

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 Smaratungga, 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. Smaratunga 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.