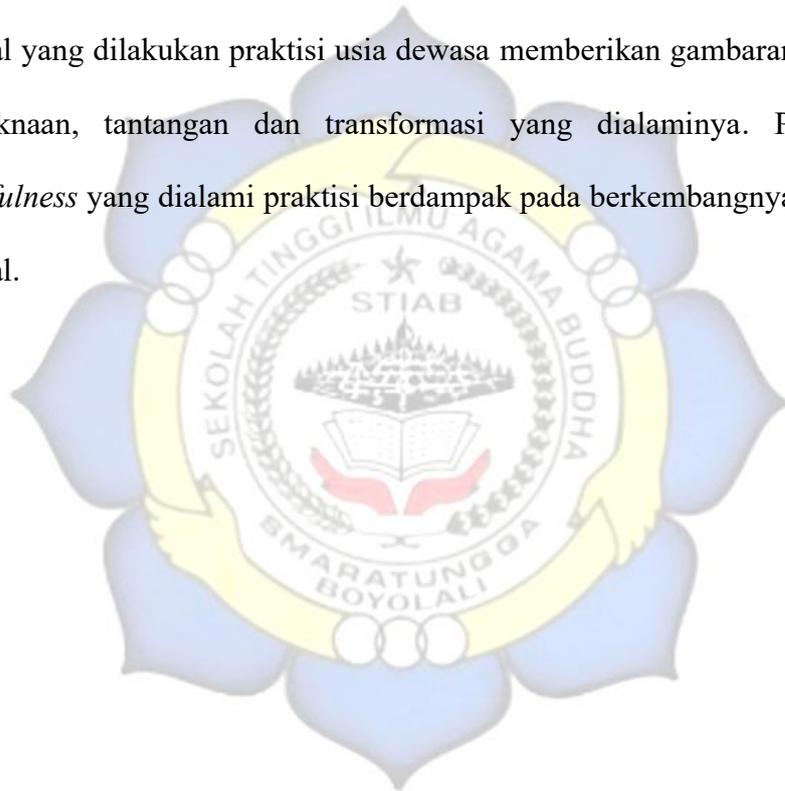


**Gambar II.2: Skema Aspek Eksploratif yang Digali**



**Gambar II.3: Skema Model Kerangka Berpikir**

Terdapat berbagai cara mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Eksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam menjaga kesehatan mental yang dilakukan praktisi usia dewasa memberikan gambaran mengenai pemaknaan, tantangan dan transformasi yang dialaminya. Pengalaman *mindfulness* yang dialami praktisi berdampak pada berkembangnya kesehatan mental.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Cetiya Dhamma Manggala, berlokasi di . Jalan Taman Sunter Indah, Blok A 33 No. 33, RT. 05, RW. 14, Sunter Jaya, Tanjung Priok - Jakarta Utara. Waktu penelitian dimulai dengan studi pendahuluan sekitar 2 bulan (Agustus 2024 – September 2024) dan penelitian lebih lanjut bulan Maret 2025 sampai dengan April 2025.

#### **B. Subyek dan Obyek Penelitian**

Penentuan sumber data pada orang yang diwawancarai dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Penelitian ini dilakukan pada subjek yang alamiah, yaitu umat yang datang ke Cetiya Dhamma Manggala. Objek penelitian adalah eksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam kesehatan mental umat.

#### **C. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam praktik *mindfulness*. Menurut Husserl, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna mendalam dari pengalaman hidup (Perelman et al.,

2022:3134). IPA mengacu pada tiga tradisi utama: fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi. IPA secara khusus tertarik untuk menangkap klaim dan perhatian berdasarkan pengalaman dari para peserta penelitian (Larkin, Watts, & Clifton, 2006) dalam konteks peristiwa yang sangat menonjol dan signifikan bagi mereka (Wanat et al., 2025:3).

Sisi kunci kedua IPA, fokusnya pada interpretasi, berasal dari tradisi hermeneutika dalam fenomenologi dan menekankan bahwa pengalaman manusia diakses dan dipahami melalui pembuatan makna intersubjektif. Hal ini mendukung fokus IPA untuk bergerak melampaui deskripsi pengalaman, untuk mengidentifikasi dan menafsirkan pola makna. Pembuatan makna seperti itu terjadi pada peserta dan peneliti, dan ini sering dikenal sebagai 'hermeneutika ganda' (Smith & Osborn, 2015 dalam Wanat et al., 2025:3). Idiografi berarti bahwa seseorang menyelesaikan analisis terperinci dari satu kasus sebelum beralih ke kasus kedua, dan bahwa semua kasus diselesaikan sebelum analisis lintas kasus dilakukan. Hal ini dicapai dengan bekerja dengan sampel yang relatif kecil dan ditentukan secara kontekstual (Smith, 2004 dalam Wanat et al., 2025:3).

. Pemilihan titik fokus dalam proposal penelitian kualitatif terutama bergantung pada tingkat kebaruan informasi yang akan diperoleh dari kondisi sosial (lapangan). Fokus yang sebenarnya dalam penelitian kualitatif muncul setelah peneliti melakukan penjelajahan umum (Sugiyono, 2020:277).

Studi pendahuluan meliputi wawancara, pengamatan dan studi dokumentasi di Cetiya Dhamma Manggala terhadap informan, yaitu orang

dewasa yang menjalani *mindfulness*. Data yang diperoleh dapat dijadikan fokus penelitian. Proses ini beserta teori-teori pendukung membentuk rancangan konseptual. Penelitian dan proses pengumpulan data berlangsung selama beberapa bulan di tahap berikutnya. Setelah selesai, data-data yang diperoleh akan diubah ke bentuk pengkodean sampai data yang terkumpul sudah menunjukkan pembuktian dan disajikan dalam bentuk tulisan.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data melalui triangulasi teknik berupa gabungan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data (Sugiyono, 2020:315).

Wawancara yang dilakukan berupa wawancara semi terstruktur. Protokol wawancara hanya berupa format garis besar pertanyaan yang akan diajukan, temuan wawancara dirangkum secara sistematis dan dikelompokkan (Sugiyono, 2020:306,314). Dokumentasi menggunakan gawai pintar berupa foto, catatan, dan rekaman suara.

**Tabel III.1**  
**Kisi-kisi pedoman pertanyaan untuk penelitian**

Fokus Penelitian	Deskripsi	Sumber
Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tentang diri partisipan</li> <li>2. Pertama kali kenal <i>mindfulness</i></li> <li>3. Alasan utama praktek <i>mindfulness</i></li> <li>4. Rutinitas <i>mindfulness</i> sehari-hari</li> <li>5. Situasi <i>mindfulness</i> yang paling bermanfaat</li> <li>6. Pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan</li> <li>7. Arti <i>mindfulness</i> secara pribadi</li> <li>8. Nilai-nilai budaya atau spiritual yang memengaruhi cara mempraktikkan <i>mindfulness</i></li> <li>9. Satu hal yang ingin disampaikan tentang <i>mindfulness</i></li> </ol>	Observasi Wawancara Dokumentasi
Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap cara menghadapi stres atau emosi negatif</li> <li>2. Perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku setelah mempraktikkan <i>mindfulness</i></li> </ol>	Observasi Wawancara Dokumentasi

	3. Pengalaman <i>Mindfulness</i> yang membantu lebih damai atau bahagia	
Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari	1. Tantangan atau hambatan praktik <i>mindfulness</i> 2. Dukungan lingkungan sosial atau komunitas terhadap praktik <i>mindfulness</i> 3. Penerimaan <i>mindfulness</i> oleh masyarakat sekitar	Observasi Wawancara Dokumentasi

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020:289). Dalam hal ini obyek penelitian adalah umat yang datang ke Cetiya Dhamma Manggala.

#### E. Data dan Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan prosedur Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Berikut adalah tahapan umum yang biasanya diikuti dalam IPA:

1. Pengumpulan Data: mengingat kebutuhan IPA untuk mengumpulkan data yang kaya, penting bagi peserta untuk diberikan kesempatan untuk memimpin wawancara dan berbicara tentang masalah pengalaman mereka secara panjang lebar. Pengajuan pertanyaan yang berbeda tetapi masih tentang topik yang sama, atau mengajukan beberapa pertanyaan yang konsisten di semua gelombang dan beberapa yang khusus untuk setiap

gelombang menjadi bagian dari fleksibilitas konseptualisasi implisit IPA dalam wawancara (Wanat et al., 2025:5).

2. Transkripsi: Data wawancara kemudian ditranskripsikan. Transkrip wawancara pertama para peserta dibaca ulang untuk memungkinkan 'pengenalan kembali' dengan kehidupan para peserta. Semua foto yang dibagikan sebelum wawancara kedua juga dilihat (Wanat et al., 2025:7).
3. Pembacaan dan Pembacaan Ulang: Transkrip wawancara pertama para peserta dibaca ulang untuk memungkinkan 'pengenalan kembali' terhadap kehidupan para peserta (Wanat et al., 2025:7).
4. Penyandian Tematik: Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dari data yang memperlihatkan pola dalam cara peserta memberikan makna atas pengalaman mereka (Wanat et al., 2025:5). Ini sering melibatkan pengkodean data dan mencari unsur yang relevan .
5. Analisis Kasus Per Kasus: Dalam IPA, seseorang menyelesaikan analisis terperinci dari satu kasus sebelum beralih ke kasus kedua, dan bahwa semua kasus diselesaikan sebelum analisis lintas kasus dilakukan (Wanat et al., 2025:3-4).
6. Refleksi dan Interpretasi: Peneliti perlu mencari makna berdasarkan cerita partisipan (Wanat et al., 2025:8).
7. Pelaporan. Penyajian interpretasi peneliti terhadap data yang terkumpul dapat mengidentifikasi kesesuaian antara perspektif partisipan dan peneliti dan dapat mengonfrontasi partisipan dengan makna sebelumnya yang mereka pegang (Wanat et al., 2025:9).

Rincian langkah-langkah analisis data: (1) mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis, (2) membaca dan mengklasifikasi data, (3) membuat koding seluruh data sehingga kelompok data yang sejenis diberi kode yang sama sehingga dihasilkan kategorisasi atau tema baru, (4) menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi, (5) menghubungkan / mengkonstruksi hubungan antar tema, (6) memberi interpretasi dan makna tentang tema (Sugiyono, 2020:345-7).

#### **F. Reabilitas dan Validitas**

Instrumen di dalam penelitian kualitatif adalah pribadi peneliti. Validasi instrumen meliputi validasi pemahaman peneliti terhadap metode penelitian kualitatif, wawasan tentang bidang yang sedang dipelajari, dan kesiapan peneliti, baik secara akademik maupun logistik, untuk terlibat dengan obyek penelitian,. Proses validasi ini dilakukan oleh peneliti sendiri, yang mengevaluasi tingkat pemahaman terhadap metode kualitatif, penguasaan teori dan kedalaman wawasan terhadap bidang yang diselidiki, serta kesiapan peneliti dan bekal yang dibawa saat memasuki lapangan (Sugiyono, 2020:293-4).

Uji keabsahan data atas penelitian peran *mindfulness* untuk mendukung kesehatan mental meliputi: (1) uji validitas internal, (2) uji validitas eksternal, (3) uji reabilitas, (4) uji obyektivitas. Uji validitas internal (kredibilitas data) berupa: (1) waktu pengamatan yang diperpanjang, (2) peningkatan ketekunan, (3) triangulasi, (4) analisis kasus negatif, (5) penggunaan bahan referensi, (6)

*member check*. Uji validitas eksternal (*transferability*) dilakukan dengan laporan yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Uji reabilitas (*dependability*) meliputi audit terhadap keseluruhan proses penelitian oleh auditor / pembimbing, peneliti harus dapat menunjukkan “jejak aktivitas lapangannya” (Sugiyono, 2020:364-73).



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Cetiya Dhamma Manggala berdiri sejak tahun 1993. Awal berdiri berlokasi di Sport Center Si gala-gala, Sunter. Lalu pada tahun 2012 pindah ke Jl. Blok A3 Jl. Taman Sunter Indah No.33, RT.5/RW.14, Sunter Jaya, Tanjung Priok, Jakarta Utara. Saat ini Cetiya Dhamma Manggala masih terus mengembangkan bangunan untuk menampung lebih banyak aktivitas dan umat dalam kegiatan-kegiatan cetiya.

Cetiya Dhamma Manggala mengadakan beberapa kegiatan pelayanan umat seperti puja bakti umum setiap hari minggu jam 09.00-11.00, latihan meditasi cinta kasih setiap hari selasa jam 19.30-21.00, bakti sosial berupa terapi sentuhan longevitology setiap hari kamis jam 16.30-18.30 dan hari minggu jam 12.00-14.00, dan kegiatan donor darah setiap 2 bulan sekali. Cetiya juga mengadakan acara di hari-hari besar umat Buddha, seperti Waisak, Asadha, Kathina, Maghapuja, Pattidana, Imlek, Cap Go Meh, dan beberapa kegiatan lainnya.

#### **B. Profil Partisipan**

##### **1. Deskripsi Demografis Singkat Partisipan**

Penelitian ini melibatkan enam partisipan dewasa dengan rentang usia dari 28 hingga 80 tahun, terdiri dari lima laki-laki dan satu perempuan,

yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan praktik *mindfulness* di Cetiya Dhamma Manggala, Jakarta Utara. Para partisipan berasal dari berbagai latar belakang profesi, mulai dari pensiunan, arsitek, hipnoterapis, hingga aktivis Buddhis dan karyawan swasta.

## 2. Kode Identitas Partisipan

**Tabel IV.1**  
**Profil Responden**

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Latar Belakang Praktik dan Pekerjaan
P1	68	Laki-laki	Pensiunan, aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial di cetiya
P2	61	Perempuan	Ibu rumah tangga, aktivis Buddhis
P3	63	Laki-laki	Arsitek, aktif dalam kegiatan keagamaan
P4	80	Laki-laki	Kepala HRD, Dhammaduta senior, pengalaman meditasi sejak 1965
P5	28	Laki-laki	Karyawan swasta, Dhammaduta muda, aktif dalam komunitas Buddhis
P6	62	Laki-laki	Hipnoterapis, mantan dosen Abhidhamma, praktisi <i>mindfulness</i> berpengalaman

Sumber: Wawancara responden

## 3. Kriteria Inklusi dan Latar Belakang Keterlibatan dalam Mindfulness

Kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berusia dewasa, yaitu antara 18 hingga 80 tahun.
2. Aktif mengikuti program-program praktik *mindfulness*, termasuk meditasi cinta kasih, meditasi pernapasan, atau praktik perhatian penuh dalam keseharian. Partisipan adalah *dhammaduta* atau aktivis Cetiya Dhamma Manggala.

3. Memiliki pengalaman pribadi dan refleksi mendalam tentang *mindfulness*, baik secara formal (meditasi duduk) maupun informal (*mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari).
4. Tidak memiliki riwayat gangguan kesehatan mental berat yang telah terdiagnosis secara klinis, untuk menghindari bias terhadap persepsi kesejahteraan psikologis.
5. Bersedia diwawancarai secara mendalam dan memberikan informasi reflektif tentang pengalaman pribadi mereka.

Latar belakang keterlibatan umumnya berakar dari pembiasaan sejak kecil, pengaruh keluarga religius, dan pengalaman spiritual yang berkembang secara bertahap melalui praktik dan pelatihan meditasi. Sebagian besar partisipan telah mengalami transformasi praktik, seperti beralih dari *anapanasati* ke *mettā bhāvanā* dan integrasi *mindfulness* dalam rutinitas kerja dan kehidupan sosial.

## C. Hasil penelitian

Disajikan berdasarkan tema utama dan sub-tema hasil koding tematik, mencerminkan struktur IPA:

### 1. Pengalaman Subjektif Praktik *Mindfulness*

#### a. Sub-tema 1.1: Pengenalan Awal terhadap *Mindfulness*

Keenam partisipan memiliki pengalaman pertama mengenal *mindfulness* pada tahap usia dan konteks yang beragam.

- 1) P1 mengenal *mindfulness* sejak kecil melalui kebiasaan meditasi yang diajarkan orang tua, dimulai dengan menghitung napas setelah membaca paritta.

*“Waktu kecil... kelas 5 SD sama orang tua... setiap kali habis baca paritta kan kita meditasi ya. Dulu mah diajarinnya ngitung napas.”*

(P1.444–448)

- 2) P2 mulai mengenal meditasi saat remaja, khususnya *Vipassana* dan *Metta Bhavana*, yang awalnya dimaksudkan untuk meningkatkan fokus belajar.

*“Meditasi pertama saya... membuat saya lebih fokus di belajar.*

*Waktu itu Vipassana... SMP 3 sudah mau lulus, itu baru belajar Metta Bhavana.”* (P2.17–29)

- 3) P3 memiliki kecenderungan alami untuk diam dan mengamati sejak SMP, meski tanpa menyadari bahwa itu bagian dari praktik *mindfulness*.

*“Saya suka malam hari... saya suka diam... semacam meditasi... tidak ngapa-ngapain, saya cuma mengamatin keadaan.”* (P3.69–

189)

- 4) P4 mengenal istilah *mindfulness* sejak tahun 1965 saat aktif sebagai *Dhammaduta*.

- 5) P5 mengaitkan pengalaman masa kecil di sekolah dengan perintah guru untuk menarik napas 3 kali sebagai bentuk awal perhatian penuh.

- 6) P6 memiliki fondasi teori kuat tentang *mindfulness* sejak kuliah, dan memiliki pengalaman spiritual sejak muda.

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.

**b. Sub-tema 1.2: Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik**

Dalam perjalanan waktu, para partisipan mengalami perubahan pendekatan atau teknik dalam menjalani praktik *mindfulness*:

- 1) P1 memulai dengan *anapanasati*, kemudian memperluas ke meditasi cinta kasih dan teknik meditasi kesehatan sejak tahun 2017.
 

“meditasi kesehatan ... tahun 2017 mulai masuk ... juga ... meditasi cinta kasih ... sebelumnya ... hanya ... anapanasati ... napas keluar, napas masuk ...” (P1.21–26)
- 2) P4 menyadari perlunya penyederhanaan praktik di usia lanjut dengan fokus pada *Metta*.
 

“Dulu terlalu banyak belajar... dan menyadari itu ... saya ambil yang terakhir ini ... metta.” (P4.228–242)
- 3) P5 mengikuti retreat tujuh hari dengan pembatasan bicara, tidak bermain HP, dan latihan *mindfulness* dalam segala aktivitas.

“*Tidurnya harus mindful... makannya mindful... enggak boleh main HP juga.*” (P5.415–435)

- 4) P6 menerapkan pendekatan Mahasi Sayadaw dan memperluas *mindfulness* ke pengamatan gejala batin serta eksternal secara formal maupun informal.

“*... memperhatikan ... internally externally ... malam hari ... latihan ... bisa 2 jam*” (P6.63–81)

Analisis *hermeneutic* 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*.

**c. Sub-tema 1.3: Integrasi *Mindfulness* dalam Rutinitas Sehari-hari**

Partisipan mengintegrasikan *mindfulness* dalam rutinitas harian, bukan hanya dalam meditasi duduk:

- 1) P1 menjalani rutinitas pagi pukul 05.00 dengan membaca paritta lalu meditasi 10–20 menit.

“*Bangun tidur rutin jam 05.00, kemudian ... baca paritta, ... lanjut dengan meditasi...*” (P1.117–121)

- 2) P4 memulai hari sejak pukul 03.00 dengan meditasi dan senam Chikung, lalu bekerja.

- 3) P5 melatih *mindfulness* di transportasi umum dengan perhatian penuh terhadap suasana tubuh dan pikiran.

*"...ketika lagi di transportasi umum itu ... saya ... bermeditasi... mindful supaya lebih sadar."* (P5.144–148)

- 4) P6 membagi praktik ke dalam dua bentuk: formal (meditasi malam hingga dua jam) dan informal (mewaspada pikiran dalam aktivitas harian).

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.

**d. Sub-tema 1.4: Pemaknaan Pribadi terhadap Latihan *Mindfulness***

*Mindfulness* dimaknai oleh *partisipan* sebagai:

- 1) Cara kembali ke diri sendiri

*"setelah itu saya ikut ... meditasi .... segala sesuatu yang saya hadapkan ... tidak grogi ... tenang."* (P1.65-72)

- 2) Melatih hati untuk sabar dan menerima apa adanya

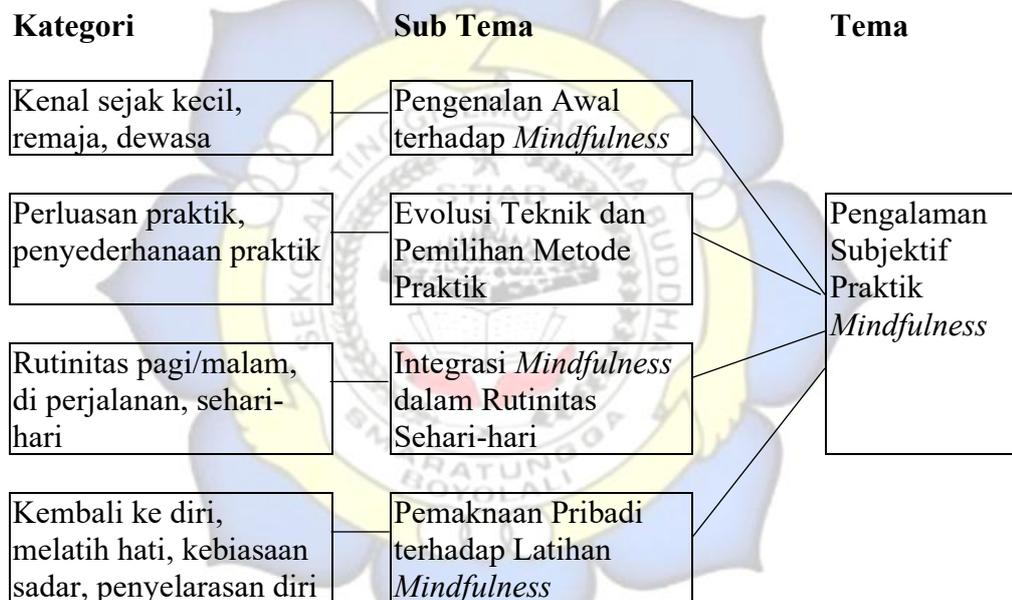
*"Mindfulness ... membuat emosi saya terkontrol ... lebih bisa diam dengerin"* (P2.59-66)

- 3) Penyelaras tubuh, pikiran, dan emosi di tengah kesibukan duniawi

“... Ketika lagi bawa motor, saya... sadar melihat sesuatu, ... mendengar, mencium, ... merasakan ...” (P5.377-384)

- 4) Kebiasaan sadar yang menyelamatkan dari kekacauan batin dan impuls negatif

“pada saat emosi negatifitu muncul ... halt saja sejenak ... mereview kondisi mental ... baik atau buruk ... bermanfaat atau tidak” (P6.134-146)



**Gambar IV.1: Pengalaman Subjektif Praktik *Mindfulness***  
**Sumber: Hasil wawancara responden**

Kutipan makna-makna ini menyiratkan bahwa *mindfulness* bagi mereka bukan hanya praktik religius atau *psikologis*, tetapi *jalan hidup sadar* yang merefleksikan kedewasaan spiritual.

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.

## 2. Dampak *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental

### a. Sub-tema 2.1: Regulasi Emosi dan Kejernihan Kognitif

Partisipan melaporkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kejernihan berpikir juga dirasakan sebagai hasil dari latihan *mindfulness* yang rutin.

1) P1 menyatakan:

*“dulunya saya .. vulgar, ... ngomongnya terburu-buru ... kadang-kadang .. stres gitu ... sekarang ini sudah ... tenang.”* (P1.208-213)

2) P5 mengatakan:

*“... mindfulness memberikan perubahan positif ... untuk tidak tergesa-gesa mengambil keputusan”* (P5.246-248)

3) P2 mengungkapkan bahwa melalui latihan *metta bhavana* dan *mindfulness*, ia lebih sadar akan pikiran-pikiran negatif yang muncul:

*“... perasaan emosi ... waktu mindful itu lebih bisa diam dengerin. Semakin lama semakin bagus ...”* (P2.63-66)

Kaitannya dengan teori sejalan dengan teori Kabat-Zinn (2023:49) yang menyebutkan bahwa *mindfulness* memungkinkan

individu untuk *mengamati emosi tanpa reaksi impulsif*, sehingga membantu dalam pengaturan emosi. Sinha et al. (2020:167) juga menekankan bahwa dua aspek *mindfulness—awareness dan acceptance*—berperan dalam menjaga kejernihan kognitif di tengah tekanan emosional.

**b. 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.

1) P4 mengatakan:

*“...lebih sabar ... cara berpikirnya ... lebih logik ... permasalahan ini nggak usah di perpanjang ... lebih bisa selektif ...”* (P4.329-342)

2) P1 menyebutkan bahwa:

*“Ada sesuatu yang tidak terpecahkan ... atau ... mencari solusi. Nah, di situ saya melakukan mindfulness, sehingga ... merasa tenang dan ... bisa berpikir ... lebih jernih.”* (P1.156-161)

3) P2 menyampaikan:

*“... emosi bisa dikontrol, bisa melihat lebih jernih ... enggak teriak-teriak lagi ... jadi hidup tuh damai.”* (P2.560-570)

4) P3 mengatakan:

*“Di sana banyak ketemu jalan keluar ... melakukan meditasi yang hening itu kan pikiran kita lebih jernih”* (P3.260-265)

Kaitannya dengan teori (Pransky, 2024:91-93) menyebutkan bahwa *kesehatan mental berakar dari pola pikir yang sehat*, dan bahwa persepsi dapat dimodifikasi melalui *mindfulness* untuk membentuk respon yang lebih adaptif. Transformasi sikap ini juga diperkuat oleh Tran et al. (2022:10) yang menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan peningkatan *self-compassion* dan *well-being*.

**c. Sub-tema 2.3: Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik**

*Mindfulness* berkontribusi pada kualitas tidur, pengurangan nyeri fisik, dan peningkatan stamina fisik yang dirasakan langsung oleh beberapa partisipan.

1) P3 mengungkapkan:

*“saya lebih ... bisa konsentrasi itu ya napas ... saya nggak bisa tidur, ... kalau mau tidur,... jadi saya pakai napas ... “ (P3.295-301)*

2) P1 mengatakan:

*“... saya ikut .. meditasi kesehatan ... saya merasakan ada perbaikan ... mengurangi rasa sakit saya” (P1.65-71)*

*“... untuk fisik ... lebih sehat dan orang melihat saya lebih muda, ... walaupun saya sudah tua” (P1.214-216)*

3) P4 menyatakan:

*“kalau dulu ... saya sering sakit kepala ... kalau sekarang, ... nggak pernah sakit kepala ... karena ya meditasi yang rutin” (P4.378-385)*

Kaitannya dengan teori Chan et al. (2022:637) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa program intervensi *mindfulness* efektif

meningkatkan kualitas tidur pada penderita gangguan mental ringan. Menurut Kabat-Zinn (2023:19) dan Saban & Janusek (2021:207) praktik *mindfulness* memiliki dampak signifikan pada pemulihan fisik.

**d. 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.

1) P2 menyatakan:

*“...mindfulness ... derajat ... emosi ... turun banget. Termasuk hadapi keluarga, anak, kan semua enggak sempurna ...”* (P2.169-175)

2) P5 mengatakan:

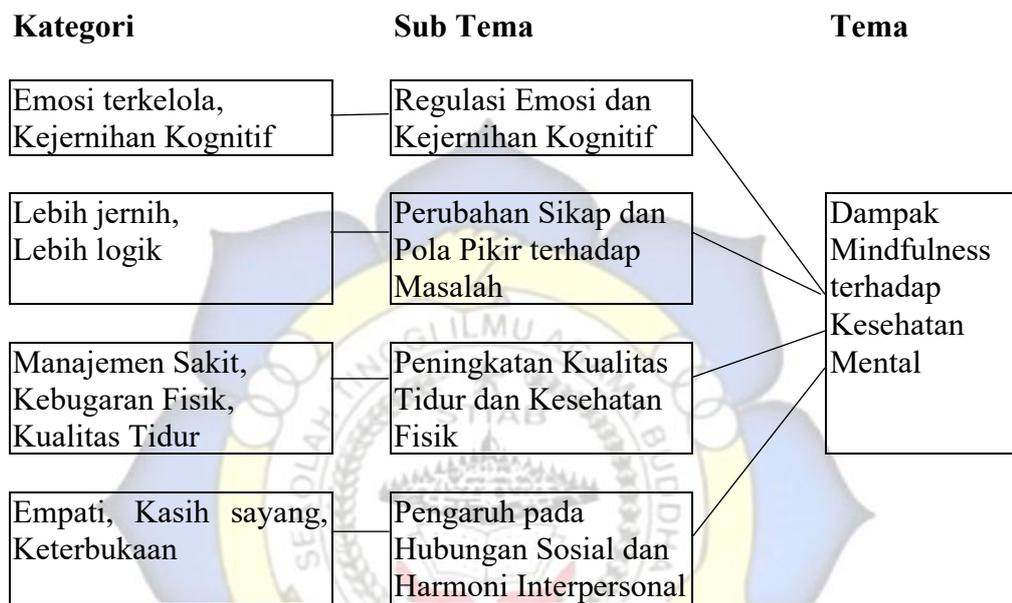
*“... di kantor mereka selalu bilang bahwa saya ... berada dalam tekanan apapun ... bisa tenang, ... hampir nggak pernah saya marah ... itu sebagai manfaat dari mindfulness...”* (P5.217-226).

3) P6 menyebutkan bahwa:

*“... 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”* (P6.268-273)

Kaitannya dengan teori hal ini konsisten dengan pandangan Dastur (2024:124) yang menunjukkan bahwa *mindfulness*

meningkatkan *ketahanan emosional* dan *kohesi sosial* melalui peningkatan empati. Dalam kerangka *Satipaṭṭhāna Sutta*, praktik *metta bhavana* dan *dhammanupassana* membentuk kualitas welas asih dan tidak menghakimi terhadap sesama.



**Gambar IV.2: Dampak *Mindfulness* terhadap Kesehatan Mental**  
Sumber: hasil wawancara responden

#### e. Simpulan Tematik dan Sintesis

Dampak *mindfulness* terhadap kesehatan mental dalam studi ini bersifat holistik:

- 1) Secara psikologis, meningkatkan regulasi emosi dan pola pikir positif.
- 2) Secara fisik, memperbaiki kualitas tidur dan keseimbangan tubuh.
- 3) Secara sosial, memperkuat harmoni interpersonal dan kemampuan membangun relasi yang sehat.

*Mindfulness* bukan hanya teknik meditasi, tetapi proses pembentukan kesadaran utuh yang memberi dampak langsung terhadap sistem mental, tubuh, dan sosial, sebagaimana tercermin dari narasi-narasi personal yang kaya makna dan penuh transformasi.

### 3. Tantangan dalam Menerapkan *Mindfulness* Sehari-hari

#### a. Sub-tema 3.1: Gangguan dari Teknologi dan Distraksi Digital

Sejumlah partisipan menyampaikan bahwa kehadiran teknologi digital seperti ponsel, media sosial, dan notifikasi elektronik menjadi tantangan besar dalam mempertahankan perhatian penuh.

- 1) P5 mengungkapkan bahwa semakin gencarnya sosial media menjadi tantangan tersendiri untuk tetap *mindful*:

“... sosial media semakin gencar ... ketika ... tidak *mindfulness* ... langsung asal aja ketik di WA ...” (P5.91-98)

- 2) P3 menyampaikan kesulitan menjaga waktu hening karena aktivitas online:

“... banyak pikiran muncul ... apalagi ... ada TikTok ... yang enggak penting kita lihat ... tiap tiga menit ganti. ...” (P3.316-326)

Refleksi literatur menyebutkan bahwa *distraction overload* akibat era digital membuat praktik kontemplatif seperti *mindfulness* menghadapi tantangan baru. Schuman-Olivier et al. (2020:377) 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.

**b. 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*.

1) P1 mengatakan persepsi orang terhadap hasil praktek *mindfulness*:

“...cuma orang melihatnya seperti pemales ... karena ada sesuatu, kayaknya tidak direpson dengan cepat ... hasil dari *mindfulness* ini”

(P1.260-272)

2) P6 menyampaikan kesulitan dukungan keluarga

“mengajarkan praktik *mindfulness* supaya sama-sama saling mendukung dengan keluarga aja itu tidak mudah ....” (P6.197-207)

Refleksi teoritis dalam budaya masyarakat urban Indonesia, praktik kontemplatif belum tentu mendapat penerimaan luas. Ini menunjukkan tantangan *interkultural* antara nilai introspeksi Buddhis dan gaya hidup serba cepat. Kabat-Zinn (2023:10) menyarankan pentingnya edukasi sosial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung *mindful living*. Dalam konteks *Dhammanupassanā*, hambatan sosial dapat dikategorikan sebagai *upakkilesa* (penghalang batin) yang mengaburkan kemurnian perhatian.

**c. Sub-tema 3.3: Kesulitan Menjaga Konsistensi dan Disiplin Praktik**

Beberapa partisipan *merasa* bahwa tantangan internal terbesar adalah menjaga keteraturan latihan, terutama saat kondisi tertentu dan kesibukan meningkat.

1) P1 menyatakan:

*“ketika saya pergi jalan-jalan dengan istri ... jadi kondisi-kondisi tertentu ya saya ... tidak melakukan meditasi”* (P1.166-174).

2) P5 menambahkan:

*“... ada tekanan dari kantor, ... dari pertemanan... Jadi itu kan membuat banyak sekali hal yang dipikirkan ... kemungkinan besar lupa untuk mindful.”* (P5.170-178)

Refleksi teoritis menurut Sinha et al. (2020:169) menyebut *dedikasi praktik* sebagai syarat munculnya manfaat *mindfulness*. Dalam tradisi Buddhis, konsistensi dalam *sati* (perhatian penuh) sangat dijunjung sebagai bagian dari *ekaggatācitta* (pikiran terkonsentrasi). Tantangan ini menunjukkan kebutuhan untuk memahami *mindfulness* bukan sebagai teknik sesaat, tetapi *latihan seumur hidup*.

**d. 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.

- 1) P3 mengungkapkan hambatan praktik meditasi dari kesehatan yang kurang sehingga mempengaruhi konsentrasi batin:

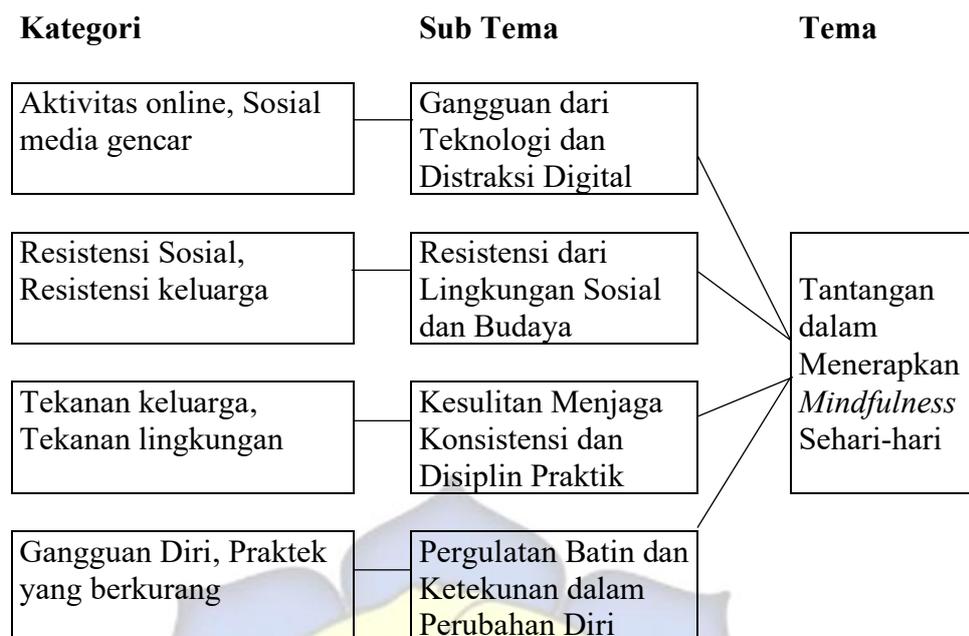
*“Gangguan dari dalam diri kita sendiri, itu kesehatan kita juga yang kurang bagus juga berpengaruh” (P3.328-330)*

- 2) P1 menyampaikan kendurnya latihan meditasi setelah kesehatannya membaik:

*“awalnya .... untuk kesembuhan. Jadi pagi ... siang kalau ada waktu, malam saya meditasi lagi. Tapi setelah ... kondisi kesehatan sudah membaik, ya saya cukup pagi saja” (P1.142-146)*

Refleksi teoritis *mindfulness* sebagai jalan perubahan diri tidak selalu linear. Pransky (2024:62) mengingatkan bahwa *fluktuasi batin adalah bagian alami dari transformasi psikologis*. Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, pengamatan terhadap kondisi batin termasuk saat batin gelisah atau malas adalah bagian dari latihan itu sendiri. Praktik menjadi *jalan spiritual menghadapi ketidaksempurnaan*, bukan lari dari kenyataan.

Kesimpulan Reflektif dari keempat sub-tema tantangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa praktik *mindfulness* di dunia nyata menghadapi tekanan dari luar (distraksi, sosial) dan dalam (kemalasan, pergulatan batin). Namun justru di dalam tantangan itulah terjadi *pengujian kesadaran dan penguatan tekad* untuk hidup lebih sadar, hadir, dan utuh.



**Gambar IV.3: Tantangan dalam Menerapkan *Mindfulness* Sehari-hari**  
**Sumber: hasil wawancara responden**

#### D. Refleksi dan Interpretasi Peneliti

##### 1. Pola-pola Tematik Lintas Partisipan

Dari keenam partisipan yang diwawancarai, muncul sejumlah tema-tema konsisten yang menunjukkan keterkaitan pengalaman mereka dalam menjalani dan merasakan manfaat *mindfulness*:

###### a. Pengenalan dini dan alami terhadap *mindfulness*

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.

b. *Mindfulness* sebagai proses bertahap dan berkembang

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.

c. Manfaat *mindfulness* dirasakan dalam tiga lapis dimensi:

- 1) Psikologis: peningkatan regulasi emosi, kejernihan batin
- 2) Fisik: peningkatan kualitas tidur, pengurangan keluhan tubuh
- 3) Sosial: keharmonisan relasi interpersonal

d. Konsistensi dan tantangan internal sebagai faktor kritis

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.

## 2. Hermeneutika Ganda: Makna Pengalaman Menurut Partisipan dan Interpretasi Peneliti

Dalam kerangka IPA, hermeneutika ganda mengacu pada proses “peneliti mencoba memahami bagaimana partisipan memahami

pengalaman mereka sendiri.” Dalam hal ini, makna dari pengalaman partisipan dibaca dalam dua lapis:

a. Makna menurut partisipan:

- 1) *Mindfulness* sebagai “alat untuk menenangkan batin” (P1, P2)
- 2) Sarana “menjaga kesadaran diri dan mengurangi impuls negatif” (P5)
- 3) Jalan hidup yang “membuat lebih sadar akan pikiran dan emosi” (P6)

b. Interpretasi peneliti:

- 1) 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.
- 2) 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.

### 3. Relasi antara Pengalaman Subjektif dan Hasil Kesehatan Mental yang Dilaporkan

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 *eudaimonic well-being* (makna hidup), bukan sekadar perasaan tenang.

Dukungan teori temuan ini menguatkan pandangan Kabat-Zinn (2023:93) bahwa *mindfulness* bukan hanya teknik terapeutik, tetapi *cara*

*hidup sadar yang mendalam*. Sejalan pula dengan Pransky (2024:74) bahwa kesehatan mental yang sejati muncul dari *pemahaman terhadap dinamika pikiran*, bukan dengan menolak atau memaksa pikiran berubah.

#### 4. Simpulan Reflektif

Dari refleksi dan interpretasi mendalam ini, peneliti menyimpulkan bahwa:

- a. *Mindfulness* adalah pengalaman yang kontekstual, bertahap, dan sangat personal.
- b. Manfaatnya pada kesehatan mental bukan berasal dari metode itu sendiri, tetapi dari pemaknaan dan ketekunan individu.
- c. Kesadaran yang penuh sebagaimana ditekankan dalam tradisi Buddhis dan psikologi kontemplatif mampu menjadi fondasi keseimbangan mental, sosial, dan spiritual.

#### E. Pembahasan (Berbasis Literatur dan Teori)

##### 1. Perbandingan Temuan dengan Penelitian Terdahulu

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 (2021:6)** 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. (2024:547)** 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. (2022:637)** 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., (2022:103514)** 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.

Kesimpulan: Penelitian ini menegaskan temuan sebelumnya, tetapi memberikan kontribusi baru berupa **dimensi fenomenologis** dan **nuansa spiritual dalam praktik *mindfulness***, yang masih jarang diungkap secara mendalam dalam studi kuantitatif.

## 2. Integrasi Temuan dengan Teori *Mindfulness* dan Kesehatan Mental

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

- a. Menurut (Kabat-Zinn, 2023:37), *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., (2020:166) 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 (2024:74) 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.

- d. Dalam **Satipaṭṭhāna Sutta (M.I.55–63)**, *mindfulness (sati)* dibangun melalui empat landasan perhatian: pada tubuh (*kāya*), perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*), dan fenomena mental (*dhamma*). Semua dimensi ini muncul dalam pengalaman peserta: dari perhatian napas (P1, P3), pengamatan emosi (P2, P5), hingga refleksi batin dan nilai-nilai etis (P4, P6).

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.

### 3. Implikasi terhadap Pendekatan Kontemplatif dalam Pendidikan dan Terapi Mental

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*** 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**, terutama untuk klien dewasa yang memiliki latar belakang Buddhis.
- 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** (*supportive sangha*) yang mendorong keberlanjutan praktik.

Kesimpulan: Studi ini memperluas pemahaman bahwa *mindfulness* bukan hanya teknik kesehatan mental modern, tetapi juga **alat kontemplatif yang dapat diintegrasikan secara spiritual dan praktis dalam pendidikan, terapi, dan kehidupan sehari-hari**.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

##### **1. Pengalaman Subjektif Praktik *Mindfulness***

Partisipan mengenal *mindfulness* melalui berbagai tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan latar belakang yang beragam. Praktik ini berkembang dari teknik sederhana (seperti menghitung napas) menjadi pendekatan yang lebih kompleks dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

*Mindfulness* tidak hanya dipraktikkan dalam bentuk meditasi formal, tetapi juga diintegrasikan ke dalam aktivitas harian, seperti bekerja, bepergian, atau berinteraksi sosial. Hal ini menunjukkan transformasi *mindfulness* dari sekadar teknik menjadi gaya hidup.

##### **2. Dampak terhadap Kesehatan Mental**

Praktik *mindfulness* memberikan dampak positif yang holistik, mencakup aspek psikologis (regulasi emosi, kejernihan kognitif), fisik (peningkatan kualitas tidur, pengurangan nyeri), dan sosial (harmoni interpersonal, empati).

Partisipan melaporkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi masalah, mengurangi stres, dan membangun relasi yang lebih sehat dengan orang lain.

### **3. Tantangan dalam Menerapkan *Mindfulness***

Tantangan utama meliputi gangguan teknologi (seperti distraksi digital), resistensi dari lingkungan sosial, kesulitan menjaga konsistensi praktik, serta pergulatan batin dalam proses perubahan diri. Meskipun demikian, tantangan ini justru menjadi bagian dari proses penguatan kesadaran dan ketekunan dalam praktik *mindfulness*.

### **4. Kontekstualisasi dalam Spiritualitas Buddhis**

Praktik *mindfulness* dalam penelitian ini tidak terlepas dari nilai-nilai spiritual Buddhis, seperti *metta bhavana* (meditasi cinta kasih) dan *anapanasati* (meditasi pernapasan). Hal ini memperkaya makna praktik dan memberikan dimensi spiritual yang mendalam.

## **B. Implikasi**

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoretis dan praktis, antara lain:

### **1. Implikasi Teoretis**

Penelitian ini memperkuat teori-teori sebelumnya tentang *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2023; Sinha et al., 2020) dengan menambahkan perspektif fenomenologis dan spiritual. Temuan ini juga mendukung

pendekatan holistik dalam kesehatan mental, yang mencakup aspek psikologis, fisik, dan sosial.

## **2. Implikasi Praktis**

### **a. Bagi Individu**

*Mindfulness* dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup, baik dalam mengelola emosi, meningkatkan fokus, maupun membangun relasi yang lebih baik.

### **b. Bagi Komunitas dan Lembaga Keagamaan**

Lembaga seperti Cetiya Dhamma Manggala dapat mengembangkan program *mindfulness* yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, termasuk pelatihan untuk berbagai kelompok usia.

### **c. Bagi Dunia Pendidikan dan Kesehatan Mental**

*Mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan atau program terapi untuk mendukung perkembangan emosional dan spiritual peserta didik atau klien.

## **C. Saran**

Berdasarkan temuan dan implikasi di atas, berikut adalah beberapa saran untuk penelitian selanjutnya dan penerapan praktis:

### **1. Saran untuk Penelitian Lanjutan**

Perlu dilakukan penelitian dengan cakupan partisipan yang lebih luas dan beragam untuk menguji generalisasi temuan. Penelitian kuantitatif

dapat dilakukan untuk mengukur dampak *mindfulness* secara lebih objektif, misalnya melalui skala kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis.

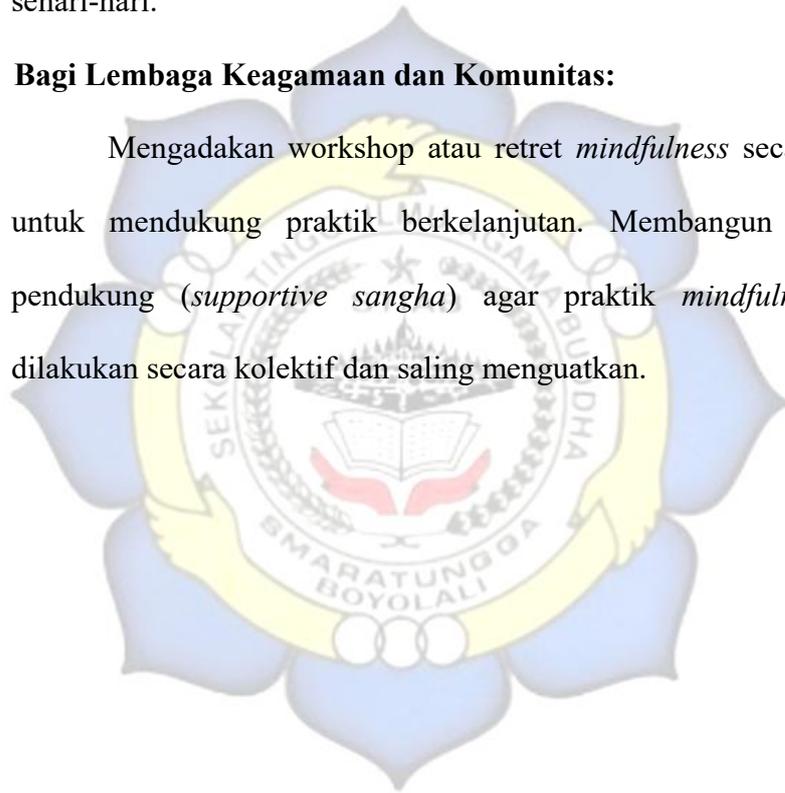
## 2. Saran untuk Praktik *Mindfulness*:

### a. Bagi Praktisi

Disarankan untuk menjaga konsistensi praktik *mindfulness* meskipun menghadapi tantangan, seperti distraksi digital atau kesibukan sehari-hari.

### b. Bagi Lembaga Keagamaan dan Komunitas:

Mengadakan workshop atau retreat *mindfulness* secara berkala untuk mendukung praktik berkelanjutan. Membangun komunitas pendukung (*supportive sangha*) agar praktik *mindfulness* dapat dilakukan secara kolektif dan saling menguatkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abhishek, K., & Bhardwaj, A. K. (2016). Mental-immunity (A psychological layer of protection against mental illness) in male adolescents following 8-weeks of Pragyayog Sadhana: A randomized controlled study. *Indian Journal of Ancient Medicine and Yoga*, 9(2), 44–51.
- Adichandra, A. (2023). Peran trait mindfulness dalam melindungi kesehatan mental mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.12345/guiden>
- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani, F. O., Dian, A. A., & Talita, A. A. (2022). Peran mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 13246–13252.
- Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 1*. 2015. Alih Bahasa: Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 3*. 2015. Alih Bahasa: Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- 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>
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, Wulandari, R., Nurhidayatullah, D., & Pranajaya, S. A. (2023). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. G Press Indonesia PP - Indonesia.
- Ashta, A. (2024). Harnessing meditation for workplace well-being: Advancing UN Sustainable Development Goal 8. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 4(1), 13–24. <https://doi.org/10.12345/smaratungga.2024.4.1.13>

- Aṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha, Buku 5*. 2015. Alih Bahasa: Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.
- Azam, M. A., Mongrain, M., Vora, K., Pirbaglou, M., Azargive, S., Changoor, T., Wayne, N., Guglietti, C. L., Macpherson, A., Irvine, J., Rotondi, M. A., Smith, D., Perez, D. F., & Ritvo, P. (2016). Mindfulness as an Alternative for Supporting University Student Mental Health: Cognitive-Emotional and Depressive Self-Criticism Measures. *International Journal of Educational Psychology*, *5*(2), 140–163. <https://doi.org/10.17583/ijep.2016.1234>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietenney, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 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>
- Bonde, E. H., Mikkelsen, E. G., Fjorback, L. O., & Juul, L. (2022). Impacting employees' and managers' mental health skills using a workplace-adapted mindfulness-based intervention. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1234567>
- 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.
- Chen, B., Yang, T., Tao, L., Song, Y., Liu, Y., Wang, Y. N., Xiao, L., Xu, C., & Chen, H. (2022). Effects of mobile-based mindfulness meditation for mental health of nurses: a protocol for systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, *12*(4), e058686. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058686>

- Dīgha Nikāya, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha* (Team DhammaCitta Press, Ed.). 2009. Alih Bahasa: Team Giri Mangala Publication & Team DhammaCitta Press. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Darwis, R., Elizamiharti, Kusumadewi, Y., Mohsi, Assulthoni, F., Hamid, A., Balaka, K. I., Bunyamin, Herniati, & Purwoto, A. (2022). *Hukum Perdata* (M. Sari & R. M. Sahara, Eds.). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Dastur, F. (2024). Reframing reality: N?g?rjuna’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>
- Dewi, P., & Lim, H. S. (2024). Peran sekolah dalam mengatasi bullying: A systematic literature review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 430–438. <https://doi.org/10.12345/jerumi.2024.2.1.430>
- Pustaka Dhammapada Pāli – Indonesia*. 2005. Alih Bahasa: Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera, Tangerang: Saṅgha Theravāda Indonesia. Retrieved November 23, 2023, from <https://www.sammasayambhu.org/ebook/dhammapada/ebookdhammapada.pdf>
- Ditthisampanno, V. B. U. (2016). Mind and development of mind in Javanese Buddhist texts. *The Journal of International Buddhist Studies College*, 2(1), 55–63. <https://doi.org/10.12345/jibsc.2016.2.1.55>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalglish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8816–8827. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30140>
- Ferry, F., Kabri, K., & Surya, J. (2023). The effect of mindful breathing and mindful sitting practices on academic stress of Nanyang Zhi Hui High School students in Medan. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10), 1924–1933. <https://doi.org/10.12345/devotion.2023.4.10.1924>

- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi mindfulness terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751. <https://doi.org/10.12345/joting.2023.5.1.742>
- Gargiulo, M. T. (2023). The Role of Religion and Spirituality in Mindfulness Practices: A Qualitative Literature Review. *SMARATUNGGGA: JURNAL OF EDUCATION AND BUDDHIST STUDIES*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v3i1.86>
- Guthold, R., Carvajal, L., Adebayo, E., Azzopardi, P., Baltag, V., Dastgiri, S., & Requejo, J. (2023). The importance of mental health measurement to improve global adolescent health. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S3–S6. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.030>
- Hafidah, R., Amna, Z., & Dahlia, S. F. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Kecemasan akan Kematian pada Dewasa Madya. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 7(1), 24–46. <https://doi.org/10.25077/jip.7.1.24-46.2023>
- Hassed, C. (2021). The art of introducing mindfulness into medical and allied health curricula. *Mindfulness*, 12(8), 1909–1919. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01647-z>
- Hurlock, E. B. (1976). *Developmental Psychology* (4th ed.). Tata McGraw-Hill.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.12345/jipt.2020.8.1.66>
- 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>
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and anxiety in adolescents: Systematic literature review based on big data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.12345/bcp.2024.6.1.12345>
- Jitendra, M. (2020). Holistic approach in dealing with mental stress during covid-19 pandemic: a review. *International Journal of Advanced Research*, 8(11), 972–976. <https://doi.org/10.21474/ijar01/12092>

- Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness Meditation for Pain Relief: Practices to Reclaim Your Body and Your Life*. Sounds True.
- Khalam, M., Rozi, F., & Sani, M. A. H. (2024). Pengaruh mindfulness dan religiusitas terhadap meningkatnya tingkat depresi pada remaja Muslim di Kota Kuningan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 337–345.
- 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>
- Kintani, I. D., Estria, S. R., Linggardini, K., & Riyaningrum, W. (2024). Pengaruh terapi mindfulness terhadap skor gangguan emosional dan keterampilan kader di Desa Tlahab Lor Kabupaten Purbalingga. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7160–7175. <https://doi.org/10.12345/prepotif.2024.8.3.7160>
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen stres dengan latihan mindfulness pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.12345/pengabdianmu.2022.7.4.495>
- Kopeuw, P. M., & Kakunsi, O. Y. (2024). Pengembangan kurikulum PAK usia dewasa akhir pada PTKK. *Jurnal Sains Riset*, 14(1), 134–157. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/view/2224>
- Krismawati, Y. (2014). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *KURIOS*. <http://www.stpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios>
- Kukharenko, S. (2023). Dreaming with awareness: Exploring lucid dreaming as a bridge between reality and meditation. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.12345/smaratungga.2023.3.2.91>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran mindfulness teaching dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722.
- 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.
- Mon, Dr. M. T., & Thamrin, C. (2012). *Jalan Mulia Menuju Kebahagiaan Abadi, Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Volume 1* (Y.M. Bhikkhu Subhapañño, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Indonesia Tipitaka Center (ITC). [www.indonesiatipitaka.net](http://www.indonesiatipitaka.net)
- 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>
- Nithiuthai, S., Jinng, P., & Choocoom, O. (2023). Boosting mental immunity for the lives of the elderly in the post COVID-19 society. *Official Journal of National Research Council of Thailand in Conjunction with Journal of Social Work*, 9, 50–56.
- Nord, C. (2024). *The Balanced Brain: The Science of Mental Health*. Princeton University Press.
- Norman, A. (2021). *Mental Immunity: Infectious Ideas, Mind Parasites, and the Search for a Better Way to Think*. HarperWave.
- Parsons, D., Gardner, P., Parry, S., & Smart, S. (2021). Mindfulness-Based Approaches for Managing Stress, Anxiety and Depression for Health Students in Tertiary Education: a Scoping Review. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-4>
- 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/fpsy.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>
- Sanjiwani, A. A. S., & Dewi, N. L. P. T. (2022). Peran Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien kanker: Literature review. *Psycho Idea*, *20*(1), 85–94. <https://doi.org/10.12345/psychoidea.2022.20.1.85>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in Schools: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(1), 112–119. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-4>
- 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.0000000000000277>
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas mindfulness therapy dalam meningkatkan self-acceptance remaja broken home: Literature review. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, *3*(1), 14–24. <https://doi.org/10.12345/educonsilium.2022.3.1.14>
- Sihombing, M. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, *7*(4), 15062. <https://doi.org/10.12345/jrpp.2024.7.4.15062>
- Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha, Buku 3*. 2010. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.

- 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.
- Sutta Nipāta*. 2015 (L. K. Mills, Ed.; First edit). SuttaCentral. <https://suttacentral.net/>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 50241. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Samyutta Nikāya Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha, Buku 5*. 2010. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- 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>
- Turahmi, Khiong, T. K., & Kabri. (2023). PERAN PSIKOTERAPI PSIKOANALIS DALAM PERSPEKTIF BUDDHIS. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 3138–3143. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/2547>
- Udana (Ungkapan Nurani Para Arya)*. 1994. (Upi. (Translator) Vimala Devi, Ed.). I.I.A.B. Smaritungga Cabang Medan.
- Utami, F. P. (2022). Peran mindfulness untuk mengatasi fear of missing out (FoMO) media sosial remaja generasi Z: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 51–60. <https://doi.org/10.12345/jbkb.2022.4.2.51>
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Vidya, D., & Nyanasuryanadi, P. (2024). Meditasi dalam agama Buddha. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and*

*Multidisciplinary*, 2(1), 447–455.  
<https://doi.org/10.12345/jerumi.2024.2.1.447>

Voyce, M. (2023). Sharing health-related data and Buddhism. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.12345/smaratungga.2023.3.1.13>

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>

Wolf, C., Serpa, J. G., & Kornfield, J. (2015). *A Clinician's Guide to Teaching Mindfulness: The Comprehensive Session-by-Session Program for Mental Health Professionals and Health Care Providers*. New Harbinger Publications. [https://books.google.com/books/about/A\\_Clinician\\_s\\_Guide\\_to\\_Teaching\\_Mindfuln.html?id=XS1yCQAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/A_Clinician_s_Guide_to_Teaching_Mindfuln.html?id=XS1yCQAAQBAJ)

Zalta, A. (2016). Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts. *Asian Studies*, 4(2), 139–151. <https://doi.org/10.4312/as.2016.4.2.139-151>

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>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Transkrip Wawancara ke 1

No. Wawancara	:	1
Wawancara ke	:	1.1
Narasumber / Status	:	TP / Pensiunan
Penanya	:	Fendy (F)
Jenis Wawancara	:	Terstruktur dan bebas
Hari / Tanggal	:	Sabtu / 15 Maret 2025
Waktu	:	13.13 - 13.59
Lokasi	:	Apartemen Grand Emerald Kelapa Gading

Inisial	Transkrip	Baris	Ide Pokok
F	Rama. Namu Buddhaya.		
TP	Namu Buddhaya. Apa kabar, Rama Fendy?		
F	Baik, Rama. Boleh cerita sedikit tentang Rama? maksudnya usia, terus ee saat ini aktivitasnya apa gitu?		
TP	Oke. Ya. Ee. Usia saya sekarang masuk 68 tahun. Kegiatan untuk kerja sudah tidak ada. Dan tetapi hanya kegiatan untuk ee wihara. Ee agama, ya, terus kemudian selain ke wihara ke lapas-lapas juga. Nah, ee itu kegiatan saya sehari-hari dan olahraga. Begitu. Dan juga saya olahraga ee bakti sosial untuk terapi apa namanya? Long, longevitologi. Ya itu kegiatannya	10	Profil: pria pensiun kerja, usia 68, aktif di kegiatan agama dan bakti sosial. (P1.7-12)
F	Ya, baik, terima kasih perkenalannya. Iya. Rama. Berkaitan dengan penelitian saya, saya mau tanya-tanya tentang pengalaman <i>mindfulness</i> ya. Iya. Yang pertama saya mau tanya tentang, apa? Pertama kali mengenali <i>mindfulness</i> itu kapan Rama?		
TP	Iya. Ee, selama ini kan meditasi-meditasi saja. Nah, kemudian ee, saya juga belajar yang meditasi kesehatan. Nah, itu di situ mulai ee, perlunya adanya <i>mindfulness</i> tetap ya, walaupun dia kesehatan, tapi tetap perlu adanya <i>mindfulness</i> . Nah, jadi mulai dari situ tahun 2017 mulai masuk ke sana, kemudian juga ee, meditasi cinta kasih. Nah, itu semua membutuhkan ee, <i>mindfulness</i> . Jadi hanya nama meditasinya, tetapi pelaksanaannya tetap adalah <i>mindfulness</i> . Di mana pikiran kita yang kita	20	Evolusi Teknik: Tahun 2017 meditasi kesehatan, dilanjutkan meditasi cinta kasih. Sebelum 2017,



	<p>Itu kan <i>mindfulness</i> terhadap hasil dari <i>mindfulness</i> itu kan bisa menghasilkan sesuatu. Nah, ketika saya berpikir, saya mau buka pintu kalau saya di dalam kamar mandi ini tidak bisa terbuka, saya tinggal sendirian. Bagaimana saya bisa keluar, Nah, akhirnya terjadi. Itulah kenyataan dari <i>mindfulness</i>. Makanya saya semakin giat ee, melaksanakan meditasi ini, meditasi <i>mindfulness</i> agar tubuh saya sehat. Nah, kenyataannya ya memang ya demikian ya, saya bisa menghadapi ee, penyakit yang begitu panjang, sakit prostat saya itu kan kan perlu ee, apa namanya, pengobatan yang panjang agar dia tidak berkembang menjadi besar lagi. Jadi, dengan ditahan dengan ee, <i>mindfulness</i> ini, hanya ditahan, sehingga tidak terjadi terus pembengkakan, walaupun tetap ya ke dokter makan obat. Saya mencari ee, apa? Olahraga, olahraga yang lain, dan ee, juga belajar longevitology itu, sehingga saya bisa menerapi diri saya untuk bertahan agar saya tidak sakit terus menerus. Makanya di dalam longevitology itu kan juga ada meditasi, di mana pusat pikiran kita yang kita, apa pikiran kita, yang kita pusatkan itu untuk ee, kesembuhan kita juga dan kesembuhan orang lain. Ya itu kira-kira yang saya, kenapa saya cenderung mulai aktif di meditasi <i>mindfulness</i> ini.</p>	80	
		90	
		100	
F	Ya, baik, terima kasih. Ini berarti kalau dari uraian tadi, sakitnya itu sakit fisik ya begitu ya.		
TP	Ya. Sakit fisik, betul.		
F	Namun sakit fisik ini juga pengaruh ke mental juga nggak? Rama?		
TP	Pasti. Pasti pengaruh, terutama dari segi ee, apa namanya? Kondisi ketika saya mau ke mana kan, waduh, saya sakit ini. Nanti saya nggak bisa, nggak bisa pergi jauh gitu kan. Itu kan pengaruh. Oh, bisa gitu ya. Pengaruh ke pikiran gitu. Walaupun itu fisik gitu.	110	
F	Iya. Baik. Terima kasih jawabannya. Saya akan lanjut ke menanyakan, bagaimana rutinitas <i>mindfulness</i> -nya sehari-hari yang dilakukan oleh Rama?		
TP	Ya, saya ee, biasanya saya lakukan pagi hari. Saya bangun tidur rutin jam 05.00, kemudian saya ee, baca parita, saya lanjut dengan meditasi. Nah, itu setiap hari. Meditasi ya tidak lama, 10 sampai 20 menit, tapi sudah maksimum, sudah artinya	120	Rutinitas: jam 05.00 pagi 10-20 menit atau lebih. (P1.117-121)

	terkonsentrasi. Kalau tidak terkonsentrasi kan, ee, itu tetap jalan, ya. Jadi saya kira-kira ketika saya timer sampai 20 menit, ternyata ketika timer bunyi, saya masih terasa, masih apa, Masih terasa enak, gitu, ya. Karena timer bunyi ya saya ee, matikan timer, saya lanjut lagi begitu.		
F	Oh. Jadi itu 10-20 menit hanya perkiraan kasarnya aja, ya. Pada kenyataannya bisa lebih ya		
TP	Bisa lebih	130	
F	Oh, iya, baik. Selain pagi hari, mungkin ada malam atau apa, ada melakukan atau tidak?		
TP	Ee, ya, kalau di luar ee, di setelah pagi hari itu, saya kadang-kadang saja, lihat situasi. Ketika lagi dalam perjalanan jarak jauh, misalnya gitu ya, ada kesempatan, walaupun ee, di sekitar saya berisik, tapi tetap saya melakukan meditasi. Ya. Sehingga suara-suara orang itu pun juga nggak terdengar lagi gitu. Nah, itu berarti saya sudah masuk <i>mindfulness</i> , dalam perjalanan seperti itu. Jadi nggak, nggak mesti harus siang hari itu saya meditasi lagi. Tapi awalnya memang saya lakukan karena saya punya niat untuk kesembuhan. Jadi pagi, ee, siang kalau ada waktu, malam saya meditasi lagi. Tapi setelah saya, ee, sekarang saat ini kondisi kesehatan saya sudah membaik, ya saya cukup pagi saja. Ee, selebihnya kalau ada waktu baru saya lakukan, ee, ada kesempatan dan waktu baru saya lakukan meditasi lagi.	140	Adaptasi <i>mindfulness</i> : Saat di perjalanan jauh juga meditasi. (P1.134-137)  Meditasi kendor (P1.142-146)
F	Iya. Baik, terima kasih. Lalu, untuk selanjutnya, dalam situasi apa, Rama merasa <i>mindfulness</i> ini paling bermanfaat bagi Rama?	150	
TP	Maksudnya pada saat apa?		
F	Dalam situasi apa, Rama merasa <i>mindfulness</i> ini paling berguna buat Rama, dalam situasi apa?		
TP	Iya, pada saat, ee, saya merasa, ada sesuatu yang tidak terpecahkan, misalnya begitu ya, atau ada suatu, ee, mencari solusi. Nah, di situ saya melakukan <i>mindfulness</i> , sehingga ketika saya selesai, saya merasa tenang dan saya bisa berpikir yang lebih jernih, gitu.	160	Kejernihan Kognitif: mencari solusi suatu masalah (P1.156-161)
F	Dalam praktiknya, Rama ada tantangan atau hambatan enggak, untuk praktik <i>mindfulness</i> ini? Jika ada, bisa dijelaskan.		
TP	Iya. Hambatannya, artinya begini, halangannya ya, ketika saya pergi jalan-jalan dengan istri. Nah, kan saya mau melakukan meditasi pagi, enggak bisa,		Pemeliharaan Rutinitas: hambatan

	istri, ee, ngajak makan pagi. Nah, ketika siang, sudah, sudah, sudah balik lagi ke kamar, saya mau <i>mindfulness</i> lagi, mau meditasi lagi, istri ngajak lagi ke mana jalan-jalan. Jadi, ee, ya, itu tantangannya dan hambatannya aja, seperti itu. Jadi, jadi kondisi-kondisi tertentu ya saya, enggak, tidak melakukan meditasi, gitu.	170	waktu bersama keluarga (P1.166-174)
F	Lalu untuk selanjutnya nih. Bagaimana <i>mindfulness</i> ini bisa memengaruhi cara Rama menghadapi stres atau emosi negatif?		
TP	Iya. Jadi, ee, ketika kita melakukan meditasi, memang itu kan terjadi apa Ee, masalah-masalah itu kan akan timbul dulu. Kita sadari bahwa masalah itu, ini masalah yang timbul ini pasti bisa terpecahi. Dan saya ee, hanya berpikir dengan mencari ketenangan ini, bagaimana cara mencari yaitu dengan yang tadi, anapanasati juga, ya, masuknya dan kemudian yang cinta kasih saya masuk dengan ee, mencari sesuatu yang pernah membahagiakan saya. Karena rasa bahagia itu saya kembangkan, sehingga saya jadi tenang. Karena saya jadi bisa tenang ya sudah, saya selesai meditasi, kembali saya berpikir ke masalah itu, apa solusinya. Gitu saja, sih.	180 190	
F	Jadi, ee, perbedaannya ketika sebelum, dan setelah <i>mindfulness</i> , ketika menghadapi masalah yang sama itu bagaimana?		
TP	Ya lebih, lebih enak, lebih baik, gitu ya. Lebih, lebih mudah gitu, menghadapinya. Lebih mudah ya. Iya, lebih mudah.		
F	Rama bisa merasakan perubahan dalam pola pikir, emosi, dan perilaku setelah mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?		
TP	Iya, ee, pertama saya tidak merasakan, karena saya tidak berpikir, melihat, karena tidak melihat diri sendiri ya. Tetapi ada teman yang menilai bahwa saya itu sudah beda. Tidak seperti dulu. Lebih tenang. Lebih dulu, ya. Seperti itu. Jadi, ee, perbedaannya itu. Nah, terus setelah itu saya, apa? Menginstropeksi diri, bener nggak sih apa yang diomongin. Nah, ternyata, iya, memang gitu. Ada perubahan, dulunya saya memang orangnya vulgar lah, ngomong, apa maksudnya ngomongnya terburu-buru atau segala macam. Ee, kadang-kadang suka stres gitu. Nah sekarang ini sudah kayak ada sesuatu, tenang. Ngomong juga, nggak buru-buru. Dan, yang pasti	200 210	Perubahan setelah <i>mindfulness</i> : lebih tenang, bicara lebih terkendali (P1.208-213)  Manfaat fisik: fisik lebih sehat dan tampak lebih muda (P1.214-216)



TP	<p>Iya, itu ee, dari <i>mindfulness</i> saya lebih, lebih nyaman, lebih damai, ya, hidup ini. Nah, cuma orang melihatnya seperti pemales, gitu. Karena apa? Karena ada sesuatu, kayaknya tidak direspon dengan cepat. Padahal, ee, kita kan butuh ee, pemikiran. Pemikiran itulah yang setelah <i>mindfulness</i> itu kan kalau dulu kan langsung respon, langsung respon. Kalau sekarang kan kita terima dulu, kita dengerin. Setelah itu kita pikir, apa yang kita harus lakukan gitu. Kalau dulu kan langsung, dug, dag, dug dag begitu. Seperti yang nggak dipikir, gitu, ya. Nah, kalau sekarang responnya seperti itu. Ee, jadi untuk apa? Ee, manfaat dari ini ya, dari hasil dari <i>mindfulness</i> ini. Positifnya buat saya itu. Lebih bahagia, jelas. Karena saya merasa, saya tidak merasa menderita dengan kehidupan, walaupun sekarang saya nganggur. Karena teman saya pernah nanya, "Lu dapat pensiun gini, ee, bagaimana?" Dia kan, usaha, dia juga seumuran, lebih tua dari saya. Dia masih ada usaha, ketika usahanya mulai goyang, dia nganggur karena nggak jalan, berhenti, dia bingung. Dia tanya saya, "Lu nggak merasa stres?" Saya bilang, "Nggak", karena kita berpikir positif bahwa jalanilah hidup ini, ya. Kemudian apa yang kita bisa lakukan? Ya, kita berbagi. Kita ngajak teman, ya, ayo kita sama-sama meditasi, ayo sama-sama kita olahraga, gitu. Ya, jadi rasanya hidup ini nggak bosan begitu. Kalau di rumah, ee, saya sendirian, tidak ada yang dikerjakan, saya ngelihat rumah saya ada yang nggak beres, ya, saya beresin. Nah itu. Jadi keseharian saya adalah demikian. Membangkitkan aktivitas, gitu, ya. Nggak buntu, iya. Kalau nggak kan lama-lama jadi pikun.</p>	<p>260</p> <p>270</p> <p>280</p> <p>290</p>	<p>Efek <i>mindfulness</i>: lebih damai, tidak cepat respon namun di pikirkan dulu sebelum merespon (P1.260-272)</p>
F	<p>Apakah lingkungan, sosial, atau komunitas dari Rama mendukung praktik <i>mindfulness</i>-nya? Kalau ada, bagaimana dukungan tersebut, dalam bentuk apa diberikan?</p>		
TP	<p>Ee, dukungan sih, tidak kelihatan, tapi, ee, saya diajak ya, seperti olahraga itu. Itu olahraga yang namanya, Lin Tien Kung. Itu butuh <i>mindfulness</i>. Kalau tidak <i>mindfulness</i>, ketika saya melakukan olahraga itu, badan saya tidak seimbang. Nah, itu kan butuh keseimbangan, butuh <i>mindfulness</i>. Nah, jadi itu yang diajak sama teman, ee, untuk, apa</p>	<p>300</p>	<p>Adaptasi <i>mindfulness</i>: praktik <i>mindfulness</i> melalui olahraga (P1.297-301)</p>



	tangannya goyang gitu. Ada yang bisa. Tapi mereka berusaha, dan mereka, ee, apa Setelah itu mereka bertanya, "Bagaimana nih, kalau saya nggak bisa, nggak bisa tenang?" Seperti itu. Nah itu, respon ee, positif dari lingkungan mengenai meditasi ini. Mereka kelihatannya butuh ee, meditasi juga.	350	
	Apa arti <i>mindfulness</i> bagi Rama secara pribadi?		
TP	Ya, arti <i>mindfulness</i> itu adalah bagaimana saya bisa berpikir dengan tenang ya, sehingga saya tidak mengalami hambatan ketika saya mengambil satu keputusan. Nah, itu <i>mindfulness</i> saya, menurut saya. Jadi bukan ee, pikiran yang dipusatkan, terus kemudian apa lagi, itu nggak, nggak, bukan itu. menurut saya ya.	360	
F	Jika ada satu hal yang ingin Rama sampaikan kepada orang lain tentang <i>mindfulness</i> , apa itu?		
TP	Maksudnya ee, memberikan pengertian atau bagaimana?		
F	Yang ingin sampaikan ke orang lain tentang <i>mindfulness</i> . Oh. Jika ada hal yang ingin disampaikan apa itu?	370	
TP	Ya, mungkin kita perlu melakukan meditasi <i>mindfulness</i> tadi. Ya, agar ee, kita itu bisa tenang, mengerti, dan berpandangan yang benar terhadap segala sesuatunya. Karena setelah kita, kalau kita tidak bisa melakukan <i>mindfulness</i> , maka segala sesuatu kita tidak bisa terima dengan gampang. Tapi kalau kita sudah melakukan <i>mindfulness</i> , kita bisa melihat sesuatunya bahwa ini baik atau buruk. Nah, itu saya pikir lebih baik orang-orang belajar, ee, berlatih <i>mindfulness</i> , seperti yang tadi di masjid itu, ya, mereka minta saya daftar, ya saya datang, kunjungi, dan, saya bimbing mereka, gitu.	380	
F	Apakah ada pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan bagi Rama? Mungkin kalau ada bisa diceritakan. Maksudnya praktik <i>mindfulness</i> selama ini yang menimbulkan kesan yang begitu kuat. Kalau ada bisa diceritakan gitu.		
TP	Iya. Kesan dari <i>mindfulness</i> itu. Iya. Ee, ya, saya ee, lebih, artinya saya lebih cepat mengambil satu penilaian dari apa yang ada yang terjadi di sekitar saya. Jadi, kalau misalnya saya melakukan sesuatu, ee, saya bisa memilah, mana yang lebih dulu yang kita kerjakan, mana yang belakangan. Itu, kalau tidak <i>mindfulness</i> kan kita bingung, mana dulu nih, apa dulu nih, seperti itu.	390	Kejernihan Kognitif: lebih mudah ambil prioritas (P1.391-395)

F	Mungkin ada contoh pengalaman itu, ya, yang bisa.		
TP	Ee, ya, pengalaman, misalnya, jika kerja, ee, waktu saya, ee, misalnya kerja, urusan, pekerjaan, ada lima pekerjaan, ya. Mana yang dulu nih? Semua perlu. Ya, mana yang lebih dulu yang saya harus kerjakan. Nah, itu. Jadi saya mengambil, "Oh, ini yang lebih mudah yang saya kerjakan dulu." Yang sulit nanti belakangan, seperti itu saya lakukan setelah saya ee, belajar <i>mindfulness</i> ini, ya. Kalau dulu kan nggak. Pokoknya yang mana minta, ya saya kerjain dulu, yang saya pikir yang paling susah yang saya kerjakan dulu, ternyata salah. Setelah belajar, oh, ternyata harus yang lebih mudah dulu. Karena kan waktu kita belajar ee, meditasi juga kan, kita nggak langsung harus yang sampai berjam-jam, gitu, ya. Kita mulai dari yang paling singkat waktunya,	400 410	
F	Dari pengalaman <i>mindfulness</i> rama, ada lagi paling berkesan yang, yang bisa dishare kan?		
TP	Iya. Jadi, eh, ketika saya membaca Paritta untuk anak gitu ya. ee mendoakan dia supaya bisa dia lulus, dia diterima kerja gitu ya, ketika ujian. Nah, di situ saya baca Paritta dan saya meditasi <i>mindfulness</i> dengan membayangkan wajah dia agar dia bisa eh, menyelesaikan tes-tesnya itu. Nah, pada waktu kuliah juga begitu. Dia kan agak sedikit bandel, ya. Jadi, saya bacain Paritta dan kemudian saya eh, meditasi bayangin wajah dia supaya dia menyelesaikan eh, skripsinya. Nah, ternyata, dua-duanya berhasil, gitu. Ya, itu kesan yang, yang, yang eh, buat saya. Dan mertua saya juga pada waktu itu sama. Ketika dia jatuh ee tulang L-nya patah. Ee kemudian saya bacakan Paritta, kemudian saya meditasi membayangkan wajah dia dan semoga berdoa sambil mendoakan dia supaya sembuh. Ee operasi lancar, dan ternyata operasi masuk pagi, siang selesai, besok pulang. Gitu. Itu itu ke apa namanya, dengan Paritta-Paritta itu dan meditasi <i>mindfulness</i> -nya itu saya ee meditasi seperti itu. Jadi, memberikan kekuatan melalui pikiran saya ke pikiran ee mereka gitu. Ya itulah	420 430	
F	Baik, Terima kasih, Rama sharing-nya ini. banyak hal yang, yang bisa diceritakan. Jika nanti di lain waktu saya ada yang mau ditanya, nanti saya lanjutkan lagi.		
TP	Boleh. terima kasih atas, atas kesediaannya untuk bertanya kepada saya. Namu Buddhaya.	440	

F	Mau nanya itu waktu kecil itu diajari meditasi apa aja?		
TP	Waktu kecil tuh cuma diajari meditasi apanasati, napas, kira-kira mmm kelas 5 SD sama orang tua. Karena orang tua kan dia belajar meditasi, setiap kali habis baca paritta kan kita meditasi ya. dulu mah diajari ngitung napas. sampai misalnya kita target 200. Hitung 1 sampai 200. Kalau kita lupa, mulai ulang lagi dari satu, gitu. Kalau dulu kan anapanasati itu kita memperhatikan napas, napas keluar, napas masuk. Yang akhirnya berubah ya jadi sekarang ya kita meditasi, meditasi napas tetap normal aja jalan. Waktu itu rutin setiap hari tapi cuma sebentar gitu ya, 10 menit lah.	450	Paparan awal: kenal sejak 5 SD (P1.444-448)



Gambar 1. Wawancara Responden Pertama

## Lampiran 2

## Transkrip Wawancara ke 2

No. Wawancara	:	2
Wawancara ke	:	2.1
Narasumber / Status	:	RN / Ibu rumah tangga
Penanya	:	Fendy (F)
Jenis Wawancara	:	Terstruktur dan bebas
Hari / Tanggal	:	Kamis / 01 Mei 2025
Waktu	:	19.21 - 20.15
Lokasi	:	Kantor Cetiya Dhamma Manggala

Inisial	Transkrip	Baris	Ide Pokok
F	Selamat malam cici. Saya Fendy mau wawancara tentang, apa, berkaitan dengan eksplorasi <i>mindfulness</i> ya. Dan pengalaman-pengalaman cici dalam praktik <i>mindfulness</i> . Mungkin bisa diawali dengan menceritakan sedikit tentang cici, usia, pekerjaan, latar belakang, keagamaan, dan sebagainya.		
RN	tahun lahir 1964. pekerjaan saya ibu rumah tangga, eh, eh sebagai, sekarang sebagai, eh aktivis untuk menjalankan pengembangan dharma. Ya. Eh. Keluarga? Keluarga semua Buddhis, anak tiga, suami satu. Anak putra dua, putri satu yang semuanya beragama Buddha sejak kecil.	10	Profil: Wanita usia 61 tahun, aktivis Buddhis, ibu rumah tangga (P2.8-11)
F	Kita lanjut. Bagaimana cici pertama kali mengenal <i>mindfulness</i> ?		
RN	Oh, <i>mindfulness</i> , meditasi, berarti, ya? Meditasi pertama saya di SMP kelas 1 itu tahun umur 15-an kali, ya. Itu meditasi pertama sama Bhante Gunadamo, ya. Yang pencipta lagu itu, ya. Itu, itu namanya Bikhhu. Bikhhu itu yang pencipta lagu dari Buddhayana. Oh. Ugamamo, iya, saya ingat. Iya, ya, itu, terus, saya belajar dari tahap, karena saya dulu, kan, enggak ngerti, nih, enggak ngerti meditasi, ya. Terus, eh, SMP saya belajar, ternyata, eh, membuat saya lebih fokus di belajar. Waktu itu Vipassana. Karena waktu itu belum diajarin yang lain-lain. Nah, SMP 3 sudah mau lulus, itu baru belajar Metta Bhavana. Eh, kemudian, eh, SMA saya aktif di kegiatan	20  30	Paparan Awal: SMP kelas 1, lebih fokus belajar, Kenal <i>mindfulness</i> vipassana, metta bhavana (P2.17-29)

	<p>Buddhis, ya. Jadi rajin, deh, meditasi, itu, ya. Meditasi banget. Eh, kuliah, kuliah juga aktif karena mendirikan KMB Trisakti itu, Dhammasena, sama yang lain. Aku sekretarisnya doang, sih. Terus, eh, kuliah selama kuliah aku aktif di eh, Buddha Metta, Dhammacakha, sama itu, Dhamma Budi Bakti sebagai pengolah Dhamma Budi Bakti. Jadi, ya, meditasi, jadi pengajar, jadi, bukan pengajar, sih, jadi sharing meditasi itu, enaknyanya Kalau dari tingkat saya baru belajar, kan, sudah rasa sukacita, tuh. Jadinya meditasi itu, pengen diomongin, aja. Apalagi kalau ketemu orang yang stres, atau dia mumet, "Eh, kenapa kamu enggak meditasi, aja? Gampang, tuh. Kan, kita dasarnya, kan, dulu, kan, Vipassana, ya. Jadi pengamatan ke eh, napas, ya. Jadi, satu, naik, dua, itu, ternyata, mudah banget. Nah, pengembangan eh, cinta kasihnya, jadi lebih expert, ya. Sampai ke Romo Wiria. Kenapa saya dekat sama Romo Wiria. Karena dia ngajarin meditasi cinta kasihnya, kan, dari SMP. Dari saya, sama pak Ketut, tuh. Ee. terus, sampai ketemu lagi jodoh, lanjutin meditasi.</p>	40	
F	Apa alasan utama Cici mulai mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?	50	
RN	Iya, karena ternyata <i>mindfulness</i> kesadaran itu. Kalau saya <i>mindfulness</i> itu kesadaran. Kesadaran itu membuat saya emosi terkontrol. Karena saya anak, anak kesayangan, gampang banget ee gampang banget emosi karena memang kesayangan juga jadi decision-nya itu cepat cet cet. Nah, itu sering sering salah. Sering salah karena dibawa perasaan emosi. Nah, waktu mindful itu lebih bisa diam dengerin. Semakin lama semakin bagus.	60	Regulasi Emosi: Emosi terkontrol, keputusan2 semakin baik (P2.63-66)
F	Baik, lanjut lagi. bagaimana rutinitas <i>mindfulness</i> Cici sehari-hari?		
RN	Ya. Sejak saya kenal Luangpor Jammian, itu tahun 19, eh, 1997, itu, kan, saya ketemu di, eh, di Borobudur tu pertama kali. Ee, akhirnya, saya menyadari bahwa ternyata <i>mindfulness</i> itu bukan ee, meditasi dalam ruangan atau retreat 10 hari. Kan, dulunya, saya sering ke retreat. Ternyata <i>mindfulness</i> itu kejadian sehari-hari. Jadi, tiap hari, apa pun yang kita lakukan di kehidupan	70	

	<p>kita, begitu kita bangun, kesadaran bangun dari tempat tidur, itu kita harus tahu. Tahu, yakin, bahwa tindakan kita tidak melanggar sila. Jadi, dipantau. Nah, pemantauan ini, memang, jadi curi waktu juga, karena kita enggak bisa kayak dulu, apa-apa tuh, putusan decision. Kita lebih banyak inner, masuk ke dalam diri. Terus, setiap kali yang kita ngomong, kita usahakan tidak berbohong. Jaga sila. Nah, itu <i>mindfulness</i> saya terapin dari Luangpor. Ternyata, sejak saya kenal Luangpor, saya enggak cari, kan, dulu, kan, suka kumpul sama teman-teman, "Ayo, capai jhana." Nah, sejak kenal Luangpor, saya sudah enggak peduli jhana. Saya butuh eh, apa, ya? Eh, lebih butuh, enggak salah langkah. Jadi, keputusan, urusan apa aja, baik pekerjaan, ee, pekerjaan atau tawaran investasi, atau apa, semua di, di, di, diliatin, di apa, sih? Sebab akibatnya apa, semua pokoknya lebih teliti lah. Nah itu <i>mindfulness</i>-nya sehari-hari. Jadi, pada saat saya, kan, saya aktif nih di kegiatan sosial, terutama Cetiya. Ee, kalau kita, kan, tahu, kalau kita melakukan kebajikan, walaupun itu bukan ee, artinya, tidak ada yang tahu, tapi, kan, itu terjadi hukum karma. Nah, waktu kita sudah tahu mindful, itu sangat-sangat manfaat buat kita. Jadi, kita mau ngambil sesuatu pun, atau pengen sesuatu pun, kita mikirin, akibatnya, ada enggak? Nah, itu di <i>mindfulness</i> kita jadi, jadi lebih peka. Jadi lebih awareness, ya. Lebih hati-hati. Sekalipun kita ngomong sama orang, kita enggak lagi jual kecap.</p> <p>Kan saya juga aktif di ee, marketing, ya, waktu itu. Jadi, saya enggak bisa kayak orang-orang, wah ini bagus deh, tapi efek sampingnya saya enggak mikirin, gitu. Nah, itu lebih, mungkin efeknya jeleknya itu, enggak seperti orang-orang naik tingkat ngejar, ngejar target, ya. Kalau saya lebih, kalau ini bermanfaat, ya, aku sharing apa adanya, tapi, kalau memang enggak bermanfaat, ya, sori, deh, aku juga enggak jualan, walaupun tuh produk perusahaan aku, gitu, loh. Nah, itu, dan berhasilnya aku enggak pernah beban. Tidur, pergi ke mana, aja, aku tetap bisa tidur, enggak ada beban. Dan, tiap kali, melakukan ikut kebajikan apa pun, yang ikut ke mana, aja, atau</p>	<p>80</p> <p>90</p> <p>100</p> <p>110</p> <p>120</p>	<p>Kualitas Tidur: jadi lebih peka dan lebih hati-hati dalam berbisnis ; Tidak ada beban, mudah tidur, tidak ada penyesalan (P2.104-106; 115-120)</p>
--	--	--	---





	<p>kata orang. Ah, kata orang gosip, kan, bisa. Ee, kebohongan. Orang, "Ee, barang laku, nih, beli, deh!" Enggak bisa lagi, karena kita bisa melihat apa, sih, yang sebenarnya terjadi? "Kok bisa ya, dia jadi mahal? Apa, nih, analisisnya?" "Kok bisa ya dia sembuh? Apa, nih, obatnya?" Nah, kita, kan balik ke ilmu yang kita tahu. Zaman sekarang Google da tuh. Eh, orang sakit ini, makan ini, apa efek samping? Kalau nyari Google bukan nyari ee, gunanya, itu, obat. Efek sampingnya, apa? Nah, di situlah <i>mindfulness</i> bekerja. Kalau kita yang enggak punya mindful, "Wah, yang penting dia berguna, beli, pakai, minum." Kan, sudah masuk, sudah enggak bisa. Waktu kita mindful, kita cari dulu, efeknya, apa? Dari mana itu obat bekerja? Nah, dari situ kita lebih enggak salah kaprah, gitu aja, sih</p>	220 230	
F	Oke. Apakah ada tantangan atau hambatan saat Cici mempraktekkan <i>mindfulness</i> ?		
RN	<p>Ee, awalnya seperti ada, tapi sebenarnya enggak ada. Karena, gini, mindful, itu, kan, ada di kita. Tantangan itu ada di orang lain. Enggak semua orang sejalan dengan kita, even dia suami, atau anak kita. Tapi, pada saat kita mindful, kita bisa me-me apa, ya, memaklumin dia. "Oh, pikiran dia belum sama, sama aku, belum connect." Kalau, aku, suka godain, "Belum connect, kita, nih." Sama anak-anak. Mama ngomong apa, kalian ngomong apa, belum nyambung, nih. Kita sambung, dulu, nih. Jadi, pada saat kita ee, tantangan itu, ya, mungkin, sebagai tantangan hubungan dengan orang lain, ya. Ee, seperti aku bicara dengan, dengan <i>mindfulness</i>, aku bisa bicara sama siapa aja. Mau dia menteri, mau dia apa, aktivis apa yang sudah jago-jago, yang sudah keren-keren, sudah kaya banget, aku bisa bicara dengan Pak Po, Mr. Po, tuh, ya, dengan siapa, aja, deh, yang orang-orang gede yang katanya orang takutin. Bahkan, kepada orang jahat. Yang dia statusnya pidana atau apa. Aku bisa ngomong. Karena aku tidak merasa aku lebih hebat. Gitu, loh. Jadi, waktu kita mindful, kita sadari anicca, dukkha, anatta itu, kita hubungan sama orang, walaupun itu sulit, berhubungan dengan dia yang enggak dikenal,</p>	240 250	<p>Tantangan: dari orang lain yang tidak sejalan. (P2.236-238)</p> <p>Manfaat mindful: lebih bisa memaklumi yang tidak sejalan (P2.238-240)</p> <p>Harmoni interpersonal : tenang berhubungan dengan orang (P2.256-261)</p>

	<p>atau orang, memang, penjahat, itu bisa, bisa tenang.</p> <p>Ee, aku pernah sekali itu sudah belajar gini, ya. Ketemu di jalan, ada yang, pas kita berhenti beli kelapa di sana, ya. Ada orang yang ee, ya, preman lah. Dia sudah nusuk suami, di sini. Tapi, saya di samping. Saya bisa ngomong pelan sama dia, sampai dia lepasin pisau. Nah, itu kita mindful. Kalau kita enggak mindful, kita pasti teriak. Kita pasti jerit-jerit. Jerit-jerit, dia juga takut, di tusuk kan. Nah, itu aku bangga banget.</p> <p>Terus, kedua, ee, seringnya terjadi, misalnya, kecelakaan. Orang kecelakaan di jalan, ya, aku melihat ada peristiwa kecelakaan. Ee, misalnya ee, yang paling aku ingat, tuh, waktu bajaj ngebut, terus, dia sudah mau masuk ke dalam kali, karena aku mindful, aku berdoa, ya, karena aku percaya sama Amitabha. Amitabha, Amitofo, itu bajaj bisa balik lagi. Kalau kita stres, kita ikut teriak-teriak, kan, enggak ada guna. pada waktu kita latahnya justru berdoa, itu, dia punya mukjizat.</p> <p>Termasuk aku naik motor ee, dibawa sama paman aku, terbang 3 meter, aku bisa mendarat dengan tenang. Karena aku enggak, enggak stres. Ya, sudah. Aku berusaha untuk turun, dengan tidak luka, gitu. Nah, itu terjadi, dewa, atau enggak ada dewa, kita ngimbang. Jadi, kita enggak gradak-gruduk, gitu, ya. Nah, itu, terus, ada, ngelihat peristiwa di jalan, misalnya, orang mau di rampok, ee, ada yang kecelakaan mobil, yang masuk ke dalam kolong, keluaranya dia sehat-sehat aja. Itu semua ya, aku, sih, percaya kekuatan doa, ya. Pada waktu kita mindful, kita sadar apa yang terjadi, kita mendoakan. Semoga karma baik dia berbuah, sehingga dia tidak celaka. Ini dia keluar-keluar, sehat-sehat. Padahal, itu, kontainer jauh banget. Dua, dua kontainer itu saling gandeng, ya, yang ditaruh di ujung, enggak apa-apa.</p> <p>Banyak, lah, peristiwa, kayak jatuhnya barang, harusnya kena seseorang, bisa tiba-tiba dia bergerak. Jadi, ee, karena kesadaran mindful, kita bisa tepat waktu untuk memberi tau, ataupun memberi doa. Karena, aku, percaya kekuatan doa. Itu, sih, <i>mindfulness</i>.</p>	<p>260</p> <p>270</p> <p>280</p> <p>290</p> <p>300</p>	<p>Pengembangan Kasih Sayang: terlepas dari bahaya (P2.262-268)</p>
--	--	--	---

F	Hmm. Oke, baik.		
RN	Jadi, tantangannya, kita mau apa, enggak, ya. Mau latihan apa, enggak		
F	Heeh. Ya, tantangan atau hambatan, itu, kan, ada dua, bisa dari luar, bisa dari dalam.	310	
RN	<p>Iya. Kita males. malesnya, ya. Nah, karena kalau sudah, makanya, Luangpor Jamnien, ini, kenapa saya sangat hormat sama beliau? Dia simpel banget ngajarinnya. Sampai ada yang datang juga komplain, "Kenapa dia begini, enggak pernah berhasil? Sudah 10 hari, 20 hari, sebulan ikut retreat. Luangpor jelasinnya daily life, ya. "Coba, kamu pikirkan, kamu makan. Kamu makan." "Wuih, lapar, makan, selesai makan kamu masih belum bisa kenyang, padahal, kalau dari piring, sudah dua piring, di mana?" "Di mana?" "Apa yang kita makan, kamu tahu enggak?" "Enggak tahu tadi makan apa?" Ah, berarti menyakiti diri sendiri, apalagi kalau itu makanannya enggak sehat. Kamu makan dua piring, kan? Terus, apa lagi? Kita makan sudah dengan kecap 1 sendok, tapi rasanya belum asin. Padahal, sebenarnya, orang lain kalau makan, tuh, asin. Berarti kita enggak mindful. Itu bisa. Jadi, sehari-hari, kita lakukan kesadaran untuk diri kita dulu. Ee, misalnya, ibu-ibu dia suka bilang, "Ibu-ibu, masak eh, buat orang, nih, buat orang keluarga, sudah taruh garam, tadi, naruh enggak, ya?" Akhirnya, kan, ragu-ragu, "Ya, naruh lagi, deh." Akhirnya, kan, makanan jadi nggak enak.</p> <p>Nah, yang maksudnya Luangpor, itu, kita tahu apa yang kita lakukan dengan tangan, dengan kaki, dengan mulut, dengan pikiran, kita tahu. Jadi, "Nih, gua masukin garam." Sesendok, ya, sendok, sudah. Nanti, kalau 10 hari lagi ada yang tanya, masih ingat. Karena sudah dilakukan dengan kesadaran. Itu yang Luangpor ajarin kita, dari awal. Jadi, sehingga waktu retreat-retret yang dia lakukan, aku, kan, itu sebagai pelaksana, ya. Jadi dapat, dapat banget. Ke Thailand, juga, ikutin dia dapat banget.</p>	320 330 340	
F	Terus, bagaimana <i>mindfulness</i> memengaruhi cara Cici menghadapi stres, atau emosi negatif?		
RN	Nah, itu. Ya, itu, tadi, saya bilang. Jadi, stres, sama emosi yang berlebihan atau yang ee,	350	

	<p>sampai nangis, atau, tuh, sudah susah, kecuali itu, ya. Kecuali rasa haru. Justru rasa haru, itu, aku bisa terharu, nangis. Tapi, kalau marah, benci, itu, sudah, boleh bilang, sudah, seingat aku, sih, sudah enggak ada sih. Jadi, aku bisa ngadepin sesuatu kayak ngurusin rumah duka, ya, walaupun kita tahu ini menyedihkan, atau apa, kita lebih bisa ngimbangin supaya orang yang berduka juga enggak ke malah ikutan lebih parah. Kita bisa ngajarin Dhamma. Aku sering di rumah duka, itu, ngajarin Dhamma. "Kenapa begini?" "Kenapa begini?" Sehingga keluarganya bisa nerima.</p> <p>Termasuk yang kemarin, DL, keluarganya kan I, sama K. Dia bisa nerima ajaran Buddha karena kita sendiri tidak larut. Kita tahu mana yang harus kasih tahu mereka, mana yang tidak. Akhirnya aku ribut sama, bukan ribut sih, Mr. P enggak setuju cara aku. "Harusnya mereka enggak boleh dikasih tahu apa adanya, salah." Karena dalam Dhamma itu kita enggak boleh ee pendapat kita. Harus apa adanya sampaikan. Tapi boleh memberi penjelasan, tapi tidak boleh merubah sebenarnya dari kata misalnya anicca, itu apa. Kita enggak boleh, enggak boleh memberi apa ya, manisan. Eh anicca itu bisa kok dihilangin atau, apa itu, enggak boleh. Jadi, faktanya kita harus bicara apa adanya, lalu kita dengan bijak membuka jalan keluar dari anicca ya. Karena kalau orang kan, namanya orang kan, pasti sedih, lah, ya, apalagi suami atau anak. Nah, itu, enaknya itu waktu mindful tuh kita bisa berada di luar daripada emosi yang sedang terjadi. Termasuk dalam keluarga. Kayak Mama, tuh, jatuh, nih. "waaah!" Kita tenang saja, sekarang apa? Dokter. Kita dengarkan cerita dokter. Langkah dokter apa?</p> <p>Kita enggak, "Oh, dokter maunya duit, nih." Enggak. Dokter terangkan, dong, sama kita, kenapa dokter mengambil tindakan ini, faktanya apa, teknologi. Dikeluarin semuanya. "Oh, ya, benar." Semua setuju. Itu, kalau kita emosi, "Ah, ini curiga nih, dokternya mau duit, nih." Apa? Nah, pada saat duitnya keluar, memang, harus bayar, kenapa? Memang, kenyataannya untuk itu ada cost-nya. Cost-nya, itu yang kita bayar,</p>	<p>360</p> <p>370</p> <p>380</p> <p>390</p>	<p>Manfaat mindful: bisa tenang mengurus keluarga sakit (P2.384-403)</p>
--	--	---	--

	<p>bukan dokter cari uang. Kan, kelihatan. Bukan dokter kantongin. Nah, semuanya itu, kita bisa nawar dengan rumah sakit. Kita, kan, bayar sendiri, bukan asuransi, "Apakah ada cost yang bisa diringankan?" Kan, terjadi tawar menawar. Akhirnya, kan, hasilnya maksimal. Coba kita marah-marah. Suster lihat kita benci. Sedangkan, selama dirawat, itu semua suster sayang sama, eh, sayang Mama saya, eh, semua dokter sayang Mama saya. Jadi, kayak ada kekeluargaan yang muncul baru.</p>	400	
	<p>Dari kepedulian, saling peduli. Nah, itu. Jadi, kita tidak curigain orang, kita tidak misunderstanding, tidak ee, miss hope juga, ya. Jangan terlalu hope, terlalu berharap, "Wah, dia mesti baik sama kita, nih, karena kita sudah kelas 1, nih." Apa, enggak. Kita bisa melihat realita bahwa, seorang suster, kerjanya, apa? Seorang dokter. Jadi, di lapangan yang kita tinggal itu rumah sakit, tuh, ada apa, aja, dia harus layanin berapa orang. Sampai ke tukang sapu. Kenapa kita harus mengucapkan terima kasih, harus benahin barang kita sendiri. Itu mempercepat, dia layanin yang lain. Pada saat kita mampu. Kalau kita enggak mampu, ya, "Maaf, ya, eh, apa? Maaf, ya, Mba, kita tadi enggak sempat beresin, jadi, nambah kerjaan, Mba.". Jadi, itu akibat dari kesadaran kita. Mindful, itu. Jadi, mindful, ini, kita berada di titik, kita melihat.</p>	410	
	<p>Nah, kenapa saya bisa masuk gampang ke Longevity? Cocok sama si Laoshi, karena Laoshi memakai teknologi yang sama, media yang sama, gitu. Awalnya, kan, kita masih pakai doa. Setelah kita sudah belajar dari Laoshi, "oh, ini enggak perlu doa." Karena, kita dalam posisi hanya sebagai ..</p>	420	
		430	
F	Hmm. Mediator.		
RN	<p>Mediator doang. Ngapain kita pusing? Ngapain kita dengar? Bukan berarti kita kekurangan kasih sayang, karuna. Enggak lo ya. Tetap cinta kasih kita, maka kita mau sentuh, kita mau pegang, kita enggak jijik. Tapi begitu kita bisa melihat keadaan, itu energinya masuk keluar, kita lihat banget. Nah, itu menambah kepercayaan. Satu. Kedua, juga kita karena sudah tenang, orang yang diobati juga tenang lihat kita. Kalau kita</p>	440	

	<p>gradak-gruduk, "Bisa enggak sih ini orang?" Ya, begitu. Nah jadi ee waktu ngomong <i>mindfulness</i>, itu yang aku ajarkan di, apa namanya, di, saya, di ee, apa, namanya, Lapas, ya. Lapas, aku juga ngajarin, gitu. Dan, ternyata, mereka bisa, dengan cara simpel, mereka juga praktik, dan kedatangan berikutnya mereka merasa manfaatnya. Lebih bisa menerima kesalahan mereka sampai mereka masuk ke penjara.</p> <p>Tadinya ee, banyak yang protes, kan, kita ngumpul, nih, sharing keliling, itu mereka ngomong, "Saya enggak terima, nih, saya sudah baca gini. Saya sudah baca doa itu dari sejak usia 12 tahun, kenapa sekarang saya dihukum mati segala macam." Nah ini kan yang terjadi karena kita enggak bisa nerima apa adanya. Nah Dhamma justru jelas mengajarkan kita dengan kesadaran penuh, kita akan tahu mana kita benar, mana kita salah. Tapi, itu latihan. Enggak bisa sekali langsung klop, nggak bisa. Dan itu tipis banget antara emosi dengan kesadaran itu tipis banget. Orang lagi soak badannya, walaupun sadar, bisa tiba-tiba jadi berubah, karena emosinya dari apa energi tubuh yang lebih kacau. Yin-Yang-nya itu enggak balance. Makanya, makan juga harus jangan serakah. Begitu enak makan banyak, begitu enggak enak enggak dimakan, gitu. Jadi, akhirnya yang, yang enggak enak itu yang pahit justru yang obat kita. Nah, itu ya, kesadaran dari mindful.</p>	450	
		460	
		470	
F	Cici pernah enggak ada masa transisi ketika eh, masih ada emosinya, kemudian mulai kenal <i>mindfulness</i> ?		
RN	Ya, di masa SMP, itu. SMP itu transisi. Karena, kan, saya anak kesayangan Papa. Anak orang kaya, anak kesayangan Papa, eh, tinggal nunjuk, setiap orang, setiap anak Papa saya itu dapat satu suster. Zaman dulu, ya.. Jadi, satu, hari, jadi, saya, eh, kekuasaannya penuh. Punya bodyguard.. Punya, mau apa, aja, 2 hari sudah dikirim dari luar negeri, karena kesayangan.. Jadi, eh, sebelum belajar Buddhis, ya. Jadi, egonya itu kuat, rasa sombongnya, sama pembantu, itu, ya, sama eh, kalau kita di situ sistemnya namanya Asam, ya. Itu, kayak, wih,	480	

	<p>orang kuasa, raja, lah, ya. Raja ini, anak buah, hulu balang. Itu, menghina banget. Ee, dia pegawai, dia mesti kalau salah dipukul, dimarah, dicubit, gitu. Jago cubit, tuh. Jago bentak orang, karena karakter-nya keras.</p> <p>Tapi, begitu kenal Dhamma, saya berpikir, "Lah, itu kan karena, karena karma baik saya, saya disokong karma baik. Kalau saya pelihara baik dengan dia, karma baik saya makin baik." Itu berubah karena pelajaran Dhamma. Itu, benar-benar, saya, tuh, tiap hari, tuh, kutu buku. Sampai malam, saking ter ini sama Dhamma, itu malam, saya tidur bisa terbang, naik ke alam yang penuh dengan emas, tuh, ya. Jadi, silau, tuh, semua, emas semua, pulang lagi, itu. Saya tahu semua, itu. Jadi, tidurnya happy. Nah, saya cerita sama Bhante Win, tuh, kan, guru eh, Bikhhu, pertama saya, Bhante Win. Oh, Bhante bilang, "Ah, bagus, kamu berarti sudah ngikutin ajaran Buddha secara meditasi." Nah, saya makin dibanggain, kan? Makin belajar, dong. Ikutin Bhante Win terus, ya. Terus, Bhante Sombat, karena Bhante Sombat, kan, di Dhammacakkha. Saya pertama kali masih rumput-rumput. Jadi, semuanya itu bertemu dengan karma-karma penunjang, karma-karma baik.</p> <p>Nah, jadi, kalau berubahnya, itu, memang, enggak sekaligus berubah, tapi, karena kekuatan, kalau Bhante Win, sih, bilang, karena kekuatan parami aku yang lama. Berbuahnya itu tepat waktu sehingga dari Kristen saya pindah ke Buddha tepat waktu. Kalau saya, mungkin, pindahnya masih kecil banget, itu enggak nyambung. Karena, saya pindahnya sudah ngerti, sudah punya kebijaksanaan, itu, jadi, dia, berpindahnya, tuh, belok, benar-benar belok. Saya jadi SMP, sudah jadi penasehat orang narkoba yang kecil-kecil, tu ya, yang makan permen, sudah ada. Terus SMA, saya malah jadi konsultan untuk anak-anak narkoba, berani, kan, ya. Terus, tiap, dari SMP, saya, tiap hari Jumat, itu, mesti ke Rumah Sakit Husada untuk doain orang. Waktu di pikir ke belakang, gila juga, ya. Hanya, hanya, dengan kesadaran bahwa ee, berbuat karma baik adalah kebenaran, gitu.</p>	<p>490</p> <p>500</p> <p>510</p> <p>520</p> <p>530</p>	
--	--	--	--

	<p>Dikasih sayang adalah, cinta kasih itu yang besar. Nah, itu yang membuat perjalanan saya, tuh, kalau dilihat ke belakang, enggak nyesel. Mau di ngomongin orang, difitnah orang, tuh, senyum-senyum aja, karena saya tahu apa yang aku jalanin. Dan, saya ada sombongnya waktu saat itu, ya, saat peralihan, itu, ee, lah, gua anak orang kaya, ngapain gua ambil duit orang? Orang enggak punya, ya, sempat, ya. Orang enggak punya duit. Orang masih mainan pakai tanah liat, aku sudah mainan plastik. Ya, dan, bukan murah-murahan. Orang masih makan permen buatan rumah, ini, saya sudah makannya ee, cokelat, dari Belanda. Jadi, orang kaya apa, sih? Ee, maksudnya, kalian apa, sih? Gitu, ya, sombong. Tapi, cepat berubahnya cepat, sejak kenal Buddhis. Makanya, saya selalu bilang, "Aduh, Dhamma Buddha, saya beruntung." Dalam kehidupan ini, saya cepat bertemu Dhamma kembali. Iya. Saya dekat sama Bhante Win.</p>	540	
		550	
F	Apakah Cici merasakan perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku, setelah mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?		
RN	Jelas.		
F	Ee, seperti apa perubahannya?		
RN	<p>Ya, itu, ketelitian. Ketelitian, ee, emosi bisa dikontrol, bisa melihat lebih jernih, ee, semua ada emosi, senang, maupun susah, tuh, dikontrol. Jadi, aku, tuh, enggak teriak-teriak lagi, kok. Memang, sejak kenal agama Buddha, SMP, itu, itu merasa kok semua orang sayang aku lebih banyak. Ketemu mana, aja, tuh, semua sayang. Jadi, enggak ada musuh. Jadi, hidup, tuh, damai. Orang bilang berantem, saya enggak pernah. Jadi, hidupnya tetap, bertambah damai karena Paritta, karena meditasi. Jadi, ya, ee, hidup ini berubah menjadi dari tadi nunjuk, atau kuasa, menjadi welcome, jadi persaudaraan di mana-mana. Dari orang tua, sampai yang generasi muda, sampai lebih kecil, anak kecil kalau saya asuh, saya gendong dia diem. Karena ada cinta kasih. Menurut Bhante Win, itu adalah cinta kasih, yang terbit ee, keluar dari ee, saya punya ee, apa? Ee, batin. Itu, secara langsung mengikat. Terus, saya, kan, rajin baca Paritta, karaniya</p>	560	Perubahan setelah <i>mindfulness</i> : lebih teliti, lebih jernih melihat, mudah kontrol emosi, banyak teman, hidup lebih damai (P2.560-570)
		570	

	<p>metta sutta, itu, kan, boleh bilang pagi, siang, malam, kan? Nah, itu, itu, juga, salah satu unsur. Sehingga binatang pun, segala apa pun, aku dekat, dia enggak gigit, enggak marah, justru mendekat, goyang ekor. Nah, itu yang saya sampai bilang sama, Papa saya bilang juga, "Kamu paling happy, deh." Maksudnya, enggak ada berantem sama siapa pun. Adik-adik saya, saya ajarin. SMP, itu, tiap malam, saya bikin kebaktian. Jadi, saya punya ranjang, tuh, panjang, karena keluarga, itu, keluarga besar, rumahnya besar. Keluarga kalau dari daerah, tuh, mesti nginep di rumah. Sampai berbulan-bulan. Saya ngumpulin anak-anak, jadi leader. Saya memimpin kebaktian, yang lainnya di belakang saya baca Paritta, dari enggak bisa, sampai bisa. Itu loh dulu kerjaan saya. Terus, apa Tetangga yang agamanya lain, saya ajak nyanyi. Nyanyinya lagu apa, aja, boleh, tapi, banyak lagu Buddhis, makanya saya dekat sama Bhante Gunadamo.</p> <p>Saya suka nyanyi, jadi lagu-lagunya, saya waktu gereja kan saya suka nyanyi, saya ganti jadi lagu-lagu Buddhis. Nah itu bikin ee saya punya teman banyak, orang seangkatan saya nggak punya teman, saya banyak banget. Itu. Jadi ee mempelajari Agama Buddha itu memang step by step, tapi hasilnya nyata. Gitu sih.</p>	580 590 600	
F	Oke. Baik, apakah <i>mindfulness</i> membantu Cici merasa lebih damai atau bahagia? Bisa diceritakan pengalaman spesifiknya?	610	
RN	Oh ya. Ee, damai bahagia pasti. Karena gini, waktu saya melihat ke dalam kehidupan saya, saya melihat kelebihanya. Dulu mungkin saya membandingkan ya, dia lebih kaya. Oh dia punya mobil ini, dia punya itu ya, ee, masa anak-anak ya, dia bisa begini, bisa begini. Tapi begitu saya kenal <i>mindfulness</i> lebih dalam-lebih dalam, saya kalau melihat ke sini, saya tidak membandingkan kelebihan orang ke saya, tapi saya melihat kelebihan saya. Damai banget. Kok, gua nggak iri, ya, dia punya apa, gitu ya. Tapi, eh, punya apartemen baru, ya, punya mobil baru, ya, eh, terima kasih. Kamu dapat jalan yang baik. Mau jadi teman aku lagi. Jadi, ee, cara pandangnya nggak, nggak negatif, lebih ke positif, dan	620	Manfaat <i>mindfulness</i> : lebih damai karena tidak membandingkan (P2.616-633)

	<p>bersyukur, dan itu senang, senangnya minta ampun. Ikut senang, kalau orang senang, tuh, orang dapat apa aja aku ikut senang. Bahkan memberi sokongan, ke seperti tetangga, ya, dia, ee, diangkat jadi apa, gitu, di kantor lebih ini. Kita kan bertetangga, ya. Aku masakini sesuatu, eh, selamat, ya. Ini gua tambahin Bakmi, ya, biar panjang umur. Jadi, kita lebih kepada sukacita menambah sesuatu yang lain, walaupun itu bukan punya kita, gitu loh. Dan kalau mengalami kesedihan, kayak waktu papa aku meninggal, itu harusnya sedih banget kan? Orang-orang semua nangis, aku nggak, karena aku sudah ngerti tentang proses kehidupan, bahwa papa sama aku punya cetana yang sama, nanti ketemu lagi, gitu loh. Dan saya yakin, semua leluhur saya akan lahir di alam bahagia. Aku nggak tahu dia lahir di mana, tapi pasti bahagia. Nah, saat itulah saya ketemu dengan beberapa bikkhu di Thailand, kan sering dulu ke hutan, tuh. Bhante nya bilang, "Kamu ini, ya." ee, apa, nih Kamu dulunya gini, lah. Ini orang tua kamu ada di surga mana, surga mana. Termasuk si, ee, apa namanya? Jaya Wijaya, siapa? Meta Wijaya. Meta. dia nggak kenal saya, waktu itu. Dia datang ke rumah, "Lho, di rumahmu ada dewanya di mana." Itu, karena kamu suka nolong orang. Ya, terima kasih, aku memang mengkondisikan aku bisa nolong orang. Ee, terus, kedua, waktu dia lihat leluhur, saya punya foto, kan, Patidana, tuh, dia lihat, "Wah, ini keluarga siapa, ini? Semuanya di alam surga." Paling tinggi nenek saya, saya yakin, nggak merasa aneh, karena aku tahu, kinerja mereka, walaupun tadinya miskin, menjadi kaya, tuh, membantu banyak orang. Makanya, saya bangga sama Papa saya, gitu. Nah, itu yang bikin, ee, jeleous-nya nggak ada. Kalau kita baik, kenapa kita bisa lahir di alam jelek. Kalau kita jahat, ya, terima kejahatan kita. Terus, kalau, istilahnya, kalau saya suka bilang sama yang lain-lain, kalau misalnya kamu yakin telah berbuat baik, saatnya kontrakan habis, yakin, nggak masuk surga duluan. Nanti, ya, ada kesalahannya masuk neraka. Tapi surga nikmatin dulu. Jangan di neraka kelamaan, surga nggak bisa dinikmati. Nah, itu sih, ee, apa, ya? Ee, cara</p>	<p>630</p> <p>640</p> <p>650</p> <p>660</p> <p>670</p>	
--	--	--	--

	hidup kita lebih, sederhana, gitu. Iya. Lebih happy, lebih bahagia daripada menderita itu kan Anicca. Kalau kita tahu ya sudah, Anicca, terima. Ee Oh masih ada harapan. Ya kita jalankan harapan itu. Kayanya lebih simpel deh sejak kenal ini.		
F	Apakah lingkungan sosial atau komunitas Cici mendukung praktik <i>mindfulness</i> Cici?		
RN	<p>Karena saya memang di lingkungan Buddhis, ya, dukung banget. Apalagi dekat sama para bikkhu, ya, dukung banget. Dan ketemu juga jodohnya sama yang bagus. Saya ketemu ee awalnya ketemu belajar itu, ee, ini, ee, teropatic. Itu juga seorang suhu kan yang penuh dengan cinta kasih. Dan di sana melihat kenyataan, bahwa semua muridnya punya hati yang sama ya, kita mundur pelan-pelan, supaya mereka maju dengan cara mereka, kita sudah punya ilmu, kita jalanin ilmu kita.</p> <p>Terus ketemu sama Merta Ada ya, nih. Kita juga, "Oh, Merta ada juga, wah, walau dia tidak mengatakan Buddhis, ternyata ajaran dia juga Buddhis semua. Tapi kita nggak usah perang sama orang, itu kan Buddhis, nggak usah." Karena dia bisa menarik lebih banyak orang yang mau belajar. Belajar itu kan, Sang Buddha juga bilang, "Saya bukan agama. Saya hanya pelaku perilaku kehidupan." Ya, sudah, sama aja. nama doang, kan.</p> <p>Ketiga, ketemu lagi sama Longevity lagi yang terakhir ini. Kan aku ketemu Romo, aku pelajarin dulu, aku lihat YouTube-nya, Romo kasih aku, "Eh, ini bagus, ya." Nah, tapi ee, kenal Laoshi lebih seru lagi. Ternyata, bahasanya Laoshi adalah bahasa, ajaran kehidupan Buddhis, gitu. Terus saya tanya Laoshi, "Saya dengar Laoshi itu Kristen. Kok Laoshi, tuh, ngambil Buddha itu untuk, ee, mengajar?" Laoshi bilang, "Karena pada dasarnya saya bisa berbicara semua agama. Islam saya bisa bicara, ajaran Kristen, Katolik saya bisa bicara. Tapi, Buddha itu adalah semua dari ajaran. Jadi, saya gampang. Jadi, saya lintas agama, walaupun kamu seorang Buddhis, oh, ajaran Buddhis, ya." Nanti, yang Kristen juga bilang, "Ini ajaran Kristen." Tapi, saya ngambil yang paling universal. Ya, bagi</p>	680 690 700 710	

	saya, itu adalah Buddhis. Jadi, klop. Nah, kan, jodoh, bisa, Laoshi nggak punya mobil, pake mobil sama aku, ke mana-mana. Jadi, kita ngobrol. Jadi sekarang, ya, kita sudah aktif di sini, kan. Jadi, semua ada jodoh. Kenapa dia nggak milih tempat lain? Kenapa milih kita, milih Romo, di Sunter, kan? Itu kan semua jodoh.	720	
F	Apakah ada nilai-nilai budaya atau spiritual yang memengaruhi cara Cici mempraktekkan <i>mindfulness</i> ?		
RN	Mmm, awalnya, terus terang, saya, kan, dari keluarga, itu budaya. karena, papa, mama saya, itu, papa, mama saya, tuh, dari, ya, walau miskin mereka yang budayanya ketat. Seperti bagaimana menghormati seorang laki-laki. Ee, kayak papa saya, kalau belum pulang, kita usahakan tidak makan. Tapi, kalau lewat dari jam 06.00, dia, kita boleh makan. Karena dia bakalan telat. Tapi, kita hanya makan jam 06.00, lalu jam 08.00 masuk tidur. Itu kan budaya disiplin dari orang tua, dari kakek nenek, ya. Ee, bagaimana menghormati, ee, kakek nenek, maupun paman, Om, Tante, cara memanggil, cara sopan-santun diajarkan di keluarga, kan. Di Buddha makin dalam, karena di Buddha itu lebih detail, ya. Jadi ya kita ee sebenarnya semuanya tuh saling berkait. Karena memang ada jodoh yang sama, nggak ada perbedaan, jadinya. Cuma, bagi saya, sebagai orang yang memang punya kemandirian yang kelebihan itu, Buddha itu membukakan mata saya, bahwa tidak melulu karena saya keluarga jadi mampu, lalu menjadi menghina orang lain. Nah, itu, ee, ajaran Buddha, sih. Nah, jadi, apa, ya, orang bilang, matengnya jadi, gitu loh, karena datangnya tepat waktu ajaran Buddha itu, bagi saya, lagi butuh-butuhnya, lagi puber. Bagaimana saya hormati saya sebagai perempuan, ya, bahwa saya juga perempuan juga bisa maju seperti laki-laki, tapi juga tetap, kayak suami, walaupun dia misalnya, ee, punya kekurangan apa pun juga, saya tetap anggap dia di atas, karena itu adalah budaya. Tapi, secara ee, saya sebagai istri, adalah menghormati, kewajiban Sigalovada Sutta. Kenapa aku suka bahas Sigalovada Sutta kepada orang kawin, karena di	730 740 750 760	

	<p>Sigalovada Sutta itu jelas banget tugas seorang istri dan, ee, suami, maupun anak, terhadap orang tua, orang tua terhadap anak. Itu, jadi, apa, ya? Jadi, nge-klop, gitu, loh. Saling ngisi, gitu. Jadi, nggak ada perbedaan yang bertolak belakang, jadi makin bagus, kan? Dan, kata-kata Buddha yang bikin saya terharu, waktu saya baru pindah dari Kristen ke Buddha, justru saya harus menghormati guru saya yang pertama. Guru saya pertama, kan, selama 6 tahun, adalah Yesus, yang bikin saya cinta kasih, menyayangi orang lain, makhluk lain, walau nggak detail di Buddha itu tetap adalah awal dari saya punya kasih yang ada di hati saya. Nggak enak, tuh, di Buddha, nggak boleh, "Eh, kamu tinggalin, kamu nggak ini." Nggak, Buddha hormati guru mu yang pertama. Itu, jadinya bagi saya, nggak ada beban untuk pindah. Yang penting, saya sekarang menjaga nggak, apa yang sudah saya jalani, supaya baliknya jangan jinjing kotoran, itu aja. Jadi, bagus banget dah <i>mindfulness</i> itu.</p>	770	
		780	
F	Menurut Cici, apakah <i>mindfulness</i> dapat diterima secara luas oleh masyarakat di sekitar Cici?		
RN	<p>Harusnya bisa. Karena semua orang pengen bahagia. Harusnya bisa. Dan itu simpel, nggak teori, nggak teoritis, itu simpel. Kalau nggak napas, ya, sesak. Kalau napas, ya, enak, ya. Napasnya supaya jangan sesak, ya, napas. Nah, itu, sih, ee, prinsipnya mindful. Ada berapa yang, yang kita longevitologi, kan, nggak bisa tidur, nah, saya, karena WA, kan. Ini juga ada dari Xin Ling Fa Men tuh. Saya sudah ikutin mantra, saya sudah baca beribu-ribu, ini 100 kali, ini 100 kali, berbulan-bulan saya, nanbah-nambah sudah seribuan, tapi saya nggak tenang. Saya nggak bisa tidur. Saya merasa saya nggak ini. Nah, kita ngajarin dia ini, lah. Mindful, dan tahu dengan perbuatan, perkataan, pikiran. Jadi, kita, brahmavihara, ya, Metta Karuna Mudita Upekkha. Itu dasar, dasar kehidupan kita, sebenarnya, dengan kesadaran Anicca Dukkha Anatta, itu, kan, sudah dua, dua teori yang, yang memang kenyataan yang bisa dijalani, walaupun dia agama lain. Karena dia butuh itu. Setiap orang butuh ketenangan, butuh penerimaan.</p>	790	<p>Penerimaan masyarakat: bisa diterima karena simpel (P2.788-793) Setiap orang butuh ketenangan dan penerimaan (P2.808-811)</p>
		800	

	Nanti, kalau dia nggak mindful, dia nggak bisa terima. "Ah, nggak bisa gua, orang kaya, gua bisa, bisa beli. Ah, harusnya gua jadi anak kesayangan. Ah, seharusnya gua gini." Karena harusnya, harusnya, itu, dia gagal. kalau bicara Buddhis, ya, maaf, ya, suka kayak, kesenangan banget, ajaran Buddha, gitu.	810	
F	Apa arti <i>mindfulness</i> bagi Cici secara pribadi?		
RN	Penyelamat.		Arti mindful: penyelamat (P2.818)
F	Oke. Jika ada satu hal yang ingin Cici sampaikan kepada orang lain tentang <i>mindfulness</i> , apa itu?	820	
RN	Ya, kalau saya ketemu orang, nih, kenapa saya minta dia, ee, berlatih dengan <i>mindfulness</i> ? Apa itu <i>mindfulness</i> ? Karena harapan saya, cita-cita saya, dia nggak punya <i>fan au</i> , nggak punya derita seperti orang yang belum ngerti. Dia bisa terlepas dengan derita, walaupun dia dengan kondisi miskin, kaya, ternyata, ternyata, ya, ternyata, ternyata, yang kaya juga lebih susah dari yang miskin. Yang miskin lebih nggak pusing. Yang kaya justru lebih banyak, utang bank, ee, apa, perilaku anak yang tidak ini karena kekayaan berlebih, itu lebih banyak <i>fan au</i> . Jadi, banyak stres. Nah, ee, <i>mindfulness</i> ini, sudah benar-benar, apa, ya? Tools, ya, saya anggap sebagai, ee, senjata paling tajam, buat dia atasi persoalan dia. Waktu begitu dia bisa nerima, bisa mindful, bisa lihat keadaan dia sebenarnya, bisa melihat ke dalam, eh. Sebenarnya aku nggak ada problem, kan, ya, Ci? Dia bisa begitu, loh. Banyak sekali. Jadi, saya rasa, memperkenalkan <i>mindfulness</i> adalah kewajiban kita sebagai umat Buddha, sih. Kalau kita jalanin, ya, kalau kita nggak jalanin kan teori, ya, susah, orang juga lihat kita, "Ah lu ngomong aja, kerjaan luh marah-marah aja." Jadi, kita mungkin lebih bisa. Cuma, walau pun, ya, tipis banget. Karakter manusia itu tipis banget. Jadi, kalau dia mau marah, begitu marahnya bangkit, bisa aja <i>mindfulness</i> -nya hilang. Tapi, kalau <i>mindfulness</i> -nya itu benar-benar sudah menjadi base, ya, begitu marah naik, dia kembali ke mindful. Jadi, marahnya ke tekan. Bukan berarti dia tidak marah, loh. Dia marah, tapi marahnya tidak	830 840 850	Pesan <i>mindfulness</i> : berlatihlah <i>mindfulness</i> supaya tidak menderita karena tidak paham (P2.821-827)

	<p>keluar, karena dia tahu, nggak ada gunanya. Orang yang keluar marah, karena dia pikir, ada gunanya. Ternyata, dengan mengerti dengan benar, sadar dengan benar, punya jalan keluar. "Oh, ngatasinnya bukan begini, nih. Lebih bagus kita begini." Termasuk, kalau di daerah dulu, aku kan tinggal di daerah kota, tuh banyak preman kan. Itu preman sama aku, aku anak SMP loh. Tapi orang preman ya nggak berani apa-apa, karena waktu dia datang mau sesuatu, saya kasih tahu. Saya anak kecil, cewek lagi loh. Cuma agak tinggi saya zaman dulu, ya. Kasih tahu, dia nggak jadi berbuat jahat. Termasuk waktu itu ada, ee, yang mau, ya, biasalah, mau ngambil di bus, gitu. Saya bisa tenang. Bisa tenang. Mengatakan, "Kalau ini, aku sebenarnya niru, sih, niru satu Romo Pandita dulu, ee, Buddhayana,</p>	860	
	<p>menceritakan kalau dia waktu di, pergi, naik bus ke luar kota, itu semua, itu dipretelin semua. Tapi kalau tenang, ya, kalau jam mu ya kamu ambil aja. Nah, kalau aku, kan, naik ke Trisakti, kan, suka naik bus, tuh, banyak banget, kan? Jadi aku bilang, saya bilang, "Pak, kalau memang Bapak mau ngambil ya memang Bapak punya ya ambil, tapi ini punya saya. Dan saya tidak banyak uangnya. Saya hanya untuk kuliah pulang uang saya. Ambil nggak ada guna buat Bapak." Itu orang bisa ngelihat, ya sudah nggak ambil. Nggak jadi nodong, gitu maksudnya. Terus, satu kali ini, bajaj, "Pak, Bapak saya tahu banget, Bapak sudah berhenti di kampus, saya mau ke kantor. Saya sudah kerja kan, part time. Jadi Bapak itu sudah sengaja berhenti di depan kampus saya berharap mau rampok saya kan? Sudah kerja sama. Sekarang Bapak tinggal milih, kasih saya biarkan di rampok, atau Bapak saya laparin polisi. Saya sudah nyatet nomor Bapak,</p>	870	Manfaat mindful: terlepas dari bahaya akibat tenang (P2.860-882)
	<p>saya nggak tahu. Tapi saya sudah bisa nyatet nomor Bapak. Nah Bapaknya jalanin lagi bajajnya, jalan lagi bajaj. Sampai ketemu kan, saya sama orang baik. Di dekat rumah saya ada belokan. Saya pulang, akhirnya, nggak jadi kantor dulu. Walaupun akhirnya lemes kaki, loh. Ee, ini belokan ada orang Batak yang suka aku beliin majalah. Itu, kan, zaman dulu bobo, ya, majalah itu. Aku suka beli sama dia. Dia kenal,</p>	880	
		890	

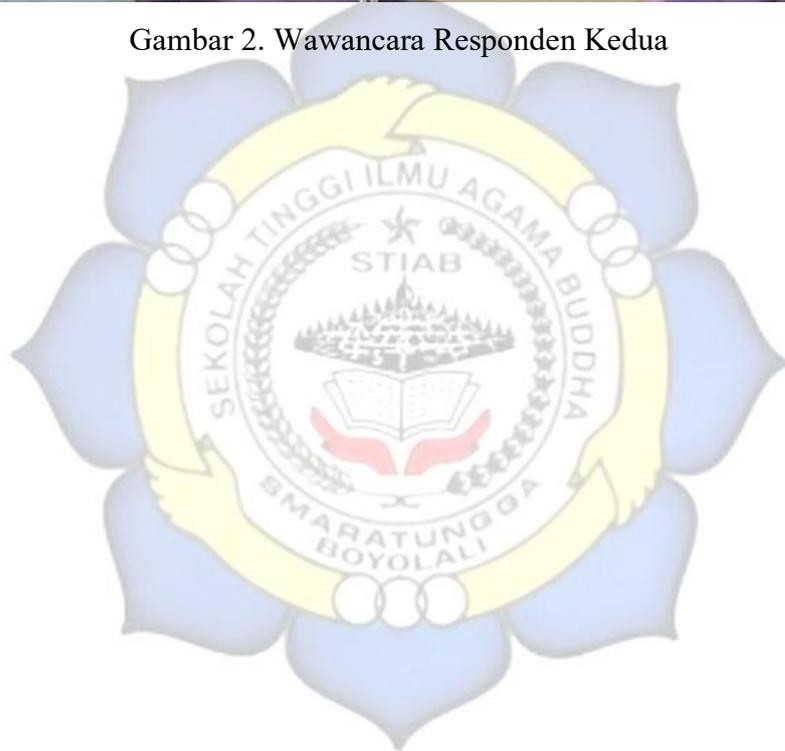
	<p>gitu loh. Begitu turun, aku ngomong, "Pak, saya tadi mau di rampok di bajaj, tapi bajajnya sih nggak jadi berhenti, karena saya bilang, mau di laporin, atau mau anterin saya." Terus, sampai di ujung ini kan, Trisakti ujungnya kan sudah bandengan tuh. Saya turun di bandengan sana. Jadi dia turuin saya, saya lemes ya. Saya bilang sama dia, Dianterin pulang loh, sama yang punya majalah itu. Gila, nggak, kalau dipikir-pikir, ya. Tapi, karena kita tenang, dia juga bingung, "Kok, kamu mau di rampok, tenang banget, ya?" Itu orang sudah mau manjat ke bajaj, karena dia, start, dia jatuh, nggak jadi. Itu sudah janji, pasti, tuh. Terus, saya bilang, "Ya, sudah, Bapak, daripada Bapak yang ditangkap, mendingan ini." Ternyata, ya, bisa. Jadi, waktu kita nggak galau, nggak, nggak emosi, itu, ngatasinnya, ada triknya, tuh, tiba-tiba muncul. Kayak di acara-acara, tiba-tiba kurang apa, tenang-tenang. Apa, kira-kira? Oh, ini, kamu ambil ini, selesai. Jadi, anak-anaknya kuajarin, caranya ngatasi keadaan. Walaupun anakku sendiri, A, kan, emosian tuh kayak papanya. Pelan-pelan, dia mulai mikir, "Oh, mama, yang bener, nih, nggak boleh harus ambil tindakan." Tapi, ya, tetap aja namanya karakter, ya, nggak gampang. Tapi, dia mulai dewasa, mulai bagus, mulai lebih nggak terlalu, apa, ya, ee, terlalu decided, gitu, ya. Mulai, tapi, itu perlu waktu, sih. Kalau saya beruntung anak perempuan, tapi laki-laki, dan lebih dekat sama papanya, kan. Tapi, oke, sih.</p>	900 910 920 930	Tantangan: menghadapi anak yang masih emosian (P2.923-928)
F	Satu lagi, terakhir. Apakah ada pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan bagi Cici? Mungkin, dari sekian pengalaman yang sangat berkesan bisa diceritakan.		
RN	<i>Mindfulness</i> , semuanya berkesan, tapi yang paling berkesan pada saat ee, ketemu Luangpor. Ee, nilai <i>mindfulness</i> lebih tinggi, lebih benar, kadar lebih tinggi. Waktu saya ketemu Luangpor, kan, bangga, lah, dia tunjuk jadi Indonesia sebagai sekretaris, kan? Bangga dong. Terus, ketemu Luangpor, saya, rontok, nangis tidak berhenti, karena ada piti, ya. Terus, habis itu, diomongin Luangpor tentang kehidupan saya, tentang perjalanan saya, dia tahu semua, sampai papa saya meninggal, kapan, dia tahu semua.	940	Pengembang an Kasih Sayang: bertemu guru meditasi yang paham diri partisipan (P2.941-953)

	<p>Saya tersadarkan, bahwa tingkatan-tingkatan, kesucian itu ada. Dengan mindful, saya pasti juga bisa mencapai tingkat kesucian. Walaupun, ee, kita belum tahu tingkatnya seberapa tinggi, ya. Tapi, saya yakin jalannya ke atas nggak turun. Kalau saya turun, berarti, kan, saya kalah. Saya yakin, saya bisa maju. Nah, itu, ee, mindful yang saya dapat dari Luangpor. Waktu saya praktikkan di tengah-tengah perkenalan dengan Luangpor, 2017 hingga 2022 ya. Itu benar-benar paket, lengkap yang luar biasa. Saya ikut dia dari Sabang sampai Sorong, perjalanan, laut maupun, ee, darat maupun ini, udara itu nggak ada kata keluh. Nggak ada ngeluh. Capek, apa, nggak ada, karena kita melihat cita-cita lebih besar. Nah, itu mindful-nya kita, kita melihat ke depan, bahwa Luangpor perjalanan ini belum tentu bisa terulang. Dia sudah tua, dan ini adalah orang suci yang kita dampingi. Jadi, ee, kesadaran bahwa kebajikan itu ada caranya, ee, kita, kesadaran, ya, kita jadi lebih, ee, lebih meningkat batinnya. Nah, jadi, paling, paling ini, <i>mindfulness</i> saya waktu Luangpor. Satu bulan. Beserta keluarga. semuanya saya borong. kuliahnya suruh cuti, jalan kita, kebetulan bulan Juni juga. Satu bulan penuh, Sabang sampai Sorong. Dapat. Nah, habis itu, ikut dia ke Thailand, ke mana. Sudah beda, melihat, ee, walaupun seorang bikkhu yang lain, yang sudah tinggi pun, awalnya negatif, pada akhirnya dia datang memberi hormat. Artinya, kita sudah on the right way. Kita menghormati yang memang, apa, patut dihormati.. Saya sudah ikut <i>mindfulness</i>, artinya, belajar meditasi kesadaran itu dari SMP, kelas 1. Sampai saya dapetin ee, SMA, karena Ibu Suktadami itu memang jagonya ngajak kita meditasi, kan, dia sembuh dari meditasi. Sampai ke Pak Ketut sama Roma Wiryana sama si Bhante Win. Saya kan bimbingan Bhante Win, sudah kayak ayah sendiri. Ee, terus, Bhante Thitaketuko, guru saya. Gutadhamo, guru meditasi saya juga. Ee, itu, jadi, ee, Bhante, Bhante Sombat lebih nggak ke meditasi, lebih ke praktik sehari-hari, karena saya jadi pengurus, walaupun nggak tertulis resmi, tapi kita semua pengurus. Itu lebih ke praktik, jadi, lebih ke apa, ee, manajemen, ya,</p>	<p>950</p> <p>960</p> <p>970</p> <p>980</p> <p>990</p>	
--	---	--	--

	<p>lebih ke kerja untuk bagaimana ngatur wihara. Ee, itu, semuanya berkembang dari, paling berkembang itu dari ketemu Luangpor. Itu, yang awal-awal masih teori yang baru dimengerti, di praktik. Tapi, begitu Luangpor, kayak loncat. Itu, yang teori-teori kayak bablas, gitu. Harus praktik. Itu Luangpor. Maka, kalau sudah ketemu orang yang, ee, mumet dengan meditasi, saya bingung, "Kamu yang cari itu apa?" Apa inti meditasi? Apakah kita harus lari ke gunung, harus, ee, libur 1 bulan, 10 hari? Terus, setelah kamu pulang, apa yang kamu dapat? Rata-rata negatif. Rata-rata mencarinya nggak ketemu. Malah, selesai dari sono, dia tambah puyeng, tambah stres, karena yang ditinggalkan, itu pekerjaan, hubungan yang lari dari hubungan yang belum selesai. Begitu dia hadapin dengan mindful, loh, ternyata caranya gampang. Cuman, ini nggak gampang seperti kita praktik dalam kehidupan, sama praktik dalam politik, ya. Dengan politik, sama dengan kewajiban, ya, seperti pajak, dengan lain-lain, itu juga, ee, perlu landasan, ee, ekonomi, ee, accounting, atau apa yang lebih tepat. Karena, kalau mindful itu lebih pada, ee, kesadaran awal, sedangkan orang-orang, tuh, kesadarannya di middle. Kadang-kadang, sudah ke bablasan. Nah, itu perlu penyelesaian juga secara accounting, secara manusiawi, lah. Kalau dia pakai yang terlalu mindful, dia lari dari, ee, kenyataan bahwa dia bisa menyelesaikan, dia cari jalan pintas, kan? Nah, itu repot juga,. Ee. Ya, cari jalan pintas, itu repot. Jadi memang harus tahu problem. Kalau ketemu orang yang tadi bilang berbagi dengan orang, kalau dia problemnya memang dalam keadaan dalam hal keduniawian, dia harus atasi dengan duniawi, tapi dengan pikiran jernih, gitu, ya. Tapi, dia nggak bisa lari dengan meditasi lalu hilang itunya, ya kan.</p>	<p>1000</p> <p>1010</p> <p>1020</p> <p>1030</p>	
F	Oke. Terima kasih sudah, berbagi.		



Gambar 2. Wawancara Responden Kedua





	berhadapan dengan tukang, dengan supplier, dengan subkon. Ah, kalau apa yang sudah saya sampaikan mereka masih salah dan sudah dikasih tahu juga masih salah, ah itu memang agak menimbulkan emosi. Dalam hati kenapa mereka begitu bodoh gitu. Karena kita sudah kasih tahu, bukan tidak kasih tahu, malah kita kasih contoh, kok masih salah, yang rugi itu bukan kita saja, dia sendiri rugi, apalagi dia sebagai subkon tentu kerjanya bongkar pasang jadi ya. Kan rugi waktu, rugi material, rugi tenaga kerja. Yang lebih difokus pertanyaannya masalah <i>mindfulness</i> -nya apa?	40	
F	Kalau bisa bisa diceritakan lebih lanjut, pertama kali kenal <i>mindfulness</i> itu kapan Ko? Sekitar kapan itu, kira-kira?		
AC	Saya balik tanya, yang dimaksud <i>mindfulness</i> di sini apa?		
F	<i>Mindfulness</i> itu adalah latihan penyadaran terhadap kondisi saat ini. Pikirannya tidak ke mana-mana.	50	
AC	Semua, semua meditator semuanya fokusnya itu gitu. Iya. Ah, yang lucu, kadang-kadang meditator ini mengkomplek ee, mengklaim bahwa dialah yang pertama kali membuat <i>mindfulness</i> . Ah, kalau mengenai kesadaran penuh, <i>mindfulness</i> kan kesadaran penuh arti artinya kata-katanya. Ya semuanya mengajari itu. Kesadaran. Baik fokusnya di pernapasan maupun di cinta kasih, atau di kalau Luangpor Jamnian malah bukan di sana, dia lebih fokus kita mendengarkan dia ceramah, ada satu hal yang mungkin kita mengerti membuat kita lebih lebih tersadarkan. Seperti Sang Buddha mengajarkan murid-muridnya, tahu-tahu dia cerita ini, si murid mencapai arahat gitu. Apakah sudah menjawab apa yang Romo tanya?	60	
F	Yang dimaksud di sini adalah mulai kenal meditasi itu sekitar usia apa atau masih muda atau bagaimana?		
AC	Belajar meditasi ya dari sejak kapan ya belajar meditasi? Dari SMA. SMA udah mulai kenal meditasi. Kalau dulu lebih fokusnya itu di ee apa pernapasan. Dan yang memang yang kalau saya punya guru meditasi yang benar-benar saya sangat-sangat banyak pertanyaan yang bisa dia, orang lain enggak bisa jawab, banyak meditator enggak bisa jawab, dialah satu-satunya yang saya anggap sampai sekarang ini yang bisa menjawab sepenuhnya, yaitu Bhante Thitaketuko. Ah dia juga ngajarin saya	70	Paparan Awal: SMA baru meditasi formal pernapasan, SMP suka diam (P3.69-189)

	<p>meditasi. Waktu dulu cetiya lama, selama seminggu itu kita melakukan meditasi tiap malam. Ah itu penuh itu Cetiya Dhamma Manggala khususnya dari kebanyakan dari Dhammacakka ya. Kalau itu dia bisa monitor setiap peserta pikirannya ke mana. Banyak yang bertanya. Dia bertanya sesuatu. Bhante langsung sanggah, yang kamu maksud kan bukan itu, yang mau kamu tanya itu kan ini. Ah orangnya benar-benar kaget. Enggak nyangka Bhante bisa baca pikiran dia. Ah itu. Dan saya banyak bercerita sama dia. Bahwa Bhante, waktu saya kecil, saya merasa itu saya, diri saya ini dua, saya kembar. Jadi kalau saya makan, terakhir itu saya makan untuk saudara saya. Apakah ini suatu penyimpangan, pemikiran saya nyimpang atau yang merasa saya mengada-ada. Dan kejadian itu sampai saya berumur 12 tahun. “Itu benar, tidak salah”, Bhante bilang. Ada istilah yang dia jelas jelaskan. Ah. Jadi semacam, semacam apa ya? Kayak ada semacam, saudara kembar kita itu yang menjaga kita. Dan saya bisa tahu, saya bilang, waktu saya kecil itu, saya bisa tahu, saya lagi jalan-jalan, saya lihat orang, saya tahu, ini orang niat jahat sama saya atau bagaimana. Saya bisa menghindar. Ah. Apakah saya dikasih tahu saudara kembar saya itu atau saya sendiri yang punya pemikiran, punya kemampuan baca situasi, saya pun tidak tahu, saya bilang. Tetapi itu sejak saya masuk SMP kelas satu gitu, itu hilang saya bilang. Memang saya ada baca buku bahwa memang ada seperti itu. Jadi karena kita dianggap sudah bisa menentukan sendiri, sudah tahu mana yang benar mana yang salah, jadi kita sudah dilepas. Dan saya kecil sebenarnya saya tidak mengenal agama Buddha. Saya tahu agama Buddha itu setelah saya pindah ke Jakarta. Saya dulu di kampung di Padangsidempuan. Itu enggak ada itu SD itu sekolah di sekolah negeri. Swasta di sana, saya cuma ada satu tapi terlalu jauh dari rumah saya. Sehingga masuk sekolah negeri, agama yang saya ikutin ya supaya ada nilai, ya saya belajar agama Islam. SMP saya belajar agama Kristen, belajar agama Kristen selama 3 tahun itu, jadi isi Alkitab itu sudah saya hafal. SMA kelas 1 saya masih di kampung, saya belajar katolik. Begitu pindah di Jakarta, begitu saya baca buku pelajaran agama Buddha itu, semuanya semua terjawab pertanyaan saya. Sampai gurunya bingung,</p>	<p>80</p> <p>90</p> <p>100</p> <p>110</p> <p>120</p>	
--	---	--	--

	<p>kamu kan dari daerah kok kamu punya angka 80 lebih katanya. Dia enggak tahu, begitu saya baca pelajaran agama Buddha, saya sangat menyukainya, dan di situ banyak sekali pertanyaan-pertanyaan saya kecil itu terjawab. Jadi otomatis saya senang belajar baca-baca buku agama Buddha. Ah. Dan waktu kecil saya, masih SD nih eh SMP. Saya suka, suka malam hari, keluar dari rumah saya. Ada, enggak ada teras, tangga langsung, karena rumahnya panggung. saya suka diam di situ, semacam meditasi. Diam, diam aja, enggak ngapa-ngapain. Dan saya tidak tahu bahwa itu saya meditasi.</p> <p>Waktu itu saya kecil itu, saya suka diam, jadi diam, saya enggak kenal agama Buddha, buku pelajaran agama Buddha pun saya enggak punya. Ah, SMA baru saya punya, baru tahu gitu. Tapi saya sudah melakukan itu, saya diam. Ternyata setelah lama-lama sudah pindah Jakarta, sudah belajar meditasi, oh dulu kecil saya itu rupanya suka meditasi.</p> <p>Dan, saya punya guru. Saya umur 5 tahun tanpa melalui TK, langsung masuk kelas 1. Dan saya tinggal kelas. Kenapa? Semua saya enggak ngerti apa-apa. Karena baru berumur 5 tahun. Dan karena saya enggak enggak naik kelas, waktu kelas 1 itu, mama saya cariin guru les. Ternyata guru saya ini pintar sekali ngajar. Dan ternyata dia punya semacam telepati. Jadi waktu dia ngajar, waktu apa gitu, kadang-kadang dia belum ngomong apa-apa saya sudah jawab, ataupun saya bertanya dalam hati, belum apa-apa dia sudah sudah jelaskan gitu. Ah, saya anggap dia setelah sekarang, apa ya, sudah pindah Jakarta, baru saya, oh beliau rupanya dulu pintar telepati.</p> <p>Mungkin ini menyimpang dari masalah telepati, saya cerita sedikit. Bante Thitaketuko juga pintar telepati. Kenapa? Saya sering komunikasi sama dia melalui telepati.</p> <p>Ah, itu mengenai <i>mindfulness</i>. Saya tidak tahu Romo bilang yang di mana, kalau saya cerita itu apakah saya masih belum mengenal agama Buddha, saya sudah melakukan meditasi tanpa saya sadari, saya itu meditasi, atau ya setelah SMA saya belajar dengan Ibu Sutadarmi, saya belajar meditasi, dan juga selanjutnya di Dhammachakka, kita kan termasuk pengurus di awal-awalnya Dhammachakka. Nah belum terbentuk namanya Daka, Dayaka Sabha. Kita</p>	130	
		140	
		150	
		160	



	<p>saya meditasi dia bergerak sedikit. Dan saya lagi chi orang pun dia bergerak. Bergerak, enggak, enggak banyak, cuma paling gini, nyamping, kadang-kadang gini. Nah itu saya merasa chi saya dengan bebasnya gitu. Saya ikutin dikit aja. Kalau dulu Romo gini. Wah, itu dengan full tenaga. Badan kita itu kayak benar-benar dipelintir-pelintir gitu. Itu rupanya chi saya mandek. Sekarang kan cakra udah dibuka semua. Dia paling sedikit-sedikit ada yang ganjel-ganjel gitu. Jadi enggak banyak Bergeraknya.. Tapi saya harus ikutin. Terutama lagi terapi atau saya lagi meditasi, dia kadang-kadang bergerak. Tapi enggak seperti dulu. Dulu bisa badan saya itu ke belakang, wah muter gini-gini. Wah itu jadi tontonan orang-orang, lihatin saya. Tapi kok setelah bilang selesai, saya diam lagi. Ya memang saya sadar. Bukan kemasukan kan.</p>	220 230	
F	Waktu mulai mau praktik <i>mindfulness</i> itu, alasan utamanya apa Ko?		
AC	Kita kan diajarkan meditasi lah untuk mencapai tingkat-tingkat tertentu. Jadi ya karena ajaran Buddha, alasan utamanya karena di ajaran Buddha itu ya. Jadi memang kita diajarkan meditasi, itu yang penting, termasuk salah satu yang penting. Itu penyebabnya.	240	Alasan meditasi: Mencapai tingkatan batin (P3.235-237)
F	Meditasi setahun itu tiap pagi apa gimana?		
AC	Pagi malam. Jadi Pagi sebelum sebelum mandi atau semuanya meditasi dulu. Dan sebelum tidur. Enggak tentu. Kadang-kadang bisa lama, kadang-kadang cuman setengah jam. Iya pokoknya saya lagi meditasi diam. Saya merasa sudah nyaman, sudah merasa ngantuk atau saya sudah, oh harus mau ngerjain ini ya bangun. Pagi-pagi ya bangun. Ngapain gitu. Tapi manfaatnya itu bagi pekerjaan saya lebih banyak saya konsentrasi dan saya pecahkan solusi apa solusinya apa gitu. Saya merancang ini banyak hal. Yang tahu-tahu oh timbul masalah di lapangan. Tahu-tahu galian ada batu atau harus ini ternyata, oh liftnya ini kita pakai ukuran tertentu ternyata kita mau lebihin aja, supaya pabrik lain pun masih oke gitu. Jadi tidak tersandera satu perusahaan.	250	Adaptasi Lingkungan : meditasi pagi dan malam (P3.242-251)
F	Dalam situasi <i>mindfulness</i> itu yang paling bermanfaat bagi Koko kalau di...		



	Apalagi kalau sore minum kopi atau minum teh. Yang paling jahat itu minum teh. Saya orang meditasi sebaiknya jangan minum teh. Terlalu, meditasi yang benar-benar itu kan setengah sadar. Kondisi teta. Bukan kondisi beta. Tapi teta. Itu enggak bisa kalau minum teh. Itu sangat, sangat itu sekali. Bagi saya ya. Bagi orang lain kan belum tentu.	310	
F	Koko ketika praktik <i>mindfulness</i> ini ada tantangan atau hambatan, ya?		
AC	Banyak. Ya, kadang-kadang kan banyak pikiran muncul, yang enggak penting-penting pun dipikirin. Apalagi zaman sekarang, ada TikTok, ada YouTube. Kadang-kadang kan bego bener kita mau dipengaruhi sama TikTok. Yang enggak penting kita lihat. Kalau YouTube kita bisa pilih kan? Kalau TikTok kan muncul sendiri-sendiri. Tiap tiga menit ganti. Ya itu bagi saya hanya sarana hiburan aja. Saya enggak mau untuk jadi bener-bener, "Oh, ini bener, apa, enggak?" Kadang-kadang juga kan bohongan semua. Ya situasi yang kita hadapi juga, ya gangguan lah, gangguan dari luar kan ada juga. Gangguan dari dalam diri kita sendiri, itu kesehatan kita juga yang kurang bagus juga berpengaruh.	320 330	Gangguan Digital: banyak pikiran muncul, distraksi medsos (P3.316-326) Gangguan luar dan dalam diri (P3.328-330)
F	Kalau lagi saat stres atau emosi, itu, inget <i>mindfulness</i> -nya enggak Ko?		
AC	Tergantung. Tergantung apa yang kasusnya apa gitu. Makanya saya sehari-hari bisa marah itu sama anak buah itu, kalau saya sudah kasih tahu masih salah. Kemudian dikasih petunjuk, gambar-gambar juga masih salah, ya itu saya bisa marah. Bisa marah, tapi bukan saya membenci dia, tapi marah karena, ee, dalam hati saya harus semacam kasih hukuman buat mereka gitu. Bahwa ini mereka salah, gitu. Bukan benci sama orangnya, tapi memang susah, kerjanya itu pakai otak cuma berapa persen. Mereka itu malas mikir. Beda banget kalau kita lihat orang barat ya. Tukang-tukang saya yang jago-jago itu, ya dia dia mikir. Disuruh apa? Kasih gambar, dia lihat, dia tiru, ngerti, dia tanya. Tapi kalau yang bego dia kerjakan aja menurut dia apa. Nah itu. Karena kita memang ya apa, ya mungkin juga, ya karena mereka enggak pernah belajar meditasi, enggak pernah diajarkan, juga tidak berpikir.	340 350	

F	Tapi, ada, ada perbedaan enggak? Ketika sudah Koko sudah sering latihan meditasi, itu tingkat stres emosinya itu berkurang atau gimana?		
AC	Jelas dong. Kayak kita lagi marah pun, kalau kita ingat, "Saya lagi marah lah, benar-benar lagi marah." Kita tidak, tidak apa, tidak emosi. Orang kan kebanyakan marah itu kan, malah dianya yang nggak, nggak bagus. Jadi dia menghantam diri dia sendiri. Kalau saya tidak, saya kasih tahu supaya dia lain kali tidak bodoh, bisa kerja. "Lho, ini kenapa begini?" "Bukannya begini lebih gampang lagi." Bongkar, betulin. Karena dia tahu, "Oh kalau ikutin cara dia, kerjanya lama dan tidak rapi." gitu. Saya pun ngomongnya pun tidak ada emosi. Kasih tahu. Tapi kalau sudah dikasih tahu masih marah, saya rasa semua orang juga pasti marah. Memang makin kita berumur makin banyak mengetahui bahwa orang tidak sepintar kita. Buat kita ya harus benar2 kayak ngajarin anak TK saja, anak SD. Kita sudah kuliah, sudah banyak pengalaman kerja. Itu kadang2.	360 370	
F	Kalau waktu belum sering latihan meditasi lebih gampang dibawa ya?		
AC	Yaitu dari dulu saya tidak marah sama orangnya, dari dulu. Saya tidak marah sama orangnya, tapi saya marah sama kebodohnya. Cuman cara penegorannya sekarang lebih halus, dibandingkan dengan dulu gitu. Kalau dulu kan to the point aja, marah-marah aja. Mau kasih tahu dia salah, ya salah aja. Cuma sekarang kan kita bilang kalau ini kan lebih, cara ini kan lebih benar. Kalau kalau kerjakan itu kan kamu pusing sendiri nanti, cara kerjanya lama. Sudah lama dan belum tentu lebih rapi gitu Jelas. Dengan makin kita sering, makin sering meditasi, makin bertambahnya usia, banyak pengalaman, ya berubah lah. Menyadari bahwa memang mereka bodoh itu aja. Kalau menerima kebohohan mereka itu belum bisa kita terima. Tetap kasih, kasih dia petunjuk, kasih dia ini. Enggak kita bisa terima, "Oh, dengan bodoh dia itu, dengan kesalahan itu, oke-oke aja, cincai lah," gitu. Enggak bisa. Apalagi di bidang saya, di bidang bangunan. Salah, kerjakan salah, rusak nanti semuanya. Enggak bisa. Harus benar. Nah jadi harus benar, kerjanya harus benar. Apakah 100% benar? Tidak juga. Tidak juga. Jadi ada cincai-cincainya juga. Ya paling dikit	380 390	Transformasi: bicara lebih halus (P3.376-386)  Resistensi Sosial: berhadapan dengan pihak yang egonya tinggi (P3.401-417;434-437)

	<p>di atas 70% lah. Enggak 100% benar. 70% benar, masih bisa kita terima. Karena kita harus yang mikir apa jalan keluarnya? Dengan, dengan yang dia terlanjur salah itu apa.</p> <p>Ini pengalaman saya, di Pekanbaru ya, waktu itu ya. Mereka tenglang pun, tapi karena tidak punya background arsitektur dan pekerjaan bukan sebagai kontraktor, banyak salah. Banyak salah melihat gambar. Jadi saya tegor, saya kasih tahu, "Ini, kamu salah di sini, sini, sini." Malah dia marah. Padahal umur dia lebih tua lagi dan dia Buddhis. Ya sudah. Dari pengalaman kita, kalau sudah berhadapan dengan itu, lebih bagus kita mundur. Jadi saya enggak pergi-pergi lagi. Termasuk di, di Jambi sebelumnya. Dia punya panitianya kita kasih tahu, "Ini salah, harusnya begini-begitu." Enggak mau denger. Ya sudah, kita stop. Kenapa? Pasti nanti mereka merasa terhina. Dibilang bodoh, dibilang salah, ya kan. Sedangkan kita kan, datang kan niatnya baik. Kalau kita tetap teruskan ya itu, jadi musuh. Jadi mundur.</p> <p>Karena itu keakuan, kita lihat ya, orang makin banyak berbuat baik belum tentu keakuannya merendah. Tapi makin tinggi iya. Kita mau hadapin kayak gitu ngapain. Kita niatnya baik kok. Nah ngapain kita, kita bersitegang sama mereka? Biarkan aja.</p>	400	
		410	
		420	
F	Jadi, kaitan dengan lebih damai sama bahagia, dari meditasi ko?		
AC	<p>Lebih mengerti hakikat kehidupan ini. Jadi bisa lebih bijaksana, gitu. Kayak tadi saya bilang, kita mengambil langkah. Ah, sudah lah, silakan kalian lanjutin lah. Kita mundur aja. Bukan kita mengalah, ee, dia cerita kita marah. Ah, kita sudah tahu kita berbuat baik. Jangan sampai kita berbuat jahat. Apakah mereka menyadari itu? Ya, sebodoh amat. enggak, enggak pusingin.</p> <p>Ya itu. Yang saya bilang, di dalam meditasi itu ya, kita akhirnya ambil aja jalan yang lebih bijaksana. Kita mundur. Kita enggak mau berantem sama mereka. Sama-sama berbuat baik. Bisa aja kita salah, tapi kan lebih banyak benarnya kita. Kenapa? Kita yang merancang, kita juga bergerak di bidang bangunan, ya kesalahan kita itu kan lebih kecil daripada mereka gitu. Tapi mereka enggak mau disalahin.</p>	430	
		440	

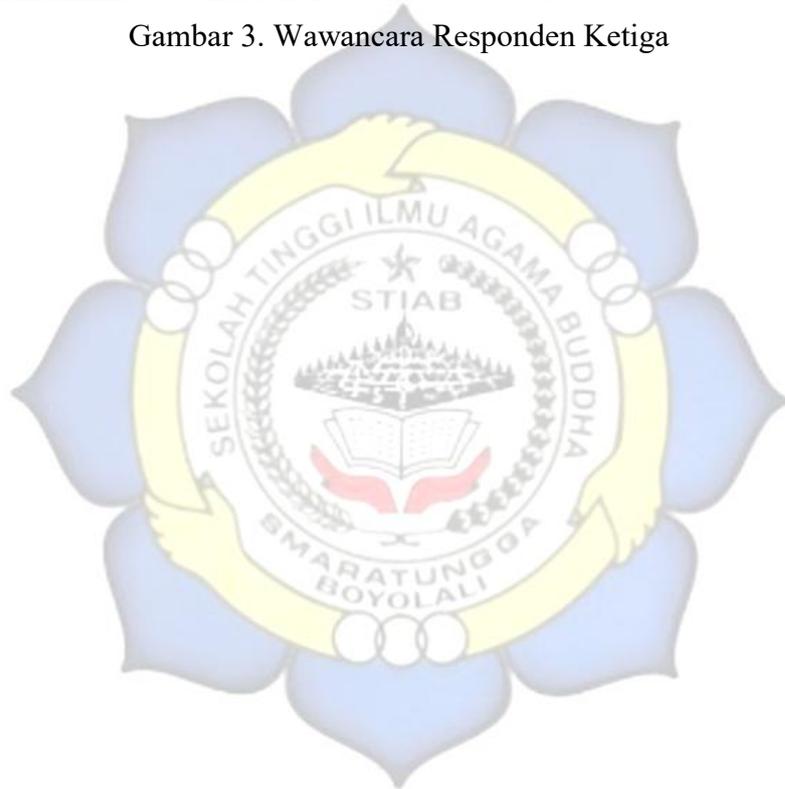
F	Kalau ada pertanyaan, lingkungan sosial atau komunitas mendukung praktik <i>mindfulness</i> yang Koko lakukan, enggak?		
AC	Kita karena banyak bergerak di CDM ya jelas sangat mendukung. Apalagi kan ada guru meditasi. Ya kita sering undang yang lain-lain juga. Dari dulu loh kita suka ngundang. Kayak Pak Merta ada dulu masih belum nge-top. Tahun 96 an saya sudah undang ngajarin meditasi. Ee juga akan banyak guru-guru spiritual lainnya kita undang, kita itu dulu tiap tahun kita undang. Dari Dhammacakkha semua datang. Itu penuh itu. Cetiya Dhamma Manggala penuh. Kita undang, nah itu jelas dan juga dulu kan banyak bhikkhu-bhikkhu juga dari Thailand datang. Ngajarin meditasi juga.	450	Dukungan sosial: sangat mendukung (P3.446-457)
F	Perihal <i>Mindfulness</i> menurut Koko dapat diterima secara luas di masyarakat sekitar?		
AC	Jangankan di kalangan Buddhis, di kalangan agama lain saja sekarang sudah banyak belajar. Tapi memang istilah <i>mindfulness</i> ini mereka masih belum begitu paham ya. Tapi mereka sudah mulai belajar. Jadi ya kita punya orang Indonesia, khususnya orang-orang kuno, Jawa kuno gitu, kejawen gitu sudah biasa meditasi. Sudah biasa meditasi. Enggak heran di Indonesia ini gampang. Kalau kita undang kayak tempo hari yang ngajarin, berapa bulan itu, yang ngajarin anak buahnya pak Merta, baik dari Pak Putu dan lainnya. Lama ngajarin di sini. Ini full, lantai dua itu full. 80 bisa full. Penuh banyak pengikutnya. Ya enggak ada masalah, kan? Mereka punya kegiatan banyak, akhirnya sampai siapa waktu itu ada juga dari Jakarta Selatan atau dari mana itu, orang juga ngajarin bawaan pak Merta lah. Martin. Bagus juga cara dia bawa. Ya kadang-kadang juga ada pembicara-pembicara yang biasa meditasi, "Ayo, latihan meditasi," katanya. Ya ayo. Bikin seminar sekalian latihan meditasi ada juga. ya banyak lah kalau saya lihat sekarang yang belajar meditasi bagus-bagus. Cuma ya itu, belum ketemu orang yang punya kemampuan seperti bhante Thita gitu. Dulu sering kita bikin di CDM. Rame itu. Kemudian memang benar-benar seorang bhikkhu pengalamannya luas dan lulusan Myanmar, memang Myanmar ini lebih konsentrasi meditasi. Kayak Bhante gunasiri, Romo Yongki Myanmar juga. Terus juga dia ngajarin dulu itu. Cuma ya itu.	460 470 480	Penerimaan masyarakat: diterima luas (P3.460-466)

	Kadang-kadang umat ini, ya itu keakuan masih tinggi, repot.	490	
F	Menurut Koko, arti <i>mindfulness</i> bagi Koko secara pribadi, apa?		
AC	Ya itu konsentrasi penuh. Jadi konsentrasi penuh bagi saya itu ya. Apa pun yang dilakukan, kalau benar-benar konsentrasi, ya saya anggap itu meditasi. Makan aja kalau benar-benar dipikirin, diamatin dengan benar, dirasakan dengan benar, itu juga meditasi. Enggak harus duduk diam.		
F	Jika ada satu hal yang ingin Koko sampaikan ke orang lain tentang <i>mindfulness</i> , apa itu?	500	
AC	Saya ini bukan orang yang suka ngajarin orang. Jadi saya lebih suka serahkan ke ahlinya gitu. Kemudian mau tanyain ini ini, mau kamu cari yang ini aja. Yang orang saya anggap, orang lain lebih paham gitu, daripada saya sendiri menjelaskannya. Kayak tadi ya, ada tukang saya, saya mau panggil tukang yang lebih ahli lagi, orang interior, untuk ngajarin dia. Karena dia lagi bikin perabot. Saya punya tukang, tukang perabot juga, yang profesional. Nah, saya mau panggil dia, ngajarin tukang saya. Kita ini enggak semua terlahir bisa ngajarin orang. Kayak sayalah. Ditawarin jadi dosen di Untar, jadi asisten dosen. Saya enggak pernah mau. Karena saya tahu, saya enggak pintar ngajar. Bukan tidak mau, tapi saya enggak pintar. Saya anggap ada orang lain yang lebih pintar, lebih bagus mereka yang ngajarin. Supaya, ee, lebih tepat lagi gitu. Jangan kita maksain diri kita, kita sendiri enggak, enggak pintar gitu untuk menyampaikannya.	510	
F	Pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan, ada enggak Ko?	520	
AC	Ya itu saat belajar dengan Bante Thita itu banyak saya mendapat jawaban. Banyak saya mendapat jawaban yang di luar kebiasaan. Karena saya punya kebiasaan kan saya sudah pernah cerita, saya banyak ini saya anggap kok saya aneh gitu. Saya sendiri saya merasa saya aneh gitu. Kok enggak kayak anak-anak umumnya gitu. Jadi bisa jawab, karena saat meditasi itu dia tahu semua kejadian walaupun orang enggak ngomong. Dia bilang eh kamu tanya ini kan maksudnya ini. Ah, dan kita paham cara bhante menganalisisnya itu, kita paham gitu. Ada satu lagi bhante ngajarin meditasi, tidak, tidak suruh kita duduk diam. Mau duduk bersila, mau	530	Pengalaman berkesan: mendapat jawaban dari guru meditasi (P3.522-530)

	<p>duduk di bangku, kek, mau jalan-jalan, kek. Dia pokoknya cerita aja, khotbah terus. Kenapa? Buddha juga waktu masih hidup, banyak murid yang mencapai pencerahan, gara-gara khotbah. Jadi memberi penjelasan. Ada orang yang mungkin yang benar-benar dia bisa ke buka pikirannya, "Oh, ini," ah itu juga termasuk yang bagi saya agak istimewa gitu.</p> <p>Kalau Bhante, apa, Pak Merta, kan, ke kesehatan. Analisa ke mana, arahkan pikiran kita ke mana bagian yang sakit. Ah, di situlah saya enggak bisa diam bergerak, karena memang pikiran saya ke bagian saya yang mana yang enggak enak. Di situ langsung bergerak chi nya. Ya, saya waktu itu belum ngerti ini apa, gitu. Waktu itu saya tanya ini gimana? Jangan-jangan ini, saya ada yang ganggu. Oh, waktu itu biarkan aja. Dan kemudian ada yang kasih tahu, "Itu Chi kamu punya mampet. Pengen bergerak. Sudah biarin." Ya, ikutin. Waduh. Begitu disuruh boleh bergerak, enakya luar biasa. Enak benar. Lega. Badannya enggak ada rasa dicubit-cubit lagi. Nah itu, itu dari sisi kesehatan. Jadi masing-masing yang memberi apa ini, masing-masing punya keahlian-keahlian ya. Termasuk pak Merta ahli di bidang kesehatan. Bhante, Luangpor Jamnian nah itu juga saya anggap juga istimewa. Terus dulu setiap tahun dia datang, kita ajak ke puncak, tempatnya Ko Dede pernah ada 2 kali. Ke tempat bu Lilian Halim sekali, di Medan sekali. Banyak orang ternyata terutama yang tua-tua ya, baru kali ini dia bisa konsentrasi. Karena dia enggak dipaksa harus duduk diam meditasi. Dia duduk di bangku aja. Dia benar-benar merasa nyaman, dan dia bisa merasa tenang. Ya kita anggap dia sudah masuk lah di alam meditasi. Sebelumnya dia enggak pernah merasa bisa meditasi. Nah itu juga masing-masing guru punya cara-cara.</p> <p>Sebelum meditasi waktu zaman saya kita diajak baca Paritta dulu. Bhante Thita pun gitu. Baca Parita dulu. Setelah itu baru masuk meditasi. .</p>	<p>540</p> <p>550</p> <p>560</p> <p>570</p>	<p>Manajemen Sakit: Saat meditasi untuk kesehatan badan jadi enak (P3.544-557)</p>
--	---	---	--



Gambar 3. Wawancara Responden Ketiga



## Lampiran 4

### Transkrip Wawancara ke 4

No. Wawancara	:	4
Wawancara ke	:	4.1
Narasumber / Status	:	WK / Kepala HRD
Penanya	:	Fendy (F)
Jenis Wawancara	:	Terstruktur dan bebas
Hari / Tanggal	:	Selasa / 18 Maret 2025
Waktu	:	18.44 - 19.20
Lokasi	:	Kantor Cetiya Dhamma Manggala

Inisial	Transkrip	Baris	Ide Pokok
F	Selamat malam Rama. Namu Buddhaya. Rama, ini tentang apa, penelitian mengenai eksplorasi pengalaman <i>mindfulness</i> , boleh saya bertanya beberapa hal terkait pengalaman Rama dalam <i>mindfulness</i> ?		
WK	Boleh, silakan		
F	Ya. Saya akan mulai dengan, mungkin Rama bisa ceritakan sedikit tentang, ee, Rama usia, pekerjaan, latar belakang dan sebagainya		
WK	Usia 80 tahun. Pekerjaan, saat ini saya sebagai, ee, kepala HRD di, sekolah, Dharma Putra Tangerang	10	Profil: Pria usia 80 tahun, kepala HRD, dhammaduta (P4.10-12;15-17)
F	Kegiatan spiritual atau keagamaan mungkin? Yang sekarang sedang berjalan		
WK	Ya kalau sekarang ini, selain dhammadesana, saya juga, ee, sharing mengenai meditasi, ya, yang arahnya tentu ke <i>mindfulness</i> , gitu.		
F	Baik, baik. Terima kasih. Rama bisa ceritakan, pengalaman <i>mindfulness</i> , pertama kali mengenal <i>mindfulness</i> , waktu kapan Rama?	20	
WK	Ee, saya mengenal <i>mindfulness</i> itu sejak saya ee, berguru atau juga ee, dapat bimbingan dari Bhante Jinaputta. Sekitar tahun, waktu itu tahun 1965 lah gitu.		Paparan Awal: sejak tahun 1965 (P4.21-24)
F	Oh, sudah lama sekali ya.		
WK	Jadi guru pertama saya dalam hal meditasi, beliau lah gitu. Kemudian, ya, kalau Sukong		

	mungkin cuma begitu aja. Dan saya juga ikut, ee, vipassana dari Bhante Girirakkito,		
F	Heem. Heem. ya.	30	
WK	Kemudian, Bhante Thitattetuko juga. Ee, selebihnya yang agak lama dan sekarang ini adalah ee, Bhante Vimalaramsi, almarhum.		
F	Heem, ya, ya, ya.		
WK	Kemudian Rinpoche juga pernah Rinpoche, Mingyur Rinpoche. ee, beliau banyak mengajarkan mengenai kesadaran, awareness ya. Dan kalau dari non, ee, non bhikkhu yaitu Goenka pernah saya ikutin. Ya. kemudian. ya Salayay dipankara pernah juga, oke, ikut meditasi apa, ee, vipassananya. Kalau orang awam, saya pernah berguru dengan Anand Krisna, mungkin pernah dengar?	40	
F	Iya, iya, pernah, pernah dengar. Iya, iya.		
WK	Lama juga saya ikut beliau.		
F	Iya, iya. Baik, Pak. Banyak pengalaman. Heeh.		
WK	Pengalaman ya begitu aja.		
F	Ee, selanjutnya alasan utama dari Rama untuk mulai mempraktekkan <i>mindfulness</i> apa ya?		
WK	Alasannya ya. Sepertinya ee, kita hidup itu harus ee, sempurna apa yang kita kerjakan. Oleh karena itu, kita perlu tahu, ee, tahu apa yang sedang kita kerjakan, ya. Nah, ee, dengan sendirinya ini, menyangkut dengan <i>mindfulness</i> . Ya, apa yang kita, kita tahu apa yang kita kerjakan, sehingga nanti hasilnya mungkin lebih sempurna atau lebih baik, gitu.	50	
F	Jadi ini jadi alasan utama Rama untuk praktek <i>mindfulness</i> supaya ee, lebih sadar terus gitu ya.		
WK	Dan. Ee, samping, di samping sadar, bisa menyelesaikan pekerjaan tuh dengan, dengan baik, karena kalau pekerjaan. Ee, kita kerjakan tanpa kesadaran kayaknya, nantinya kurang sempurna. Contohnya, Saya sebagai HRD, ee, banyak menangani kasus guru. yang dari kepala sekolah karena sudah tidak sanggup membina ya, di lemparkan ke saya. Nah, itu kalau saya nggak menggunakan <i>mindfulness</i> , ya mungkin saya, ee, hasilnya mungkin beda. Karena apa? Ya. jadi karena menghadapi orang yang bermasalah itu kan, kita kan perlu kesabaran dan perlu, ee, apa yang kita ucapkan tuh jangan sampai, sampai salah atau menyinggung yang	60 70	Pengembangan Kasih Sayang: lebih sabar dan lebih hati-hati dalam berucap (P4.70-75)

	bersangkutan. Nah, itu, itu perlunya <i>mindfulness</i> .		
F	Oh, baik.		
WK	Dan disamping <i>mindfulness</i> , tentu dengan metta, tentunya.		
F	Heem. Baik. Selanjutnya, Rama, bagaimana rutinitas <i>mindfulness</i> , Rama sehari-hari? Misalnya meditasi atau apapun yang berkaitan dengan <i>mindfulness</i> ?	80	
WK	Ya, kalau meditasi ya, saya kan setiap hari bangun jam 03:00. Jam 03:00 saya bermeditasi, kemudian saya Chikung, jam 05:00 saya berangkat. Nah, pengalaman ini, jam 05:00 pagi itu saya berangkat dari Kelapa Gading, ke Tangerang, naik tol. Nah, di sana, kalau pagi, sekitar jam 05:00, kadang-kadang lampu jalanan sudah mati. Ya, jadi kan gelap. Dan truk itu, maunya, maunya jalannya di tengah. Kan ada tiga jalur. Nah, jadi kita disuruh milih di sini atau di kanan. Ya, dua-duanya di sini ee, apa, truknya, di sini tanggul, kan, ya, sisi kiri-kanan ya. Nah, saya milih sebelah kanan. Nah, pada waktu saya mau mendahului, itu bukan satu, loh. Itu bisa banyak, kayak seperti kereta begitu. Satu per satu kita mesti ini, itu kalau nggak <i>mindfulness</i> bener-bener, mungkin sedikit oleng, ya mungkin bisa terjadi accident. Nah, di situlah, ee, manfaatnya <i>mindfulness</i> , yang apa yang saya ee, sehari-hari lakukan, kepakai tiap hari, ini tiap hari, loh. Tiap hari kan saya, dari Senin sampai hari Jumat, kan, ini apa, tugas. Nah, seperti itu. Nah, kalau pulangnyanya memang di jalan tol, tapi kalau siang, ee, saya nggak begitu terlalu khawatir. Tapi kalau malam, ee, menjelang pagi ini, lampu jalanan mati, ya kita hanya mengandalkan sisi sebelah kiri itu tembok, kan, biasanya ada lampu-lampu sidenya. Kemudian di sini truknya itu. Nah, itu betul-betul saya gunakan <i>mindfulness</i> , itu.	90 100 110	Rutinitas mindful: jam 03.00 pagi (P4.83-86)  Manfaat: terhindar dari resiko celaka (P4.86-100)
F	Oh, jadi malam juga sama ya.		
WK	Kalau malam mungkin, ee, lampunya nyala. Tapi kalau sudah menjelang pagi jam 05:00, mati, itu dimatiin, emang.		
F	Terus, kalau setelah, selain pagi meditasi, mungkin ada aktivitas <i>mindfulness</i> , setelah itu?		

WK	Saya biasa kalau di sekolah, agak senggang ya, kan saya ee, sendiri gitu, ya. Jadi saya gunakan ya, apa, saya praktekan <i>mindfulness</i> itu. Pada waktu saya apa, di komputer, atau, ee, ya, mengerjakan apa atau juga menerima tamu, gitu.	120	Adaptasi Lingkungan: saat bekerja (P4.120-128)
F	Meditasinya duduk atau ada jalan atau apa?		
WK	Ee, lebih banyak duduk daripada jalan, ada jalan tapi nggak, nggak, ya perbandingannya. Iya perbandingannya 1:3, lah, gitu.		
F	Heem. Iya, iya. Malam ada ini lagi, <i>mindfulness</i> , atau...	130	
WK	Ee, menjelang, saya kalau malam menjelang mau tidur saja, saya biasanya tuh bukannya duduk, tetapi saya menyadari apa yang saya, saya kerjakan. Nah, dengan demikian, ee, yang namanya <i>mindfulness</i> , kan, sebetulnya aktivitasnya itu, apa saja, kan. Duduk, jalan, maupun dalam, pokoknya dalam keadaan kita sadar ya kita ee menggunakan <i>mindfulness</i> itu. Dan saya menggunakannya itu ee mungkin agak beda, ya. Karena saya gunakan tekniknya dari metta. Jadi, saya beri nama ee, <i>mindfulness</i> with metta. Jadi, dengan metta ini kita, ee, kita apa, bangkitkan suatu perasaan bahagia. Nah, manakala kita bisa bersama dengan perasaan bahagia, itu sebetulnya kita sudah ee pikiran kita sadar ya, kemudian waspada dan fokus. Dan contohnya kalau lagi kita dalam bersama dengan perasaan bahagia, ada orang mungkin ee ledekin kita, atau apa kita di, di apa, di di hina tuh, mungkin kita cuek, karena apa? Kita lagi bersama dengan rasa bahagia.	140 150	Praktik mindful: menyadari yang sedang dikerjakan disertai Metta (P4.131-142)
F	Heem		
WK	Ee, ilustrasinya gini, kalau kita lagi gendong anak balita, yang mungil, ya, anaknya juga lucu, dia ketawa, kita senang. Ada orang misalnya yang ngeledek atau juga, ya, misalnya "Ah, anak itu aja disayang-sayang, buang aja," gitu. Mungkin kita cuek aja, atau juga kita nggak melayani. Nah, manakala kita bisa bersama dengan apa, perasaan bahagia, ya. Ya, seperti itulah. Gini. Perasaan bahagia itu kalau sudah kita kembangkan ke dalam diri kita, itu merupakan ini, loh, merupakan apa ya. Awareness atau juga kesadaran secara	160	

	menyeluruh. Jadi bisa menimbulkan sati, gitu. Sati dalam, ee, misalnya, ke dalam, dengar tadi bunyi ini (suara telepon), saya dengar. Ya, kalau kita konsentrasi pada bicara mungkin nggak kedengeran. Tapi karena saya aware, saya tahu ini, dan saya tahu siapa yang telepon, karena dari bunyinya, saya tahu, ee, lagu ini siapa, begitu.	170	
F	Heem. Heem. Sudah ditandai. Iya		
WK	Sudah ditandai. Jadi awareness ini atau juga <i>mindfulness</i> . Kita bisa kerjakan dalam setiap ini. Karena kalau kita hanya konsentrasi pada satu, ee, satu, satu objek, ya, mungkin kita masuk ke <i>jhāna</i> . Masuk <i>jhāna</i> itu memang nggak boleh dengar suara dan sebagainya, kan. Nah, kalau yang namanya <i>mindfulness</i> ini, kayaknya apapun yang kita terima asal kita prinsipnya, terima apa adanya. Tidak menolak, tidak melekat. Saya ambil prinsip ini dari ini Sutta, ee, apa itu, Sang Buddha ee, dengan siapa tuh, yang seorang brahmana yang ketemu Sang Buddha, Bahiya, Bahiyah itu kan gitu, kan? Dengarlah apa yang, yang ada dengar, ya. Ee, lihatlah apa yang ada, tetapi tidak di sana, tidak di sini. Artinya, kan, nggak melekat, kan? Nah, ee, maka engkau terlepas dari penderitaan.	180 190	
F	Oke, lanjut. Dalam situasi apa Rama merasa <i>mindfulness</i> ini paling bermanfaat ya Rama?		
WK	Ah, itu. Pada waktu saya mengendarai mobil kerja, itu satu. Yang ke-2. Pada saat saya menerima apa ee operan dari kepala sekolah yang sudah tidak sanggup menanganinya lagi, ya, ee, apa, di limpahkan ke saya.. Dan saya harus bisa ee menetralsisir atau pun ya menyelesaikan. Ya, karena apa? Terakhir ya saya adalah terminal terakhir untuk permasalahan demikian. Nah, ini kalau saya, kalau dulu saya masih berangasan ya, temperamen, mungkin nggak bisa begini. Tapi dengan ee pengalaman meditasi metta tuh khususnya dan <i>mindfulness</i> , seusia saya sekarang ini masih saya dipekerjakan.	200	Resistensi Sosial: saat menangani guru sekolah yang bermasalah (P4.194-205)  Manfaat fisik: masih dipekerjakan di usia tua (P4.204-207)
F	Heem. Iya, iya, iya, iya. Iya.		
WK	Harusnya, kan, saya sudah pensiun dari umur 60, tapi tetap di suruh terus, terus, terus.	210	

F	Oke. Apa tantangan, dan, atau hambatan saat Rama mempraktekkan <i>mindfulness</i> ? Jika ada, bisa tolong di jelaskan.		
WK	Ya tantangannya itu, kadang-kadang suka menunda waktu ya. Ah entar ajalah. Kalau bisa di ini, seperti kalau saya menerima ee, limpahan dari kepala sekolah, saya bilang, "Ya, besok ajalah," gitu. Saya nggak mau, nggak mau menangani langsung ee sekarang itu, kenapa? Saya butuh persiapan. Misalnya saya harus tahu dulu. Saya minta catatannya, ya, apa saja yang sudah dibina. Dan biasanya malamnya itu, ee, saya kirim metta kepada yang bersangkutan.	220	
F	Ketika dalam pengalaman Rama dari sejak awal mengenal <i>mindfulness</i> sampai sekarang, ada menemui tantangan atau hambatan nggak, dalam prosesnya?		
WK	Kalau masih muda ini begini ya. Saya terlalu banyak belajar rupanya ya. Jadi udah satu belajar ini, kemudian belajar tempat lain dan sebagainya. Ya kemudian saya berpikir, kalau begini lama-lama kalau saya, ee, masak air, ini di kompor yang banyak, belum matang, pindahin, pindahinnya lagi, rasanya nggak bakal mateng-mateng. Dan pernah juga ada salah satu bhante mengatakan, sebetulnya Anda nggak perlu meditasi banyak metode. Satu metode, tapi kuasai atau ya jadikan, ee, apa sehari-hari. Dan menyadari itu, ya ini saya ambil ya terakhir ini, yaitu Bhante Vimalaramsi yang mengajarkan metta.	230 240	Evolusi Teknik: dulu terlalu banyak belajar jenis-jenis meditasi (P4.228-242)
F	Jadi waktu prosesnya itu karena banyak belajar, kadang-kadang nggak maksimal gitu ya.		
WK	Iya. Dan saya ini ya, kepingin aja tuh, kalau misalnya Goenka, saya ikut dua kali loh, Goenka, Vipassana itu, ya. Pokoknya istri malah sampai tiga, sampai, ikut berapa kali, dua kali juga, gitu. Jadi kepingin gitu, kepingin tahu, pengen tahu, tapi memang ada, ada, bagus juga. Jadi kalau orang bicara ini, ya saya udah ngerti. Sampai kejawen saya ngikut. Meditasi kejawen, gitu, ya. Nah. Jadi, ya, kalau ada orang yang mau bertanya ee, saya tahu ini dari kejawen apa, ya, ya karena saya pernah belajar, gitu.	250	

F	Bagaimana <i>mindfulness</i> bisa mempengaruhi cara, Rama menghadapi stress atau emosi negatif?		
WK	<p>Ini. Ee, pengalaman saya, setelah saya belajar <i>mindfulness</i> ini, kalau saya marah, kayaknya saya tahu marah, kemudian, nggak lama-lama, selesai, ee, apa, cepat redanya gitu. Karena menyadari bahwa saya lagi marah gitu. Termasuk juga kalau saya di sekolah. Contohnya, kadang-kadang guru itu kurang ajar kepada kepala sekolah, pokoknya bantahan gitu. Saya tahu nih, wah ini orang perlu, perlu apa perlu keras juga sedikit. Itu biasanya saya bentak, saya bentak ya, saya ini ya, dia diam nah saya reda. Jadi saya marahnya sebetulnya marahnya bukan benar-beneran. Cuma untuk membuat dia supaya dia itu shock ya kemudian baru diinikan. Jadi saya kira ee hal-hal yang demikian ini, yang yang membuat ya saya mungkin masih dipakelah begitu.</p> <p>Karena pertama usia, kedua saya punya teknik tersendiri, gitu. Sebagai contoh misalnya, biasanya kepala sekolah itu sudah kewalahan menghadapi guru yang suka terlambat. Macam-macam alasannya. Dan udah dibina macam-macam, nah ini dioper ke saya, Nah setelah saya pelajari, jadi biasanya besok baru saya panggil. Biasanya kalau di suruh ngadap saya tuh pasti udah mukanya tegang. Mungkin dalam hati, "Waduh, gua diapain," begitu. Tapi saya cuek aja. "Oh datang." Saya suruh duduk. Saya kasih air, saya persilakan minum. Saya gunakan psikologi juga, supaya dia tuh nyaman dulu sama saya, gitu. Terus, ee, saya tanya, "Gimana, anaknya udah kelas berapa, istrinya gimana?"</p> <p>Saya pokoknya nanya mengenai ini. Saya nggak mempermasalahkan ya itu. Nah setelah saya lihat matanya, kayaknya udah, sorot matanya udah kayaknya lunak. Nah baru saya mulai masuk. Ee, "Anda sudah berapa lama kerja di Dharma Putra?" Ee, "Udah 5 tahun," "Oh, 5 tahun ya. Udah ke beli apa aja kira-kira?" "Motor udah selesai," katanya. "Rumah lagi kredit, tapi juga belum, ee, apa, masih setahun lagi," "Oh, gitu. Jadi, ada manfaatnya, ya?" "Iya," katanya. "Nah, kalau gitu gimana</p>	260 270 280 290 300	Peran atasi stress: saat marah disadari, sehingga cepat reda (P4.259-263)

	<p>supaya kesejahteraan kita lebih ditingkatkan, kita majukan sekolah ini. Gimana, setuju nggak?" Nah langsung dia tahu dah masalahnya. "Iya saya salah Pak." "Lho kenapa?" "Ya saya sering terlambat ini karena gini." "Oh. Jadi solusinya gimana?" "Solusinya apakah jamnya, jam 07:00 kita bikin jam 07:30 gimana bilangannya?" "Oh jangan," katanya. "Jadi, gimana?" "Ya saya nanti usahakan lebih lebih awal." "Nah Anda sudah tahu kan solusinya?" "Ya udah." Ya, udah, selesai gitu. Nah, biasanya dari, dari kolong, laci saya kasih, silakan baca, yang seperti tadi. "Kalau setuju, tanda tangan." Dia baca. Pasti dia nggak, nggak mungkin dia nggak tanda tangan kan? Dia tanda tangan. Saya fotokopi buat Anda, ya, buat inget-inget. Malu hati dia. Nah itu saya bisa begitu, karena apa, saya mendalami praktisi metta itu. Kalau mungkin kalau dulu mungkin saya nggak bisa begitu. Jadi akhirnya mereka segan gitu ya, apa, mau terlambat lagi ya masih mikir-mikir, karena dia sudah tahu solusinya gimana. Ah itu pengalaman ya.</p>	310	
F	Apakah Rama merasakan ada perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku setelah praktek <i>mindfulness</i> ? Jika iya, mungkin bisa diceritakan perubahan-perubahannya apa saja.	320	
WK	<p>Ya, yang pasti lebih sabar daripada dulu lah, gitu. Ya, lebih sabar dulu. Kemudian cara berpikirnya lebih, lebih apa, lebih logik, lah, gitu. Iya. Bisa, ee, ya, permasalahan ini nggak usah di perpanjang, ya nggak usah di bicarakan, gitu. Lebih, lebih, lebih, bisa selektif untuk pertanyaan-pertanyaan.</p> <p>Yang jelas, emosi bisa ya terkendali, lah. Emosi sih masih ya, tetapi. Kadang-kadang, saya, saya tahu. Ini saya masih musti marah nih, saya marah betul. Jadi marahnya itu saya tahu saya marah gitu. Ya. Kemudian udah selesai ya, saya. Saya minta maaf kepada yang bersangkutan, gitu.</p> <p>Pembantu juga, kalau memangnya perlu saya bentak, saya bentak, tapi setelah itu saya minta maaf. Jadi mereka itu, "Wah, Bapak aja bisa minta maaf." Saya jadi segan. Akhirnya. Karena itu, maka saya masih dipertahankan.</p>	330 340	Transformasi: lebih sabar, berpikir lebih logis, lebih selektif dalam bertanya, emosi lebih terkendali (P4.329-342)

	Ya. Karena ya, mungkin, untuk cari pengganti seperti saya ini, agak susah.		
F	Hehe. Iya. Jadi. Itu kalau marah tuh bisa berapa lama?	350	
WK	<p>Sebentar. Marah begitu. Karena marahnya kadang-kadang saya buat-buat. Saya perlu marah nih, saya marah betul-betul.</p> <p>Saya inget ini cerita ya. Ingat. Ingat ini. Ee, Goenka, tahu ya Goenka, ya? Goenka itu, kan, dia, ee, ini, belajar dengan, siapa, gurunya? Ubakin, ya. Ubakin pernah bilang katanya, waktu lagi di center meditasinya, ada orang yang nggak tertib. Dia ngomong, dia ketawa, dia teriak-teriak. Dia bilang, "Nih, lihat, nih, ya, Goenka. Saya mau marahin dia, nih." Marahin nih, ke selnya. Di dibentak, bentakannya kayak, apa, kayak singa yang mengaum, orang itu sampai takut. Ya, dia balik lagi. "Tuh, saya udah selesai marah," katanya. Jadi, marahnya itu dibuat-buat, tetapi tahu. Saya, jadi, akhirnya terinspirasi, "Oh, kalau gini, ngadepin ee, karyawan-karyawan ini, kiranya, kalau yang bisa dengan pendekatan-pendekatan, kalau nggak bisa, ya saya bentak." Tapi, ya, saat itu selesai, saya minta maaf, dan selesai. Iya, karena, apa ya? Dan kepala saya juga nggak sakit, loh. kalau orang marah, kan, sakit gitu. nggak tegang, karena apa? Memang saya tahu, "Wah, ini saya mesti, mesti bentak nih." Saya bentak, gitu. Iya.</p> <p>Dan sekarang ini, ya, kalau dulu waktu saya masih anak saya masih kecil-kecil, saya sering sakit kepala, karena saya suka marah, sih, ya, di sekolah yang melawan. Saya kepala sekolah juga. Tapi kalau sekarang, kayaknya saya nggak pernah sakit kepala loh. Dikerikin juga, masuk angin nggak pernah. Jadi, mungkin, karena, ya, meditasi yang rutin, kemudian juga olahraga saya kan, Bai Chikung, ya, mungkin itu.</p>	360 370 380	Manajemen Sakit: awalnya sering sakit kepala karena suka marah (P4.378-385)
F	Ee, apakah <i>mindfulness</i> membantu Rama merasa lebih damai dan bahagia? Mungkin bisa diceritakan pengalaman spesifik, jika ada.		
WK	Yang jelas lebih, lebih, saya merasakan lebih tenang dan lebih damai. Karena apa? Karena saya mengambil objeknya kan cinta kasih, yaitu menghadirkan perasaan bahagia, ya kemudian	390	

	ya selama, selama kita bersama dengan perasaan bahagia ya apa yang kita alami ya kita selalu sadar. Nah seperti itu jadi membantu. Mungkin kalau saya nggak, nggak ada manfaatnya ya mungkin ya terus terang aja, mungkin saya, kayak versinya kalau di sekolahan, marah-marah ya mungkin saya sudah lebih tua kali.	400	
F	Lanjut lagi pertanyaannya tentang, apakah lingkungan sosial atau komunitas dari Rama mendukung praktek <i>mindfulness</i> ? Baik dari keluarga atau komunitas apa?		
WK	<p>Kalau di keluarga, terus terang saya malah banyak mendapat percobaan. Karena apa? Anak saya yang pertama ini ya karena, ya kalau dulu mungkin income-nya saya yang lebih besar, kalau sekarang income-nya dia lebih besar, kayaknya dia lebih dominan gitu. Saya merasakan sendiri, karena banyak apa pos-pos rumah tangga yang dia tanggung gitu, saya cuman nanggung beberapa poin gitu ya. Nah ini kadang-kadang suka marah gitu. Marah-marah gitu atau, menegor saya. Ini latihan buat saya sebetulnya. Jadi kalau lingkungan di keluarga, bukannya mendukung, tetapi saya di, di, apa, dilatih, kan. Supaya saya sabar, gitu. Nah, itu, lingkungan keluarga, ya.</p> <p>Kalau istri sih nggak, istri saya memang lebih banyak toleran dengan saya. Nah, kalau lingkungan sekolah, saya perlakukan begini, sepanjang, ee, saya nggak mendapat laporan, ya, saya anggap semuanya itu aman-aman aja. Kemudian, ee, semua orang, ya, itu saya ajak senyum. Dengan pembantu juga saya kalau ketemu, ya, saya kasih senyum, saya kasih salam gitu, ya. Dengan orang tua murid juga. Makanya, kalau saya lewat, lewat, pasti saya mesti diem dulu, ngobrol dengan orang tua murid, ya. Jadi, ee, saya membuat demikian rupa, sehingga, mereka tuh punya kesan, ya, tidak, apa, tidak menyusahkan saya, gitu.</p> <p>Ya, mungkin itu yang mendukung. Kalau di sekolah, ya. Tapi kalau di rumah, ya, saya mungkin di, di, di, dilatih, ya. Nah, terus, kalau di lingkungan sosial, ya, di vihara, apa, ya, saya pikir, ya, sebagai manusia, kalau, ee, membuat</p>	<p>410</p> <p>420</p> <p>430</p>	Resistensi Sosial: lingkungan keluarga, menghadapi anak serumah yang marah / menegor (P4.407-417)

	kesalahan, ya, kalau saya kayak gini prinsipnya, kalau orang salah, harus dikasih tahu. Ya, cuman caranya, yang bagaimana, gitu, ya, yang bijaksana. Ya, kalau di lingkungan vihara, saya, kan, pernah, ee, vihara saya, kan, di Bodhinyana di sana. Saya kebetulan sebagai, ee, ketua yayasannya. tentu, ee, semua saya perlakukan demikian. Dan saya kalau ceramah sebulan sekali saya ada jadwal. Saya tuh memberikan edukasi kepada umat. Jadi, kalau penceramah biasanya dia ceramah aja tahunya, ya. Kalau saya nggak, saya kasih edukasi. tentang apa? Kalau sudah ada, di vihara, bagaimana sikapnya, kemudian sikap duduk, ya, kemudian istilah-istilah Buddhis supaya kita terapkan, contohnya, kalau misalnya Anda di doakan, semoga Anda bahagia, jangan bilang "Amin," tapi bilang "Sadhu,". Ya, itu saya dikasih begitu. Termasuk juga ee, ya, kita semua jugakan, di tentukan oleh yang di atas, gitu. Saya bilang, "Gini, kita kan belajar hukum karma." Ya, semua yang kita kerja, apa, kita alami sekarang ini adalah warisan karma kita yang lalu, atau yang barusan kita buat. Saya balikkan begitu.	440 450 460	
F	Menarik-menarik. Ada nilai-nilai budaya atau spiritual yang mempengaruhi cara Rama mempraktekkan <i>mindfulness</i> ?		
WK	Maksudnya, nilai spiritual, apa, ya?		
F	Nilai-nilai budaya atau spiritual, ya, kalau misalnya, mungkin ya, Tionghoa, Tionghoa, ee, dia punya budaya, terus mempengaruhi cara, praktekin <i>mindfulness</i> , atau mungkin yang spiritual, kalau yang spiritual berarti, kan, ini kaitannya dengan nilai-nilai Buddhis, ya, yang mempengaruhi cara untuk mempraktekkan <i>mindfulness</i> .	470	
WK	Ya, kalau dari kultur Chinese, ya, jelas. Ya, kita diajarkan bagaimana supaya hormat pada orang tua, ya, gitu, kan, ya. Kemudian, etika-etika, sopan santun juga, ya, mungkin, itu merupakan edukasi juga, yang di wariskan dari, dari orang tua kita. Dan nilai-nilai ini, etika ini tentu mempengaruhi kita dalam melaksanakan <i>mindfulness</i> , ya, nggak? Kalau kita misalnya tidak etika terhadap orang, lalu bagaimana bisa	480	Nilai budaya terhadap mindful: hormat kepada yang lebih tua, hidup beretika / sopan (P4.477-493)

	<p>orang bisa respect, dan bagaimana kita bisa ee mengatakan kita itu, ee apa, sadar dengan apa yang kita lakukan. Ya, padahal kita misalnya kurang etika dan sebagainya gitu. Contohnya bicara aja deh, kalau kita bicaranya, misalnya, ngomongnya nggak karuan, apalagi ngomong kotor, ya, itu, kan, udah, jelas itu, ee, nggak <i>mindfulness</i> lagi, dia. Harusnya, kan, dia tahu gitu.</p> <p>Dan kemudian, kalau nilai spiritualnya, ya, saya banyak ngambil dari, dari bacaan ya, dari, dari buku-buku, dari wejangan-wejangan, dari ceramah-ceramah, gitu. Dari bimbingan-bimbingan, itu jelas mempengaruhi.</p>	490	
F	Iya, iya. Menurut Rama, apakah <i>mindfulness</i> dapat diterima secara luas oleh masyarakat di sekitar?	500	
WK	<p>Ee, harusnya bisa, kalau <i>mindfulness</i> ini di, ee, di, ee, apa, di, di kategorikan, kita mengerjakan segala sesuatu itu dengan, dengan sadar dan tahu apa yang kita kerjakan, karena apa? Dengan demikian, kalau menyangkut soal pekerjaan kan bisa lebih baik. Kalau nilainya itu bukannya di tujukan seperti, "Wah, dalam agama Buddha harus begini," gitu ya. Jadi ee nilainya itu nilai, nilai yang umum lah gitu ya. Gimana pun kalau kita kerja, kan, harusnya, kan, kita mesti, ee, apa, penuh perhatian apa yang kita kerjakan, gitu, ya. Contohnya kalau kita ngetik di komputer, aja, coba kalau kita nggak, nggak <i>mindfulness</i>, mungkin salah-salah melulu. Atau inspirasinya nggak, nggak kita dapati. Saya kira penting itu di dalam kehidupan sehari-hari. Dan harusnya bisa diterima oleh masyarakat gitu.</p>	510 520	Penerimaan masyarakat: bisa karena berkaitan dengan kesadaran supaya aktivitas lebih baik (P4.503-518)
F	Ada bagian terakhir, Mungkin bisa diceritakan apa arti <i>mindfulness</i> bagi Rama secara pribadi, ya?		
WK	Iya. Saya punya rumus, ya. <i>Mindfulness</i> ini gini. Terima apa adanya. Saat ini saya bicara ya saat ini di sini. Kalau ada segala sesuatu, kita terima apa adanya, jangan punya persepsi dulu. Jadi jangan menolak dulu. Juga jangan terikat kalau memangnya itu ee apa sesuatu yang menarik gitu. Jadi dengan demikian, ee, apa yang kita kerjakan akan sempurna, karena, kita tidak di	530	

	bumbui dengan persepsi-persepsi yang kurang baik. Jadi, jelasnya, seperti gelas ya. Gelas itu kalau gelasnya lonjong di isi air, maka bentuknya juga lonjong. Kalau ee, ceper gitu.. Nah, gelasnya ini sepertinya <i>mindfulness</i> , yang harus mengikuti isinya, yaitu situasi, kondisi yang kita alami. Seperti itu.		
F	Baik. Jika ada satu hal yang ingin Rama sampaikan kepada orang lain tentang <i>mindfulness</i> , apa itu?	540	
WK	Ee, saya lebih, ee, kalau saya mengatakan gini, kalau kita jalan, ya, jangan berat di kepala, tetapi berat di kaki. Ini artinya waktu kita jalan, kita jangan ngelamun. Kalau kalau ngelamun itu atau juga kita berpikir, itu artinya berat di kepala. Akhirnya kalau ada batu yang kecil aja, kita kesandung kan jatuh. Tetapi kalau kita jalan, ringan di kepala, ee, apa, berat di kaki, ya, apa yang kita, kita tindak ini, dengan kesadaran penuh. Ini sebetulnya, vipassana jalan, yang saya terapkan, gitu. Makanya, terus terang, saya jarang sekali jatuh, gitu. Pernah waktu lagi kapan itu, saya jatuh dari, dari mana, dari tangga. Kan saya tidurnya di loteng. Tinggal empat undakan lagi. Kaki saya kepleset. Nah, anehnya, saat detik-detik saya mau jatuh, saya tahu, "Waduh, waduh, gua jatuh nih, gua jatuh." Ya. Saya usahakan tangan saya masih bisa memegang, meskipun merosot. Dan saya jatuhnya juga saya nggak mau jatuh kena pantat dulu, tetapi saya miring. Miring, ya. Saya lindungi kepala, jatuh. Nah, jatuh, lumayan, kena samping ini, bluk, gitu. Saya diem, saya udah rasanya, udah udah pulih semua kesadarannya, saya bangun. Ya. Cuma memarnya aja, itu kalau misalnya saya nggak <i>mindfulness</i> , jatuh mungkin kepala jatuh duluan. Ini, ini penting, jadi saya ngalamin sendiri. Jatuh itu, waktu proses jatuhnya itu, kayaknya sepertinya kita harus apa yang kita kerjakan, bisa tuh, tegangan utama, jangan sampai jatuhnya ini, biarpun merosot, jatuhnya itu, kepala dilindungi, dan, ee, kenanya pinggir pantat aja, gitu.	550 560 570	Pengalaman berkesan: saat terjatuh tidak sampai parah sakitnya (P4.555-568)
F	Iya, iya. Satu lagi, terakhir. Apakah ada pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan bagi Rama?		

WK	Ah, itu yang tadi proses jatuhnya itu. Saya berkesan sekali, itu. Karena apa Ee, barangkali kalau saya, itu baru bangun tidur, loh. Jadi, mungkin masih belum sadar penuh sekali itu, ya. Nah, itu, kan, kalau kita nggak terbiasa dengan ee, hentakan-hentakan yang menimbulkan kesadaran, ya, mungkin jatuhnya lebih parah.	580	
F	Iya. Oke. Terima kasih, Rama, iya. ee, sharing-nya. Semoga ini bisa memberi inspirasi.		
WK	Heeh. Terima kasih. Saya juga terima kasih, barangkali apa yang kita sharing-kan ini, ya, bermanfaat buat saya dan untuk orang lain.	590	



Gambar 4. Wawancara Responden Keempat



	Vihara-Vihara, Cetiya-Cetiya, ataupun kayak organisasi keagamaan, dan mulai dari sana menggeluti dan senang untuk sharing, terutama terkait dengan Dhamma, ajaran sang Buddha, dan ya, sampai sekarang juga aktif membantu Cetiya Dhamma Manggala di aktivitas kebaktian minggu, dan juga kalau ada undangan-undangan untuk menjadi moderator ataupun narasumber di kegiatan keagamaan, baik itu lintas agama, ataupun yang di agama Buddha juga saya bantu. Jadi mungkin kurang lebih itu latar belakangnya, ya, Romo.	40	
F	baik. Terima kasih. Lalu untuk eh, bagaimana pertama kali mengenal <i>mindfulness</i> ?		
FC	Oke. Jadi sebenarnya <i>mindfulness</i> itu kalau secara teori, itu saya baru mengerti itu di kuliah, Romo. Cuma sebenarnya sejak kecil itu sudah diajarkan, ketika tanpa saya sadari. Waktu kecil di eh, sekolah saya kan waktu itu di Jambi Sekolah SD Saliputra, sekolah Buddhis. Sebenarnya dari SD pun sudah diajari, ketika kan biasa kita belajar sekolah, ada bel istirahat. Ketika ada bel istirahat itu, kita diberitahu oleh guru, "Tarik napas 3 kali." Kembali ke kesadaran. Tapi dulu kecil enggak tahu, ini apa nih? Tarik napas, ngapain? Gitu, ya, enggak tahu. Seiring berjalan waktu, di SMP juga sama, masih SMP Saliputra, SMP Buddhis. Jadi masih melakukan hal yang sama, gitu semua. Cuman masih belum mengerti definisi yang sesungguhnya <i>mindfulness</i> itu seperti apa. Hingga akhirnya pada saat di kuliah, belajar di KMB UI, belajar memperdalam, akhirnya tahu, oh, <i>mindfulness</i> tuh definisinya seperti apa. Yang mana saya ketahui bahwa <i>mindfulness</i> itu adalah sadar setiap saat. Sadar setiap saat bukan berarti misalnya kita harus selalu fokus, oh, napas saya masuk sekarang, napas saya keluar sekarang. Enggak, tapi lebih kepada aktivitas keseharian. Misalnya saya lagi makan, oh, saya sekarang sedang makan. Misalnya lagi duduk, oh, saya lagi duduk, sekarang celana saya menempel di kulit paha saya. Saya duduk, saya bisa rasakan. Nah, itu yang definisi <i>mindfulness</i> yang sesungguhnya yang saya baru mungkin realize 10 tahun belakangan lah, Romo. Padahal dari kecil sudah dikasih tahu, sebenarnya, basic fundamentalnya ya	50 60 70	Paparan Awal: secara teori kenal di kuliah, kalau praktek meditasi pernapasan sejak SD (P5.46-55)

	tarik napas itu, sebenarnya untuk kembali ke kesadaran, untuk tahu kita saat ini sedang apa. Itu biar enggak terlalu kelihatan. Mungkin itu sih, Romo.	80	
F	baik. Terima kasih. Lalu, apa alasan utamanya mulai mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?		
FC	<p>Oke. Jadi, ini menarik pertanyaan, Romo, karena manfaatnya itu menurut saya sangat terasa banget. Kalau di lingkungan sekarang, dulu, apalagi waktu saya kuliah, itu kan lingkungannya sudah lingkungan Jakarta, sudah sangat global banget. Teman-teman saya itu banyak yang mungkin tidak <i>mindfulness</i>, jadinya terjadi cekcok, pertengkaran. Apalagi dulu, di 2015 ke atas tuh sosial media semakin gencar, Romo. Jadi ketika kita tidak <i>mindfulness</i>, akibat, contohnya ya, contoh kasusnya, use case-nya. Kita berbicara tanpa mengetahui apa yang kita bicarakan. Jadi kita langsung asal aja ketik di WA dan lain sebagainya. Ternyata itu kalau dipersepsikan oleh orang lain membuat dia sakit hati dan lain sebagainya. Nah, pada kita tidak memikirkan orang lain seperti apa. Nah, misalnya kalau kita <i>mindfulness</i>, sebelum kita ketik, pesan tersebut, mungkin kita bisa eh, review terlebih dahulu, evaluasi, kalau saya terima pesan seperti ini, gimana ya? Dan lain sebagainya. Mungkin kalau dulu orang bilang, mulutmu harimaumu, sekarang jarimu harimaumu, ya, Romo,</p> <p>Nah, jadi di sana teman-teman saya cekcok itu sering sekali terjadi. Kenapa? Karena salah komunikasi, komunikasinya tidak <i>mindfulness</i>. Kemudian juga dalam perilaku sosial, banyak juga yang mungkin ee, ke dunia malam, seperti itu, dan akhirnya kecelakaan. Itu kenapa? Karena kesadarannya lemah. Dia tidak tahu apa yang terjadi saat itu, karena sudah terjerumus ke sana. Nah, sebenarnya <i>mindfulness</i> pun dimulai sebelum dari itu. Sebelum pergi ke klub malam untuk mungkin mabuk-mabukan, mungkin kita sudah mindful sudah tahu bahwa yang saya lakukan ini benar atau enggak nih, akibatnya seperti apa. Nah, jadi di situ saya lihat penting banget untuk <i>mindfulness</i>. Kenapa? Karena kalau kita enggak <i>mindfulness</i>, ada dua hal yang dirugikan. Pertama,</p>	<p>90</p> <p>100</p> <p>110</p> <p>120</p>	Gangguan Digital: salah komunikasi yang berakibat konflik (P5.91-98)

	diri sendiri, sama yang kedua orang lain. Orang lain dirugikan dari apa? Dari diri kita sendiri, apa yang kita ucapkan, apa yang kita perbuat. Jadi, itu merugikan orang lain. Jadi, menurut saya, kenapa penting banget ya karena bisa merugikan sendiri dan orang lain. Dan manfaatnya apa belajar <i>mindfulness</i> ? Kita menjadi tidak reaktif. Ketika terjadi sesuatu datang pada diri kita, kita tidak langsung reaktif, "Oh, terlalu lebay, terlalu ekstrem." Responnya, tapi ketika kita mindful, kita bisa mencerna apa adanya, sehingga kita bisa merespon sewajarnya. Mungkin itu sih, Romo, kalau dari saya.	130	
F	Lalu untuk rutinitas <i>mindfulness</i> , bagaimana? Ada rutinitas sehari-hari yang dilakukan?		
FC	Oke, nah, kalau dari saya pribadi, saya usahakan setiap pagi itu untuk ee baca parita. Tapi mungkin kan lagi sibuk perjalanan ke kantor, jadi mungkin tidak secara eksplisit bersuara. Kan nggak mungkin di kereta saya bersuara sendirian, jadi mungkin di dalam hati di situ, <i>mindfulness</i> . Nah, Ataupun ketika lagi di transportasi umum, itu juga kadang saya mencoba bermeditasi. Jadi kayak tarik napas, keluarin napas dihitung, satu, dua, mencoba untuk mindful supaya lebih sadar lah, lebih konsentrasi. Jadi itu mungkin praktiknya. Sama kalau dari SMA dulu, saya coba untuk bahasanya, Nien fo. Jadi melafalkan nama Buddha. Tujuannya apa? Tujuannya supaya saya mindful tentang hal yang positif. Karena kalau saya nggak Nien fo, mungkin ya pikirannya ke mana-mana, mikirin banyak banget. Tapi kalau Nien fo mungkin akan lebih fokus, lebih mindful dan mungkin bisa menanggapi situasi eksternal dengan lebih baik sih. Mungkin itu sih romo dari saya.	140 150	Rutinitas mindful: praktek saat di perjalanan (P5.144-148)
F	Jadi meditasi formalnya di transportasi umum gitu ya?		
FC	Iya, karena keseharian kan harus ke kantor, di transportasi umum, jadi ya dicoba selipin di sana.	160	
F	Kalau di rumahnya? Di rumah?		
FC	Kalau di rumah nggak, karena di pagi tadi kan sudah pada saat ke kantor. Jadi di situ memanfaatkan waktunya.		
F	Lalu, apakah ada tantangan atau hambatan saat mempraktikkan <i>mindfulness</i> ? Jika ada, bisa dijelaskan?		





FC	<p>Oh iya. Itu, ini saya ingat banget, Romo. Waktu itu saya lagi, ini contoh ya, saya lagi berdiri di sebuah pinggir jalan. Jadi kondisinya habis hujan. Jadi di depannya becek. Saya sudah tahu nih, ini kalau ada mobil jalan kencang, saya pasti kena kecipratan. Akhirnya saya pindah geser ke kiri, agak lebih menjauhi lah. Ternyata ada mobil lewat, dan saya masih kena. Nah logika saya berpikir, ketika saya masih berdiri di situ kena, saya geser harusnya enggak kena dong, tapi ternyata kecepatannya mungkin lebih, lebih cepat, tetap kena. Nah kalau misalnya terkena berarti misalnya kalau saya tidak ada, tidak mengetahui <i>mindfulness</i>, dan tidak praktik, emosi saya pasti di situ akan langsung menyesal ee kecewa lah.. "Weh, padahal saya sudah pindah kok masih kena, sih? Gimana sih, dia? Supirnya bawa ko ke-ke-ngebut-an banget. Saya lagi mau pergi nih, celana saya, apa, kotor dan lain sebagainya." Itu pasti emosi negatifnya yang muncul di sana. Tapi karena sudah pernah praktik <i>mindfulness</i>, sudah tahu, akhirnya saya cuma lihat, oh, ini wajar terjadi. Jadi melihat sesuatu ya sebagaimana adanya.. Jadi, enggak ada emosi berlebihan. Jadi kalau pertanyaannya seperti itu ya jawab saya, dalam keseharian juga banyak sih, terjadi. Dan itu salah satu contohnya yang saya enggak pernah lupa itu. Instead of marah, tapi saya lebih lihat menerima keadaan, oh ya udahlah, terjadi. Padahal yang kita sudah ambil aksi menghindar, tetap kena. ya, mau gimana lagi gitu.</p>	260 270 280	
F	<p>Iya, iya, baik. Lalu, apakah lingkungan sosial atau komunitas sekeliling anda mendukung praktik <i>mindfulness</i>? Bagaimana dukungan tersebut?</p>	290	
FC	<p>Oke. Saya sangat bersyukur sih Romo, karena saya besar di lingkungan Buddhis. Dari SD, SMP itu saya sekolah Buddhis, aktif ke Vihara, kebaktian. Kemudian juga waktu SMA, saya pindah ke sekolah negeri. Di angkatan saya cuma empat orang yang Buddhis, tapi kita punya komunitas namanya Rohbud (Rohani Buddha). Jadi kalau setiap pelajaran agama, saya keluar ke perpustakaan. Jadi yang di dalam kelas yang agama lain belajar, yang mayoritas. Lalu kita belajarnya kapan? Kita belajarnya pada saat sholat Jumat. Jadi kita dikumpulin, kita belajar bersama di situ. Nah di sana juga banyak pendalaman yang</p>	300	

	diberikan kepada kami. Masuk kuliah pun ada KMB UI, jadi ada wadah komunitasnya. Setelah lulus kuliah pun saya ke Cetiya Dhamma Manggala juga sama, sangat didukung. Jadi contoh bentuk dukungan nyatanya apa sebenarnya? Dari bentuk kegiatan-kegiatan yang ada. Contoh dari kuliah dulu ada retreat, ada bikin PPD, acara sosial dan lain sebagainya. Di Cetiya Dhamma Manggala pun juga ada tali kasih, latihan meditasi, dan lain sebagainya. Jadi itu semua membuat mendorong partisipasi aktif dari saya untuk masuk ke situ, karena mereka yang memfasilitasi, menyelenggarakan. Dan teman-teman yang ikut pun juga sama, saling suportif, punya pemikiran yang sama. Jadi itu sangat bersyukur sih Romo, di sana, mendukung.	310 320	
F	Apakah ada nilai-nilai budaya atau spiritual yang mempengaruhi cara anda mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?		
FC	Budaya, ya. Nilai budaya. Mungkin kalau budaya lebih ke tradisi. Oh, kalau tradisi keluarga sih enggak ada sih Romo. Cuman mungkin kalau kita ngomong secara budaya Indonesia, ya, mungkin itu pengaruh ke tutur kata sih. Karena masyarakat Indonesia kan terkenal budaya sopan. Jadi itu semacam masuk ke alam bawah sadar bahwa saya bagian dari Indonesia, saya juga harus sopan, sehingga ketika terjadi konflik dan lain sebagainya, jangan langsung marah-marah dan lain sebagainya, tapi berupaya untuk sopan terlebih dahulu. Nah sebenarnya ketika kita berpikir, oh, saya harus mengendalikan ucapan, itu kan sebenarnya <i>mindfulness</i> juga kan?, mungkin itu masuk ke doktrin lah, ke bawah sadar kita, bahwa, "Eh, kamu tuh Indonesia, kamu sopan loh. Jadi kalau kamu marah-marah, kayaknya enggak sesuai deh dengan budaya bangsa." Mungkin itu sih, kalau dari budaya ya. Tapi kalau dari tradisi orang tua kayaknya enggak ada sih. Enggak ada yang spesifik ke sana.	330 340	Nilai budaya: melalui tutur kata yang sopan (P5.327-338)
F	Lalu, menurut anda, apakah <i>mindfulness</i> dapat diterima secara luas oleh masyarakat di sekitar anda?		
FC	Nah, kalau dari saya lihat, ini kalau di luar Indonesia kan sudah kita tahu bersama ya, sudah diterima secara global, bahkan yang bukan	350	Penerimaan <i>mindfulness</i> : dibungkus

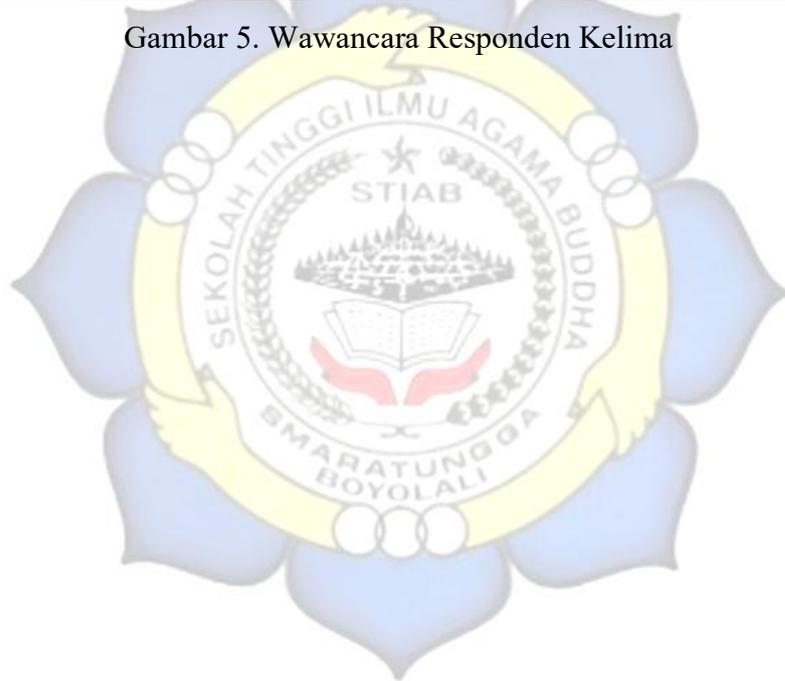


	keegoisan, ke melekat-an, yang di kita lepas ya, sebab-sebab perbuatan tidak baik. Mungkin itu yang saya mungkin bisa sampaikan bahwa sekali lagi, <i>mindfulness</i> mungkin praktik eh, dampaknya luar biasa, tapi itu bukan instan. Perlu latihan jangka panjang. Salah ataupun bolong ya enggak apa-apa. Enggak ada yang jadi hakim untuk ngatain kita salah atau benar. Cuman yang penting, konsisten terus praktik, dan jangan fokus, saya dapatnya apa? Dapatnya apa? Dapatnya apa? Tapi lihat oh saya sudah berhasil lepas yang tidak baik yang negatif.	400	
F	Nah, terakhir Apakah ada pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan bagi anda yang bisa diceritakan, gitu?	410	
FC	Ini mungkin pertama kali waktu kuliah Romo. Waktu itu di KMB UI, kita ada bikin acara Pekan Penghayatan Dhamma. Tujuh hari kita nginep, kayaknya di Puncak atau di mana saya lupa. Waktu itu pembimbingnya, suhunya bilang. Kan kita belajar kan, setiap hari pagi sampai sore. Di saat pagi sampai sore, jangan bicara. Puasa bicara. Yang dilakukan apa? Praktik <i>mindfulness</i> . Apapun itu. Mau tidur boleh. Tidur boleh, tapi <i>mindfulness</i> . Mau jalan di pohon, boleh, bebas apapun itu, tapi jangan berbicara, dan sadari apapun yang kamu lakukan di situ. Nanti sesi malamnya kita baru diskusi. Nah di situ menurut saya fenomenanya sangat luar biasa karena mungkin saya merasa, "Oke, dulu tugas kuliah banyak banget, kesibukan banyak banget," jadi seperti ee, terlena, tapi ketika waktu praktik itu diam, itu kayak damai banget rasanya. Hanya ya melakukan apapun itu, mau tidur, ya, boleh, tidur, tidur, tapi tidurnya harus mindful. Mau makan, boleh, makannya mindful, tapi enggak boleh ngomong sama teman, enggak boleh main HP juga, jadi ya aktivitas seperti biasa, gitu. Malamnya baru diskusi, apa yang dirasain, dan lain sebagainya. Jadi, menurut saya, sih, pengalaman yang saya masih ingat sampai sekarang, sih.	420 430	Evolusi Teknik: rasa damai saat retreat (P5.415-435)
F	Iya, iya, baik, baik. Terima kasih atas penjelasannya. jadi, jika ada yang kurang-kurang nanti bisa saya lanjutkan ya	440	
FC	Boleh, siap, Romo.		
F	Nama Buddhaya.		

FC	Nama Buddhaya.		
----	----------------	--	--



Gambar 5. Wawancara Responden Kelima





	awalnya dari meditasi memang. Cuma meditasi secara umum aja, secara umum. Nah, kemudian, banyak teman-teman dari salah satu perguruan tinggi yang datang, mengajak untuk belajar. Nah, ketika itu kami belajar Abhidhamma, dan ada kewajiban untuk praktik. Nah, praktik nya yaitu meditasi <i>mindfulness</i> yang dibantu oleh bimbingan Bhante Girirakhito waktu itu. Ya, jadi diawali memang untuk mengenal Dhamma, dengan meditasi, kemudian belajar. Kemudian ada kewajiban praktik. Nah, itu.	40	Paparan Awal: tahun 80'an (P6.36-44)
F	Sekitar tahun berapa itu awalnya?		
SR	Wah, itu tahun '80-an itu sudah lama tuh. Iya, tahun '80-an mulainya. Ya, sampai sekarang ya, masih latihan.		
F	Oke, baik. Apa alasan utama Koko mulai mempraktikkan <i>mindfulness</i> ?		
SR	<i>Mindfulness</i> itu sebenarnya sangat penting ya dalam kegiatan kita sehari-hari. Yaitu kita menjadi lebih tajam dalam mencermati sesuatu. Dan rupanya ini kalau enggak dilatih ya kita seringkali lewat. Kalau kayak mobil itu remnya blong. Nah <i>mindfulness</i> ini penting, karena mencermati sesuatu mulai dari fisik, body, gerak-gerak fisik, kemudian dari mental juga, begitu, dari batin ya. Jadi dicermati, sehingga ada istilahnya boleh dibilang kita tidak reaktif dalam kehidupan sehari-hari. Kita lebih responsif tapi tidak reaktif. Banyak orang kan, responsif tapi reaktif. Nah, kita menjadi lebih tidak reaktif.	50 60	
F	Terus ee, bagaimana rutinitas <i>mindfulness</i> Koko sehari-hari?		
SR	Nah, ada dua yang saya lakukan, yaitu yang secara formal dengan teknik <i>mindfulness</i> -nya dari Mahasi, tentunya ya, dan dalam kehidupan sehari, dalam setiap aktivitas, kita berupaya untuk melatih, mencermati, memperhatikan dengan konsentrasi tentunya, yang ikut serta di dalamnya, ya. Dalam setiap aktivitas, dan dalam setiap gejala mental yang muncul, kita kenali, kita cermati, sehingga kita lebih memahami, siapa diri kita ini. Jadi bukan hanya memperhatikan luar saja, jadi internally, externally.	70	Rutinitas mindful: meditasi formal dan dalam dalam aktivitas sehari-hari (P6.63-81)
F	Heem, baik, baik. Kalau untuk eh apa, rutinitas yang formal itu ada waktu tertentu?		

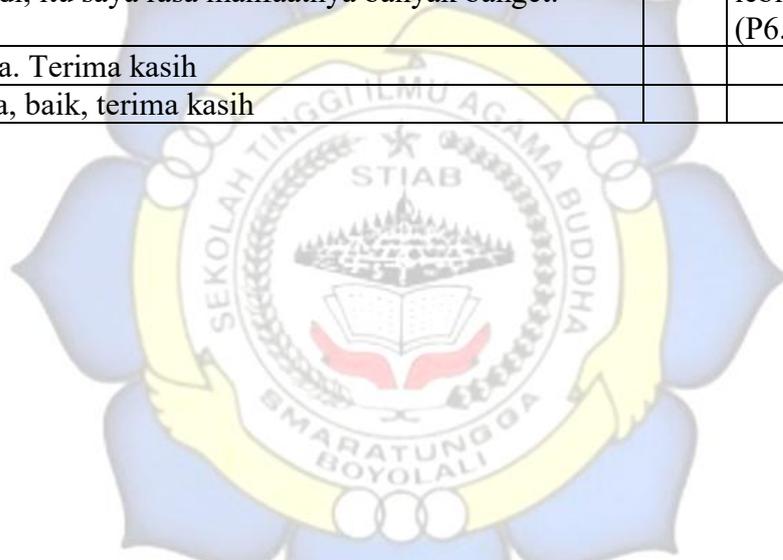
SR	Nah yang formal itu, itu malam hari saya biasanya. Nah, kebanyakan orang kan pagi gitu kan, kalau saya malam.. Makanya tidurnya malam.		
F	Ya. Biasanya berapa lama Koko kali yang formal?		
SR	Pertama-tama waktu latihan dulu itu setengah jam. Kemudian sekarang bisa 2 jam begitu, ya malam. Ya jadi ada proses lah, ada proses bertahap.. Ada proses yang bertahap, enggak langsung, 2 jam enggak sanggup dulu., mulai dari setengah jam, terus 40 menit, 1 jam, nambah lagi 1,5, nambah lagi sampai 2 jam.	80	
F	Ya, Ko. dalam situasi apa Koko merasa <i>mindfulness</i> ini paling bermanfaat?		
SR	Itu di dalam kita mengambil suatu keputusan. Karena dalam keputusan kita perlu mencermati kondisi yang sesungguhnya yang terjadi. Nah ketika kita mengetahui kondisi sesungguhnya yang terjadi, itu decision. Decision, keputusan, menjadi lebih memadai, sehingga tidak, tidak, tidak apa, kalau orang kan bilang, ingin cepat, cepat, cepat, nah. Dalam hal ini kecepatan memang perlu, tetapi smart itu penting. Ya itu akan berpengaruh terhadap keputusan yang diambil secara smart dengan adanya <i>mindfulness</i> itu.	90	Situasi yang bermanfaat: saat ambil keputusan agar memadai (P6.90-99)
F	Lalu untuk dalam prosesnya, apakah ada tantangan atau hambatan saat mempraktikkan <i>mindfulness</i> ini?	100	
SR	Tantangannya yang formal, ya, yang formal itu tantangan terhadap misalnya keluarga. Belum tentu semuanya sama, terlatih untuk yang formal itu. Ya kan, dengan sekian waktu ya. Nah, itu perlu kompromi. Perlu kompromi, makanya diambilnya malam. Pada saat mereka umumnya sudah tidur, begitu kan, baru kita bisa. Nah itu tantangan secara formal ya. Kalau yang non formal, sehari-hari, ya, itu eh orang butuh cepat-cepat-cepat, kita untuk menjelaskan kepada mereka itu enggak gampang. Ya supaya cepat boleh, tapi tidak reaktif. Nah itu yang penting. Tidak reaktif. Nah itu mendapat tantangan karena orang umumnya ingin cepat, tetapi cepat yang tidak reaktif tuh yang seperti apa? Nah ini yang perlu berlatih. Untuk diri sendiri mungkin bisa, tetapi untuk ke orang lain, kita tidak bisa memaksakan juga. Hanya mengajak supaya orang berpikir logis. Ya. Nah itu membutuhkan waktu. Sehingga ada	110 120	Resistensi Sosial: meditasi menjelang keluarga sudah tidur (P6.103-108) Tidak mudah menjelaskan ke yang serba cepat & reaktif (P6.111-123)

	konflik di sini, mereka butuh cepat, tapi ada butuh waktu sedikit untuk mencermati. Namun ini dalam praktik harian ya, kalau dilatih, kecepatan itu akan terbentuk dengan sendirinya nanti. Jadi cepat. Ibarat kita naik mobil, pertama-tama melakukan penyesuaian, kalau sudah sesuai dia bisa main kecepatannya. Pertama-tama kan tegang, ya kan?. Nah, lama-lama dia menjadi lebih luwes, lebih luwes. Nah, namun membutuhkan kesabaran lah itu.	130	
F	Lalu, bisa ceritakan Ko, bagaimana <i>mindfulness</i> memengaruhi cara Koko menghadapi stres atau emosi negatif?		
SR	Nah, itu pada saat emosi negatif itu muncul ya. Itu ada dua hal, ada yang langsung disadari, ada yang tak disadari. Kalau kayak air itu seperti leakage. Leakage itu kan air menguap pelan-pelan atau merembes pelan-pelan, enggak tersadari oleh kita. Akibatnya kita jadi absen, ya kan? Ya, kita itu latihan dengan rutin, supaya bisa kita sadari yang leakage ini. Ada yang spontan langsung. Nah, dalam hal ini, kalau kita ada halt saja sejenak, misalnya dengan napas, kita hitung, 1, 2, 3. Nah, itu sudah waktu untuk me-review kondisi sesungguhnya dari kondisi mental tersebut. Ini baik atau buruk, kemudian bermanfaat atau tidak ya. Nah, dalam hal ini, pertama-tama kita baru bisa menangkap, "Oh, ini mentalnya begini,". tapi lama-lama, kita menjadi tahu, ini ada manfaat atau tidak, tepat atau tidak. Nah, ini butuh proses memang, butuh waktu ya.	140	Mindful hadapi stress: membantu mengurangi emosi negatif yang tidak disadari (P6.134-146)
	Nah, kalau kita latihan terus seperti itu, maka kita akan menjadi tahu.. Tahu ini, kalau di dalam istilah Buddhis itu kebijaksanaan, ya. Walaupun kebijaksanaan itu mulai dari yang terendah, ya enggak apa-apa, it's okay.. Ya, kan? Nah, sehingga kita bisa mengetahui mental yang buruk itu, misalnya muncul, ya. emosi yang buruk itu muncul, dengan adanya ee mindful tadi ya, kita menjadi lebih bijaksana untuk action, nantinya. Jadi ini perlu dilakukan atau tidak, atau perlu ditunda, waktunya cocok atau tidak. Nah, <i>mindfulness</i> itu berlatih ke arah itu nanti, sehingga tindakan kita lebih proper lah. Minimal Ya, lebih proper lah, dalam kehidupan sehari-hari.	150	
		160	
F	Apakah Koko merasakan perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku setelah mempraktikkan <i>mindfulness</i> ? Seperti apa aja perubahannya?		





	membantu, sehingga <i>mindfulness</i> menjadi pola hidup yang harus kita terapkan.	260	
F	Jika ada satu hal yang ingin disampaikan kepada orang lain tentang <i>mindfulness</i> , apa itu?		
SR	Latihlah <i>mindfulness</i> , seberapa apapun pengertian Anda terhadap <i>mindfulness</i> , latih dulu, jangan banyak tanya dulu.		
F	Apakah ada pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan?		
SR	Nah, itu menjadi lebih sabar saja. lebih sabar. Tidak reaktif, dan lebih mengenal diri sendiri. Juga lebih mengenal orang di sekitar kita sehingga kita tidak reaktif juga terhadap orang-orang yang berbeda dengan kita. Istilahnya kita menjadi lebih toleran terhadap pandangan-pandangan berbeda sekalipun. Jadi, itu saya rasa manfaatnya banyak banget.	270	Harmoni interpersonal: lebih sabar, tidak reaktif, lebih kenal diri dan orang lain, lebih toleran (P6.268-273)
F	Iya. Terima kasih		
SR	Ya, baik, terima kasih		



Gambar 6. Wawancara Responden Keenam

## Lampiran 7

## Kategori, Subtema, Tema

Kutipan	Kategori	Sub Tema	Tema
<b>Partisipan 1</b>			
"... saya juga belajar yang meditasi kesehatan ... tahun 2017 mulai masuk ke sana, kemudian juga ee, meditasi cinta kasih ... sebelumnya ... hanya ... anapanasati ... napas keluar, napas masuk ... " (P1.21-26;43-46)	Perluasan praktik	Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik	Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i>
"setelah itu saya ikut .. meditasi kesehatan ... konsentrasi penuh terhadap diri kita bagian mana yang sakit. nah setelah itu, saya merasakan ada perbaikan ... mengurangi rasa sakit saya " (P1.65-71)	Manajemen Sakit	Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik	Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental
"Saya bangun tidur rutin jam 05.00, kemudian ... baca paritta, saya lanjut dengan meditasi ... 10 sampai 20 menit" (P1.117-121)	Rutinitas pagi	Integrasi <i>Mindfulness</i> dalam Rutinitas Sehari-hari	Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i>
"Ada sesuatu yang tidak terpecahkan ... atau ... mencari solusi. Nah, di situ saya melakukan <i>mindfulness</i> , sehingga ... merasa tenang dan ... bisa berpikir ... lebih jernih." (P1.156-161)	Lebih jernih	Perubahan Sikap dan Pola Pikir terhadap Masalah	Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental
"ketika saya pergi jalan-jalan dengan istri ... jadi kondisi-kondisi tertentu ya saya ... tidak melakukan meditasi" (P1.166-174).	Tekanan keluarga	Kesulitan Menjaga Konsistensi dan Disiplin Praktik	Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari
"dulunya saya .. vulgar lah, ... ngomongnya terburu-buru ... kadang-kadang suka stres gitu ... sekarang ini sudah ... tenang." (P1.208-213)	Emosi terkelola	Regulasi Emosi dan Kejernihan Kognitif	Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental
"... untuk fisik ... lebih sehat dan orang melihat saya lebih	Kebugaran Fisik	Peningkatan Kualitas Tidur	Dampak <i>Mindfulness</i>

<i>muda, ... walaupun saya sudah tua ya” (P1.214-216)</i>		dan Kesehatan Fisik	terhadap Kesehatan Mental
<i>“...cuma orang melihatnya seperti pemales ... karena ada sesuatu, kayaknya tidak direspon dengan cepat ... hasil dari mindfulness ini” (P1.260-272)</i>	Resistensi Sosial	Resistensi dari Lingkungan Sosial dan Budaya	Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari
<i>“Waktu kecil... kelas 5 SD sama orang tua ... setiap kali habis baca paritta kan kita meditasi ya. dulu mah diajarinnya ngitung napas.” (P1.444-448)</i>	Kenal sejak kecil	Pengenalan Awal terhadap Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<b>Partisipan 2</b>			
<i>“Meditasi pertama saya ... membuat saya lebih fokus di belajar. Waktu itu Vipassana ... Nah, SMP 3 sudah mau lulus, itu baru belajar Metta Bhavana” (P2.17-29)</i>	Kenal sejak remaja	Pengenalan Awal terhadap Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“... sering salah karena kebawa perasaan emosi. Nah, waktu mindful itu lebih bisa diam dengerin. Semakin lama semakin bagus ...” (P2.63-66)</i>	Emosi terkelola	Regulasi Emosi dan Kejernihan Kognitif	Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental
<i>“...mindfulness ... derajat ... emosi ... turun banget. Termasuk hadapi keluarga, anak, kan semua enggak sempurna ... jadi dasarnya kesadaran itu saya sadari anicca, dukkha, anatta.” (P2.169-175)</i>	Empati	Pengaruh pada Hubungan Sosial dan Harmoni Interpersonal	Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental
<i>“... emosi bisa dikontrol, bisa melihat lebih jernih ... Jadi aku tuh enggak teriak-teriak lagi kok ... Jadi enggak ada musuh. Jadi hidup tuh damai.” (P2.560-570)</i>	Lebih jernih	Perubahan Sikap dan Pola Pikir terhadap Masalah	Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental
<b>Partisipan 3</b>			

<i>“SMA udah mulai kenal meditasi. ... fokusnya ... pernapasan ... dan waktu kecil saya ... SMP ... suka malam hari ... saya suka diam ... semacam meditasi ... tidak ngapa-ngapain, saya cuma mengamatin keadaan, “ (P3.69-189)</i>	Kenal sejak remaja	Pengenalan Awal terhadap Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“Di sana banyak ketemu jalan keluar. Karena ... melakukan meditasi yang hening itu kan pikiran kita lebih jernih,” (P3.260-265)</i>	Lebih jernih	Perubahan Sikap dan Pola Pikir terhadap Masalah	Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental
<i>“saya lebih .. bisa konsentrasi itu ya napas ... saya nggak bisa tidur, saya pakai itu, kalau mau tidur,. Jadi, saya pakai napas ... “ (P3.295-301)</i>	Kualitas Tidur	Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik	Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental
<i>“Kadang-kadang kan banyak pikiran muncul, yang enggak penting-penting pun dipikirin. Apalagi ... ada TikTok ... yang enggak penting kita lihat. ... muncul sendiri-sendiri. Tiap tiga menit ganti. ... kadang-kadang juga kan bohongan semua.” (P3.316-326)</i>	Aktivitas online	Gangguan Teknologi Digital	Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari
<i>“Gangguan dari dalam diri kita sendiri, itu kesehatan kita juga yang kurang bagus juga berpengaruh” (P3.328-330)</i>	Gangguan Diri	Pergulatan Batin dan Ketekunan dalam Perubahan Diri	Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari
<b>Partisipan 4</b>			
<i>“saya mengenal mindfulness itu ... sekitar tahun, waktu itu tahun 1965 lah gitu” (P4.21-25)</i>	Kenal sejak dewasa	Pengenalan Awal terhadap Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“... kalau meditasi ya saya kan setiap hari bangun jam 03:00 ... bermeditasi, kemudian saya Chikung, jam 05:00 saya berangkat ...” (P4.83-86)</i>	Rutinitas pagi	Integrasi Mindfulness dalam Rutinitas Sehari-hari	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness

<p>“...masih muda ... saya terlalu banyak belajar ... udah satu belajar ini, kemudian belajar tempat lain dan sebagainya.... dan menyadari itu ... saya ambil ya terakhir ini ... yang mengajarkan metta....” (P4.228-242)</p>	<p>Penyederhanaan praktik</p>	<p>Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik</p>	<p>Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i></p>
<p>“...lebih sabar daripada dulu ... cara berpikirnya ... lebih logik ... permasalahan ini nggak usah di perpanjang ... lebih bisa selektif ... kadang ... saya tahu ... musti marah ... kemudian udah selesai ... saya minta maaf kepada yang bersangkutan” (P4.329-342)</p>	<p>Lebih logik</p>	<p>Perubahan Sikap dan Pola Pikir terhadap Masalah</p>	<p>Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental</p>
<p>“kalau dulu ... saya sering sakit kepala, karena saya suka marah ... Tapi kalau sekarang, kayaknya saya nggak pernah sakit kepala” (P4.378-383)</p>	<p>Manajemen Sakit</p>	<p>Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik</p>	<p>Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental</p>
<p><b>Partisipan 5</b></p>			
<p>“<i>Mindfulness</i> itu kalau secara teori, itu saya baru mengerti itu di kuliah. Cuma sebenarnya sejak kecil itu sudah diajarkan, ... dari SD pun sudah diajari, ... Ketika ada bel istirahat itu, kita diberitahu oleh guru, "Tarik napas 3 kali." Kembali ke kesadaran....” (P5.46-55)</p>	<p>Kenal sejak SD</p>	<p>Pengenalan Awal terhadap <i>Mindfulness</i></p>	<p>Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i></p>
<p>“Apalagi ... sosial media semakin gencar ... Jadi ketika kita tidak <i>mindfulness</i> ... kita langsung asal aja ketik di WA ... Ternyata itu kalau dipersepsikan oleh orang lain membuat dia sakit hati ...” (P5.91-98)</p>	<p>Sosial media gencar</p>	<p>Gangguan dari Teknologi dan Distraksi Digital</p>	<p>Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari</p>
<p>“... ketika lagi di transportasi umum, itu kadang saya mencoba bermeditasi ...</p>	<p>Rutinitas di perjalanan</p>	<p>Integrasi <i>Mindfulness</i></p>	<p>Pengalaman Subjektif</p>

<i>mencoba untuk mindful supaya lebih sadar lah, lebih konsentrasi” (P5.144-148)</i>		dalam Rutinitas Sehari-hari	Praktik <i>Mindfulness</i>
<i>“... kalau ... ada tekanan dari kantor, ... dari pertemanan juga ada ... Jadi itu kan membuat banyak sekali hal yang dipikirkan. Nah di situ ... kemungkinan besar lupa untuk mindful.” (P5.170-178)</i>	Tekanan lingkungan	Kesulitan Menjaga Konsistensi dan Disiplin Praktik	Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari
<i>“Selama saya kerja di kantor, mereka selalu bilang bahwa saya tidak pernah marah. Berada dalam tekanan apapun ... bisa tenang, ... hampir nggak pernah saya marah di kantor, atas kesalahan tim atau apapun itu semua ... itu sebagai manfaat dari mindfulnes...” (P5.217-226).</i>	Kasih sayang	Pengaruh pada Hubungan Sosial dan Harmoni Interpersonal	Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental
<i>“... mindfulnes memberikan perubahan positif ... untuk tidak tergesa-gesa mengambil keputusan ... coba tahu dulu dari segala sisi ... coba analisa dulu, baru kita kasih decision” (P5.246-248)</i>	Kejernihan Kognitif	Regulasi Emosi dan Kejernihan Kognitif	Dampak <i>Mindfulness</i> terhadap Kesehatan Mental
<i>“... Ketika lagi bawa motor, saya... lihatin, oh ini jalannya lurus, harus belok ... Jadi ... sadar melihat sesuatu, ... mendengar, mencium, ... merasakan sebagaimana adanya saat itu.” (P5.377-384)</i>	Penyelarasan diri	Pemaknaan Pribadi terhadap Latihan <i>Mindfulness</i>	Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i>
<i>“Tujuh hari kita nginep ... Puasa bicara ... Praktik mindfulnes ... sadari apapun yang kamu lakukan ... kayak damai banget rasanya ... tidurnya harus mindful ... makannya mindful ... enggak boleh main HP juga” (P5.415-435)</i>	Penyederhanaan praktik	Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik	Pengalaman Subjektif Praktik <i>Mindfulness</i>

<b>Partisipan 6</b>			
<i>“ketika itu kami belajar Abhidhamma, dan ada kewajiban untuk praktik. Nah, praktiknya yaitu meditasi mindfulness ...” (P6.36-44)</i>	Kenal sejak dewasa	Pengenalan Awal terhadap Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“ada dua yang saya lakukan, yaitu yang secara formal dengan teknik mindfulness-nya dari Mahasi ... dan ... dalam setiap aktivitas ... berupaya ... mencermati ... dengan konsentrasi ... dan dalam setiap gejolak mental yang muncul kita kenali, ... memperhatikan ... internally externally ... nah yang formal itu ... malam hari saya biasanya ... waktu latihan dulu itu setengah jam ... sekarang bisa 2 jam” (P6.63-81)</i>	Perluasan praktik	Evolusi Teknik dan Pemilihan Metode Praktik	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“pada saat emosi negatif itu muncul ... ada yang langsung disadari, ada yang tak disadari ... dalam hal ini ... halt saja sejenak, misalnya dengan napas ... hitung 1, 2, 3. Nah, itu sudah waktu untuk me-review kondisi sesungguhnya dari kondisi mental ... baik atau buruk ... bermanfaat atau tidak” (P6.134-146)</i>	Kebiasaan sadar	Pemaknaan Pribadi terhadap Latihan Mindfulness	Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness
<i>“mengajarkan praktik mindfulness supaya sama-sama saling mendukung dengan keluarga aja itu tidak mudah .... tapi .... di kantor ... karena ... menjadi pihak otoritas ... lebih mudah dalam mengaturnya” (P6.197-207)</i>	Resistensi keluarga	Resistensi dari Lingkungan Sosial dan Budaya	Tantangan dalam Menerapkan Mindfulness Sehari-hari
<i>“... lebih mengenal orang di sekitar kita sehingga kita tidak reaktif juga terhadap orang-orang yang berbeda</i>	Keterbukaan	Pengaruh pada Hubungan Sosial dan	Dampak Mindfulness terhadap

<i>dengan kita ... lebih toleran terhadap pandangan-pandangan berbeda sekalipun” (P6.268-273)</i>		Harmoni Interpersonal	Kesehatan Mental
---	--	-----------------------	------------------



## Lampiran 8

### Surat Pernyataan Kesediaan

#### **SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, .....



Tedisardjono P.  
(Partisipan)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, ...1/5/2025



*RANI*  
\_\_\_\_\_  
RANI N.S.

(Partisipan)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, .....



(Partisipan)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, .....



Wiria  
(Partisipan)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, .....



Frengki C  
(Partisipan)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: Eksplorasi Pengalaman Mindfulness dalam Kesehatan Mental Studi Fenomenologi pada Usia Dewasa di Cetiya Dhamma Manggala

Bentuk partisipasi yang dilakukan adalah:

- Menjalani serangkaian wawancara

Segala hal yang berhubungan dengan data penelitian menjadi hak dan wewenang Ketua Peneliti dan anggotanya.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat untuk dapat digunakan sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan.

Jakarta, .....



*Sehanut Rojali*  
(Partisipan)