

## **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.

