

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan komponen esensial dalam suatu penelitian ilmiah karena berfungsi sebagai landasan teoritis dan empiris dalam memahami permasalahan yang dikaji. Sehubungan dengan penelitian mengenai pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center dengan pendekatan fenomenologis, terdapat sejumlah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan rujukan dalam mendukung kajian tersebut, diantaranya:

Penelitian yang dilakukan oleh Mathews, G., & Anderson, C. (2021), berjudul "*The lived experience of learning mindfulness as perceived by people living with long-term conditions: A community-based, longitudinal, phenomenological study*". Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman individu dengan kondisi kesehatan kronis dalam mempelajari dan mempraktikkan *mindfulness* dalam jangka panjang, termasuk bagaimana mereka memaknai proses tersebut serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. 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*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan manfaat terapeutik baik secara fisik maupun psikologis, namun proses pembelajarannya bersifat kompleks dan

membutuhkan waktu yang cukup lama, di mana peserta umumnya memerlukan sekitar 4–6 bulan untuk membangun keterampilan dasar. Namun, ditemukan dua pola utama pengalaman, yaitu *mindfulness* yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari (*embodied integrated mindfulness*) yang memberikan manfaat lebih mendalam, serta *mindfulness* sebagai alat manajemen stres yang cenderung memberikan manfaat lebih terbatas, dengan keberhasilan praktik sangat dipengaruhi oleh niat, konsistensi latihan, dukungan kelompok, dan kondisi kesehatan masing-masing peserta.

Penelitian yang dilakukan oleh Chowmas, D. (2021), berjudul “Pengaruh berkesadaran penuh (*Mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran mengenai pengaruh berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap spiritualitas mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar 0,560 yang menunjukkan hubungan cukup kuat, serta kontribusi efektif sebesar 20,49%, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat spiritualitasnya, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi.

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

sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai prediktor self-efficacy siswa SMA dalam konteks pendidikan dan psikologi. Teknik analisis data yang digunakan adalah coding tematik untuk mengidentifikasi tema utama serta analisis deskriptif naratif untuk mensintesis dan menjelaskan hubungan antar variabel secara komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan *self-efficacy* melalui peningkatan regulasi emosi, pengelolaan stres, dan fokus perhatian, sementara kecerdasan emosional memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan akademik serta sosial secara adaptif; selain itu, kombinasi keduanya menghasilkan efek sinergis yang lebih optimal dalam meningkatkan *self-efficacy* dibandingkan jika hanya salah satu variabel yang dikembangkan, sehingga memiliki implikasi penting dalam pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih holistik berbasis aspek psikologis dan emosional siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Surya, J., Wibowo, E. M., & Mulawarman, (2020), berjudul “*Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice*”. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran serta mengeksplorasi secara teoretis dan praktis mengenai *mindfulness* dan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* dalam praktik konseling, termasuk bagaimana kontribusinya secara unik dalam membantu proses konseling. Penelitian ini menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan) dengan desain penelitian berupa kajian literatur konseptual yang bersifat deskriptif. Teknik analisis data dilakukan melalui kajian deskriptif kualitatif, yaitu dengan menelaah, mengevaluasi, dan

mensintesis berbagai sumber literatur untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan MBCT, yang merupakan integrasi antara terapi kognitif dan praktik meditasi *mindfulness*, efektif membantu individu dalam memahami dan mengelola pikiran serta emosi, mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu klien merespons pengalaman secara lebih adaptif; selain itu, penerapan *mindfulness* dalam konseling juga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, kemampuan pemecahan masalah, serta membantu transformasi individu menuju kondisi mental yang lebih sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiradharma, B., Suyati, Surya, J., (2024), berjudul “Pengaruh Kegiatan *Day Of Mindfulness* terhadap Kecerdasan Emosional”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kegiatan *Day of Mindfulness* berdampak terhadap kecerdasan emosional peserta, baik dari kelompok orang tua maupun muda-mudi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif fenomenologis melalui pengumpulan data wawancara, interpretasi pengalaman peserta, serta penarikan kesimpulan dari temuan yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *Day of Mindfulness* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional peserta, di mana mereka menjadi lebih mampu mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan empati, serta memperbaiki hubungan interpersonal, dengan temuan bahwa kelompok orang tua lebih mampu mengatasi tekanan terkait keluarga dan pekerjaan, sedangkan kelompok remaja lebih mampu mengelola stres akademik dan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Sariyani, D, M., Herliawati, A, P., &

Winangsih, R., (2023), berjudul “Manfaat Meditasi *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat meditasi *mindfulness* dalam meningkatkan perhatian dan fokus anak di Sekolah Minggu Buddha. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan desain atau pendekatan studi kasus yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena yang terjadi pada subjek penelitian. 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak, di antaranya meningkatkan perhatian terhadap teman, meningkatkan fokus dalam mengikuti pelajaran di sekolah, menstabilkan emosi, meningkatkan kepatuhan kepada orang tua, mendorong anak untuk lebih membantu pekerjaan orang tua di rumah, serta meningkatkan kesopanan dalam berbicara, sehingga dapat disimpulkan bahwa meditasi *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi, dan kemampuan regulasi emosi anak dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryanadi, J., Sari, A. I., Julianti, M., Putra, P., Sonia, L. M., (2024), berjudul “*Day Of Mindfulness: Mengenali Keseimbangan Diri Melalui Praktik Sadar Penuh*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program *Day of Mindfulness* dalam membantu peserta mengenali dan mencapai keseimbangan diri. Desain penelitian menggunakan desain pre-test dan post-test (*before-after design*) untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Teknik analisis data

dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menganalisis persentase peningkatan pada setiap indikator. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur, di mana nilai rata-rata meningkat dari 65% pada pre-test menjadi 86% pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 21%, yang menunjukkan bahwa program *Day of Mindfulness* efektif dalam meningkatkan keseimbangan diri peserta, termasuk dalam hal kesadaran diri, pengelolaan stres, serta kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa seluruh penelitian tersebut memiliki persamaan dalam menempatkan *mindfulness* sebagai konsep utama yang berkontribusi positif terhadap berbagai aspek kehidupan individu, baik dalam ranah psikologis, emosional, maupun spiritual. Temuan yang secara konsisten menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, fokus perhatian, keseimbangan diri, serta kesejahteraan mental secara keseluruhan. Meskipun diterapkan dalam konteks yang berbeda seperti kesehatan, pendidikan, konseling, maupun kegiatan keagamaan dan pengabdian masyarakat. Selain itu, sebagian besar penelitian juga menegaskan bahwa efektivitas *mindfulness* sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti niat, konsistensi, dan keterlibatan individu. Faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan metode pelaksanaan, sehingga secara umum dapat dipahami bahwa *mindfulness* merupakan pendekatan yang fleksibel, adaptif, dan memiliki relevansi luas dalam berbagai konteks kehidupan manusia, dengan implikasi penting bagi pengembangan intervensi maupun praktik yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup secara holistik.

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih terdapat ruang terbuka (research gap) yang menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan *mindfulness* sebagai variabel yang diukur secara kuantitatif, sebagai intervensi program, atau sebagai konsep yang dikaji secara teoritis dalam konteks kesehatan, pendidikan, dan psikologi, sehingga belum banyak penelitian yang secara mendalam mengungkap pengalaman subjektif individu dalam mempraktikkan *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupan spiritual keagamaan. Selain itu, kajian yang secara spesifik meneliti praktik *mindfulness* pada umat Buddha di lingkungan vihara dengan pendekatan fenomenologis juga masih terbatas, sedangkan konteks tersebut memiliki kekhasan nilai, makna, dan praktik yang berbeda dibandingkan dengan konteks sekuler. Oleh karena itu, letak kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya dalam menggali *lived experience* umat Buddha dalam mempraktikkan *mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center secara mendalam melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, sehingga diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual, reflektif, dan komprehensif mengenai makna *mindfulness* sebagai praktik spiritual yang hidup dalam keseharian umat Buddha, sekaligus memberikan kontribusi ilmiah baru yang melengkapi keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Kerangka Teoritis

1. Pengalaman

a. Definisi Pengalaman (*Experience*)

Menurut kamus besar bahasa indonesia (2008) dalam Zulkifli, (2019:22) Pengalaman (*experience*) merupakan peristiwa atau kejadian yang telah dialami seseorang secara langsung dalam kehidupan nyata.

Penyampaian pengalaman dalam bentuk narasi berarti menceritakan kembali apa yang telah dialami tersebut secara runtut berdasarkan urutan waktu terjadinya.

Pengalaman merupakan kesadaran langsung individu terhadap suatu fenomena sebagaimana dialami dari sudut pandang pertama, sehingga menjadi dasar munculnya makna (Husserl, 1970:252–260). Sementara itu, John Dewey memaknai pengalaman sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya yang berkontribusi terhadap proses pembelajaran, terutama ketika disertai refleksi (Dewey, 1938:25–27). Dalam perspektif psikologi, pengalaman mencakup seluruh peristiwa yang dialami individu, baik yang bersifat internal seperti pikiran dan perasaan maupun eksternal berupa kejadian nyata, yang kemudian membentuk persepsi dan perilaku (Kasschau, 2003:8–9). Namun dalam pendekatan fenomenologi, Clark Moustakas menekankan bahwa pengalaman adalah apa yang secara sadar dialami individu dan menjadi fokus utama untuk menggali makna esensial dari suatu fenomena (Moustakas, 1994:26–27). Hal ini sejalan dengan pandangan John W. Creswell yang menyatakan bahwa pengalaman merujuk pada apa yang dialami individu terkait suatu fenomena tertentu, yang kemudian dideskripsikan untuk menemukan esensi makna bersama (Creswell, 2013:76–77).

b. Faktor-faktor yang membentuk pengalaman

Faktor-faktor yang membentuk pengalaman merupakan konstruksi multidimensional yang disusun dari berbagai temuan penelitian empiris kontemporer. Faktor secara psikologis, pengalaman

dipengaruhi oleh motivasi, emosi, dan keterlibatan individu dalam suatu aktivitas yang menentukan kualitas pengalaman yang dirasakan (Rather, 2020:483–485). Faktor dari aspek kognitif, pengalaman terbentuk melalui proses pemahaman dan pemaknaan individu terhadap peristiwa yang dialami (Li et al., 2024:6–8). Faktor kondisi emosional seperti suasana hati turut memengaruhi cara individu menafsirkan pengalaman (Kuppens & Verduyn, 2022:179–181). Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa pengalaman tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga dipengaruhi oleh proses mental internal yang kompleks.

Pengalaman juga dibentuk oleh faktor eksternal dan karakteristik individu. Faktor sosial, termasuk interaksi dan dukungan dari lingkungan sekitar, berperan dalam membentuk kualitas pengalaman (Zhang et al., 2021:5–7). Faktor lingkungan dan situasional turut memberikan konteks yang memengaruhi bagaimana pengalaman tersebut dirasakan (Kytä et al., 2020:103–105). Dari sisi personal, karakteristik individu seperti kepribadian menentukan respons terhadap pengalaman (Anglim & Horwood, 2021:106–108), sementara itu latar belakang budaya memengaruhi cara individu memaknai pengalaman yang dialaminya (Mesquita et al., 2023:510–512). Dengan demikian, pengalaman dapat dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi secara berkelanjutan.

c. Pengalaman Meditator dalam Mempraktekan *Mindfulness*

Penelitian yang dilakukan oleh Li, Cochrane dan Leshed (2024) bertujuan untuk memahami pengalaman praktisi *mindfulness* berpengalaman dalam menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-

hari, tidak hanya dalam konteks meditasi formal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam terhadap 20 meditator berpengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *mindfulness* bagi para praktisi berkembang menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, seperti saat bekerja, berinteraksi sosial, maupun menghadapi stres. Para meditator melaporkan adanya peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta kemampuan untuk merespons situasi secara lebih adaptif. Namun, mereka juga menghadapi tantangan seperti kesulitan mempertahankan fokus dan konsistensi praktik. Untuk mengatasi hal tersebut, praktisi menggunakan berbagai strategi, seperti latihan informal, dukungan komunitas, serta bimbingan dari guru meditasi, yang membantu menjaga keberlanjutan praktik *mindfulness* dalam jangka panjang.

Penelitian oleh Li, Guo, dan Leshed (2024) mengeksplorasi pengalaman meditator dalam konteks praktik *mindfulness* berbasis digital, khususnya melalui *live streaming*. Penelitian ini menggunakan kombinasi metode autoetnografi selama tiga bulan dan wawancara semi-terstruktur dengan 10 guru meditasi berpengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara daring memberikan pengalaman yang unik bagi meditator, terutama dalam hal kemudahan akses dan fleksibilitas waktu, sehingga membantu membangun rutinitas meditasi yang lebih konsisten. Selain itu, meditator juga merasakan adanya koneksi sosial meskipun dilakukan secara virtual. Namun demikian, pengalaman subjektif meditator juga menunjukkan adanya

keterbatasan, seperti berkurangnya kedalaman pengalaman meditasi akibat kurangnya kehadiran fisik dan interaksi langsung. Tantangan teknis seperti gangguan jaringan juga turut memengaruhi kualitas pengalaman *mindfulness*, meskipun secara umum praktik ini tetap memberikan manfaat psikologis seperti ketenangan dan stabilitas emosi.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Chan dan Bose (2023) berfokus pada perbandingan pengalaman meditasi antara pemula dan meditator berpengalaman melalui pendekatan eksperimen dalam bentuk studi pilot. Penelitian ini melibatkan 21 partisipan pemula dan 9 meditator berpengalaman untuk mengamati perbedaan respons selama praktik *mindfulness* dan *mindful art*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditator berpengalaman memiliki kualitas pengalaman *mindfulness* yang lebih stabil dan mendalam dibandingkan pemula, yang masih berada dalam tahap adaptasi. Praktisi berpengalaman melaporkan tingkat relaksasi yang lebih tinggi, serta perubahan fisiologis yang lebih signifikan, seperti pernapasan yang lebih teratur dan detak jantung yang lebih stabil. Selain itu, pengalaman subjektif mereka juga menunjukkan peningkatan ketenangan dan kejernihan mental yang lebih konsisten. Sebaliknya, pemula mengalami peningkatan secara bertahap seiring dengan latihan yang dilakukan, yang menunjukkan bahwa pengalaman *mindfulness* merupakan proses yang berkembang melalui praktik yang berkelanjutan.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa manfaat meditasi dan *mindfulness* tidak hanya terlihat pada aspek pengalaman subjektif maupun respons fisiologis individu, tetapi juga berpotensi memberikan

kontribusi yang lebih luas dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. Berangkat dari perspektif tersebut, Lie, Partono, Sakawana, dan Astika (2023:68) mengkaji penerapan meditasi Buddhis dan *mindfulness* dalam konteks pendidikan di era teknologi digital melalui metode studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dan *mindfulness* menawarkan kerangka kerja yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental, konsentrasi, serta kemampuan regulasi diri peserta didik di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai tantangan dalam implementasinya di lembaga pendidikan, seperti kesiapan pendidik, penyesuaian kurikulum, dan integrasi praktik meditasi dengan proses pembelajaran pada era digital.

2. Mindfulness

a. Definisi *mindfulness*

Mindfulness secara umum merupakan kesadaran yang muncul dari memberi perhatian secara sengaja pada saat ini serta dilakukan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung (KabatZinn, 2023:67). Definisi ini menegaskan bahwa *mindfulness* bukan hanya sekadar memperhatikan, tetapi juga melibatkan kualitas sikap tertentu dalam mempersepsi pengalaman. Kesadaran merujuk pada kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada momen saat ini, sedangkan penerimaan merupakan kemampuan untuk mengamati dan menerima pengalaman tanpa menghakimi maupun menghindarinya (Sinha et al., 2020:167).

Dalam kajian kontemporer, *mindfulness* dipahami sebagai suatu bentuk kesadaran yang berfokus secara penuh dan disengaja pada pengalaman saat ini. *Mindfulness* merupakan *present-centered awareness*, yaitu kesadaran yang berpusat pada momen kini yang mencakup perhatian terhadap sensasi tubuh, emosi, pikiran, serta lingkungan sekitar dengan sikap seimbang (*equanimity*) (ChemsMaarif, 2025:3). Selain itu, *mindfulness* juga dipandang sebagai keadaan kesadaran yang bersifat *intentional*, berorientasi pada momen sekarang, dan dilakukan tanpa penilaian (*non-judgmental*) (Srouf, 2024:2). Secara konseptual, *mindfulness* melibatkan tiga komponen utama, yaitu perhatian (*attention*), kesadaran (*awareness*), dan sikap menerima (*acceptance*), meskipun terdapat variasi definisi dalam berbagai penelitian (Preissner et al., 2024:5). Menurut Mercer (2024:7) menekankan bahwa *mindfulness* merupakan berakar dari praktik meditasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri serta refleksi pengalaman secara mendalam, sedangkan Attrey (2025:4) menyatakan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, fokus perhatian, serta kesejahteraan psikologis individu. Sejalan dengan itu, Choi (2021:6) memandang *mindfulness* merupakan kesadaran terhadap pengalaman saat ini yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif dan afektif dalam diri individu.

Dalam perspektif aplikatif, *mindfulness* dipahami sebagai suatu

proses psikologis yang memungkinkan individu untuk mempertahankan fokus pada kondisi saat ini dengan menerima pengalaman apa adanya tanpa melakukan pembenaran atau penghindaran (Sinha et al., 2020:166). Ketika individu berada dalam kondisi *mindfulness*, mereka menjadi lebih sadar terhadap setiap momen dan terlibat secara penuh dalam pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi. Selain itu, *mindfulness* juga melibatkan kemampuan untuk membuka diri terhadap berbagai pengalaman dengan sikap kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, baik pengalaman yang menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun netral (Kabat-Zinn, 2023:48). Di sisi lain, kajian yang lebih luas menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak terlepas dari konteks spiritual dan budaya, di mana pengalaman *mindfulness* dipengaruhi oleh nilai-nilai agama dan spiritualitas yang membentuk cara individu memahami serta mempraktikkannya, khususnya dalam kaitannya dengan tradisi meditasi dan praktik modern (Gargiulo, 2023:1)

Ketenangan batin yang dihasilkan dari praktik ini sejalan dengan pandangan Rahmani dan Busro (2023:1-16) yang menempatkan meditasi sebagai jalan menuju ketenangan batin dalam kehidupan umat Buddha. Dimensi spiritual *mindfulness* juga tidak terbatas pada satu tradisi keagamaan, sebagaimana ditunjukkan Kurniawan, Yuhenita, dan Putro (2026) yang mengeksplorasi tingkat *mindfulness* dan manifestasinya dalam praktik keagamaan Islam pada remaja awal.

b. Dimensi dan aspek *mindfulness*

Menurut Baer et. al (2008) dalam Jannah, M (2025;18) Dimensi utama *mindfulness* adalah sebagai berikut:

1) *Observing* (Mengamati Pengalaman)

Observing merupakan kemampuan seseorang untuk memperhatikan dan mengamati pengalaman internal seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, dan eksternal seperti suara, dan bau. Contohnya ketika seseorang mengamati rasa sakit yang ada dalam dirinya tanpa mencoba untuk menghindarinya dan mengubahnya.

2) *Describing* (Mendeskripsikan)

Describing merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan penjelasan melalui kata-kata mengenai pengalaman dirinya. Contohnya ketika seseorang bisa mengungkapkan perasaan “marah” atau “senang” Ketika merasakannya. Hal ini dilakukan jika praktisi tidak bisa memusatkan batinnya tanpa memberi label pada tahap awal (Mon, 2012:168).

3) *Acting with Awareness* (bertindak dengan kesadaran)

Acting with Awareness merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian aktivitas yang sedang dilalui dan dilakukan pada saat yang bersamaan. Ini merupakan dimensi utama dalam *mindfulness*. Contohnya Ketika seseorang bisa focus saat berbicara atau melakukan aktivitas lain tanpa bercampur dengan pikiran yang lain. *Mindfulness* sebagai kesadaran terusmenerus

terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan kualitas mental dalam beraktivitas (S.V.2).

- 4) *Non-Judging of Inner Experience* (tidak menghakimi pengalaman batin)

Non-Judging of Inner Experience merupakan kemampuan seseorang untuk bisa menerima dan mengizinkan sehingga tidak menghakimi tentang peristiwa ini. Contohnya Ketika seseorang merasa cemas atau stress lalu menerima perasaan tersebut tanpa harus dihindari. Praktisi tidak melekat pada pikiran "baik" atau "buruk", tetapi mengamatinya sebagai fenomena yang muncul dan lenyap (M.I.114). *Non-judging* terkait erat dengan kebijaksanaan (pañña) bahwa semua fenomena adalah anicca, dukkha, dan anattā.

- 5) *Non-Reactivity to Inner Experience* (Tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal)

Non-Reactivity to Inner Experience merupakan kemampuan seseorang menerima dan menahan diri dari reaksi yang berlebihan terhadap pengalaman sehingga tidak terjebak semakin dalam. Contohnya Ketika seseorang emosi lalu ia bisa menahan diri sehingga tidak langsung melampiaskan emosi dan emosi tersebut dapat terkontrol dengan baik. Praktisi tidak bereaksi terhadap persepsi saat melihat hanya sekedar melihat Bāhiya Sutta (Ud.6). Pengosongan batin dari reaksi terhadap pikiran/emosi (M.III.104).

Instrumen FFMQ yang menjadi acuan kelima dimensi tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mulyanti dan Fikri (2025:4119) dengan bukti validitas dan reliabilitas yang memadai. Fourianalistyawati Dkk (2023:54-66) turut mengembangkan versi pendek FFMQ berisi 10 item untuk konteks Indonesia yang juga memiliki sifat psikometrik baik.

Menurut Brown dan Ryan dalam Jannah, M., (2025;19) *mindfulness* juga terdapat 2 aspek utama, aspek itu adalah sebagai berikut:

1). Perhatian (*Attention*)

Perhatian merupakan kemampuan untuk bertahan atau Fokus pengalaman saat ini. Maksudnya memusatkan perhatian dengan konsentrasi yang lebih tinggi dalam menangkap ha-hal melalui informasi-informasi yang diproses melalui panca indra. Contohnya Ketika seseorang sedang melakukan pembicaraan dengan orang lain, maka perhatian sepenuhnya terhadap pembicaraan tersebut tanpa terganggu oleh pikiran lain ataupun handphone.

2). Kesadaran (*Awareness*)

Kesadaran merupakan kemampuan untuk mengawasi dan merespon pengalaman sehingga lebih peka dan sensitif terhadap situasi pada saat tersebut. Contohnya Ketika seseorang menyadari bahwa tubuhnya tegang akibat cemas dan stress, tetapi menerima dan merespon perasaan tersebut tanpa menilai itu merupakan suatu hal yang buruk.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Kabat-Zinn “*we are mindfull to one degree or another, moment by moment*”, maksudnya bahwa setiap individu mempunyai kesadaran dengan tingkatan yang berbeda dari momen ke momen yang lain.

Jadi, kedua aspek ini tidak bisa dipisahkan karena *mindfulness* berfokus pada perhatian yang harus diiringi dengan kesadaran. Artinya ini membutuhkan perhatian yang penuh dan kesadaran dalam menghadapi segala aktivitas dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi. Ketika seseorang mampu menggabungkan kedua aspek ini, maka seseorang tersebut akan lebih mudah mengelola emosi, stress, Kesehatan mental, dan hal-hal lainnya.

c. *Mindfulness* dalam Perspektif Buddhis dan Sutta

Mindfulness dalam tradisi Buddhis dikenal dengan istilah *sati*, yang secara harfiah bermakna “mengingat” atau “menjaga kehadiran kesadaran terhadap objek pengalaman” (Bodhi, 2000: 150–151). Dalam konteks doktrinal, *sati* tidak dipahami sebagai perhatian netral semata, melainkan sebagai kualitas batin yang berfungsi menjaga pikiran agar tidak terhanyut oleh keserakahan (*Lobha*), kebencian (*Dosa*), dan kegelapan batin (*moha*) (Analayo, 2003:46). *Sati* memungkinkan individu untuk menyadari pengalaman jasmani dan batin secara langsung, jernih, serta berkesinambungan, tanpa melekat atau menolak apa yang muncul dalam kesadaran (Gunaratana, 2011:29). Oleh karena itu, *mindfulness* dalam Buddhisme memiliki dimensi etis dan

kontemplatif, karena selalu dikaitkan dengan perhatian yang benar (*sammā-sati*) dalam kerangka Jalan Mulia Berunsur Delapan (Bodhi, 2012:81). *sati* tidak hanya berperan sebagai alat observasi batin, tetapi juga sebagai fondasi pembentukan kebijaksanaan (*paññā*) yang mengarahkan praktisi pada pemahaman mendalam terhadap realitas dan pelepasan dari penderitaan (*dukkha*) (Analayo, 2003: 47).

Penjelasan sistematis mengenai *mindfulness* terdapat dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* yang menyebutkan empat landasan kesadaran (*cattāro satipaṭṭhānā*) sebagai jalan langsung menuju pemurnian batin (Ñānamoli & Bodhi, 1995:145). Keempat landasan tersebut meliputi kesadaran terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), perasaan (*vedanānupassanā*), kondisi batin (*cittānupassanā*), dan fenomena mental atau dhamma (*dhammānupassanā*) (*M.I.55-63*). Praktik *mindfulness* dalam *Satipaṭṭhāna* menekankan pengamatan pengalaman secara langsung dengan sikap sadar, tekun (*ātāpī*), penuh pengertian (*sampajāno*), dan penuh perhatian (*satimā*) (Ñānamoli & Bodhi, 1995:146). Melalui praktik ini, praktisi secara bertahap memahami karakteristik universal dari semua fenomena, yaitu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anattā*) (*Vism.I.169*).

Praktisi yang mengembangkan cinta kasih (*mettā*), belas kasih (*karuṇā*) dan moralitas (*sīla*) membuat wajah praktisi tenang, damai, dan menyenangkan. Praktisi disukai dan dihormati, sehingga bisa memasuki lingkungan masyarakat manapun dengan kemulian dan tiada canggung (Mon, 2012:64). Sebelas manfaat dari pengembangan cinta kasih

(mettā), yaitu: (1) tidur dengan nyenyak; (2) terjaga dengan bahagia; (3) tidak bermimpi buruk; (4) disukai manusia; (5) ia disukai makhluk halus; (6) dilindungi oleh para dewa; (7) api, racun, dan senjata tidak dapat melukainya; (8) pikirannya dengan cepat dapat terkonsentrasi; (9) raut wajahnya tenang; (10) meninggal dunia dengan tidak bingung; dan (11) terlahir di alam Brahmā. Manfaat-manfaat tersebut akan diperoleh ketika kebebasan pikiran melalui cinta-kasih ditekuni, dikembangkan, dan dilatih, dijadikan kendaraan dan landasan, dijalankan sebagai kebiasaan, dikokohkan, dan dilaksanakan dengan benar (*A.V.342*). Ketika cinta kasih berkembang, maka ucapannya juga ikut menjadi baik, yakni: ucapan yang tepat pada waktunya; ucapan yang benar; ucapan lemah lembut; ucapan yang berhubungan dengan kebaikan; dan ucapan yang dipenuhi oleh cinta kasih (*M.I.126-27*). Pengamatan secara seksama pada kebebasan pikiran melalui cinta kasih akan mengkondisikan niat buruk yang belum muncul menjadi tidak muncul dan niat buruk yang telah muncul menjadi ditinggalkan (*A.I.4*). Pikiran yang dipenuhi cinta kasih dapat menghindari dan menghilangkan kebencian (*A.I.201*).

Relevansi cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari juga tampak pada penelitian Mayani, Nyanasuryanadi, dan Utomo (2026:375-284), yang menemukan bahwa pembelajaran sila dan meditasi cinta kasih berpengaruh terhadap perubahan perilaku adaptif siswa. Praktik serupa dalam bentuk lebih sederhana diperkenalkan oleh Angela dan Surya (2024:11-20) melalui meditasi pelangi bagi anak-anak Sekolah Minggu, sebagai sarana menumbuhkan cinta kasih sejak usia dini.

Dimensi cinta kasih ini turut berkaitan dengan kecerdasan spiritual, sebagaimana ditemukan Sumarni, Utomo, dan Partono (2026:1112) bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap sikap kasih sayang (*compassion*) pada siswa.

Rintangan dalam meditasi secara umum dapat dibagi menjadi dua kelompok besar, rintangan internal dan eksternal. Berkaitan dengan rintangan eksternal terdapat sepuluh rintangan (*palibodha*) yang bisa menghambat pengembangan konsentrasi (Mon, 2012:81-84). Rintangan-rintangan itu harus dikelola dengan baik sebelum seseorang menjalankan meditasi:

- 1) Tempat Tinggal (*āvāsa*) menjadi rintangan hanya bagi seseorang yang batinnya disibukkan dengan kegiatan-kegiatan yang berlangsung di dalam gedung atau yang mempunyai banyak barang kepunyaan yang disimpan di sana.
- 2) Keluarga (*kula*) menjadi rintangan bagi seseorang yang melekat pada anggota-anggota keluarga dan tinggal dalam hubungan yang akrab dengan mereka.
- 3) Perolehan (*lābha*) menjadi rintangan bagi seorang Bhikkhu ketika mendapatkan perolehan empat kebutuhan pokok ada balasan berupa memberikan pemberkahan dan mengajarkan Dhamma kepada umat, sehingga tidak berkesempatan berlatih meditasi.
- 4) Kelas (*gaṇa*) menjadi rintangan jika seseorang menyibukkan dirinya dengan mengajar dan membimbing kelas, maka ia tidak berkesempatan untuk melakukan meditasi.

- 5) Urusan (*kamma*) urusan baru seperti pekerjaan bangunan baru (*navakamma*) menjadi rintangan ketika banyak yang di urus, karena harus mengetahui yang sudah dikerjakan, yang belum dikerjakan, bahan yang sudah atau belum diperoleh, orang yang akan mengerjakannya, dan sebagainya.
- 6) Bepergian (perjalanan) menjadi rintangan ketika tidak bisa beristirahat dengan tenang tanpa menyelesaikan perjalanannya.
- 7) Kerabat (*ñāti*) menjadi rintangan ketika kerabat (ibu, ayah, saudara saudara laki-laki, saudara-saudara perempuan, putra-putra, putri putri, dan sebagainya) sakit, sehingga perlu dirawat.
- 8) Penyakit (kesusahan) menjadi rintangan ketika penyakit yang diderita benar-benar menyusahkan atau menyiksa seseorang.
- 9) Buku buku (kitab suci) menjadi rintangan hanya bagi seseorang yang terus-menerus sibuk dengan membaca, belajar, dan mengulang kitab-kitab suci.
- 10) Kekuatan-kekuatan Gaib (*abhiññā*) menjadi rintangan bagi orang yang melatih meditasi pandangan terang. Hambatan internal, yang berarti hambatan yang berasal dari dalam batin. Terdapat faktor-faktor batin yang tidak bermoral (*akusala cetasika*) yang dapat menghambat perkembangan meditasi (Mon, 2012:96):

- 1) Nafsu indriawi (*kāmacchanda*) atau keserakahan (*lobha*) memengaruhi batin sepanjang waktu untuk haus akan kesenangan indriawi dan mengembara dari satu objek indra ke yang lain.

- 2) Niat jahat (*vyāpāda*), kemarahan, atau kebencian (*dosa*) menguasai dan membakar batin saat batin menyimpan kemarahan, kebencian, dukacita, kesedihan, kecemasan, ketidakpuasan, dan sebagainya.
- 3) Lamban dan malas (*thīna-middha*) membuat batin tumpul, murung, tidak aktif, malas, dan mengantuk.
- 4) Kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*) membuat batin gelisah, gugup, dan menyesal atas kesalahan yang dilakukannya.
- 5) Keragu-raguan atau kebingungan (*vicikicchā*) membuat batin raguragu, tidak tegas, dan bingung yang merintangikan pikiran-pikiran baik dan perbuatan-perbuatan baik.

d. *State Mindfulness* (kondisi sesaat) dan *Trait* (kecenderungan jangka panjang)

State Mindfulness merupakan kondisi kesadaran yang bersifat sementara, yaitu ketika individu secara sadar memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. *state mindfulness* adalah “keadaan perhatian sesaat terhadap pengalaman saat ini yang disertai dengan sikap non-judgmental” (Karl & Fischer, 2022:3). Hal ini menunjukkan bahwa *state mindfulness* muncul dalam momen tertentu, seperti saat meditasi atau ketika individu secara sengaja menghadirkan perhatian penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Trait Mindfulness merupakan kecenderungan atau disposisi yang relatif stabil dalam diri individu untuk bersikap *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness trait* didefinisikan sebagai

“kecenderungan umum individu untuk mempertahankan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman saat ini secara konsisten” (Karl & Fischer, 2022:4). *Trait Mindfulness* tidak hanya muncul dalam situasi tertentu, tetapi telah menjadi bagian dari karakter individu dalam merespons pengalaman hidup. *Trait Mindfulness* berkembang melalui pengulangan pengalaman *state mindfulness* yang dilakukan secara terus-menerus, sehingga kesadaran sesaat tersebut terinternalisasi menjadi pola yang menetap dalam diri individu (Karl & Fischer, 2022:5). Dengan kata lain, *state mindfulness* merupakan proses, sedangkan *trait Mindfulness* merujuk pada disposisi atau kecenderungan kesadaran penuh yang bersifat relatif menetap dalam diri individu. Kondisi ini terbentuk melalui proses latihan *mindfulness* yang dilakukan secara konsisten dalam jangka panjang, sehingga individu tidak hanya mengalami kesadaran sesaat (*state*), tetapi juga menginternalisasikannya sebagai bagian dari karakter atau pola respons sehari-hari.

Trait Mindfulness merupakan hasil dari proses tersebut dalam jangka panjang.

State Mindfulness yang dilakukan di Wihara Mahabodhi Buddhist Center adalah sebagai berikut:

1. Meditasi duduk

Individu memulai dengan memusatkan perhatian pada napas, kemudian menyadari munculnya pikiran atau sensasi tubuh, dan secara sadar mengembalikan perhatian tanpa menghakimi. Proses ini melibatkan regulasi perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman internal secara berkelanjutan

(Bishop et al., 2004). Praktik ini sejalan dengan ajaran dalam Satipaṭṭhāna Sutta, yang menjelaskan perhatian pada napas sebagai dasar pengembangan kesadaran (*M.I.55–56*).

2. Meditasi berjalan

State Mindfulness muncul ketika individu memperhatikan setiap langkah kaki, kontak dengan tanah, serta gerakan tubuh secara perlahan dan sadar. Individu juga menyadari jika pikiran mengembara, lalu mengembalikannya pada sensasi berjalan saat ini. Praktik ini menunjukkan bahwa kesadaran tidak hanya terbatas pada posisi diam, tetapi juga dalam aktivitas bergerak (Hwang et al., 2020:498). Hal ini sesuai dengan penjelasan tentang kesadaran dalam empat postur tubuh (berjalan, berdiri, duduk, berbaring) dalam Satipaṭṭhāna Sutta (*M.I.56*) yang menekankan bahwa praktisi harus sadar terhadap setiap aktivitas tubuh.

3. Meditasi berbaring (*body awareness*)

Individu mengarahkan perhatian pada sensasi tubuh secara menyeluruh (*body awareness*), seperti melalui teknik *body scan*. Proses ini melibatkan pengamatan sistematis terhadap bagian tubuh dari kepala hingga kaki dengan sikap menerima, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap kondisi fisik dan ketegangan tubuh (Gu et al., 2021:6). Praktik ini berkaitan dengan kontemplasi tubuh (*kāyānupassanā*), termasuk kesadaran terhadap posisi tubuh dan bagian-bagian tubuh, sebagaimana dijelaskan dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta

(D.II.293–294).

4. Makan berkesadaran (*mindful eating*)

Makan berkesadaran (*mindful eating*) adalah praktik makan dengan penuh perhatian, yaitu menyadari secara utuh pengalaman makan mulai dari rasa, aroma, tekstur, hingga sensasi tubuh serta kondisi batin saat makan tanpa terburu-buru dan tanpa distraksi. Makan berkesadaran juga merupakan praktik yang mengintegrasikan perhatian penuh (*sati*) dalam aktivitas makan sebagai bagian dari latihan spiritual. Melalui praktik ini, individu belajar mengamati sensasi tubuh, pikiran, dan emosi secara langsung saat makan, sekaligus merefleksikan tujuan konsumsi makanan bukan sebagai pemuasan keinginan, melainkan sebagai kebutuhan untuk menopang kehidupan dan praktik Dhamma, sebagaimana tercermin dalam praktik perenungan makanan (*paccavekkhana*) dalam tradisi Buddhis (Bodhi, 1995:91). Pengalaman ini berkontribusi pada berkembangnya kesadaran diri, pengendalian nafsu, serta munculnya rasa syukur dan ketenangan batin. cantumkan sumbernya

Proses *mindfulness state* dalam berbagai praktik tersebut memiliki pola yang sama, yaitu adanya niat sadar (*intention*), pemusatan perhatian (*attention*), kesadaran terhadap distraksi (*awareness*), dan sikap menerima tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*). Proses ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan hanya teknik meditasi, tetapi cara

menghadirkan kesadaran dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari. Praktik duduk, berjalan, berbaring, dan makan bukanlah aktivitas terpisah, melainkan bagian dari latihan kesadaran berkelanjutan (*sati*) yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan.

e. Teknik-teknik utama *mindfulness*

Perlu ditegaskan sejak awal bahwa disiplin moral yang ketat harus dijaga agar kemajuan dalam meditasi dapat dicapai. Disiplin moral dapat dirangkum dalam empat pokok utama (Buddhadasa, B., 1980:14), yaitu:

1. Pengendalian diri sesuai dengan kode disiplin (*Pātimokkha*) beserta aturan-aturan kecil tambahan;
2. Pengendalian indera, yaitu tidak bereaksi baik dengan rasa suka maupun tidak suka ketika terjadi kontak antara enam indera (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin) dengan objeknya (rupa, suara, dan seterusnya);
3. Kemurnian mata pencaharian, yakni mencari nafkah dengan cara yang tidak tercela;
4. Moralitas terkait Empat Kebutuhan Pokok, yaitu menggunakan sandang, pangan, papan, dan obat-obatan dengan penuh perhatian dan kebijaksanaan.

Meskipun pengelompokan disiplin moral ke dalam empat pokok ini baru muncul jauh setelah masa Buddha, pembagian tersebut tidak bertentangan dengan semangat ajaran-Nya dan sangat bermanfaat sebagai pedoman praktik. Seorang praktisi meditasi

hendaknya memahami hakikat dari disiplin moral, bukan sekadar bentuk luarnya. Meskipun seorang Bhikkhu mungkin tidak mampu menghafal seluruh aturan utama dalam *Pātimokkha*, apalagi rincian dari berbagai aturan kecil, selama ia memahami dan menjalankan semangat disiplin moral tersebut, ia dapat dikatakan telah berlandaskan moralitas dengan baik. Di sinilah letak makna terdalam dari praktik moral.

Terdapat empat jenis perenungan yang dapat digunakan dalam melatih *mindfulness*, praktisi merenungkan dengan tekun, penuh kewaspadaan, dan penuh perhatian terhadap empat landasan perhatian penuh (*M.I.55-63*):

- 1) *Kayanupassana* (Perhatian Penuh pada Tubuh): Meliputi perhatian pada pernapasan, postur tubuh, aktivitas tubuh, dan analisis tubuh.
- 2) *Vedanupassana* (Perhatian Penuh pada Perasaan): Meliputi perhatian pada perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral.
- 3) *Cittanupassana* (Perhatian Penuh pada Pikiran): Meliputi perhatian dari kebencian, dan sebagainya. pada keadaan pikiran seperti pikiran yang penuh nafsu, pikiran yang bebas dari nafsu, pikiran yang penuh kebencian, pikiran yang bebas
- 4) *Dhammanupassana* (Perhatian Penuh pada Fenomena Mental): Meliputi perhatian pada berbagai fenomena mental seperti

lima rintangan, lima agregat, enam landasan indria, tujuh faktor pencerahan, dan empat kebenaran mulia.

Salah satu objek yang mudah digunakan dalam latihan *mindfulness* adalah nafas. Penjelasan latihan *mindfulness* dengan obyek nafas sebagai berikut: praktisi dengan penuh perhatian menarik nafas dan mengembuskan nafas. Praktisi mengetahui saat menarik nafas 34 panjang dan mengembuskan nafas panjang, mengetahui saat menarik nafas pendek dan mengembuskan nafas pendek (*D.II.291*) (*A.V.III*). Meditasi berjalan sebagai teknik *mindfulness* untuk menguatkan batin dan jasmani. *Cankama Sutta* menjelaskan ada lima manfaat dari meditasi berjalan, yakni: mampu melakukan perjalanan, mampu berusaha, menjadi sehat, makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat dicerna dengan baik, konsentrasi yang dicapai melalui meditasi berjalan dapat bertahan lama (*A.III.29-30*).

Teknik *mindfulness* berikutnya menggunakan obyek cinta kasih. Pikiran yang dipenuhi cinta kasih sebaiknya dikembangkan tanpa batas, ke atas, ke bawah dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa kebencian, dari kebencian, tanpa rasa permusuhan apapun (*Sn.150*). Sebelum memulai latihan meditasi cinta kasih, seseorang perlu mengamati keburukan-keburukan karena kebencian harus dibuang dalam mengembangkan objek meditasi ini. Jika kemarahan atau kebencian muncul dalam batin, cinta kasih tidak bisa muncul (Mon, 2012:191 192). Proses mengembangkan cinta kasih dilakukan secara bertahap, terlebih dahulu mengembangkan cinta kasih kepada empat jenis orang dalam urutan berikut: 1. diri sendiri (*Atta*), 2. orang yang disayangi (*Piya*),

termasuk orang yang dihormati atau dikagumi, 3. seorang yang netral, yang bukan ia sukai dan juga yang bukan ia benci

(*Majjatta*), 4. musuh (*Veri*) (Mon, 2012:64).

f. Manfaat *Mindfulness*

Terdapat banyak manfaat dalam penerapan *mindfulness*, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan Kesehatan mental dapat meningkatkan kondisi mental dan kognitif, meningkatkan mood, mengurangi kelelahan dan kecemasan, meningkatkan kegembiraan dan kebahagiaan, mengurangi rasa sakit, dan yang paling penting, meningkatkan kesadaran diri.

Penelitian Amim, Khiong, dan Partono (2023:1-10) menemukan bahwa bimbingan online dan latihan meditasi Vipassana memberikan pengaruh positif terhadap indikator kesehatan mental peserta, khususnya pengurangan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan subjektif. (Amim, Khiong, & Partono, 2023:1-10)

- 2) Mengurangi perasaan emosi dan stres dapat membantu mengurangi stres karena memungkinkan seseorang untuk tetap santai dan fokus pada saat ini tanpa terjebak dalam kekhawatiran atau masalah yang akan datang. Oleh karena itu, orang yang memiliki akan lebih mampu mengontrol diri.
- 3) Meningkatkan fokus dan konsentrasi dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang untuk tetap fokus dan meningkatkan konsentrasi. Latihan ini juga dapat membantu

mengurangi gangguan mental yang membuat seseorang sulit untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

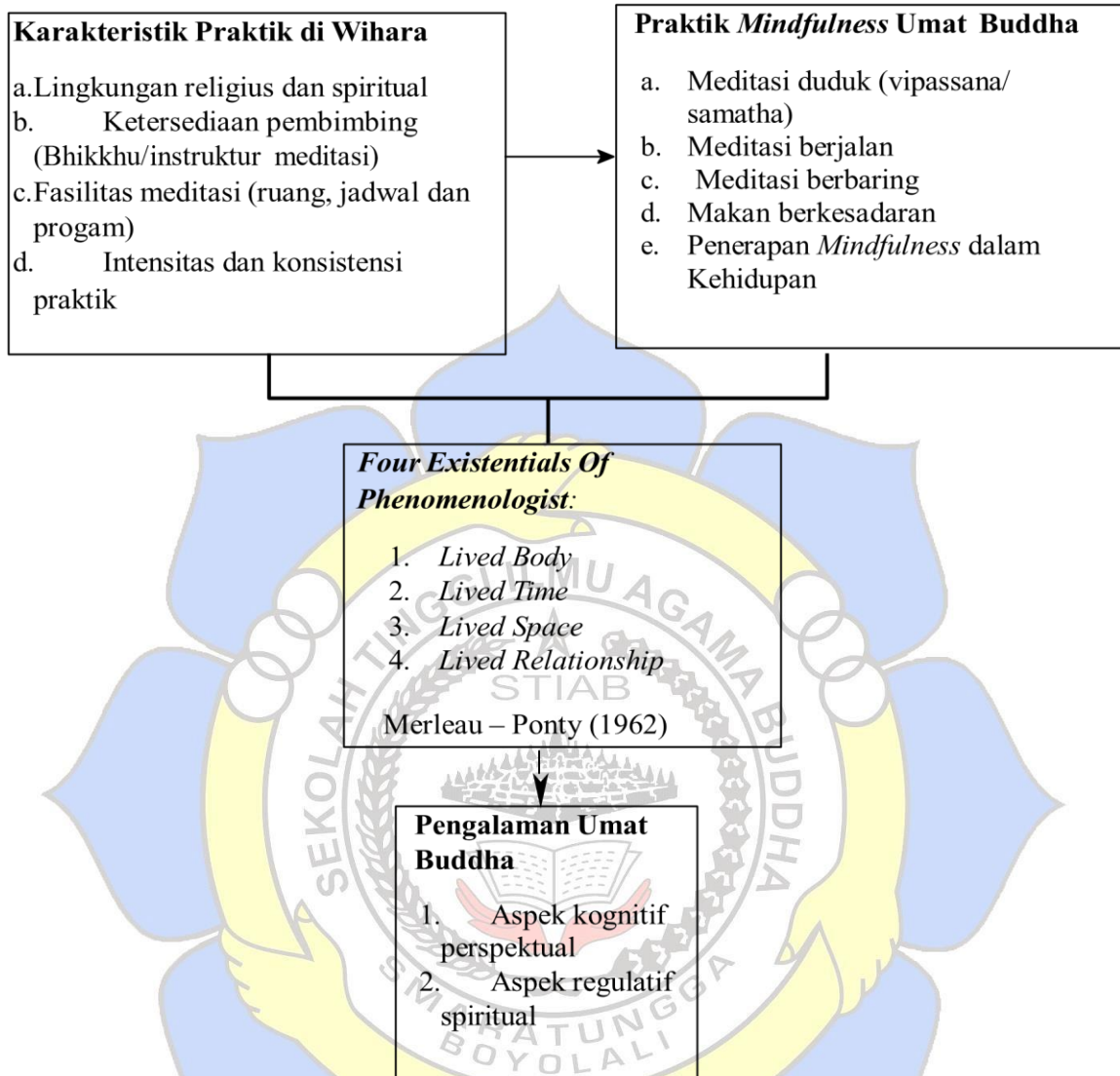
- 4) Meningkatkan pengelolaan emosi membantu untuk meningkatkan regulasi diri, kontrol diri, relaksasi, dan membuat seseorang terbuka atas penderitaan mereka dengan kesadaran penuh. juga membuat seseorang lebih hadir dan menikmati hidupnya dengan kesadaran tersebut, dan dapat mencegah perasaan emosi marah yang berlebihan. Peningkatan kebahagiaan hidup melalui kesadaran penuh juga ditegaskan oleh Hermawan, Surya, dan Ponijan (2024:558-564), yang menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap rasa bahagia dan kepuasan hidup secara berkelanjutan. Manfaat serupa turut tampak pada penerapan program meditasi Buddhis terstruktur bagi pasien pasca stroke, yang terbukti membantu regulasi emosi dan meningkatkan kualitas hidup peserta (Ratnasari, 2025:5).
- Sama halnya dengan Adji Santosoputro, beliau menyebutkan beberapa 4 manfaat *mindfulness*, diantaranya:

- 1) Meredakan stress, cemas dan panik
- 2) Menyehatkan tubuh/raga
- 3) Memperbaiki relasi dengan orang-orang sekitar terutama Keluarga dan memperbaiki relasi dengan diri sendiri
- 4) Meningkatkan performa kerja sehingga lebih fokus dan lebih produktif

C. Kerangka Berpikir



Bagan 2.0.1 Kerangka berpikir Penelitian



Sumber: Disusun Oleh Peneliti (2026)

Kerangka berpikir tersebut menggambarkan bahwa pengalaman umat Buddha dalam mempraktikkan *Mindfulness* di Wihara Mahabodhi Buddhist Center tidak dapat dilepaskan dari konteks lingkungan praktik yang melingkupinya. Karakteristik Wihara sebagai ruang religius dan spiritual menyediakan suasana yang kondusif bagi pengembangan kesadaran, didukung oleh keberadaan pembimbing seperti Bhikkhu atau instruktur meditasi yang berperan dalam mengarahkan praktik. Selain itu, ketersediaan fasilitas seperti ruang meditasi, jadwal kegiatan, serta program latihan yang terstruktur turut memengaruhi

intensitas dan konsistensi umat dalam berlatih. Dalam konteks ini, praktik *mindfulness* diwujudkan melalui berbagai bentuk, seperti meditasi duduk (*Vipassana* atau *Samatha*), meditasi berjalan, meditasi berbaring, makan berkesadaran, serta penerapan kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, praktik tersebut bukan hanya kegiatan ritual, tetapi menjadi proses berkesinambungan yang membentuk cara individu dalam memahami pengalaman hidupnya secara lebih sadar dan reflektif. Praktik *Samatha Bhāvanā* secara khusus juga dikaji oleh Wijono, Acep, dan Priyono (2026:305) sebagai sarana meningkatkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari.

Pengalaman umat Buddha dalam praktik tersebut dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi yang dikemukakan oleh Maurice Merleau-Ponty melalui empat dimensi utama, yaitu *lived body*, *lived time*, *lived space*, dan *lived relationship*. *Lived body* berkaitan dengan pengalaman fisik seperti sensasi tubuh, kenyamanan, atau kelelahan selama meditasi; *lived time* menggambarkan bagaimana individu merasakan waktu, misalnya perubahan persepsi terhadap durasi latihan; *lived space* merujuk pada pengalaman terhadap ruang vihara sebagai tempat yang mendukung ketenangan dan konsentrasi; sedangkan *lived relationship* menekankan hubungan dengan sesama praktisi maupun pembimbing spiritual. Keempat dimensi ini kemudian mengarah pada terbentuknya pengalaman yang utuh, meliputi aspek fisik, psikologis, spiritual, dan sosial. Oleh karena itu, kerangka ini menegaskan bahwa pengalaman *mindfulness* umat Buddha merupakan hasil interaksi yang kompleks antara lingkungan praktik, bentuk latihan yang dilakukan, serta pemaknaan subjektif individu terhadap pengalaman yang dijalani,