

## **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 longevity 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 negatif itu 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:

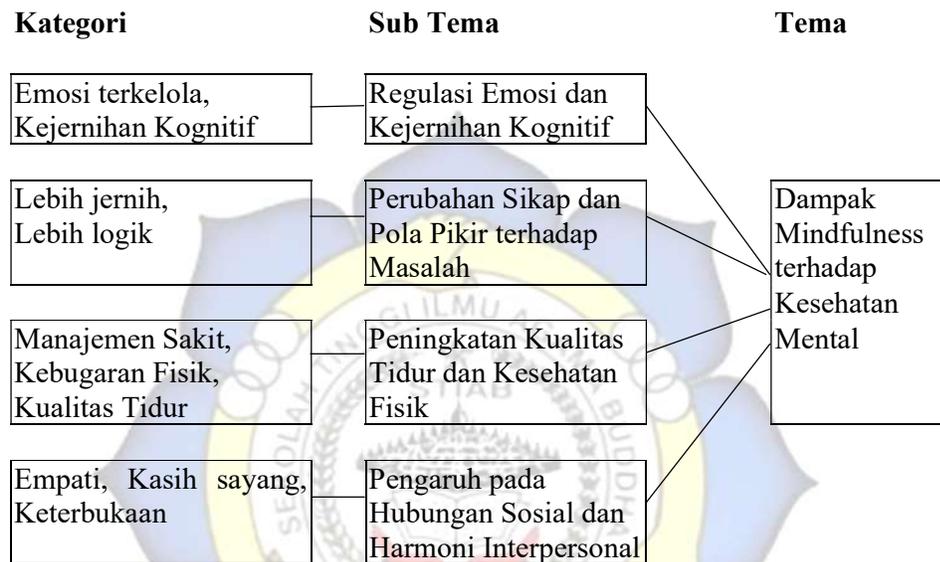
*“... di kantor mereka selalu bilang bahwa saya ... berada dalam tekanan apapun ... bisa tenang, ... hampir nggak pernah saya marah ... itu sebagai manfaat dari mindfulness...”* (P5.217-226).

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 direspon 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:

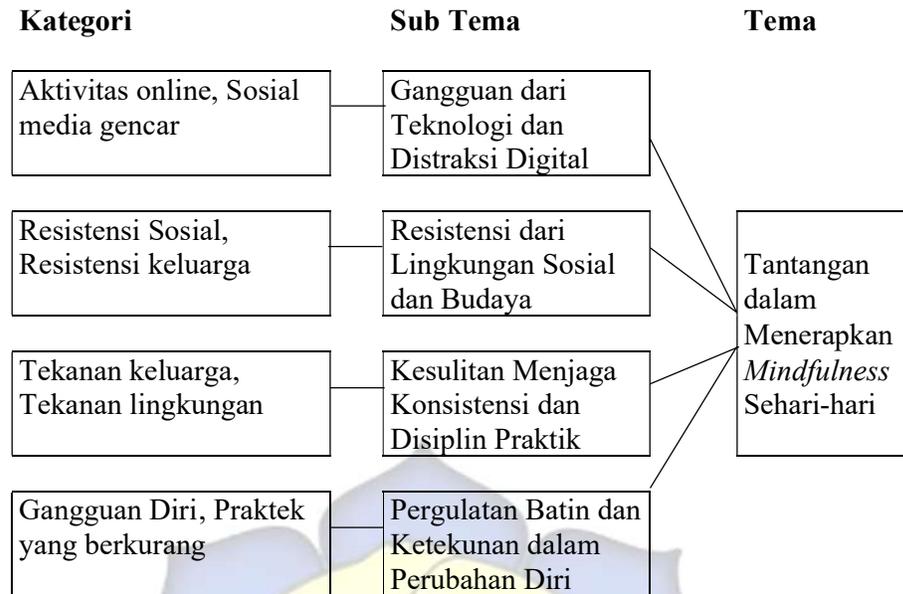
*“Gangguan dari dalam diri kita sendiri, itu kesehatan kita juga yang kurang bagus juga berpengaruh” (P3.328-330)*

- 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**.