

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai oleh meningkatnya tekanan psikologis, perubahan sosial yang cepat, serta kompleksitas tuntutan kehidupan menjadikan praktik *mindfulness* semakin relevan sebagai pendekatan dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres, kecemasan, serta ketegangan emosional mendorong berkembangnya pendekatan psikologis yang membantu individu mengelola pengalaman mental secara lebih adaptif melalui kesadaran terhadap pengalaman saat ini (Schreiner & Malcolm, 2021:2). Dalam kajian psikologi kontemporer, *mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh yang diarahkan secara sengaja pada pengalaman yang sedang berlangsung tanpa penilaian, yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta kemampuan memahami proses mental secara reflektif (Kong, Wang, & Zhao, 2022:3).

Seiring dengan perkembangan tersebut, *mindfulness* tidak hanya dikaji dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga ditelusuri kembali pada akar spiritualnya dalam tradisi Buddhisme. *Mindfulness* dalam ajaran Buddha dikenal dengan istilah *sati*, yaitu kemampuan menjaga perhatian yang jernih terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental yang muncul dalam pengalaman hidup (Anālayo, 2022:45). Konsep ini dijelaskan secara sistematis dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, yang menguraikan

empat landasan perhatian penuh, yaitu perhatian terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), perasaan (*vedanānupassanā*), pikiran (*cittānupassanā*), dan fenomena mental (*dhammānupassanā*) sebagai dasar pengembangan kebijaksanaan (*D.II.290-291*). Dalam *Ānāpānasati Sutta* menekankan perhatian terhadap napas sebagai sarana pengembangan konsentrasi, ketenangan batin, serta pemahaman mendalam terhadap pengalaman mental dan fisik (*M.III.78-82*). *Mindfulness* dalam ajaran Buddha tidak hanya dipahami sebagai teknik meditasi, tetapi sebagai kualitas kesadaran yang dikembangkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari jalan menuju pembebasan dari penderitaan (*dukkha*). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi serta kemampuan individu dalam mengelola stres melalui pengamatan sadar terhadap pengalaman mental yang muncul pada saat ini (Xu & Cho, 2025:6).

Perkembangan ajaran Buddha di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang ditandai dengan bertambahnya Wihara sebagai pusat pembelajaran dan praktik spiritual. Salah satu di antaranya adalah Wihara Mahabodhi Buddhist Center, Semarang yang aktif menyelenggarakan kegiatan *One Day Mindfulness* setiap bulan. Praktik ini berakar pada ajaran Buddha, khususnya meditasi perhatian pada napas (*ānāpānasati*), yang bertujuan mengembangkan perhatian (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*), yang berujung pada pembebasan batin dari penderitaan (*dukkha*) (*M.III.78*). Dalam konteks sosial-budaya Indonesia, kegiatan meditasi di Wihara tidak hanya berfungsi sebagai latihan spiritual individual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan komunitas yang berorientasi pada nilai moral dan

kesejahteraan batin. Wihara Mahabodhi Buddhist Center, Semarang menjadi lokasi yang tepat untuk penelitian ini karena komunitasnya yang aktif dan terbuka terhadap kegiatan meditasi. Umat yang berpartisipasi memiliki latar belakang beragam, baik usia, profesi, maupun tingkat pemahaman terhadap ajaran Buddha. Variasi ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang kaya mengenai pengalaman personal dan spiritual yang terbentuk dari praktik *Anapanasati*. Penelitian ini dapat mengungkap dinamika internal umat dalam mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kehidupan mereka.

Mindfulness dalam praktik kehidupan religius umat Buddha diwujudkan melalui berbagai bentuk latihan spiritual, seperti meditasi perhatian pada napas, kesadaran terhadap tubuh, serta pengembangan kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Praktik ini bertujuan untuk mengembangkan ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap pengalaman hidup. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang bersumber dari tradisi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri, ketenangan mental, serta kemampuan dalam mengelola pengalaman emosional secara reflektif (Van Gordon, Shonin, & Griffiths, 2020:5; Purser, 2021). Namun demikian, praktik di lapangan menunjukkan bahwa sebagian umat Buddha masih memahami *mindfulness* secara terbatas sebagai teknik meditasi atau metode relaksasi. Pemahaman ini antara lain dipengaruhi oleh popularisasi *mindfulness* dalam psikologi modern yang sering kali memisahkannya dari konteks filosofis dan spiritual Buddhisme

(Dunne, 2021:3). Namun, dalam ajaran Buddha ditegaskan bahwa perhatian penuh perlu dikembangkan secara berkelanjutan dalam seluruh aktivitas kehidupan, sebagaimana dijelaskan dalam *Kāyagatāsati Sutta (M.III.88–92)*.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep *mindfulness* dalam ajaran Buddhisme dengan praktik yang dijalankan oleh sebagian umat dalam kehidupan religius sehari-hari.

Secara teoretis, *mindfulness* merupakan salah satu unsur penting dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Atṭhaṅgika Magga*), khususnya pada unsur *Sammā Sati* atau perhatian benar, unsur ini berfungsi menjaga kesadaran terhadap pengalaman tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental sebagai dasar pengembangan konsentrasi dan kebijaksanaan. Penelitian dalam kajian Buddhisme kontemporer menjelaskan bahwa konsep *mindfulness* dalam tradisi Buddhis tidak dapat dipisahkan dari kerangka Jalan Mulia Berunsur Delapan karena perhatian benar berperan sebagai dasar bagi perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan dalam praktik meditasi (Anālayo, 2020:3). Melalui praktik *mindfulness*, individu diarahkan untuk memahami tiga karakteristik universal kehidupan, yaitu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anattā*), yang menjadi landasan utama dalam pengembangan wawasan batin (Dunne, 2021:4).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji *mindfulness* dari perspektif psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan refleksi terhadap pengalaman hidup (Schreiner & Malcolm, 2021:4). Penelitian lain juga menemukan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kemampuan individu dalam mengelola pikiran dan emosi secara lebih konstruktif (Kong, Wang, & Zhao, 2022:5). Penelitian fenomenologis di Indonesia juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness*

menghasilkan pengalaman berupa kesadaran terhadap saat ini, penerimaan diri, pengelolaan emosi, serta pertumbuhan reflektif (Fadil, Zoraya, & Sriyanti, 2024:6). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada manfaat terapeutik *mindfulness* dalam konteks psikologi modern. Penelitian yang mengkaji *mindfulness* dalam konteks religius Buddhis, khususnya terkait pengalaman subjektif umat Buddha dalam praktik spiritual di lingkungan vihara, masih relatif terbatas. Popularitas *mindfulness* dalam konteks modern sering mengarah pada proses sekularisasi yang memisahkan praktik tersebut dari akar filosofis dan religiusnya dalam Buddhisme (Purser, 2021:3-5). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Pendekatan fenomenologis dipandang relevan untuk mengkaji pengalaman tersebut karena berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu sebagaimana dialami secara langsung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman *mindfulness* secara mendalam, termasuk bagaimana individu memaknai kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, serta bagaimana praktik tersebut memengaruhi cara pandang individu terhadap diri dan kehidupannya (Walach, 2021:238). Pendekatan fenomenologis memberikan ruang untuk memahami bagaimana individu mengalami proses perhatian penuh, bagaimana kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dimaknai, serta bagaimana praktik tersebut memengaruhi cara individu memandang dirinya dan kehidupannya. Dengan demikian, pendekatan fenomenologis memungkinkan penelitian *mindfulness* dilakukan secara lebih reflektif dan kontekstual berdasarkan pengalaman langsung para praktisinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center, Semarang menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara khusus pengalaman subjektif umat Buddha mempraktikkan *mindfulness* dalam konteks kehidupan religius di lingkungan Wihara melalui pendekatan fenomenologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali dan memahami pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* serta mengidentifikasi makna dan dinamika pengalaman tersebut dalam kehidupan spiritual mereka.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah Pengalaman Umat Buddha dalam Mempraktikkan *Mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center: Studi Fenomenologis. Fokus penelitian diarahkan untuk memahami bagaimana umat Buddha mengalami, mempraktikkan, dan memaknai *mindfulness* dalam kehidupan spiritual mereka sehari-hari. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menggali secara mendalam pengalaman subjektif umat Buddha terkait praktik *mindfulness*, termasuk bentuk praktik yang dilakukan, pengalaman batin yang muncul selama praktik, serta makna yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini, terdapat beberapa aspek yang perlu dibatasi agar fokus dan ruang lingkup penelitian dapat lebih jelas dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini khusus akan membahas tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *Mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center, dengan peserta yang secara aktif berpartisipasi dalam program *mindfulness* tersebut.

Penelitian ini meliputi umat Buddha atau peserta yang aktif dan peserta yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia antara 20 hingga 60 tahun ke atas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, fokus penelitian, dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah dan batasan masalah sebelumnya maka tujuan dari tesis ini adalah untuk menjawab berbagai permasalahan yaitu untuk mengeksplorasi pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah memperluas wawasan dan pengetahuan tentang *mindfulness*. Penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan ilmiah bagi penelitian lanjutan terkait meditasi atau *mindfulness*.

2. Secara praktis

a. Bagi umat Buddha dan praktisi meditasi

Memberikan wawasan mengenai dinamika pengalaman batin selama praktik *mindfulness* sehingga dapat menjadi refleksi untuk memperdalam kualitas latihan.

b. Bagi pihak Wihara Mahabodhi Buddhist Center

Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program meditasi berdasarkan pengalaman nyata para peserta untuk meningkatkan efektivitas pembinaan spiritual

c. Bagi pembimbing spiritual atau guru meditasi

Temuan penelitian dapat membantu memahami kesulitan, kebutuhan, dan transformasi umat sehingga pengajaran dapat lebih tepat sasaran.

d. Bagi masyarakat umum

Memberikan pemahaman tentang *mindfulness* berbasis Buddhis sebagai praktik yang holistik, bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi sebagai pembentukan karakter, keseimbangan batin, dan kesehatan mental. Relevansi manfaat ini bahkan meluas ke ranah profesional, sebagaimana ditunjukkan oleh Ashta (2024:18) yang mengaitkan praktik meditasi dengan peningkatan kesejahteraan di tempat kerja.

e. Bagi peneliti

Menjadi pengalaman empiris dalam menerapkan metodologi fenomenologis dan dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan mengenai *mindfulness* atau meditasi Buddhis.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (*State Of The Arts*)

Penelitian sebelumnya perlu digali agar dapat diketahui beberapa informasi terkait hal yang belum diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian yang telah membahas *mindfulness*. Kajian yang secara khusus meneliti tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *Mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center, Semarang. Penelitian pertama dilakukan oleh

Mathews, G., & Anderson, C. (2021) yang berjudul *The lived experience of learning mindfulness as perceived by people living with long-term conditions: A community-based, longitudinal, phenomenological study*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif dan desain studi fenomenologis longitudinal yang dilakukan selama kurang lebih satu tahun. Populasi penelitian adalah individu dengan penyakit kronis yang belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam praktik *mindfulness*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang dari 26 pendaftar yang memenuhi kriteria, terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia antara 36 hingga 73 tahun dengan berbagai kondisi seperti kecemasan, depresi, kanker, dan penyakit kronis lainnya. Subjek adalah Pengalaman, pemahaman, dan proses praktik *mindfulness* dalam kehidupan peserta. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, focus group discussion (FGD), wawancara embodied, serta observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis fenomenologis melalui proses reduksi fenomenologis, horizontalisasi, dan pengelompokan pengalaman berdasarkan kerangka *lifeworld*, sedangkan perbedaan dengan penelitian tentang pengalaman umat

Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Vihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada konteks dan subjek penelitian, di mana penelitian tersebut berorientasi pada kesehatan komunitas dengan partisipan penderita penyakit kronis dan bersifat longitudinal, sementara penelitian ini berfokus pada pengalaman spiritual umat Buddha dalam praktik *mindfulness* di lingkungan Wihara sebagai bagian dari kehidupan keagamaan.

Penelitian kedua dilakukan oleh Chowmas, D. (2021) yang berjudul

Pengaruh berkesadaran penuh (*Mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Populasi penelitian seluruh mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang berjumlah 144 mahasiswa, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 106 mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menjadi responden dalam pengisian kuesioner. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu *mindfulness* (berkesadaran penuh) dan variabel terikat (Y) yaitu spiritualitas mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, serta analisis korelasi dan regresi linear yang dilengkapi dengan uji t dan uji F untuk menguji signifikansi pengaruh. Perbedaannya dengan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada pendekatan dan fokus kajian, di mana penelitian tersebut menekankan pengujian hubungan dan pengaruh antar variabel secara statistik, sementara penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif umat Buddha dalam praktik *mindfulness* melalui pendekatan kualitatif fenomenologis.

Penelitian ketiga dilakukan oleh lie, N., Suherman, H., Utomo, B., Partono & Kabri, (2025) yang berjudul *Mindfulness* dan Kecerdasan

Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan. *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional sebagai variabel independen dan Self-Efficacy Siswa sebagai variabel dependen. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan Populasi penelitian bukan individu secara langsung, melainkan artikel-artikel ilmiah yang membahas *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan self-efficacy,

sedangkan sampel penelitian terdiri dari 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dari berbagai database bereputasi internasional seperti *Scopus*, *Web of Science*, *PubMed*, *Google Scholar*, *DOAJ*, dan *Sinta* dalam rentang tahun 2020–2024. Subjek penelitian dalam konteks kajian ini adalah siswa SMA yang menjadi fokus dalam studi-studi yang dianalisis, meskipun beberapa penelitian juga melibatkan pendidik atau konselor sebagai konteks pendukung. Perbedaan dengan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center adalah penelitian tersebut berfokus pada kajian literatur untuk menganalisis hubungan antar variabel dalam konteks pendidikan, sedangkan penelitian ini berfokus pada penggalian pengalaman langsung umat Buddha melalui pendekatan kualitatif fenomenologis.

Penelitian keempat dilakukan oleh Surya, J., Wibowo, E, M., & Mulawarman, (2020) yang berjudul *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice*. Penelitian ini menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan) dengan Populasi penelitian tidak berupa individu, melainkan berbagai sumber pustaka seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik *mindfulness* dan MBCT, sedangkan sampel atau sumber data adalah literatur yang dipilih dan dianalisis oleh peneliti melalui proses penelusuran referensi dan e-journal. Subjek penelitian dalam konteks ini adalah konsep *mindfulness* dan penerapannya dalam pendekatan MBCT pada praktik konseling, bukan subjek manusia secara langsung. Teknik analisis data dilakukan melalui kajian deskriptif kualitatif, yaitu dengan menelaah, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai sumber literatur untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Perbedaan dengan penelitian tentang

pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada jenis dan fokus penelitian, di mana penelitian tersebut merupakan studi kepustakaan yang menganalisis konsep *mindfulness* dalam pendekatan MBCT tanpa melibatkan subjek manusia secara langsung, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman nyata umat Buddha sebagai subjek dalam mempraktikkan *mindfulness* dengan pendekatan kualitatif fenomenologi.

Penelitian kelima dilakukan oleh Wiradharma, B., Suyati, Surya, J., (2024) yang berjudul Pengaruh Kegiatan *Day Of Mindfulness* Terhadap Kecerdasan Emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan Populasi penelitian seluruh peserta kegiatan *Day of Mindfulness* di Wihara Buddha Warman Padang, sedangkan sampel yang diambil berupa perwakilan peserta yang diwawancarai, yaitu dua orang dari kelompok orang tua dan dua orang dari kelompok muda-mudi, yang sekaligus menjadi subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif fenomenologis melalui pengumpulan data wawancara, interpretasi pengalaman peserta, serta penarikan kesimpulan dari temuan yang diperoleh. Perbedaan dengan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada lokasi penelitian dan fokus kajian, di mana penelitian tersebut menekankan pada pengaruh kegiatan *Day of Mindfulness* terhadap kecerdasan emosional peserta, sedangkan penelitian ini berfokus pada penggalian pengalaman subjektif umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness*. Temuan serupa juga berlaku pada konteks pendidikan tinggi, di mana Khaira dan Qarimah (2026:37-48) menemukan

bahwa *mindfulness* berperan meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami stres akademik

Penelitian keenam dilakukan oleh Sariyani, D, M., Herliawati, A, P., & Winangsih, R., (2023) yang berjudul *Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha*. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan Populasi penelitian seluruh siswa Sekolah Minggu Buddha di Cetia Dharma Negara, Kabupaten Jemberana, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang dianggap memahami permasalahan penelitian. Subjek penelitian terdiri dari satu pembimbing meditasi dan tiga orang siswa Sekolah Minggu Buddha. Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan validasi data menggunakan triangulasi sumber yang melibatkan orang tua siswa. Perbedaan dengan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada fokus dan subjek penelitian, di mana penelitian tersebut menitikberatkan pada manfaat meditasi *mindfulness* dalam meningkatkan perhatian dan fokus anak Sekolah Minggu Buddha, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif umat Buddha dari berbagai kalangan dalam mempraktikkan *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupan keagamaan di vihara.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Suryanadi, J., Sari, A. I., Julianti, M., Putra, P., Sonia, L. M., (2024) yang berjudul *Day Of Mindfulness: Mengenali Keseimbangan Diri Melalui Praktik Sadar Penuh*. Metode yang digunakan adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan

pendekatan evaluatif, sedangkan desain penelitian menggunakan desain pretest dan post-test (*before-after design*) untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Populasi dalam penelitian ini adalah umat Buddha dan masyarakat sekitar yang mengikuti kegiatan di Wihara Tri Wira Bhakti, Kabupaten Way Kanan, dengan jumlah sampel sekaligus subjek penelitian sebanyak 24 peserta yang terlibat langsung dalam program serta mengisi kuesioner pre-test dan post-test. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu program *mindfulness* (*Day of Mindfulness*) dan variabel terikat yaitu keseimbangan diri yang mencakup beberapa indikator seperti antusiasme peserta, keterkaitan sosial, peningkatan pengetahuan dan keterampilan, kualitas kegiatan, serta dampak personal. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menganalisis persentase peningkatan pada setiap indikator diri peserta, termasuk dalam hal kesadaran diri, pengelolaan stres, serta kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan, sedangkan perbedaan dengan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center terletak pada tujuan dan pendekatan penelitian, di mana penelitian tersebut berfokus pada evaluasi pengaruh program *Day of Mindfulness* terhadap keseimbangan diri peserta melalui desain pre-test dan post-test secara kuantitatif, sedangkan penelitian ini berfokus pada penggalian pengalaman subjektif umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* dengan pendekatan kualitatif fenomenologis.

Salah satu penelitian terdahulu di lingkungan STIAB Smaratungga dilakukan oleh Anjun Ahmad Nur (2022), yang mengkaji penerapan

mindfulness oleh mahasiswa dalam praktik menabuh gamelan, namun belum menyentuh pengalaman batin umat Buddha secara umum sebagaimana difokuskan penelitian ini. Sementara itu, tinjauan literatur sistematis oleh Khiong, Angela, Fendy, dan Kurniawan (2026;1-13) mengulas mindfulness Buddhis dalam konteks pendidikan secara konseptual, berbeda dengan penelitian ini yang menggali pengalaman langsung melalui pendekatan fenomenologis lapangan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang berjudul "Pengalaman Umat Buddha dalam Mempraktikkan *Mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center: Studi Fenomenologis" dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, bahwa penelitian-penelitian tersebut secara umum mengkaji *mindfulness* dari berbagai perspektif, baik dalam konteks kesehatan, pendidikan, psikologi, maupun pengembangan program intervensi. Pendekatan yang beragam seperti kuantitatif, kualitatif deskriptif, fenomenologi terbatas, hingga studi kepustakaan dan *systematic literature review*. Sebagian besar berfokus pada pengujian pengaruh, hubungan antar variabel, efektivitas program, atau kajian konseptual tanpa secara mendalam menggali pengalaman subjektif individu dalam konteks keagamaan. Sementara itu, perbedaan utama terletak pada arah dan kedalaman kajian, di mana penelitian-penelitian terdahulu cenderung menempatkan *mindfulness* sebagai variabel psikologis atau intervensi terstruktur dalam setting kesehatan, pendidikan, dan pelatihan, sedangkan penelitian tentang pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center menempatkan *mindfulness* sebagai praktik spiritual yang hidup dan

dialami secara langsung dalam konteks kehidupan keagamaan. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara spesifik menggali makna pengalaman *lived experience* umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di lingkungan Wihara dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, sehingga mampu memberikan kontribusi baru berupa pemahaman yang lebih mendalam, kontekstual, dan reflektif mengenai praktik *mindfulness* sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual, yang belum banyak diungkap dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

