

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 dijumpai 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 Cetya 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 analisis</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	Metode: Kuantitatif 3 jenis kuesioner terhadap 781 partisipan Hasil: Individu dengan pengaturan diri yang lebih tinggi hasil dari <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.

