

**MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH; KAJIAN  
PSIKOLOGI INDIGENOUS TENTANG TRANSFORMASI  
EMOSI DAN SPIRITUAL**

**TESIS**



**Oleh:**

**Amirotul Insiyah**

**NIM: 220401210023**

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
TAHUN 2025**

**MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH; KAJIAN  
PSIKOLOGI INDIGENOUS TENTANG TRANSFORMASI  
EMOSI DAN SPIRITUAL**

**TESIS**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh  
Gelar Magister Psikologi (M.Psi)

**Oleh:**

**Amirotul Insiyah**

**NIM: 220401210023**

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM  
MALANG  
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH ; KAJIAN PSIKOLOGI INDIGENOUS  
TENTANG TRANSFORMASI EMOSI DAN SPIRITUAL**

TESIS

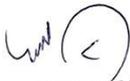
Oleh:

Amirotul Insiyah  
NIM. 220401210023

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.  
NIP. 197605052005011003



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.  
NIP. 197007242005012003

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi



  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH; KAJIAN PSIKOLOGI INDIGENOUS  
TENTANG TRANSFORMASI EMOSI DAN SPIRITUAL**

**TESIS**

Oleh:

**Amlrotul Inslyah**  
NIM. 220401210023

telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 17 Juni 2025

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.**

NIP. 197605052005011003

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.**

NIP. 197007242005012003

**Penguji Utama**



**Dr. Fathul Lubabin Nugul, M.Si**

NIP. 197605122003121002

**Ketua Penguji**



**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si**

NIP. 197207181999032001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
Tanggal,....2025  
Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si**

NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amirotul Insiyah  
NIM : 220401210023  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "***MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH ; KAJIAN PSIKOLOGI INDIGENOUS TENTANG TRANSFORMASI EMOSI DAN SPIRITUAL***" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 2 Juli 2025

Peneliti  
  
Amirotul Insiyah

NIM: 220401210023

# DAFTAR ISI

Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vii

## **BAB I Pendahuluan.....**

- Mindfulness dan krisis zaman sekarang .....
- Pentingnya Pendekatan Psikologi Indigenous .....
- Fokus dan Arah Penelitian .....
- Signifikansi Dan Kontribusi Penelitian .....
- Metodologi dan Etika Penelitian.....

## **BAB II Konstruksi Makna Mindfulness.....**

- Mindfulness sebagai Energi Batin dan Kesadaran Psikologis .....
- Konsep Mindfulness dan Cermin Kehidupan Nyata .....
- Pilar-Pilar Pemaknaan Psikologis .....

## **BAB III Pengalaman Praktik Mindfulness .....**

- A. Dinamika Meditasi Mindfulness.....
- Titik Balik menuju kesadaran .....
- Peran Faktor Pendukung & Seni Menghadapi Tantangan dalam Berlatih.....

## **BAB IV Buah Kesadaran**

- Pergeseran Pola Pikir: Dari Tuntutan Eksternal Menuju Kesadaran Diri .....
- Perubahan Cara Merespon : Dari Reaktivitas ke Responsif .....
- Reorientasi Nilai Hidup: Dari Ambisi Menuju Kehadiran Bermakna .....
- Mengalami Koneksi dan Menemukan Kejernihan Batin .....

## **BAB V Model Transformasi Mindfulness .....**

- A. Dinamika Meditasi Bersama dan Terpandu
- B. Model Transformasi Mindfulness
- Refleksi dan Validasi Emosi.....
- Energi Kolektif dan Resonansi Spiritual.....

- Shifting Mindset: Kesadaran Arah Hidup.....
- Neuro-Regulasi dan Repatterning.....

**BAB VI Mindfulness Sebagai Jalan Pulih .....**

- Kekuatan Makna Subjektif dan Lokalitas Pengalaman .. .. .
- Potensi Psikologi Indigenous dalam Praktik Mindfulness Kontemporer .....
- Meditasi sebagai Jalan Pulih, Bukan Sekadar Teknik.....

**BAB VII Kesimpulan Dan Refleksi.....**

- Ringkasan Temuan Inti .....
- Kontribusi Terhadap Ilmu Psikologi.....
- Keterbatasan Penelitian.....
- Rekomendasi Lanjut: Riset, Pengembangan Komunitas, Literasi Publik .....
- Penutup .....
- Daftar Pustaka .....
- Tentang Penulis .....

## Kata Pengantar

Buku ini lahir dari kepedulian terhadap banyak teman yang hari ini hidup dalam ritme yang serba cepat, instan, dan penuh tekanan. Di tengah tuntutan zaman yang mengaburkan batas antara produktivitas dan kelelahan, banyak dari kita merasa kehilangan arah, terputus dari diri sendiri, dan tak tahu harus mulai dari mana untuk merasa utuh kembali.

Sebagai seorang peneliti sekaligus pendamping di komunitas, saya melihat bahwa kebutuhan akan ruang pulih — secara mental, emosional, maupun spiritual — semakin nyata. Tapi jalan menuju pemulihan sering kali tidak tersedia secara sederhana. Kita butuh pendekatan yang tidak hanya teoritis, tapi juga membumi dan relevan dengan konteks hidup kita hari ini.

Buku ini merupakan hasil dari riset yang saya lakukan, namun saya menulisnya bukan hanya sebagai laporan akademik, melainkan sebagai bekal praktis dan reflektif bagi siapa pun yang sedang mencari cara untuk pulih. Saya ingin berbagi hal-hal yang saya temukan dalam proses penelitian ini — bahwa mindfulness bukan sekadar teknik, tetapi bisa menjadi jalan untuk kembali hadir, kembali sadar, dan kembali terhubung dengan hidup yang sesungguhnya.

Di dalam buku ini, pembaca akan menemukan kisah, dinamika, dan pemaknaan dari pengalaman-pengalaman nyata berlatih mindfulness. Saya menaruh perhatian khusus pada bagaimana praktik ini bisa bersentuhan dengan kekayaan psikologi indigenous — sehingga mindfulness tidak menjadi sesuatu yang asing, tetapi justru terasa dekat dan manusiawi. Harapan saya sederhana: semoga buku ini bisa menjadi teman bagi siapa pun yang sedang dalam perjalanan menemukan jalan pulih. Tidak untuk memberi jawaban pasti, tetapi untuk membuka ruang bertanya, merenung, dan perlahan kembali kepada diri.

Sidoarjo, Juli, 2025

Amyr Ins

## **BAB I**

# **MINDFULNESS DAN KRISIS KONTEMPORER**

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak masyarakat modern di Indonesia mengalami tekanan psikologis yang kompleks. Rasa lelah, cemas, hingga kehilangan arah hidup menjadi gejala umum di berbagai kalangan. Tekanan dari pekerjaan dengan jam kerja panjang dan tuntutan tinggi sering kali membuat individu kehilangan keseimbangan hidup. Di sisi lain, generasi muda banyak yang terjebak dalam ekspektasi keluarga dan sistem pendidikan yang kompetitif, sehingga rentan mengalami stres akademik, kecemasan performa, bahkan depresi.

Sementara itu, kelompok rentan, termasuk minoritas gender, penyintas kekerasan, dan masyarakat berpenghasilan rendah juga menghadapi tekanan tambahan yang membuat mereka kesulitan menemukan ruang aman bagi kesehatan mentalnya. Peran media sosial perlu dipertimbangkan secara serius karena meskipun memberi kemudahan dalam berkomunikasi dan akses informasi, ia juga memperburuk kondisi kesehatan mental dengan menghadirkan ilusi kehidupan sempurna yang memicu perbandingan sosial, rasa rendah diri, dan kecemasan terhadap pencapaian. Fenomena seperti FOMO (fear of missing out), isu citra tubuh, dan adiksi scrolling telah menjadi bagian dari keseharian yang tanpa disadari menguras energi batin. Di banyak wilayah, baik pedesaan maupun perkotaan, stigma terhadap isu kesehatan mental masih kuat, sementara akses terhadap layanan profesional terbatas. Kondisi ini mencerminkan bahwa krisis kesehatan mental di Indonesia bukan sekadar persoalan individu, tetapi cerminan dari sistem sosial yang belum sepenuhnya berpihak pada pemulihan dan kesejahteraan psikologis.

Sayangnya, tidak sedikit dari mereka memilih diam. Mereka tidak tahu harus bicara ke siapa atau bahkan takut dianggap lemah jika mengaku sedang tidak baik-baik saja. Sebuah studi besar dari *The Lancet* mencatat bahwa lebih dari 1 dari 20 masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Namun, hanya sebagian kecil yang mencari pertolongan. Bukan karena mereka tak butuh, tetapi karena takut dihakimi, tak tahu ke mana harus pergi, atau bahkan karena layanan psikologis belum tersedia merata (Juliansen et al., 2024).

Selama hampir tiga bulan, seorang perempuan bernama Afs mengalami nyeri kepala yang tak tertahankan. Tapi rasa sakit fisik itu hanya permulaan. Setelah menjalani pengobatan saraf dan minum obat penenang selama dua minggu, muncul gejala yang jauh lebih membingungkan. Tubuh lemas, tangis tak bersebab, rasa sedih mendalam, serta berat badannya turun drastis. Ia takut keluar rumah, bahkan takut berdoa. Dunia terasa menakutkan. Inilah awal dari perjumpaannya dengan anxiety disorder dan psikosomatis. Kondisi Aisyah bukanlah kasus langka. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, semakin banyak orang mengalami gejala kecemasan yang memengaruhi tubuh, emosi, dan pikiran. Namun, pemahaman tentang gangguan kecemasan masih kerap tersembunyi di balik stigma.

Ini bukan sekadar urusan perasaan pribadi. Ketika makin banyak orang, pelajar, pekerja, orang tua mulai merasa kehilangan arah, kelelahan tanpa sebab, atau terjebak dalam kecemasan yang samar, kita sedang menghadapi persoalan yang jauh lebih besar dari sekadar "bad mood". Gangguan emosional seperti ini perlahan memengaruhi cara mereka bekerja, belajar, menjalin relasi, bahkan menjalani hidup. Studi demi studi menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang tidak ditangani dengan tepat dapat menjalar ke berbagai aspek kehidupan seperti produktivitas menurun, konflik

dalam keluarga meningkat, dan kualitas hidup merosot tanpa disadari. Ini bukan lagi soal satu-dua orang yang merasa lelah. Ini soal gelombang diam yang perlahan tapi pasti membentuk wajah masyarakat kita hari ini. (Suryaputri et al., 2022).

Di tengah makin seringnya pembicaraan soal kesehatan mental, *mindfulness* mulai dikenal sebagai cara yang membantu banyak orang bertahan dan pulih dari tekanan hidup. Bukan metode ajaib yang langsung menyelesaikan masalah, tapi lebih sebagai latihan untuk hadir sepenuhnya, mengenali apa yang dirasakan, dan merawat diri dari dalam (Qonaah & Nursalam, 2025). Menariknya, praktik serupa sebenarnya bukan hal baru bagi masyarakat Indonesia. Dalam banyak budaya lokal, kita mengenal keheningan, perenungan, atau ritual batin yang membawa orang kembali ke dirinya sendiri (Agung et al., 2022). Kini, *mindfulness* versi modern bisa dipertemukan dengan kearifan lama ini, menjadi jembatan yang lebih membumi untuk proses penyembuhan. Namun, masih sedikit yang benar-benar memahami bagaimana orang-orang di Indonesia menjalani praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan psikologis.

Komunitas meditasi *mindfulness* hadir sebagai ruang yang hangat dan terbuka, tempat seseorang bisa hadir apa adanya tanpa merasa dihakimi. Seperti halnya komunitas Peduli Napas, disini bukan hanya kehadiran ruang fisik, tetapi juga ruang batin yang menerima keberadaan manusia secara utuh, dengan segala kepenatan dan harapannya. Di sini, setiap pertemuan, senyap, hingga napas perlahan menjadi bagian dari proses penyembuhan yang alami dan tidak dipaksakan. Dalam lingkungan inilah, praktik *mindfulness* tidak hanya menjadi sarana untuk mengenal diri, tetapi juga memperkuat koneksi batin dengan sesama. Ia menjadi titik temu antara pengalaman pribadi dan kebijaksanaan kolektif yang tumbuh bersama. Kesadaran tidak lahir dari teori semata,

melainkan tumbuh dari keheningan, keberanian merasakan luka, ketekunan dalam upaya kecil sehari-hari, serta keberadaan orang lain yang hadir tanpa syarat. Peduli Napas bukan sekadar tempat latihan batin, tetapi menjadi cermin bahwa pulih bisa terasa mungkin ketika dijalani bersama. Oleh karena itu, buku ini mengeksplorasi tentang pengalaman beberapa anggota komunitas meditasi yang menggunakan mindfulness sebagai respons terhadap kecemasan dan beban emosional, memahami peran praktik tersebut, serta tahap dan pola transformasi dalam proses pemulihan batin mereka.

Dalam literatur psikologi kontemporer, mindfulness dipahami sebagai bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dilakukan secara sengaja (*on purpose*) dan tanpa sikap menghakimi (*non-judgmentally*) terhadap apa yang tengah dialami. Jon Kabat-Zinn, tokoh utama yang memopulerkan konsep ini di dunia Barat, mendefinisikannya dalam kata-katanya sendiri: “kesadaran yang muncul dari memberi perhatian secara sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi.” Ia merumuskan pendekatan ini melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang ia kembangkan pada akhir 1970-an di University of Massachusetts Medical Center. MBSR kini menjadi metode klinis yang banyak digunakan untuk menangani stres, kecemasan, nyeri kronis, dan gangguan psikologis lainnya (Kabat-Zinn, 2003). Berbagai meta-analisis dan tinjauan sistematis mendukung efektivitas MBSR, menunjukkan penurunan gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan kesadaran diri dan *self-compassion* (Goldberg et al., 2018). Hal ini memperkuat posisinya sebagai intervensi psikologis berbasis mindfulness yang dapat dijadikan alternatif atau pelengkap terapi tradisional dalam berbagai setting, termasuk pendidikan, layanan kesehatan, dan komunitas masyarakat.

Secara psikologis, mindfulness berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, kejernihan berpikir, dan kesadaran diri. Dalam praktiknya, seseorang yang melatih mindfulness

belajar untuk hadir di momen kini tanpa terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kecemasan akan masa depan. Ini adalah bentuk “mengamati tanpa melekat” menghadirkan pikiran sebagai saksi, bukan pelaku yang terburu-buru menilai. Beberapa pendekatan terapi modern seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mengembangkan konsep ini lebih jauh dalam konteks klinis dan eksistensial (Khoury et al., 2015) (Renna et al., 2017).

Namun mindfulness tidak hanya bisa dipahami sebagai konsep kognitif. Dalam banyak pengalaman partisipan penelitian ini, mindfulness justru lebih terasa sebagai energi batin, suatu daya hadir yang lembut namun kuat, yang memungkinkan seseorang bertahan di tengah guncangan emosional. Mindfulness sebagai energi bukan berarti kekuatan mistis, tetapi kapasitas sadar untuk tetap tinggal bersama diri, bahkan saat gelombang kecemasan datang. Dalam kondisi batin yang hening dan terlatih, energi mindfulness ini terasa nyata. Ia menenangkan, menghangatkan, dan menguatkan secara perlahan dari dalam. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Treves dalam studi berjudul “The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis”, yang menunjukkan bahwa individu merasakan mindfulness sebagai sensasi internal yang hangat, stabil, dan memberi ruang batin untuk pulih dari stres (Treves et al., 2019). Selain itu, penelitian oleh Todd dalam “Mindfulness, Interoception, and the Body” mengonfirmasi bahwa peningkatan kesadaran tubuh (interoception) melalui latihan mindfulness berperan penting dalam penguatan daya tahan emosional (Todd & Aspell, 2022). Aspek ini memperkuat pemahaman bahwa mindfulness adalah bentuk kesadaran yang menyatu secara emosional, fisiologis, dan spiritual.

Dalam kerangka ini, mindfulness bukan sekadar teknik atau alat bantu terapi, melainkan jalan kesadaran yang menyatu dalam hidup. Ia tidak melulu berbentuk meditasi formal, tetapi bisa hadir dalam tindakan kecil sehari-hari. Seperti menyadari napas saat marah, memperhatikan tubuh saat letih, atau berhenti sejenak

sebelum bereaksi. Mindfulness sebagai energi batin inilah yang menjadi fondasi makna dalam bab-bab berikutnya, terutama ketika ia dijalani dalam ruang sosial yang aman dan bernilai spiritual.

## PENTINGNYA PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIGENOUS

Secara global, mindfulness diperkenalkan melalui pendekatan Barat oleh tokoh seperti Jon Kabat-Zinn. Jon Kabat-Zinn, seorang profesor kedokteran asal Amerika Serikat, dikenal luas sebagai tokoh yang mempopulerkan konsep mindfulness di dunia Barat. Ia merumuskan mindfulness sebagai “kesadaran yang muncul dari memberi perhatian secara sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi terhadap pengalaman yang sedang berlangsung.” Konsep yang ia paparkan ini menekankan pentingnya hadir sepenuhnya dalam momen sekarang, tanpa terburu-buru, tanpa menilai, dan tanpa melarikan diri dari apa pun yang sedang dialami. Kabat-Zinn mengembangkan konsep ini melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) pada akhir 1970-an di University of Massachusetts. Awalnya dirancang untuk membantu pasien yang menderita stres berat dan nyeri kronis, program ini kemudian berkembang menjadi pendekatan psikologis yang digunakan secara luas dalam dunia terapi, pendidikan, bahkan kepemimpinan. Meskipun terinspirasi dari praktik meditasi Buddhis, Kabat-Zinn merumuskan ulang mindfulness dalam bentuk yang sekuler dan ilmiah agar bisa diterima di ranah medis dan psikologis modern. Inti dari pendekatannya adalah bahwa mindfulness bukan hanya metode penyembuhan, tetapi cara hidup, sebuah latihan untuk hadir, menerima, dan memahami diri secara utuh. (Kabat-Zinn, 2003).

Namun di Indonesia, praktik yang memiliki esensi serupa dengan mindfulness sebenarnya telah lama hidup dan membumi

dalam berbagai tradisi spiritual dan kebudayaan lokal. Sebelum istilah "mindfulness" dikenal luas, masyarakat telah terbiasa menjalani praktik kesadaran dalam bentuk dzikir, eling, tirakat, istighfar, tapa, atau semedi. Praktik-praktik ini tidak hanya bernuansa religius, tetapi juga sarat dengan nilai psikologis yang menenangkan dan menumbuhkan kesadaran diri secara perlahan dan mendalam (Farmawati & Wiroko, 2022). Dalam dzikir, misalnya, seseorang diajak untuk menghadirkan nama-nama Tuhan berulang kali dalam hati, sebuah latihan hening yang membawa perhatian kembali ke dalam. Eling dan waspodo dalam falsafah Jawa mendorong seseorang untuk sadar akan dirinya dan berhati-hati dalam tindakan yang menggambarkan suatu bentuk kesadaran reflektif yang sangat khas.

Berbagai bentuk laku batin seperti puasa sunyi, tidak bicara, atau berjalan dalam keheningan juga merupakan ekspresi mindfulness dalam budaya lokal. Dalam praktik sehari-hari, mindfulness bahkan bisa hadir saat seseorang menyapu halaman sambil melafalkan doa, menyeduh teh dengan pelan-pelan sambil merenung, atau berdiam di serambi rumah di pagi hari sembari mengamati napas dan langit. Kesadaran hadir dalam tindakan sederhana, yang sering kali dilakukan tanpa diberi nama, tetapi memiliki kedalaman spiritual yang sama kuatnya. Sayangnya, istilah seperti mindfulness yang datang dari dunia akademik Barat seringkali terdengar asing bagi sebagian besar masyarakat. Sebagian merasa itu terlalu teoretis, terlalu rumit, atau terlalu "luar". Hal ini menciptakan jarak antara konsep ilmiah dan kebiasaan batiniah yang sebenarnya sudah akrab di masyarakat. Padahal, jika kita membuka ruang pemaknaan yang lebih lentur dan inklusif, kita akan menemukan bahwa banyak praktik spiritual masyarakat Indonesia sesungguhnya mengandung nilai dan semangat mindfulness yang otentik (Arisanti & Mubarok, 2024).

Di sinilah pentingnya pendekatan psikologi indigenous, yaitu pendekatan yang berangkat dari dalam kebudayaan itu sendiri. Pendekatan ini tidak memaksakan kategori atau istilah dari luar, tetapi berusaha menggali dan merekognisi kebijaksanaan lokal sebagai sumber makna, kekuatan, dan penyembuhan. Dengan kerangka ini, praktik-praktik spiritual masyarakat Indonesia tidak lagi diposisikan sebagai “alternatif” atau “tradisional,” tetapi sebagai bagian sah dari cara manusia memahami dan memulihkan dirinya. Psikologi indigenous adalah pendekatan yang berpijak pada nilai, praktik, dan pemahaman manusia berdasarkan budaya dan kearifan lokalnya. Di Indonesia, praktik spiritual seperti dzikir, ngaji batin, atau eling-waspo do bukan sekadar aktivitas religius, melainkan juga bentuk coping dan healing. Pendekatan ini menawarkan cara pandang yang lebih kontekstual, menyeluruh, dan bermakna bagi pengalaman penyembuhan individu (Ranimpi et al., 2023). Dalam buku ini, pendekatan psikologi indigenous akan digunakan untuk memahami bagaimana mindfulness dipraktikkan oleh individu Indonesia sebagai bagian dari proses pemulihan emosi dan transformasi spiritual. Fokus utamanya adalah pada pengalaman subjektif, bukan sekadar efektivitas teknik.

## FOKUS DAN ARAH PENELITIAN

Buku ini tumbuh dari sebuah pertanyaan yang sederhana, tapi mendalam. Seperti bagaimana sebenarnya individu di Indonesia, terutama di komunitas Peduli Napas, mengalami proses transformasi batin, perubahan dari dalam, melalui praktik mindfulness yang tidak hanya bersumber dari Barat, tapi juga berakar pada nilai-nilai spiritual dan budaya lokal yang kita miliki.

Pertanyaan itu membawa penulis pada perjalanan untuk memahami lebih dari sekadar teknik relaksasi. Penelitian ini mencoba menggali: 1. apa makna mindfulness bagi mereka yang menjalankannya di tengah tradisi dan spiritualitas Indonesia? 2. Bagaimana praktik ini menjadi bagian dari proses pemulihan, terutama saat seseorang menghadapi krisis emosional atau mental? 3. Dan dari sana, apakah kita bisa mengenali pola-pola transformasi psiko-spiritual yang muncul dari pengalaman-pengalaman itu?

## SIGNIFIKANSI DAN KONTRIBUSI PENELITIAN

Selain berdasarkan nilai kontribusi akademis, penelitian ini membawa pesan praktis bahwa penyembuhan tidak selalu datang dari luar, dari obat atau prosedur medis. Terkadang, ia datang dari dalam, dari keheningan, dari kesadaran, dari tradisi yang sejak lama hidup di antara kita. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengawali praktik mindfulness dari kondisi yang genting, rasa kehilangan arah, diagnosis medis, hingga kelelahan eksistensial. Namun alih-alih langsung mencari jawaban medis, mereka menemukan bahwa napas, diam, dan tradisi spiritual justru menjadi jalan masuk menuju kesadaran. Praktik ini bukan dimulai dari teori, melainkan dari kebutuhan untuk bertahan dan memahami diri. Dengan menjembatani psikologi modern dan kearifan lokal, studi ini ingin membuka ruang baru, ruang di mana ilmu dan spiritualitas bisa berdialog, dan di mana pulih menjadi proses yang utuh, manusiawi, bermakna, dan membumi.

## METODOLOGI DAN ETIKA PENELITIAN

Buku ini berdasarkan riset penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif-naratif-fenomenologis, yang berfokus pada pengalaman langsung individu untuk menggali makna batin dari apa yang mereka alami. Pendekatan ini diperkaya dengan kerangka psikologi indigenous, yang memberi ruang bagi nilai-nilai lokal, spiritualitas, dan kebijaksanaan budaya dalam memahami penderitaan dan penyembuhan. Dalam konteks ini, praktik mindfulness tidak dipandang sebagai teknik asing, melainkan sebagai bagian dari tradisi yang telah hidup lama, seperti *eling lan waspodo*, dzikir, hingga doa dalam keheningan. Kesadaran menjadi bagian dari spiritualitas keseharian, bukan konsep yang terpisah dari budaya.

Penelitian dilakukan di komunitas Peduli Napas di Sidoarjo, Jawa Timur. Sebuah ruang bersama yang menampung individu dalam proses pemulihan batin, krisis hidup, dan kelelahan emosional. Komunitas ini menekankan inklusivitas dan menghadirkan mindfulness sebagai praktik yang bisa dijalani siapa saja, dengan caranya masing-masing. Penelitian ini melibatkan lima partisipan utama dari komunitas Peduli Napas serta satu partisipan tambahan dalam sesi Focus Group Discussion (FGD). Setiap partisipan membawa latar belakang emosional, spiritual, dan pengalaman transformasi pribadi yang unik.

1. DPS, seorang guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), mengalami burnout selama masa pandemi. Ia juga bergumul dengan isu inner child, rasa tidak aman (insecurity), gangguan psikosomatis (tekanan darah tinggi dan obesitas), serta kecanduan PMO (pornografi, masturbasi, dan onani).

2. Ahmad (sekitar 31 tahun), seorang praktisi yoga dan tutor meditasi. Sejak kecil, ia mengalami berbagai peristiwa spiritual yang membuatnya merasa berbeda. Ia juga menghadapi isu penolakan, insecurity, denial, serta masalah kemelekatan emosional
3. Nara (35 tahun), seorang pemilik restoran dan ibu rumah tangga. Ia merupakan penyintas HIV yang pernah mengalami trauma berat akibat anaknya dirawat di ICU. Ia juga menghadapi rasa tidak aman yang mendalam.
4. Lia (39 tahun), seorang terapis sekaligus tutor meditasi. Ia merupakan penyintas gangguan kecemasan (anxiety disorder) dan ketergantungan obat penenang. Lia juga mengalami gangguan psikosomatis seperti GERD, maag, kolesterol tinggi, dan asam urat.
5. Bhante, seorang biksu dari komunitas Plum Village (Prancis), berusia sekitar 45 tahun. Ia adalah aktivis spiritual, tutor meditasi, serta pelatih komunitas berbasis pendekatan zen meditation.
6. Dini (sekitar 30 tahun), partisipan dalam sesi FGD, merupakan relawan di bidang kesehatan mental dan penyintas gangguan kepribadian ambang (borderline personality disorder). Ia juga mengalami gangguan psikosomatis seperti obesitas, GERD, dan kolesterol tinggi.

Data dikumpulkan melalui tiga kali wawancara mendalam untuk masing-masing partisipan, disertai observasi partisipatif dalam sesi meditasi dan diskusi komunitas. Proses wawancara bersifat reflektif dan terbuka, menciptakan ruang aman bagi partisipan untuk membagikan kisah mereka secara jujur dan utuh. Analisis data dilakukan dengan pendekatan coding tematik, yang meliputi tiga tahap utama: open coding untuk menangkap tema awal seperti ketakutan, luka batin, dan titik balik; axial coding untuk menghubungkan tema-tema tersebut, seperti transformasi

kecemasan menjadi penerimaan melalui napas sadar atau dzikir; dan selective coding untuk menyusun narasi inti dari proses transformasi batin yang dialami partisipan. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan pembacaan ulang yang cermat. Seluruh proses dilaksanakan dengan prinsip etika, termasuk persetujuan tertulis, perlindungan identitas, dan penghargaan terhadap martabat pengalaman partisipan. Bab ini bukan sekadar penjelasan teknis, tetapi juga jendela untuk melihat bagaimana kesadaran tumbuh dari luka. Ia menunjukkan bahwa napas, dzikir, atau hening bisa menjadi bentuk doa dan jalan pulang yang pelan, mendalam, dan manusiawi. Selain melalui wawancara mendalam, data dalam penelitian ini juga diperoleh dari analisis notulensi sesi berbagi (sharing session) yang rutin dilakukan di komunitas Peduli Napas. Notulensi ini merekam narasi-narasi reflektif yang disampaikan secara sukarela oleh para anggota komunitas, yang mencerminkan proses penyembuhan, titik balik emosional, dan integrasi spiritual yang berlangsung dalam dinamika kelompok. Penggabungan data ini memperkuat pemahaman peneliti terhadap dimensi kolektif dari praktik mindfulness, serta memperkaya konteks sosial dan emosional dari proses pemulihan yang dijalani para partisipan.

## **BAB 2**

# **KONSTRUKSI MAKNA MINDFULNESS**

## **MINDFULNESS SEBAGAI KESADARAN PSIKOLOGIS DAN ENERGI BATIN**

Dalam literatur psikologi kontemporer, mindfulness dipahami sebagai bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dilakukan secara sengaja (on purpose) dan tanpa sikap menghakimi (non-judgmentally) terhadap apa yang tengah dialami. Jon Kabat-Zinn, tokoh utama yang memopulerkan konsep ini di dunia Barat, mendefinisikannya dalam kata-katanya sendiri: “kesadaran yang muncul dari memberi perhatian secara sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi.” Ia merumuskan pendekatan ini melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang ia kembangkan pada akhir 1970-an di University of Massachusetts Medical Center. MBSR kini menjadi metode klinis yang banyak digunakan untuk menangani stres, kecemasan, nyeri kronis, dan gangguan psikologis lainnya (Kabat-Zinn, 2003). Berbagai meta-analisis dan tinjauan sistematis mendukung efektivitas MBSR, menunjukkan penurunan gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan kesadaran diri dan self-compassion (Goldberg et al., 2018). Hal ini memperkuat posisinya sebagai intervensi psikologis berbasis mindfulness yang dapat dijadikan alternatif atau pelengkap terapi tradisional dalam berbagai setting, termasuk pendidikan, layanan kesehatan, dan komunitas masyarakat.

Secara psikologis, mindfulness berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, kejernihan berpikir, dan kesadaran

diri. Dalam praktiknya, seseorang yang melatih mindfulness belajar untuk hadir di momen kini tanpa terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kecemasan akan masa depan. Ini adalah bentuk “mengamati tanpa melekat” menghadirkan pikiran sebagai saksi, bukan pelaku yang terburu-buru menilai. Beberapa pendekatan terapi modern seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mengembangkan konsep ini lebih jauh dalam konteks klinis dan eksistensial (Khoury et al., 2015) (Renna et al., 2017).

Dalam dunia terapi psikologi modern, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk merespons persoalan psikologis yang makin kompleks. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) misalnya, selama ini dikenal luas karena efektivitasnya dalam menangani gangguan mood dan kecemasan dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Namun, pendekatan ini tak selalu menjangkau lapisan terdalam pengalaman batin seseorang, terutama ketika yang dibutuhkan bukan sekadar “mengganti pikiran”, melainkan menghadirkan diri secara utuh bersama rasa yang sedang dialami. Di titik inilah, mindfulness menawarkan sesuatu yang lebih dari teknik: ia adalah jalan pulang ke kesadaran tubuh dan batin, ke ruang di dalam diri yang diam tapi hidup.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah terbukti secara ilmiah memiliki efektivitas yang sebanding dengan CBT dalam mengatasi depresi dan kecemasan, namun dengan keunggulan tambahan: meningkatkan daya tahan emosional jangka panjang, memperkuat koneksi tubuh-pikiran, dan mencegah kekambuhan. Dalam studi terbaru menunjukkan bahwa terapi berbasis mindfulness mampu mereduksi stres dan gangguan psikis dengan hasil yang bertahan lebih lama dibanding pendekatan kognitif

murni (Sverre et al., 2023). Sementara itu, penelitian lain melalui meta-analisisnya menemukan bahwa MBCT tidak hanya menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga memperkuat kesadaran diri dan empati secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa mindfulness bukan hanya metode pelengkap, melainkan pilar yang dapat berdiri sejajar bahkan melampaui pendekatan klinis lainnya, terutama ketika ia dijalani bukan hanya sebagai teknik, tapi sebagai praktik hidup sehari-hari .

Namun mindfulness tidak hanya bisa dipahami sebagai konsep kognitif. Dalam banyak pengalaman partisipan penelitian ini, mindfulness justru lebih terasa sebagai energi batin, suatu daya hadir yang lembut namun kuat, yang memungkinkan seseorang bertahan di tengah guncangan emosional. Mindfulness sebagai energi bukan berarti kekuatan mistis, tetapi kapasitas sadar untuk tetap tinggal bersama diri, bahkan saat gelombang kecemasan datang. Dalam kondisi batin yang hening dan terlatih, energi mindfulness ini terasa nyata. Ia menenangkan, menghangatkan, dan menguatkan secara perlahan dari dalam. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Treves dalam studi berjudul “The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis”, yang menunjukkan bahwa individu merasakan mindfulness sebagai sensasi internal yang hangat, stabil, dan memberi ruang batin untuk pulih dari stres (Treves et al., 2019). Selain itu, penelitian oleh Todd dalam “Mindfulness, Interoception, and the Body” mengonfirmasi bahwa peningkatan kesadaran tubuh (interoception) melalui latihan mindfulness berperan penting dalam penguatan daya tahan emosional (Todd & Aspell, 2022). Aspek ini memperkuat pemahaman bahwa mindfulness adalah bentuk kesadaran yang menyatu secara emosional, fisiologis, dan spiritual.

Dalam kerangka ini, mindfulness bukan sekadar teknik atau alat bantu terapi, melainkan jalan kesadaran yang menyatu dalam hidup. Ia tidak melulu berbentuk meditasi formal, tetapi bisa hadir dalam tindakan kecil sehari-hari. Seperti menyadari napas saat marah, memperhatikan tubuh saat letih, atau berhenti sejenak sebelum bereaksi. Mindfulness sebagai energi batin inilah yang menjadi fondasi makna dalam bab-bab berikutnya, terutama ketika ia dijalani dalam ruang sosial yang aman dan bernilai spiritual.

## KONSEP MINDFULNESS DAN CERMIN KEHIDUPAN NYATA

Di tengah dunia yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak orang merasa kehilangan arah, mudah cemas, dan sulit merasa benar-benar hadir dalam hidupnya. Kita terbiasa menjalani hari secara otomatis—bangun, bekerja, makan, tidur—namun jarang benar-benar menyadari apa yang sedang kita alami. Dalam konteks ini, mindfulness atau kesadaran penuh hadir sebagai sebuah alternatif pendekatan yang membawa kita kembali ke pengalaman saat ini dengan lebih jernih dan utuh.

Mindfulness secara sederhana dapat dipahami sebagai kemampuan untuk hadir secara sadar, pada saat ini, tanpa menghakimi apa pun yang sedang terjadi—baik di luar maupun di dalam diri. Jon Kabat-Zinn, seorang profesor kedokteran yang mempopulerkan mindfulness dalam dunia medis dan psikologi Barat, mendefinisikan mindfulness sebagai:

“Memberikan perhatian dengan cara tertentu: sengaja, pada momen saat ini, dan tanpa menghakimi.”

(Kabat-Zinn, 2003)

Dengan kata lain, mindfulness adalah tentang belajar hadir sepenuhnya, tanpa terjebak dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan.

Kemudian mengapa Mindfulness Penting? Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat membantu mengurangi stres, gangguan kecemasan, depresi, bahkan gejala psikosomatis. Ketika seseorang berlatih mindfulness secara rutin, ia belajar untuk merespons kehidupan dengan lebih sadar, tidak terbawa arus reaksi impulsif, dan lebih mampu memelihara ketenangan batin.

Penelitian meta-analisis oleh Hofmann dkk, menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Efek ini bahkan terlihat dalam waktu yang cukup singkat, terutama ketika latihan dilakukan secara konsisten. Bagaimana Cara Mempraktikkan Mindfulness? (Berdasarkan Jon Kabat-Zinn)? Jon Kabat-Zinn merancang program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang banyak diadopsi dalam terapi modern. Namun, secara praktis, siapapun bisa mulai dengan latihan dasar berikut:

Cari posisi duduk yang nyaman.

Duduk tegak di kursi atau di atas lantai. Pastikan tubuh rileks, namun tetap sadar.

Fokuskan perhatian pada napas.

Rasakan udara masuk dan keluar. Biarkan napas mengalir alami, tidak perlu dikendalikan.

Sadari pikiran yang datang dan pergi.

Ketika pikiran melayang ke masa lalu atau masa depan (dan itu pasti terjadi), cukup sadari tanpa menilai. Lalu, kembalikan perhatian ke napas.

Latih sikap menerima dan melepaskan.

Mindfulness bukan tentang menghilangkan pikiran atau emosi, tetapi tentang menerima kehadiran mereka tanpa melekat atau menolak.

Latihan ini bisa dimulai dari 5–10 menit sehari, lalu bertahap diperpanjang. Bisa juga dipraktikkan dalam aktivitas harian seperti makan, berjalan, atau mencuci piring—dengan menghadirkan kesadaran penuh dalam setiap gerakannya.

Kabat-Zinn juga menekankan tujuh sikap penting yang perlu dibawa dalam setiap latihan: tidak menghakimi, sabar, terbuka seperti pemula, percaya pada proses, tidak memaksa hasil, menerima keadaan, dan melepaskan hal-hal yang tak bisa dikendalikan.

## RAGAM PRAKTIK MINDFULNESS

Mindfulness tidak hanya duduk diam bermeditasi. Berikut adalah beberapa bentuk praktik yang bisa dipilih sesuai kebutuhan:

1. Mindful Breathing: Menyadari dan mengikuti napas sebagai jangkar kesadaran.
2. Body Scan: Memindai tubuh secara perlahan, merasakan setiap sensasi dari ujung kaki hingga kepala.
3. Mindful Walking: Berjalan pelan sambil menyadari setiap langkah dan sentuhan kaki di tanah.
4. Mindful Eating: Makan dengan penuh kesadaran terhadap rasa, tekstur, dan aroma.
5. Loving-Kindness Meditation: Mengirimkan doa atau niat baik untuk diri sendiri dan orang lain.
6. Mindful Journaling: Menulis refleksi dengan jujur dan sadar akan apa yang sedang dirasakan.
7. Yoga Mindfulness: Menggerakkan tubuh dengan kesadaran penuh, mengamati sensasi tubuh saat bergerak.

## PILAR-PILAR PEMAKNAAN PSIKOLOGIS.

Untuk memahami praktik mindfulness secara lebih utuh, baik sebagai pengalaman batin maupun ekspresi budaya, bab ini berpijak pada beberapa kerangka teoretis yang saling melengkapi: psikologi humanistik, psikologi positif, psikologi transpersonal, dan psikologi indigenus.

Psikologi Humanistik menekankan pentingnya pengalaman subjektif, aktualisasi diri, dan hubungan empatik. Tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara sadar. Dalam konteks ini, mindfulness menjadi cara untuk hadir secara penuh dan menerima diri sendiri apa adanya serta sebuah kondisi yang menurut Rogers disebut sebagai unconditional positive regard. Sebuah kajian oleh Loss Nunes & de Souza juga mengungkapkan bahwa meditasi mindfulness dan terapi person-centered (yang berakar pada humanistik) saling memperkuat keduanya (Nunes & Souza, 2020).

Psikologi Positif, yang dipelopori oleh Martin Seligman dan Barbara Fredrickson, menyoroti betapa pentingnya emosi positif, makna hidup, dan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan manusia. Menurut Broaden-and-Build Theory Fredrickson, emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, atau cinta kasih, membuka cakrawala pikiran dan tindakan (broadening), serta membentuk sumber daya batin yang berkelanjutan (building) seperti kreativitas, fleksibilitas mental, dan jaringan sosial yang mendukung. Praktik mindfulness secara ilmiah terbukti memicu putaran positif ini: studi intervensi loving-kindness meditation menunjukkan bahwa peningkatan emosi positif secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesadaran diri, tujuan hidup, dukungan sosial, dan penurunan gejala depresi (Gershon et al., 2010). Oleh karena itu, dalam kerangka Psikologi Positif, mindfulness bukan hanya alat regulasi emosi, tetapi juga jalan untuk memperluas kesadaran, membangun kekuatan batin, dan menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan berdaya.

Psikologi Transpersonal memperluas cakupan psikologi dengan memasukkan dimensi spiritualitas, kesadaran tinggi, dan pengalaan puncak (peak experience). Tokoh seperti Ken Wilber

dan Stanislav Grof menekankan bahwa pertumbuhan manusia tidak hanya berkisar pada adaptasi sosial atau penyembuhan luka masa lalu, tetapi juga pada pencarian makna eksistensial dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri (Lattuada, 2021). Grof, melalui pendekatan holotropic breathwork, menyatakan bahwa pengalaman transpersonal adalah bagian penting dari penyembuhan psikospiritual, sementara Wilber mengembangkan kerangka integral yang menggambarkan perkembangan kesadaran dari level psikologis ke spiritual. Dalam praktik mindfulness, dimensi transpersonal dapat hadir sebagai momen keheningan yang mendalam, rasa keterhubungan dengan semesta, atau kesadaran spiritual yang melampaui ego personal. Studi terbaru oleh Hadash menunjukkan bahwa praktik meditasi intensif dapat memunculkan pengalaman puncak, yakni rasa ekstasi dan kesatuan spiritual yang berdampak positif terhadap makna hidup dan kesejahteraan psikologis peserta. Ini memperkuat posisi mindfulness bukan hanya sebagai teknik regulasi emosi, tetapi juga sebagai gerbang menuju transformasi dan kesadaran transenden (Hadash, Y., 2024).

Psikologi Indigenous menjadi pilar utama dalam konteks buku ini karena ia menawarkan cara pandang yang membumi, menyentuh langsung akar pengalaman manusia dalam latar budaya lokal. Pendekatan ini berpijak pada nilai, pemaknaan, dan praktik yang telah hidup dan diwariskan dalam masyarakat, bukan berasal dari kerangka teori Barat semata. Ia mengakui bahwa cara manusia memahami penderitaan, merawat diri, dan menemukan makna hidup seringkali berakar pada tradisi, spiritualitas, dan relasi komunitas yang khas. Konsep seperti Kapwa dari Filipina, misalnya, menekankan pentingnya relasi antar manusia yang setara dan menyatu sebagai dasar identitas diri—sebuah pandangan yang sejalan dengan prinsip interkoneksi dalam praktik mindfulness, di mana kesadaran tidak berhenti pada diri sendiri, melainkan meluas

ke orang lain dan lingkungan (Yacat, 2013) (Cervantes, 2023). Dalam kerangka ini, penyembuhan tidak selalu hadir dalam ruang terapi individual yang steril, melainkan bisa berlangsung dalam ruang bersama, melalui ritual, doa, kesunyian kolektif, atau laku budaya seperti tirakat, eling lan waspodo, atau dzikir. Alih-alih memisahkan antara spiritualitas dan psikologi, pendekatan indigenous justru melihat keduanya sebagai satu kesatuan utuh dalam pengalaman hidup. Psikologi bukan hanya soal pikiran, dan spiritualitas bukan hanya soal keyakinan. Keduanya terjalin dalam tubuh, tindakan, dan cara seseorang menjalani hari-hari dengan sadar dan bermakna.

Untuk melengkapi kerangka teoritis yang telah dibahas sebelumnya, penting pula menggarisbawahi kontribusi dari Frederick (Fritz) Perls, pendiri terapi Gestalt. Dalam pendekatan ini, awareness atau kesadaran dipandang sebagai inti dari transformasi psikologis. Perls menekankan pentingnya menyadari apa yang sedang terjadi saat, pada tubuh, pikiran, dan emosi. Yang mana kesemuanya menjadi langkah awal menuju integrasi diri yang utuh. Prinsip *here and now* yang ia tekankan memiliki irisan kuat dengan *mindfulness*, yakni mengajak individu hadir sepenuhnya di momen kini tanpa larut dalam beban masa lalu atau kecemasan masa depan. Kesadaran semacam ini menjadi landasan penting bagi pemulihan batin, sebab dengan menyadari pengalaman secara utuh, seseorang diberi ruang untuk mengamati tanpa reaksi impulsif, dan memilih dengan sadar bagaimana akan merespons dunia di sekitarnya (Kyvelou et al., 2023). Jika ditarik benang merah dari seluruh uraian dalam bab ini, dapat kita lihat bahwa *mindfulness* bukanlah konsep yang lahir semata dari Barat, melainkan jalan kesadaran yang juga mengakar dalam tradisi dan spiritualitas lokal.

## **BAB III**

# **PENGALAMAN PRAKTIK MINDFULNESS DAN SPIRITUALITAS (TRANSFORMASI INTERNAL)**

Mindfulness, dalam pengalaman yang diteliti secara mendalam melalui pendekatan fenomenologis ini, bukanlah sekadar teknik pengaturan napas atau metode terapi yang dipelajari dari buku. Ia hadir sebagai proses yang tumbuh dari dalam: dari luka, dari pencarian, dari kehampaan, bahkan dari ketakberdayaan. Bab ini berfokus pada pengalaman batin partisipan dalam menjalani praktik mindfulness sebagai jalan pulang menuju keutuhan diri. Pengalaman-pengalaman ini tidak dibentuk di ruang eksperimen atau teori saja, tapi justru muncul dari kehidupan sehari-hari yang nyata, melainkan dalam ruang hidup yang nyata, penuh guncangan, kesedihan, harapan, dan kebutuhan untuk menemukan makna yang lebih dalam, cara seseorang merasakan isi hatinya dan hubungan spiritual menjadi dua poros utama dalam cerita-cerita ini. Bagaimana seseorang menghadapi dirinya sendiri, dan bagaimana ia merasakan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Baik melalui napas, dzikir, doa, atau keheningan.

Di tengah keterpurukan, ada momen keheningan yang mengendap, tempat di mana seseorang mulai berani memandangi dirinya sendiri tanpa topeng. Di situlah mindfulness bekerja: bukan dengan menyelesaikan masalah secara instan, tetapi dengan membukakan ruang bagi kesadaran untuk tumbuh perlahan (Djernis et al., 2023). Para partisipan menggambarkan bagaimana mereka

mulai merasakan kesadaran bukan sebagai sesuatu yang diajarkan, tetapi sebagai sesuatu yang dirasakan di tubuh, di emosi, dan di napas. Mereka menyadari bahwa praktik ini bukanlah pelarian dari masalah, melainkan keberanian untuk menyelami luka dengan penuh welas asih. Kisah-kisah mereka menunjukkan bahwa pemulihan batin tidak selalu bersuara keras, tapi kadang dimulai dari langkah kecil yang hening dan penuh perhatian.

## B. Titik Balik Menuju Kesadaran

Kondisi krisis dalam hidup sering kali menjadi pintu masuk yang tak terduga menuju kesadaran. Dalam banyak kasus, manusia baru mulai mencari makna atau melakukan refleksi mendalam ketika kehidupan membawanya ke ambang batas seperti rasa sakit yang tak tertahankan. Demikian pula yang dialami para partisipan dalam studi ini. Krisis bukan hanya menjadi titik jatuh, melainkan titik balik sebuah momen genting yang justru menjadi fondasi kesadaran baru. Salah satu kisah yang paling menyentuh datang dari seorang partisipan perempuan yang selama bertahun-tahun hidup dalam tekanan perbandingan dengan adiknya menjadikan sebuah trauma batin tersendiri baginya (DPS.5.3). Ia tumbuh dalam suasana keluarga yang secara tidak sadar menanamkan pesan bahwa dirinya tidak cukup baik. Kalimat-kalimat seperti “kenapa kamu tidak seperti adikmu?” menjadi gema yang terus menghantui pikiran dan perasaannya. Akumulasi luka ini membuatnya merasa seolah-olah ia adalah “produk gagal dari Tuhan” (DPS.5.5). Rasa tidak berharga yang terus berulang ini memunculkan reaksi tubuh yang nyata. Kemudian ia mengalami kondisi fisik seperti: gangguan pencernaan yang terganggu, tetiba diare, tetiba flu, bahkan ia juga heran dengan pengecekan kesehatan yang menyatakan ia terkena tekanan darah tinggi (DPS.12.2) (DPS.12.3). Kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama hingga ia mulai menyadari bahwa tubuhnya mulai menyerah. Berat badannya naik secara signifikan hingga mencapai 105 kilogram. Diagnosa darah tinggi menjadi pintu masuk ke

pertanyaan mendasar: “Apa yang sedang terjadi dalam diriku?” . Dalam proses ini, ia tak hanya belajar mengatur napas, tapi juga mulai berani memeluk luka-luka yang selama ini disembunyikan. Ia menyadari bahwa rasa tidak berharga itu bukanlah kenyataan mutlak, melainkan hasil dari luka yang belum pernah benar-benar diberi ruang untuk bicara.

“Aku sering merasa hidup ini sia-sia, aku punya rival dan sering di dibandingkan dan itu adekku sendiri, terus apalagi dengan pencapaian yang dewasa ini kami sudah menjadi dewasa mandiri masing-masing ya kak am, sering sekali di dibandingkan, dan aku merasa sebagai produk gagal oleh Tuhan karena ada produk yang sangat positif gitu.”

Bagi partisipan lain, kesadaran mulai tumbuh dari titik balik yang dipicu oleh pengalaman sakit pada fisik. Sakit gigi kronis selama kurang lebih selama tiga bulan berujung pada terapi saraf dengan penggunaan obat penenang (PNS.3.1) (PNS.2.1.1). Namun setelah pemberian terapi itu, muncul gejala lain: tubuh lemas, menangis tanpa sebab, dan ketakutan irasional terhadap aktivitas keagamaan: takut sholat, takut mendengar kabar kematian, takut berdoa, serta cemas berlebihan dalam hal lainnya (PNS.3.1.1). Gejala-gejala ini menjadi isyarat akan gangguan mental yang lebih dalam, meskipun pada awalnya sulit diterima. Jalan menuju kesadaran tidak serta merta muncul dari niat berkembang, melainkan dari penderitaan yang tidak tertahankan. Tubuhnya ikut berbicara. Ia mengalami gangguan tidur kronis, sistem pencernaan yang terganggu, muka kusam dan berjerawat parah, dan berat badan yang turun drastis dari 55 kilogram hingga mencapai 37 kilogram dalam kurun waktu relatif singkat (PNS.3.2.1). Kondisi ini perlahan menjadi sinyal bagi dirinya bahwa ada sesuatu yang perlu dilihat dan disembuhkan. Rasa lelah berkepanjangan, cemas yang muncul tanpa sebab, hingga tubuh yang sering mual menjadi bahasa tubuh yang selama ini ia abaikan. Kondisi ini perlahan menjadi sinyal bagi dirinya bahwa ada sesuatu yang perlu dilihat dan disembuhkan. Dari titik ini, ia mulai membuka diri terhadap praktik mindfulness, dimulai dari napas sadar hingga dzikir yang diulang dalam keheningan. Transisi ini

memperlihatkan bagaimana pengalaman krisis yang sangat personal bisa menjadi awal dari perjalanan pemulihan.

“Aku mengerti makna kesadaran dalam makna meditasi mindfulness ketika waktu itu aku sedang berproses untuk kesembuhanku dari anxiety disorder dan psikosomatis. Aku merasakan berkesadaran ketika aku berlatih meditasi napas, dzikir, tadabbur ayat, dan terapi-terapi yang lain yang menurutku oh ternyata hal itu menimbulkan hmmm menciptakan kondisi ke kesadaran gitu loh. Yang mana yang kumaksud adalah mindfulness. Dan ternyata pengalaman anxiety dan psikosomatisku itu menjadi titik balik buatku”

Masa krisis menjadi kondisi titik balik juga dialami oleh salah satu partisipan dalam perjalanan batinnya. Itu terjadi ketika anaknya mengalami kondisi sakit yang cukup kritis. Saat itu, hidup terasa seperti berhenti. Ia diliputi rasa cemas, bingung, dan takut kehilangan (PND.7.1). Di tengah situasi yang tidak menentu itu, ia mulai mempertanyakan banyak hal: tentang hidup, tentang makna sakit, dan tentang perannya sebagai seorang ibu. Ia tidak bisa lagi bersandar pada rutinitas atau nasihat orang-orang di sekitarnya. Untuk pertama kalinya, ia merasa benar-benar sendiri, dan di situlah ia mulai mendengar suara hatinya sendiri. Kondisi sakit anaknya menjadi momen sunyi yang memaksanya melihat ke dalam. Dari titik itu, ia mulai membuka diri pada praktik kesadaran. Ia mulai memerhatikan napasnya ditengah hiruk pikuk orang sekitar: suara tangisan, permintaan tolong, jeritan seseorang dalam ruangan ICU itu, ia memilih untuk mengenali perasaan-perasaan yang muncul, dan mencoba menerima kenyataan dengan lebih tenang (PND.8.1). Ia tidak lagi ingin mengontrol semuanya, melainkan belajar hadir untuk dirinya sendiri dan untuk anaknya. Peristiwa yang menyakitkan itu justru menjadi gerbang menuju pemahaman baru bahwa kesembuhan bukan hanya soal medis, tapi juga tentang kedalaman relasi, keheningan batin, dan keberanian untuk merasakan. Di tengah proses merawat dan mendampingi anaknya, ia juga perlahan mulai berhadapan dengan kenyataan tentang dirinya sendiri, tentang tubuhnya yang sakit, tentang diagnosa yang dulu sulit diterima, dan tentang rasa takut yang lama

ia simpan. Selama ini, ia menghindari membicarakan atau bahkan memikirkan status kesehatannya sendiri. Namun melalui praktik mindfulness, sedikit demi sedikit ia mulai memberi ruang bagi rasa takut itu untuk hadir, tanpa langsung dihakimi atau ditekan. Praktik sadar napas dan meditasi dzikir membantunya menyadari bahwa tubuhnya bukan musuh yang harus dilawan, melainkan bagian dari dirinya yang juga ingin didengarkan. Ia mulai bisa menerima bahwa sakit yang ia alami bukan kutukan, bukan juga hukuman, melainkan bagian dari perjalanan hidup yang layak dihargai. Dengan menyentuh rasa sakit itu secara perlahan, bukan untuk menghapusnya, tetapi untuk memahaminya, ia merasa lebih tenang. Kini, ia tidak lagi menghindari fakta bahwa dirinya hidup dengan HIV/AIDS. Ia menerimanya bukan dengan putus asa, melainkan dengan keberanian baru: keberanian untuk hidup dengan sadar, hari demi hari, napas demi napas (PND.10.1).

“Aku merasakan kondisi mindfull saat puncak sedihku iku saat aku jaga KF loro ndek ICU dan iku kritis dan gaonok harapan untuk hidup. Nah aku lungguh ngamati nafas berusaha tenang, baca Al-Ikhlash, fokus kyok e gak terhitung, pokog setiap nafas rasane Al-Ikhlash. Dan aku menerapkan iki ketika aku terdiagnosa HIV dari suami, dan aku nggak sing gimana, lek tak pikir karena latihan mindfull ngunu ya, saiki pemaknaan atas sakitku jadi ngene, saiki bagiku apapun penyakit e entah ringan atau berat saat mampu handle emosi dan mau menerima itu, pasti akan reda. Ya jadi titik balikku juga sih diagnosa itu, mereka dateng e barengan, banyangno KF loro terus tiba tiba harus nerima kenyataan diagnosa iki, apa ini ya Allah.”

Sebelum mengenal mindfulness, partisipan ini menjalani hidup dengan banyak luka dan kejadian menyakitkan yang ia maknai secara negatif. Setiap peristiwa buruk yang menyimpannya: baik kehilangan, kegagalan, maupun sakit, ia anggap sebagai hukuman, bahkan kutukan. Dalam benaknya, penderitaan yang datang adalah konsekuensi dari kesalahan masa lalu, dan karena itu ia merasa pantas menderita (PN.18.1). Cara pandang ini membentuk dinding ketidaksadaran yang tebal: ia menjalani hidup dengan rasa bersalah, penuh penyangkalan, dan sulit menerima kenyataan apa

adanya (PN.1.2). Namun titik balik muncul ketika ia mulai mengikuti latihan mindfulness. Di sana, ia belajar untuk duduk diam, memperhatikan napas, dan mulai hadir secara utuh terhadap apa pun yang ia rasakan tanpa menghakimi. Dari keheningan itu, ia mulai melihat peristiwa-peristiwa hidupnya dengan cara yang berbeda. Ia menyadari bahwa tidak semua yang menyakitkan adalah hukuman. Justru dari hal-hal yang dulu ia tolak dan anggap sebagai bencana, tersembunyi pelajaran penting yang membawanya pada kesadaran diri. Ia mulai memahami bahwa rasa sakit bukan akhir dari segalanya, tapi bisa menjadi pintu masuk menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri, hidup, dan penerimaan (PN.19.1).

“Kalo titik balikku itu kondisi ignorance seh, aku gak tau kalo lagi gak tahu, paham gak, hahaha, itu kata guruku adalag ignorance ternyata. terus nilai keadaan dimana saat aku ditimpa hal buruk atau kejadian memilukan dalam hidupku tuh aku merasa hal itu adalah hukuman, atau hal negatif lainnya dan dalam kondisi ignorance inilah aku bisa mindfull bahwa setiap kejadian sejatinya memiliki nilai yang membangkitkan kesadarannya dan itu dimulai saat aku mengikuti latihan meditasi mindfulness”

## PERAN FAKTOR PENDUKUNG & SENI MENGHADAPI TANTANGAN DALAM BERLATIH

Transformasi batin melalui praktik mindfulness tidak berlangsung dalam ruang steril atau ideal. Ia terjadi dalam realitas hidup sehari-hari yang penuh dinamika, kesangsian, dan saat-saat di mana seseorang nyaris ingin menyerah (Li & Leshed, 2022). Di titik inilah, latihan mindfulness tidak lagi menjadi sekadar konsep, melainkan praktik nyata dalam menghadapi pergolakan batin dan tekanan hidup. Bagi para pelaku latihan mindfulness, tantangan bukanlah gangguan yang harus dihindari, melainkan bagian dari

perjalanan yang perlu diselami dan dilampaui dengan kesadaran penuh.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa keberlanjutan latihan mindfulness sangat dipengaruhi oleh kedalaman niat, kualitas relasi sosial, fleksibilitas struktur latihan, serta kesiapan menghadapi lapisan emosional dan spiritual yang muncul seiring waktu. Dalam konteks ini, tantangan tidak lagi dilihat sebagai hambatan semata, melainkan sebagai medan latihan yang memperkaya proses. Ketika dihadapi dengan welas asih dan keberanian, proses ini menjadi jalan belajar yang menyentuh—penuh makna, kejujuran, dan kesadaran yang tumbuh dari pengalaman hidup itu sendiri (DPS.3.3; PNS.5.1; PNS.13.1) (Schuman-Olivier et al., 2020)

## FAKTOR PENDUKUNG

### 1. Dukungan Komunitas

Sebagaimana telah dibahas di bagian sebelumnya, komunitas seperti Peduli Napas memberikan ruang aman dan terhubung yang menjadi fondasi penting dalam menjaga motivasi serta membangun rasa diterima. Kehadiran komunitas juga membantu meredakan rasa keterasingan dan memperkuat rasa saling belajar antarindividu. Partisipan yang memiliki akses ke komunitas atau memiliki mentor lebih mampu bertahan dalam proses latihan, terutama ketika emosi intens muncul. Dukungan ini tidak selalu bersifat verbal atau solutif, tetapi kadang hanya dalam bentuk kehadiran yang tidak menghakimi. Keberadaan orang lain yang “juga sedang berproses” menciptakan atmosfer aman untuk merasa, diam, dan belajar pelan-pelan (DPS 12.5).

“Ada temanku Budhis waktu itu yang mengajakku berlatih bersama dikomunitasnya, aku bisa merasa vibe positif ky punya support system”

“melihat orang lain juga sedang berproses tuh membuat aku gak merasa sendirian kak, makasih temen2”

Dalam psikologi kontemplatif, kehadiran bersama dalam keheningan menciptakan limbic resonance , yakni sebuah bentuk pengaturan emosi yang terjadi bukan melalui kata-kata, melainkan melalui keterhubungan batin antarindividu (Filo, 2013)(Matiz et al., 2021). Bagi banyak partisipan, hanya dengan mengetahui bahwa mereka “tidak sendirian” sudah cukup memberi semangat untuk bertahan di tengah emosi yang sulit.

## 2. Dukungan Sosial

Dalam temuan penelitian ini, dukungan sosial tampil sebagai salah satu elemen yang paling menonjol dalam menopang keberlangsungan praktik mindfulness dan perjalanan menuju keutuhan diri. Proses pemulihan batin yang dijalani para partisipan ternyata tidak hanya bergantung pada latihan individual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keberadaan orang-orang yang hadir di sekitar mereka, baik sebagai pendengar, penyemangat, maupun sekadar sebagai saksi yang menerima keberadaan mereka tanpa syarat. Para partisipan menyebut bahwa dukungan itu tidak selalu datang dari orang terdekat semata; kadang justru hadir dari sosok tak terduga, misalnya teman baru, rekan dalam komunitas, bahkan orang asing yang mereka temui di tengah perjalanan hidup. Dalam keterhubungan itulah, mereka menemukan kekuatan untuk tetap melangkah, melanjutkan latihan, dan membuka diri pada proses perubahan yang kadang lambat namun bermakna (EX-3-7-1)(EX-4-2-3)(DPS8-1)(PNS-2-3).

“Nggak tau deh aku kalo nggak ada umikku, aby umikku tuh support sistem pertama yang nyadarin aku”

“Bersyukur menjadi Ibu, anak2 menjadi penguatku”

“waktu aku diusir dari rumah, ada orang baik yang menerimaku”

“karena ada temenku yang nyaranin ikut komunitas meditasi, aku jadi semangat”

Dukungan sosial secara umum juga terbukti menjadi jangkar penting dalam proses pemulihan. Temuan ini selaras dengan konsep holding environment dari Winnicott, di mana kehadiran orang lain yang menerima tanpa menghakimi menciptakan rasa aman yang memungkinkan individu menghadapi emosinya dengan lebih jujur. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, teman dekat, atau bahkan orang asing yang hadir secara tulus. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, hubungan sosial memang sering kali menjadi sumber resiliensi yang kuat, sebuah “jaringan penyokong” yang membantu individu mengakses ketenangan di saat krisis (Xie et al., 2022) (Virdiyanti, 2025).

### 3. Niat yang Jelas dan Personal.

Sebagian besar partisipan mengawali praktik dengan niat yang bersifat personal dan eksistensial. Niat untuk pulih, untuk kembali “menyatu” dengan diri sendiri atau untuk menemukan makna hidup menjadi kekuatan pendorong yang stabil (EX-4-9-1).

“memang diperlukan banget sih niat yang kuat dalam proses meditasi untuk kesembuhan “

“aku berniat meditasi ini agar lebih positif aja kak prilaku ini, niat yang beneran niat gitu kak, bisa dimengerti nggk ya?karena nek niat2 tok itu dah seering”

Dalam teori psikologi sosial-kognitif, Albert Bandura menyebut bahwa niat bukan hanya keinginan sesaat. Ia adalah langkah awal menuju intensi, yaitu semacam tekad dalam diri untuk benar-benar melakukan sesuatu. Intensi inilah yang kemudian menjadi bahan bakar bagi motivasi jangka panjang, apalagi jika seseorang merasa mampu dan mendapat dukungan dari sekitarnya (Code, 2020).

Dalam psikologi motivasi, proses ini disebut *autonomous motivation*. Motivasi yang tumbuh dari nilai-nilai pribadi, bukan karena tekanan dari luar (Donald et al., 2020). Ketika seseorang berlatih karena merasa itu penting bagi hidupnya, bukan karena disuruh atau ikut-ikutan, maka latihan itu akan terasa lebih bermakna dan berkelanjutan. Niat tidak hanya mendorong untuk memulai, tetapi juga menjadi pegangan batin, terutama saat menghadapi masa sulit atau keinginan untuk menyerah.

Praktik yang dilakukan secara rutin, meskipun singkat, memberi hasil yang signifikan. Beberapa partisipan menekankan bahwa praktik harian sekadar menyadari napas, berdzikir secara sadar, atau menulis jurnal tentang apa yang dirasakan memberikan perubahan nyata dalam mengelola emosi dan pola pikir. Mereka juga mencatat perubahan kecil yang mereka rasakan, seperti perubahan pola tidur, tingkat kecemasan, dan perasaan setelah latihan (PNS-22-6). Konsistensi ini berperan penting dalam membentuk kebiasaan baru, dan dalam psikologi positif disebut sebagai *emotional "self-regulation"* yakni kemampuan untuk mengelola emosi melalui kesadaran reflektif (Guendelman et al., 2017).

“aku nyusun terapi 1 folio full gak tau ada berapa mungkin sekitar 29 an, terapinya ringan, terapi sholat prof aziz, terapi pencernaan arahan dokter imunologi, makan sedikit 2 jam sekali, minum, gizi juga, olahraganya, itu tertata dalam jadwal sehari hari”

“Aku jurnaling juga, kayak tiap hari ada nilainya, 1-10 gitu, aku nulis progresku, bukan untuk apa, buat ngingetin aku sendiri, wah udah berprogres loh, daripada ngrasa stuck, tapi dari situ aku ngenalin pola ku sendiri”

#### 4. Relasi Spiritual yang Menguatkan

Sebagian besar partisipan mengaitkan proses pemulihan dengan hubungan spiritual yang lebih mendalam. Doa, ibadah, dzikir, atau perasaan "ditemani Tuhan" menjadi jangkar batin yang

menumbuhkan kepercayaan dan harapan, bahkan dalam saat-saat tergelap (PND-6-1).

“menghadirkan dan menerima di atur oleh Tuhan, rasa keberserahann ini jadi tenang gitu, bukan pasrah yang pasif, tapi lebih legowo, terus eling waspodo”

“yawes pokok pas lungguh, milih relax dulu lungguh ambek dzikir ngatur nafas, aku iso milih dalam kondisi genting”

Selain aspek teknis dan sosial, relasi spiritual terbukti memainkan peran penting. Hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan atau dimensi spiritual lainnya memberi makna pada penderitaan, serta menumbuhkan kepercayaan bahwa proses ini bukan sekadar latihan psikologis, tetapi perjalanan ruhani yang mendalam. Perasaan “ditemani Tuhan” atau “diberi ruang untuk pasrah tapi tetap hadir” menjadi sumber ketenangan tersendiri. Dalam perspektif transpersonal, kondisi ini mencerminkan spiritual surrender, penyerahan diri yang bukan pasif, tetapi penuh kesadaran dan keberdayaan (Freimann & Maysesless, 2020)(Salicru, 2025).

## 5. Peran Fasilitator atau Mentor

Fasilitator yang hadir bukan sebagai “guru” yang menggurui, tetapi sebagai pendamping yang juga berproses, menjadi teladan dan sumber inspirasi bagi peserta. Pendekatan ini memberi rasa setara dan menumbuhkan semangat “tumbuh bersama”.(EX-4-9)(DPS-13-1)(PN-4-3)

Peran fasilitator atau mentor juga berkontribusi besar, terutama dalam menciptakan ruang yang aman dan setara. Fasilitator yang tidak menggurui, melainkan tumbuh bersama peserta, memberikan inspirasi dan teladan tentang bagaimana menghadapi emosi secara utuh. Pendekatan ini mendekati prinsip co-regulation, di mana kehadiran orang yang stabil secara emosional membantu individu lain mencapai ketenangan (Donald et al., 2020). Relasi yang tidak

hierarkis ini menciptakan rasa saling percaya dan membuat proses latihan terasa lebih manusiawi.

“nggak semua Guru aku bisa cocok, aku sengaja mencari, karena ada yang cocok dengan lembut, ada yg suka karakter tegas, dan aku bisa calm down kalo dengan tutor tertentu”



## SENI MENGHADAPI TANTANGAN DALAM BERLATIH

Transformasi batin melalui praktik mindfulness bukanlah perjalanan yang lurus dan mulus. Ia lebih menyerupai alur spiral yang penuh liku, kemunduran, dan penemuan ulang (Moniz-Lewis, 2024). Dalam prosesnya, berbagai tantangan muncul bukan sebagai hambatan murni, tetapi sebagai bagian tak terpisahkan dari medan belajar (DPS.1.3; PNS.10.1). Alih-alih dipandang sebagai kegagalan, tantangan-tantangan ini justru dapat dimaknai sebagai seni menghadapi diri sendiri dalam bentuk yang paling jujur dan manusiawi.

Temuan lapangan memperlihatkan bahwa salah satu tantangan utama muncul dalam bentuk relaps emosional, kembalinya perasaan-perasaan lama yang mengganggu, disertai pertanyaan

batin seperti, “Kenapa aku begini lagi?” Beberapa partisipan mengalami kelelahan psikologis, kehilangan arah, hingga keraguan terhadap latihan yang semula diyakini mampu menyembuhkan. Namun di tengah krisis tersebut, mereka yang mampu bertahan sering kali bukan karena tidak pernah gagal, melainkan karena bersedia untuk hadir kembali. Latihan pun tidak lagi dijalani sebagai upaya untuk ‘menyembuhkan’, melainkan sebagai ruang untuk tetap bersama diri sendiri, apapun kondisinya (PNS.22.3.3).

Dalam konteks ini, seni menghadapi tantangan bukanlah soal menghindari ketidaksempurnaan, tetapi soal bagaimana individu merespons dengan penuh berkesadaran ketika kenyataan tidak seindah harapan. Sebagian besar tantangan dalam latihan justru memunculkan kebijaksanaan batin yang tumbuh dari kejujuran, keberanian, dan penerimaan akan dinamika emosi yang muncul.

Berikut ini adalah lima tantangan utama yang ditemukan selama praktik mindfulness partisipan, yang apabila dihadapi dengan pendekatan kontemplatif dan reflektif, justru menjadi lahan subur bagi pertumbuhan jiwa.

#### 1. Ketidak konsistenan dan Distraksi Kehidupan

Salah satu tantangan paling umum yang dialami partisipan adalah menjaga konsistensi dalam berlatih mindfulness di tengah padatnya ritme hidup modern. Kesibukan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, serta distraksi dari gawai sering kali membuat perhatian terpecah dan praktik menjadi terabaikan (DPS-1-1).

“Kesibukan lain membuatku melupakan meditasi, dan malah menimbulkan hal negatif baru”

Baumeister mengungkapkan bahwa ketidak konsistenan dalam latihan sering kali terjadi bukan karena malas, tetapi karena beban hidup yang terus mendesak. Dalam kerangka self-regulation theory, konsistensi memerlukan sumber daya psikologis yang stabil, termasuk waktu, energi, dan kapasitas atensi. Ketika individu berada dalam kondisi stres tinggi atau kelelahan mental, kemampuannya untuk mempertahankan rutinitas reflektif menurun

secara signifikan (Billore et al., 2023). Gawai dan ritme hidup cepat juga memperparah attention fragmentation, kondisi di mana fokus terpecah-pecah karena dorongan untuk multitasking. Dalam konteks ini, mindfulness tidak hanya menantang karena harus “dilakukan”, tetapi karena ia menuntut bentuk perhatian yang sangat bertentangan dengan pola pikir produktivitas instan. Temuan lapangan, beberapa partisipan menyalahi tantangan ini dengan lebih lentur dan realistis (EX-3.2; EX-4.2.2). Temuan data menunjukkan bahwa dalam menghadapi tantangan ketidakkonsistenan dan distraksi hidup, partisipan cenderung menerapkan pendekatan latihan yang lebih fleksibel. Mereka tidak terpaku pada bentuk meditasi duduk semata, tetapi mulai menerapkan mindfulness dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, makan, setrika baju, atau bahkan saat berbicara dengan orang lain. Pendekatan ini sejalan dengan konsep informal mindfulness practice, yaitu latihan kesadaran yang terintegrasi dalam aktivitas hidup, bukan hanya dalam setting formal (Kabat-Zinn, 2003). Fleksibilitas ini bukan bentuk pelonggaran, melainkan strategi adaptif yang membuat latihan lebih kontekstual dan berkelanjutan. Dalam perspektif self-regulation theory Baumeister & Heatherton, adaptasi ini merupakan bentuk pengelolaan diri yang efisien, ketika kapasitas perhatian terbatas karena stres atau kelelahan, individu tetap dapat mempertahankan kesadaran melalui bentuk praktik yang lebih ringan namun tetap bermakna (Shankland et al., 2021). Hal ini memperkuat pemahaman bahwa mindfulness bukan ritual yang terpisah dari kehidupan, tetapi cara hadir yang lentur dan menyatu dengan keseharian.

“sebelum berlatih rutin dulu selalu nyempet nyempetin dalam 1 hari pasi ada mindfull nya, entah pas makan, pas jalan, sekarang tiap hari berlatih di jam yang sama”

“aku saiki wes bisa ngerasain setrika dan masak kayak terapi gitu, pas kondisi gak tertata, malah lipat baju, setrika, gitu dah enakan lega, ky terapiku wes”

## 2. Harapan Berlebih terhadap Hasil Instan

Beberapa partisipan awalnya berharap bahwa mindfulness akan segera menghilangkan stres atau kesedihan. Ketika perubahan tidak terasa cepat, muncul kekecewaan yang bisa memicu jeda atau berhentinya latihan (PNS-8-1)(DPS-2-1). Namun seiring waktu, mereka mulai menyadari bahwa perubahan batin tidak bisa dipaksakan. Justru ketika ekspektasi dilepaskan dan fokus bergeser pada kehadiran penuh dalam proses, pengalaman yang lebih dalam mulai muncul. Partisipan belajar untuk meresapi latihan tanpa terburu-buru mencari hasil. Mereka tidak lagi menilai efektivitas dari seberapa cepat bisa merasa tenang, tetapi dari seberapa jujur mereka bisa hadir bersama dirinya sendiri setiap kali berlatih. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan (DPS-2-4).

“ternyata dari latihan ke latihan kok aku punya pola baru yang positif, padahal awalnya cuma pengen tenang aja.”

Mindfulness kerap disalahpahami sebagai alat cepat untuk “meredakan stres” atau “menghilangkan rasa tidak nyaman”. Harapan ini menciptakan tekanan yang justru bertentangan dengan esensi praktik itu sendiri. Dalam konteks acceptance-based therapies, seperti ACT (Acceptance and Commitment Therapy), pencapaian psikologis tidak terjadi karena menghindari rasa sakit, melainkan dengan bersedia menghadapinya tanpa syarat (Tatta et al., 2022).

Temuan ini menguatkan prinsip *non-striving* dalam mindfulness, bahwa ketidakterikatan pada hasil justru membuka ruang bagi transformasi yang lebih tulus (Guendelman et al., 2017). Dalam kerangka teori *intention-attention-attitude*, para partisipan secara perlahan menggeser niat dari "mencapai sesuatu" menjadi "mengalami sepenuhnya". Proses ini membantu mereka membangun sikap penerimaan dan kesabaran, yang menjadi landasan penting bagi keberlanjutan latihan mindfulness di tengah kehidupan yang penuh tekanan (Kastner, 2023)(Hazlett-Stevens, 2022).

“ketika ngejar hasil, rasane malah gopoh, dan gak dapet feel, ketika santai, digae santai gitu malah yaa ikut tenang semua, Guru bilang intensi boleh, harapan gantungkan ke langit.”

### 3. Luka Psikologis yang Belum Tersentuh

Dalam beberapa kasus, praktik mindfulness justru membuka kembali luka lama yang selama ini ditekan. Jika tidak ada pendampingan atau ruang aman untuk mengelola emosi tersebut, hal ini bisa menimbulkan kegelisahan dan penolakan terhadap proses yang sedang berlangsung.(DPS11-2)

“meditasi pas waktu sendirian yutub itu malah gak selesai kak, ditengah2 malah nangis gaenak, gak ada yang peduli, akhir e malah buat aku kepikiran terus traumane”

Salah satu paradoks dalam mindfulness adalah kemampuannya untuk menghadirkan emosi yang selama ini ditekan. Saat kesadaran hadir, luka-luka lama pun ikut muncul. Jika tidak ada ruang aman atau pendamping yang memadai, pengalaman ini bisa sangat membingungkan, bahkan retraumatisasi. Dalam kerangka trauma-sensitive mindfulness, meditasi tidak selalu cocok diterapkan tanpa panduan pada individu dengan riwayat trauma kompleks. Emosi yang muncul butuh ditampung dengan pendekatan yang lembut dan penuh pengawasan (Salur, 2022).

Salah satu cara yang paling efektif untuk menghadapi munculnya luka batin saat berlatih mindfulness adalah dengan mengikuti sesi meditasi bersama komunitas. Berlatih dalam suasana kolektif yang aman dan penuh penerimaan memungkinkan individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi emosi yang intens. Kehadiran orang lain, meski dalam diam, menciptakan rasa tertampung dan menenangkan, yang secara tidak langsung membantu mengurangi kecemasan dan memperkuat ketahanan emosional. Bagi beberapa partisipan, komunitas menjadi ruang penyembuhan tersendiri, karena menyediakan dukungan non-verbal, validasi pengalaman,

serta pendampingan yang membuat mereka lebih siap untuk menghadapi pengalaman batin yang sulit dengan penuh keberanian dan welas asih (Krisi & Nagar, 2023).

“aku pernah meditasi dewe tentang innerchild malah kemana-mana, akhir e aku ikut peduli napas pas juga dengan temanya, gak overwhelm aku ini tadi pas meditasi, saiki tak siasati ikut bareng2 kalo tema e masih sensitif”

#### 4. Kurangnya Pemahaman Kontekstual

Namun, tantangan tidak selalu hadir dalam bentuk yang nyata atau berat. Kadang ia muncul dalam wujud yang lebih halus, seperti pemahaman yang keliru. Beberapa partisipan memulai latihan dengan mengira bahwa mindfulness hanyalah teknik relaksasi cepat, seperti yang mereka lihat di media sosial atau dengar sekilas di workshop singkat. Sayangnya, ketika praktik tidak langsung memberi efek yang diharapkan, muncul rasa ragu dan kecewa. Di sinilah pentingnya menyadari bahwa mindfulness bukan sekadar alat menenangkan pikiran, tapi sebuah jalan yang membutuhkan kedalaman makna dan keterhubungan spiritual. Maka, berlatih bersama komunitas menjadi langkah penting. Selain menguatkan, ruang ini juga memperluas pemahaman bahwa latihan ini bukan pelarian, tapi jalan pulang yang dijalani perlahan, bersama..(PND-4-1)

“aku rodok paham pas ikut rutin disini, aku dulu Cuma pernah ikut sekali dalam workshop dan lebih paham pas rutin di peduli napas disini kak”

Mindfulness yang dipraktikkan tanpa pemahaman konteks spiritual, budaya, atau tujuan jangka panjangnya, akan kehilangan kedalamannya. Praktik ini bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan jalan hidup yang mengandung nilai-nilai kesadaran, welas asih, dan koneksi. Tanpa pemahaman ini, individu cenderung menggunakan mindfulness secara dangkal, hanya sebagai "alat coping" saat stres, bukan sebagai proses transformatif. Ini selaras dengan kritik dari critical mindfulness yang menyebut banyaknya

praktik mindfulness komersial justru menjauhkan orang dari nilai-nilai mendasar seperti keterhubungan dan pembebasan diri (Gugler, 2019)(Lukoff et al., 2020).

## 5. Minimnya Sistem Dukungan Sosial

Beberapa partisipan mengaku merasa terasing dari lingkungan keluarga atau pekerjaan yang tidak memahami kebutuhan mereka untuk “menyendiri” atau “diam” sejenak. Bahkan ada yang dicap aneh atau dianggap terlalu spiritual (PN-17-5). Pandangan semacam ini bisa menimbulkan rasa ragu, malu, bahkan keengganan untuk melanjutkan latihan. Namun justru di sinilah letak seninya bagaimana tetap menjaga ketekunan batin di tengah lingkungan yang belum tentu mendukung. Beberapa partisipan menyiasatinya dengan membentuk ruang latihan sendiri yang lebih privat, bergabung dalam komunitas daring, atau tetap melatih kesadaran secara lembut tanpa perlu banyak penjelasan. Proses ini menunjukkan bahwa menghadapi penolakan bukan berarti harus menyerah, melainkan belajar menumbuhkan penerimaan dan kepercayaan diri terhadap jalan sunyi yang mereka pilih.

“Waktu saya bilang saya ikut meditasi, orang rumah bilang saya kayak orang kebatinan. Padahal saya cuma belajar napas dan mengenali diri.”

“aku tetep berlatih, gaperlu cerita ke siapa siapa, yang penting kita nyaman, gaperlu maksa memahamkan kalo gak sepaham”

Dalam konteks teori humanistik Carl Rogers perjalanan ini mencerminkan konsep becoming, yaitu proses menjadi manusia seutuhnya melalui penerimaan diri tanpa syarat. Ia penuh putaran, titik jatuh, dan pertanyaan eksistensial. Namun justru di situlah nilai sejatinya. Manusia sedang terus “menjadi” - “becoming” melalui proses jujur dan terbuka terhadap diri sendiri. Kesadaran bukan sesuatu yang instan, melainkan ruang yang terus dibentuk melalui pengakuan atas ketidaksempurnaan dan keberanian untuk tetap hadir. Para partisipan tidak lagi menuntut hasil instan,

melainkan mulai memaknai latihan sebagai laku keberlanjutan dengan proses mengenal, merawat, dan hadir bersama diri sendiri setiap hari (Austin, et al, 2019).

Mindfulness membutuhkan lingkungan yang tidak hanya mendukung secara teknis, tapi juga secara emosional dan sosial. Ketika lingkungan keluarga atau sosial tidak memahami praktik kontemplatif, muncul perasaan terasing, bahkan penolakan identitas. Ini mengganggu proses self-actualization, sebagaimana dijelaskan dalam psikologi humanistik (Cebolla et al., 2017). Dalam sistem budaya yang belum sepenuhnya terbuka terhadap praktik reflektif seperti mindfulness, tantangan seperti benturan antara nilai pribadi dan ekspektasi sosial justru membuka ruang bagi pertumbuhan batin yang lebih kokoh. Ketika dukungan sosial belum sepenuhnya tersedia, individu terdorong untuk memperkuat komitmen internal dan memperjelas makna latihan bagi dirinya sendiri. Kondisi ini melatih kemandirian spiritual dan keberanian untuk tetap setia pada proses, meski tanpa banyak pengakuan eksternal. Bagi sebagian praktisi, ketidakhadiran penguatan sosial justru menjadi jalan untuk menemukan integritas pribadi dan kesadaran yang tumbuh dari dalam, bukan dari validasi luar. Tantangan ini, meski tak ringan, menjadi bagian penting dari pembentukan ketahanan emosional dan spiritual yang lebih mendalam (Purser et al., 2017).

Tabel Tantangan dan Solusi dalam Berlatih Mindfulness

Tantangan	Solusi
Ketidakkonsistenan & Distraksi Kehidupan	Latihan fleksibel seperti mindful saat makan, berjalan, atau mencuci; praktik informal.
Harapan Berlebih terhadap Hasil Instan	Melepas ekspektasi dan fokus pada kehadiran saat ini; menumbuhkan sikap penerimaan.
Luka Psikologis yang Belum Tersentuh	Mengikuti meditasi bersama komunitas untuk menciptakan

	ruang aman dan tertampung.
Kurangnya Pemahaman Kontekstual	Berlatih secara rutin dalam komunitas dan memperluas pemahaman melalui refleksi bersama.
Minimnya Sistem Dukungan Sosial	Melatih kemandirian spiritual dan membentuk jaringan baru yang suportif secara emosional.

## **BAB IV**

### **BUAH KESADARAN**

#### a. Pergeseran Pola Pikir: Dari Tuntutan Eksternal Menuju Kesadaran Diri

Latihan mindfulness dan pendekatan spiritual yang dijalani para partisipan tidak hanya berdampak pada emosi dan tubuh, tetapi juga mengubah cara mereka memandang hidup. Seiring proses yang dijalani, mulai terjadi pergeseran cara berpikir—dari yang semula kaku, hitam-putih, atau penuh tuntutan eksternal, menjadi lebih terbuka, reflektif, dan selaras dengan kondisi batin. Perubahan ini tidak muncul begitu saja, tetapi tumbuh melalui pengalaman langsung, sesi berbagi, bimbingan yang empatik, dan proses mengenali luka lama dengan jujur. Mindfulness membantu para partisipan untuk tidak hanya mengetahui, tetapi benar-benar mengalami bahwa pola pikir yang lebih lembut dan sadar dapat menjadi jalan baru dalam memahami diri dan hidup mereka.

Perubahan cara pandang ini juga mencakup pergeseran fokus dari pencapaian dan penilaian eksternal menuju pemahaman yang lebih jujur tentang diri sendiri. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka mulai melepaskan dorongan untuk menjadi orang lain yang lebih ideal, dan mulai merasa lebih nyaman menjadi diri sendiri. Spiritualitas yang mereka jalani membawa mereka pada pengalaman batin yang menyadarkan: bahwa tidak ada yang perlu dibuktikan kepada siapa pun. Ia berpendapat bahwa orang lain tidak akan mengenal utuh tentang diri kita, dan hanya diri kita dan Tuhan yang tahu. Kesadaran membuatnya berhenti berpikir biner, yang sebelumnya ia hanya mengenal pilihan “benar” atau “salah”, “baik” atau “buruk”, kini ia mampu melihat nuansa dan kompleksitas realitas secara lebih bijaksana. (PNS.11.2; DPS.4.15)

“Kalo pas aku udah latihan, termotivasi itu aku merasa sedikit semangat, mulai terbuka gitu pikiranku, aku baru sadar kalau selama itu aku berfikir biner mindset yang mana kalo nggak A ya B”,

Pergeseran pola pikir ini juga membuka pintu untuk menerima bagian-bagian diri yang selama ini ditolak, termasuk luka masa kecil dan kegagalan yang dulu dianggap sebagai aib. Alih-alih terus mengejar standar kesempurnaan yang melelahkan, para partisipan mulai membebaskan diri dari dorongan untuk selalu kuat, selalu bisa, atau selalu terlihat baik. Mereka belajar bahwa menjadi manusia berarti juga menerima sisi yang rapuh, emosional, atau bahkan keliru. Proses ini menjadi fondasi penting dalam membangun relasi baru dengan diri, bukan dari tuntutan atau rasa bersalah, tapi dari ruang yang lebih jujur dan penuh penerimaan. (DPS.7.1; DPS.4.15; PND.11.1)

#### b. Perubahan Cara Merespon: Dari Reaktivitas ke Responsif

Sebelum mengenal praktik mindfulness, sebagian besar partisipan terbiasa bereaksi secara spontan terhadap tekanan hidup—baik dalam bentuk kemarahan, penyangkalan dengan

pelarian negatif, atau bahkan penarikan diri. Namun, setelah mengikuti proses latihan dan kontemplasi batin, mereka mulai mengenali pentingnya memberi ruang jeda sebelum merespons situasi. Jeda ini bukan sekadar menahan emosi, melainkan kesempatan untuk hadir sepenuhnya, menyadari apa yang sedang terjadi dalam diri, dan memilih respon yang lebih selaras. Salah satu partisipan menyatakan bahwa melalui napas sadar dan latihan dzikir hening, ia mampu mengenali sinyal tubuh saat emosinya mulai tidak stabil. Dengan begitu, ia tidak lagi meledak, tetapi mengelola perasaan dengan lebih lembut.(PND.14.1; DPS.5.2)

“Aku tuh kecanduan PMO kak, stres dikit langsung gitu, capek apa gitu larinya kesana, sekarang nggak, aku dengerin dulu capeknya, terus kalo sekarang aku larinya ke olahraga sih, eh ya aku sembuh dari kecanduan PMO”

Perubahan ini membawa efek nyata dalam relasi interpersonal. Ketika dulu perbedaan pendapat atau tekanan membuat mereka langsung tersulut, kini mereka lebih mampu mengamati emosi dan menunda reaksi. Dalam konteks keluarga, misalnya, beberapa partisipan mulai menggunakan pendekatan sadar ketika menghadapi anak atau pasangan—menyebut emosi yang dirasakan, mengambil waktu untuk bernapas, atau memilih diam ketika merasa terlalu marah. Ini bukan tanda kelemahan, melainkan bentuk kontrol yang muncul dari kesadaran. Dalam salah satu pengalaman, partisipan menceritakan bahwa kepekaannya pada tubuh membuatnya tahu kapan perlu mundur untuk menjaga ketenangan, bukan karena takut, tapi karena sadar apa yang sedang terjadi di dalam.(DPS.4.12; PND.13.1)

“Shifting mindset positif menjadikanku mampu memahami perasaanku, nerima marahku, sedihku. dengan begitu aku langsung ngambil langkah, tapi ngamati dulu apa yang sedang terjadi”

Transformasi dari reaktif ke responsif ini bukan hasil dari teori semata, tapi dari latihan bertahap yang memadukan spiritualitas

dan perhatian penuh. Mereka belajar bahwa memberi jeda bukan berarti pasif, tetapi memberi kesempatan untuk tidak dikendalikan oleh emosi yang lewat. Kesadaran ini memungkinkan mereka tidak lagi dikendalikan oleh kemarahan, ketakutan, atau kecemasan, melainkan bisa hadir utuh dalam setiap momen dengan pilihan yang lebih bijak. (DPS.5.2; PND.14.1)

c. Reorientasi Nilai Hidup: Dari Ambisi Menuju Kehadiran Bermakna

Proses kesadaran tidak hanya mengubah cara berpikir dan merespon situasi, tetapi juga menggeser arah hidup para partisipan secara mendasar. Jika sebelumnya hidup dijalani dengan dorongan kuat untuk mencapai sebanyak mungkin hal, entah itu karier, citra ideal, atau pengakuan, maka setelah melalui proses latihan mindfulness dan pendalaman spiritualitas Islami, mereka mulai menata ulang orientasi hidupnya. Kehidupan yang semula penuh ambisi eksternal bergeser menjadi kehidupan yang lebih mengakar pada makna, kehadiran, dan kejujuran terhadap diri sendiri. Mereka menyadari bahwa pencapaian materi atau pujian sosial tidak lagi memberikan ketenangan yang mereka cari. Justru dalam keheningan, dalam aktivitas sederhana seperti menarik napas dengan penuh kesadaran, menyebut nama Tuhan dalam dzikir lembut, atau duduk diam bersama emosi yang dulu dihindari, kini mereka menemukan ketenangan dan makna yang jauh lebih dalam. (DPS.4.15; PNS.11.2)

“Sekarang aku lebih tenang sih kak, pola pikirku yang dulu salah kalo aku produk gagal, aku sadar orang tuh punya potensi masing2, aku punya kelebihan dan adekku juga punya kok sebener e kekurangan, aku terlalu dalam menanggapi trauma omongan banding2 in dari orang tuaku itu.”

Beberapa partisipan juga menceritakan bahwa mereka mulai melambat dalam menjalani kehidupan. Dulu, kesibukan dianggap sebagai simbol produktivitas dan keberhasilan. Kini, mereka mulai memberikan ruang bagi diri untuk istirahat, mendengarkan

kebutuhan batin, dan lebih selektif dalam memilih kegiatan. Salah satu partisipan mengaku tidak lagi memaksakan diri berada dalam lingkungan yang tidak sehat hanya demi mempertahankan citra baik. Ia mulai berani berkata “tidak,” menetapkan batas, dan mengutamakan kedamaian batin daripada ekspektasi orang lain. Praktik seperti ini menunjukkan bahwa hidup yang hadir secara penuh lebih penting daripada hidup yang sekadar terlihat sibuk.(PND.13.1; DPS.7.2)

“Aku baru nyadar kalo dulu autopilot kak, sering juga ngerasa terburu buru melakukan sesuatu, tolak ukurku orang lain memang, sering banding bandingin kinerja dan aktifitas, aku gak sadar kalo trauma di bandingin orang tua jadi mengakar ke polaku membandingkan diri dan orang lain.”

Reorientasi nilai hidup ini juga membawa mereka pada pemahaman baru tentang makna spiritualitas itu sendiri. Tuhan tidak lagi mereka dekati sebagai entitas yang menilai atau menghukum, melainkan sebagai ruang pulang yang menerima dan menyembuhkan. Doa tidak lagi sebatas permintaan, melainkan momen untuk hadir dalam keheningan bersama-Nya. Melalui perubahan ini, para partisipan menemukan bentuk keberagaman yang lebih otentik—tidak berjarak, tidak penuh ketakutan, tetapi penuh cinta dan kedekatan. Mereka tidak lagi berusaha menjadi “sempurna” untuk dicintai Tuhan, tetapi hadir sebagaimana adanya, dan justru dari situ mereka merasa lebih utuh dan diterima.(DPS.5.1; PND.11.1)

“Aku marah sih, lapo ya kok aku sing kenek, yang berbuat kan pasanganku, kenapa ini harus ke aku juga. Padahal aku udah diem aja, manut nurut, dirumah ya mek urus anak, aku korbakan ninggalin kerjaan demi keluarga kecil. Tapi dalam perjalanannya oh aku nemukan suatu yang lain, aku sadar ini bukan beban tapi kekuatan baru karena dengan begitu aku lebih aware dengan diriku”

Dengan demikian, proses kesadaran membawa para partisipan dari kehidupan yang digerakkan oleh ambisi menuju kehidupan yang dijalani dengan kehadiran. Mereka tidak lagi mengejar hidup yang “besar”, tapi memilih hidup yang bermakna bagi diri, orang terdekat, dan relasi spiritual mereka.

#### d. Mengalami Koneksi dan Menemukan Kejernihan Batin

Seiring proses latihan meditatif dan praktik spiritual yang dijalani secara konsisten, muncul buah kesadaran lain yang sangat bermakna: rasa terkoneksi yang dalam dan kejernihan dalam memandang hidup. Para partisipan menggambarkan bahwa meditasi tidak hanya membantu menenangkan pikiran atau meredakan emosi, tapi juga menciptakan rasa keterhubungan, baik dengan diri sendiri, dengan sesama, maupun dengan sesuatu yang lebih besar. Mereka menyebut pengalaman saat bermeditasi dalam kelompok sebagai momen yang memperkuat ikatan secara batiniah. Dengan intensi bersama dan ruang yang aman, muncul perasaan seolah hadir dalam satu napas, satu rasa, dan satu pencarian makna (PN.13.2.1; PN.13.5; PN.13.6). Keheningan yang dibangun bukanlah kehampaan, melainkan ruang yang sarat makna dan keterhubungan.

“Nggak jarang temen-temen selepas meditasi bersama punya keinginan yang sama, ngopi bareng misalnya, bahkan ketika lagi lelah fisik butuh jeda, serentak ingin rehat dan ngajak grounding bareng.”

Koneksi yang dibentuk ini tidak hanya terjadi secara horizontal antar individu, tetapi juga secara vertikal ke dalam diri. Dalam meditasi bertema inner child, misalnya, seorang partisipan merasakan keterhubungan yang kuat dengan versi masa kecilnya—mengakui luka yang ada sekaligus menemukan kekuatan dalam kenangan tersebut (DPS.1.10; DPS.5.4). Di sisi lain, beberapa partisipan mulai mengenali bahwa tubuh mereka menyimpan pesan-pesan penting. Seorang partisipan menyebut bahwa ia bisa

merasakan turunnya kondisi imun dari dalam tubuhnya, dan kesadaran itu membuatnya mengambil tindakan penuh kasih seperti beristirahat, merawat diri, atau melakukan hal yang menyenangkan sebagai bentuk penyembuhan batin (PND.13.1).

“Nah sejak meditasi bareng sama peduli napas iku kak, aku baru merasa terkoneksi dengan diriku pas kecil, terus aku nemui itu kan, dah berani samperin, dah bisa meluk dan kudengerin ocehane wes.itu nyambung ke anak didikku loh kak, yang biasae aku formalitas ke anak didikku sewajarnya ngreken, kan aku guru ABK ya, nah saiki lebih aware aku sama mereka, connect ngunu kak aku merasakan ap yang mereka ceritakan, mereka punya perasaan loh.”

Dari koneksi yang dalam inilah lahir kejernihan. Kejernihan bukan berarti hidup menjadi bebas masalah, tetapi munculnya kepekaan untuk membedakan mana yang penting dan mana yang bisa dilepas. Para partisipan mulai menyadari bahwa hidup bukan tentang mengontrol segalanya, melainkan meresapi setiap pengalaman dengan kesadaran dan menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari perjalanan. Dalam momen ketika keraguan datang, ia terbiasa melakukan pola impulsif-jajan misalnya atau belanja. Sekarang ia bisa mengendalikan dan bisa membaca pola tersebut melalui meditasi mindfulness (PN-21-2). Kesadaran seperti ini menjadi refleksi bahwa kejernihan tidak datang dari pelarian, tapi dari keberanian untuk hadir secara utuh.

“Pernah suatu ketika aku ragu dan overthink atas job yang ditawarkan kepadaku. Terus dalam emosi itu kok aku malah ada keinginan untuk beli jajan padahal tadinya nggak pengen. Sekarang lebih bijak Alhamdulillah, nggak semua tak terima, aku membayangkan naik tangga dulu agar bisa melihat kondsiis yang kualami, dengan begitu aku tau mana yang prioritas dan mana yang aku tolak.”

## **BAB V**

### **MODEL TRANSFORMASI**

#### **A. DINAMIKA MEDITASI MANDIRI VS TERPANDU**

Dalam keseluruhan proses transformasi batin yang dialami partisipan, titik awal yang paling konsisten muncul adalah fase keterpurukan. Kondisi ini hadir dalam berbagai bentuk: kecemasan yang tidak terkendali, gangguan fisik berkepanjangan tanpa sebab medis yang jelas, kelelahan emosional, hingga rasa terputus dari diri sendiri dan lingkungan. Pada titik kritis inilah, muncul dorongan untuk mencari, bukan jawaban cepat, melainkan ruang untuk berhenti, menarik napas, dan hadir dalam keheningan. Proses pencarian ini bukan tindakan impulsif, melainkan respons mendalam terhadap rasa jenuh akan pola hidup yang dijalani secara otomatis (Sgherza et al., 2022). Bagi sebagian partisipan, latihan seperti meditasi, dzikir, atau praktik kesadaran lainnya menjadi bentuk penyelaman ke dalam diri, bukan demi menghilangkan rasa sakit, tetapi untuk belajar tinggal bersama rasa itu tanpa perlawanan. Dalam keterbukaan terhadap pengalaman batin yang rentan dan tidak nyaman inilah, mereka mulai merasakan pergeseran: dari penolakan menjadi penerimaan, dari keterjebakan menjadi kesadaran, dari ketakutan menjadi kehadiran (Simione & Saldarini, 2023). Transformasi pun tidak terjadi secara instan, melainkan bertahap dan berulang, seiring dengan tumbuhnya kesadaran bahwa keutuhan diri bukan sesuatu yang dicapai sekaligus, tetapi dilatih terus-menerus dalam keheningan, perhatian, dan penerimaan utuh (Anālayo, 2021).

Seorang partisipan menggambarkan keterpurukannya sebagai “tubuh yang menyerah”, di mana rasa sakit fisik yang disebabkan stres berkepanjangan membuatnya terdiagnosa general anxiety disorder. Hal itu membuatnya merasa hidupnya telah usai, baik secara sosial maupun spiritual. Ia mengisahkan bahwa ketakutan terhadap shalat, kematian, dan bahkan suara adzan menjadi sangat nyata. Di titik itulah, ia mulai berlatih teknik pernapasan ala Jepang sambil menyisipkan nama Allah dalam hati. Praktik sederhana ini di praktikkan secara mandiri dan menjadi langkah awal menuju proses kesadaran diri. Selain itu, beberapa bentuk pendampingan turut berperan penting dalam proses kesembuhannya.(PNS.5.2; PNS.3.8.1)

“aku sendiri bingung tiba tiba mau sholat takut, berdoa takut, ketemu orang pun takut, ky mau pingsan”

Namun, perjalanan belum berhenti di situ. Awal kesembuhannya didorong oleh niat yang kuat, disertai upaya terapi mandiri yang ia lakukan secara konsisten melalui 29 jenis terapi ringan. Sayangnya, itu baru permulaan, ia mengalami relaps. Kambuh yang dialaminya terasa lebih nyata dan menyakitkan dibanding sebelumnya. Ia diliputi rasa putus asa, dorongan menyakiti diri sendiri, bahkan kehilangan kepedulian terhadap hidupnya. Dalam benaknya hanya ada satu pertanyaan: “Kenapa aku begini lagi?” Beruntung, ia dikelilingi oleh support system yang sigap membawanya kembali ke titik kesadaran. Melalui mereka, ia dapat mengikuti sesi meditasi terpandu, di mana ia akhirnya menemukan pembimbing yang menurutnya paling tepat. Proses ini bukanlah akhir, melainkan awal dari perjalanan panjang menuju pemulihan yang lebih utuh—dengan kesadaran, dukungan, dan keyakinan sebagai fondasinya.

“Sembuh relaps sembuh relaps dan akhirnya bisa mutus obat kimiawi memang tidak mudah, tapi proses latihan yang rutin membuatku lebih ringan dalam menghadapinya, aku beruntung punya support system kala itu”

Proses tersebut tidak selalu berjalan lurus. Bagi sebagian partisipan, praktik dilakukan secara mandiri di rumah, tanpa

pendamping. Mereka mempelajari meditasi terpandu melalui youtube saat itu. Latihan ini memberi ruang untuk merasa tanpa tekanan eksternal, tetapi juga menyisakan banyak tantangan. Salah satu partisipan mengatakan bahwa latihan mandiri membuatnya berhadapan langsung dengan luka lama, tanpa tahu bagaimana mengelolanya. Partisipan mengakui bahwa dalam fase-fase tergelap, meditasi mandiri tidak cukup menopang kestabilan emosional. Saat pikiran terlalu bising atau trauma muncul tiba-tiba, kehadiran orang lain yang walau dalam keheningannya menjadi penyangga penting agar tidak terhanyut.

“Kadang rasanya meditasi itu kayak buka pintu gudang. Dan aku belum siap lihat isinya.”

“aku malah overwhelm gitu kak meditasi mandiri panduan youtube”

“bingung karepe dewe kak nek meditasi dewe gak ada ngobrol e, nggak ngerti rasa sing tak rasain disampaikan gimana”

Sebaliknya, partisipan lain menemukan bahwa praktik terpandu melalui komunitas atau bimbingan mentor, membantu menciptakan struktur dan rasa aman. Dalam sesi meditasi bersama komunitas, mereka menemukan bahwa kehadiran orang lain, meskipun dalam diam, memberi kekuatan tersendiri. Keheningan bersama terasa lebih ringan daripada keheningan sendiri (PN-4-2; EX.4.1.5).

“Nggak harus cerita panjang. Tapi tahu kalau lagi duduk bersama tanpa judging, merasa punya supportes lain, itu cukup buatku nggak ngerasa sendirian.”

Dari fase keterpurukan ke latihan awal, para partisipan mengalami perubahan yang bertahap. Mereka mulai mengenali pola pikir yang sebelumnya menghakimi, belajar hadir dalam tubuh yang dulu diabaikan, dan menerima emosi yang lama tertahan. Proses ini menjadi awal dari pemulihan: bukan pemulihan dalam arti “kembali normal”, tetapi pemulihan sebagai bentuk

keterhubungan kembali dengan diri, dengan pengalaman hidup, dan dengan makna spiritual yang mereka yakini.

” Aku sadar ternyata polaku yang salah”

“aku baru sadar ternyata aku terlalu keras kritisi diri waktu itu”

“Aku Cuma menahan aja dan beneran tidak baik saja, aku abai yang ku kira beneran akan gpp, ku kira baik sendiri seiring waktu”

“sekarang aku mikir, Tuhan baik bener sama aku”

Ketegangan batin yang dialami para partisipan juga dapat dijelaskan melalui kerangka Carl Rogers tentang real self dan ideal self. Rogers menyatakan bahwa penderitaan psikologis seringkali muncul saat terjadi ketidaksesuaian antara diri yang sebenarnya dengan diri yang diharapkan. Dalam konteks ini, banyak partisipan mengakui bahwa mereka menjalani hidup berdasarkan tuntutan atau citra tertentu, harus kuat, harus mandiri, harus selalu tampak baik-baik saja. Namun, saat mereka mulai memasuki ruang keheningan dan berlatih hadir, mereka perlahan mulai menyadari ketegangan itu: bahwa selama ini mereka mengabaikan real self demi mengejar ideal self yang tidak manusiawi. Kesadaran ini menjadi titik balik penting dalam proses pemulihan mereka. Alih-alih terus mengoreksi diri agar sesuai ekspektasi luar, mereka mulai membuka ruang penerimaan terhadap emosi, luka, dan ketidaksempurnaan diri. Sejalan dengan gagasan Rogers, proses menjadi utuh bukan soal menjadi ideal, tetapi soal menjadi autentik, yakni mampu hidup selaras dengan diri yang sebenarnya, dengan kejujuran, kasih sayang terhadap diri, dan kebebasan dari penghakiman internal (Maurer et al., 2023)(Scott et al., 2023).

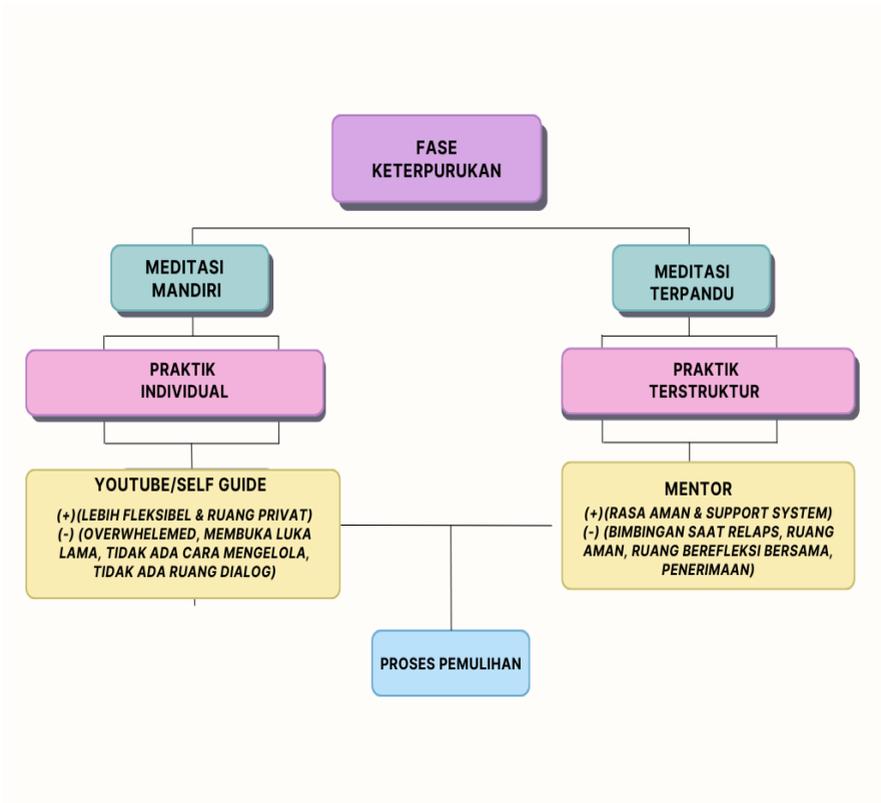
Menurut Grof Stanislav fase ini disebut dengan kerangka *spiritual emergency* dalam psikologi transpersonal, di mana krisis emosional dan eksistensial menjadi pintu masuk menuju kesadaran baru (Stanislav Grof, 2017). Dalam pendekatan Jon Kabat-Zinn, praktik mindfulness juga diartikan sebagai *kesadaran non-reaktif terhadap momen kini*, yang tidak menghapus rasa sakit, tetapi

mengubah cara kita mengalaminya. Ini sesuai dengan pengalaman para partisipan yang menyebut bahwa latihan bukan untuk melupakan masalah, melainkan untuk hadir sepenuhnya di tengah luka itu sendiri. Jon Kabat-Zinn menyebut mindfulness sebagai “the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.” Definisi ini menjadi sangat relevan dalam konteks pemulihan para partisipan. Ketika mereka mampu hadir dalam momen kini dengan kesadaran yang lembut, tanpa menghakimi pengalaman batinnya, di situlah terjadi titik awal pemulihan. Kesadaran ini tidak sekadar hadir secara kognitif, tetapi mengaktifkan *self-compassion*, menerima apa adanya diri dan situasi (Kabat-Zinn, 2003).

Dalam kerangka psikologi transpersonal, fase keterpurukan dapat dimaknai sebagai “*dark night of the soul*” yaitu fase kehampaan spiritual yang justru menjadi jembatan menuju kebangkitan batin. Stanislav Grof menyebut kondisi ini sebagai krisis transformatif, bukan gangguan (Stanislav Grof, 2017). Dalam pandangan indigenous psychology, penderitaan tidak dilihat sebagai akhir, tetapi sebagai panggilan untuk kembali pada kebijaksanaan lokal, pada koneksi dengan alam, komunitas, dan nilai-nilai spiritual yang holistik (Jongen et al., 2020). Secara psikologis, transformasi ini memperlihatkan pergeseran dari mode *reaktif*, yang mudah terpicu oleh emosi dan tekanan luar menuju mode *responsif*, yang lebih sadar, reflektif, dan tenang. Dari segi spiritualitas, terjadi pendalaman rasa syukur, ikhlas, dan kesadaran akan keterhubungan dengan semesta. Fase keterpurukan yang pada awalnya tampak sebagai kegagalan hidup, justru menjadi titik balik menuju integrasi batin yang lebih utuh (Kunzler et al., 2022).

Dengan demikian, pola keterpurukan → praktik → pemulihan ini menjadi model dasar dalam memahami transformasi emosi dan spiritualitas melalui pendekatan mindfulness dalam konteks psikologi indigenous. Fase ini bukan sekadar linier, melainkan siklus yang bisa berulang, dengan kedalaman yang berbeda, seiring berjalannya waktu dan dinamika kehidupan. Perjalanan ini memperlihatkan bahwa praktik mindfulness bukanlah pelarian dari kenyataan, melainkan cara untuk kembali hadir secara utuh,

manusiawi, dan spiritual dalam hidup yang penuh kompleksitas (Schuman-Olivier et al., 2020).



## B. MODEL TRANSFORMASI MINDFULNESS

Transformasi melalui praktik mindfulness tidak terjadi secara instan atau linier. Ia merupakan proses yang bergerak dinamis, berputar antara rasa sakit dan pemahaman, antara kekacauan batin dan kejernihan yang mulai muncul (Berkovich-Ohana et al., 2024). Bagi para partisipan dalam penelitian ini, titik awal transformasi

sering kali bukan berasal dari motivasi mulia, melainkan dari kelelahan eksistensial, saat hidup kehilangan arah, tubuh mulai bicara lewat gejala, dan batin haus akan ruang untuk bernaung. Di tengah keheningan, mereka menemukan bahwa meditasi bukan sekadar teknik untuk menenangkan diri, tetapi jalan pulang menuju keutuhan. Dari paparan emosi dalam meditasi bersama, validasi perasaan, koneksi kolektif yang menenangkan, hingga munculnya pola pikir baru dan regulasi emosional yang lebih adaptif. Semua membentuk pola yang saling terhubung, membimbing mereka melewati krisis menuju kesadaran yang lebih utuh. Model ini menunjukkan bahwa transformasi bukan hasil akhir, melainkan proses hidup yang terus dibentuk oleh kehadiran, keberanian untuk merasakan, dan keterhubungan dengan sesama (Arisanti & Mubarok, 2024).

Pola transformasi muncul dengan cukup jelas dalam proses perubahan yang dialami para partisipan, meskipun tidak selalu berjalan dengan cara yang sama. Perubahan tidak datang sekaligus, melainkan melalui tahapan-tahapan kecil yang saling terhubung. Peneliti merangkum tahapan ini sebagai berikut:

## 1. PAPARAN EMOSIONAL DALAM KEINTIMAN MEDITASI BERSAMA

Proses ini bermula saat seseorang dihadapkan pada pengalaman emosional yang kuat melalui meditasi bertema. Seperti menghadapi rasa takut, luka masa kecil, atau kehilangan. Bukan untuk mencari pelarian, melainkan justru membuka ruang agar emosi-emosi lama bisa muncul dan dilihat dengan lebih jernih. Banyak partisipan mengalami momen pertemuan yang sangat emosional saat mengikuti meditasi bertema seperti inner child, cinta kasih, atau menerima rasa takut. Meditasi ini bukan sekadar aktivitas relaksasi, tetapi justru membawa mereka menghadapi

bagian-bagian terdalam yang selama ini ditolak (PNS.4.21)(DPS.3.14).

“meditasi ini tadi sebener e awal e aku takut overwhelm, oh ternyata enggak, aku takut ngadepi innerchildku yang awut2 itu, kayak e krna aku lebih sadar kak”

“meditasi disini memang dirancang untuk bersama sama menuju kondisi sadar, karena masih banyak yg salah persepsi atas pemaknaan sadar ini sendiri, karena nerima dengan sadar itu berbeda, lebih bisa nerima”

Dalam meditasi yang dijalani secara sadar, partisipan tidak lagi berusaha melarikan diri dari rasa sakit yang lama disimpan. Mereka justru memilih untuk duduk bersama luka-luka itu, mendengarkannya tanpa tergesa-gesa untuk mengubah atau menghapusnya. Di titik inilah meditasi menjadi ruang keberanian—bukan untuk mengatasi emosi secara paksa, tetapi untuk mengizinkan emosi hadir sepenuhnya, sebagaimana adanya. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *exposure-based mindfulness*, di mana kehadiran sadar berfungsi sebagai wadah untuk menampung emosi-emosi sulit tanpa larut di dalamnya (Salur, 2022). Temuan lapangan memperlihatkan bahwa momen-momen semacam ini justru menjadi gerbang perubahan, karena dari keheningan yang berani menyentuh luka, muncul pengakuan batin yang jujur—dan dari sanalah proses transformasi bermula.

## 2. MINDFULNESS REFLEKTIF / PENERIMAAN VALIDASI

Setelah paparan emosional itu, hadir momen reflektif, semacam kesadaran untuk menerima apa yang sedang dirasakan, tanpa perlu buru-buru mengubahnya. Di sinilah muncul rasa divalidasi, bukan hanya oleh orang lain, tapi dari dalam diri sendiri. Emosi yang dulu dianggap lemah atau tidak penting, mulai dipandang sebagai bagian yang wajar dan sah. Melalui pendekatan ini, muncul validasi dari dalam bahwa emosi mereka sah, pengalaman mereka

tidak salah, dan penderitaan yang dirasakan manusiawi (PN.5.21; PN.4.12).

“tak kira bakal mau dikritisi pas akhir sesi, eh malah saling menguatkan satu sama lain, dan aku malah dapat jawaban dari peserta lain yang gak aku pikirkan yang jadiin aku bisa merasa divalidasi kak”

Kesadaran ini tumbuh seiring munculnya sikap menerima, bahwa apa yang mereka rasakan bukanlah kesalahan, dan bahwa mereka tidak perlu menjadi "baik-baik saja" untuk merasa layak. Di sinilah *self-compassion* mulai hidup, bukan sebagai konsep, tetapi sebagai pengalaman nyata akan kelembutan terhadap diri. Sejalan dengan gagasan Kabat-Zinn, momen ini menjadi titik balik, ketika seseorang tidak lagi melawan rasa sakitnya, tetapi memeluknya dengan penuh penerimaan. Dalam praktik kelompok, kehadiran tutor atau fasilitator yang tidak buru-buru menyimpulkan atau mengoreksi, justru memperkuat rasa divalidasi. Kesembuhan tidak datang dari nasihat, melainkan dari empati yang membiarkan proses berlangsung dengan utuh (Conversano et al., 2020).

### 3. ENERGI KOLEKTIF / KONEKSI SPIRITUAL KOMUNITAS

Saat proses ini terjadi dalam suasana komunitas yang mendukung, muncul perasaan terhubung yang mendalam. Tanpa banyak bicara, kehadiran bersama dalam latihan menjadi penyangga emosional yang kuat. Energi kolektif yang terbentuk memberikan rasa aman, dan memungkinkan setiap orang untuk membuka diri tanpa takut dihakimi. Koneksi semacam ini bukan hanya sosial, tapi juga emosional dan spiritual. Mereka tidak lagi merasa sendiri. Dalam keheningan bersama, muncul perasaan “ditopang” oleh yang lain, meski tidak saling bicara (DPS.7.3)(EX4-6-3)(PNS.3.9).

“kenapa ya, aku bisa ngerasain sing peserta lain rasain, terus gak taune pas sesi akhir lakok ceritane sama semua”

“pernah suatu waktu temen2 merasa perasaan hangat gitu waktu meditasi bersama, pas udah selesai ada salah satu anggota bilang di grup wasap, rek lagi galau tiba2 nggak, rata2 jawab iya”

Temuan ini mengungkap salah satu aspek paling halus namun kuat dalam proses transformasi melalui mindfulness, yaitu munculnya koneksi kolektif nonverbal. Dalam sesi-sesi latihan bersama, terutama ketika dipandu oleh seseorang yang hadir dengan kesadaran penuh, partisipan sering menggambarkan suasana yang membuat mereka merasa lebih tenang, meskipun tidak banyak kata yang diucapkan. Mereka merasa “ditenangkan hanya dengan berada bersama orang-orang yang tidak menghakimi”. Inilah yang dalam psikologi kontemplatif dikenal sebagai interpersonal resonance atau limbic regulation (Filo, 2013) (Khoury et al., 2023).

Secara neurobiologis, sistem saraf manusia bersifat sangat sosial. Kita tidak hanya membaca emosi melalui kata-kata, tetapi juga menangkap getaran emosi orang lain lewat ekspresi wajah, napas, postur tubuh, dan bahkan keheningan. Dalam konteks ini, kehadiran seseorang yang stabil secara emosional dan hadir secara penuh dapat menstimulasi sistem saraf orang lain untuk ikut menyesuaikan diri, seolah ikut “diatur ulang” hanya karena berada dalam ruang yang aman dan sadar. Inilah bentuk regulasi emosional yang tidak bersifat individual, melainkan interpersonal (Siegel & Drulis, 2023). Dalam lingkungan komunitas seperti yang dialami para partisipan, resonansi ini menciptakan medan kolektif yang mendukung pemulihan. Tidak perlu banyak bicara, cukup duduk bersama dalam keheningan yang penuh niat, dan tubuh pun mulai merasa aman. Di ruang semacam itu, keterhubungan tidak dibangun dari logika atau argumentasi, tetapi dari keterbukaan dan kehadiran yang tulus. Kesadaran yang dilatih secara personal, ternyata bisa menyebar dan menenangkan secara kolektif (Hanley et al., 2022).

“dengan lirikan mata dan mimik muka yang seperti itu, kami semua mengerti artinya adalah iya dan setuju, Kesadaran itu ibarat kalau radio tuh kita di radar yang sama”

#### 4. INTEGRASI KESADARAN / SHIFTING MINDSET

Seiring waktu, kesadaran baru mulai tumbuh. Pola pikir lama yang dibentuk oleh rasa takut atau luka masa lalu perlahan digantikan oleh cara pandang yang lebih terbuka dan penuh kasih. Ini bukan perubahan drastis, tapi pergeseran yang terasa nyata. Dari reaktif menjadi responsif, dari menyalahkan diri menjadi memeluk diri. Mereka tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi mulai membentuk keyakinan baru, bahwa hidup bisa dijalani tanpa ketakutan berlebihan, bahwa mereka layak sembuh, bahwa mereka tidak perlu selalu kuat (DPS.9.19).

“setelah berhasil ngenali overthink ku, aku berani mencoba hal baru, hlo gak semenakutkan itu ternyata, takutku cuma dipikiran aja dulu”

Pada fase ini, mulai terlihat perubahan cara pandang yang cukup mendasar. Orang-orang yang sebelumnya hidup dengan pola pikir lama, sering kali didorong oleh ketakutan, tuntutan sosial, atau kebiasaan otomatis, perlahan mulai melihat hidup dengan cara yang berbeda. Inilah yang disebut sebagai shifting mindset, atau pergeseran pola pikir. Mereka mulai mempertanyakan apa yang benar-benar penting, bukan hanya mengikuti apa yang diajarkan atau diharapkan oleh lingkungan (Harp et al., 2022).

Dalam temuan penelitian ini, pergeseran tersebut bisa disebut sebagai Compass Consciousness, yakni kesadaran baru yang tidak lagi berjalan secara otomatis, tapi mulai dipandu oleh nilai-nilai spiritual, suara hati, dan kejujuran terhadap diri sendiri. Seolah-olah mereka menemukan “kompas batin” yang memberi arah hidup secara lebih jernih dan bermakna.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hal serupa. Praktik mindfulness bisa membantu seseorang menjadi lebih sadar akan pilihan hidupnya, lebih tenang dalam mengambil keputusan, dan lebih terhubung dengan nilai-nilai yang mereka yakini (Raghavendra & Dutt, 2012). Bahkan, dalam studi neuropsikologi, dijelaskan bahwa latihan seperti meditasi dapat membantu otak untuk menciptakan pola baru yang meningkatkan fleksibilitas berpikir, empati, dan kemampuan untuk merespons dengan bijak, bukan sekadar bereaksi secara otomatis (Tang et al., 2015a). Dengan kata lain, proses ini bukan cuma soal berpikir positif atau mengubah pikiran, tapi tentang membangun arah hidup yang lebih dalam dan sejati, yang muncul dari kesadaran, bukan dari tekanan luar.

## 5. NEURO REGULASI DAN REPATTERNING

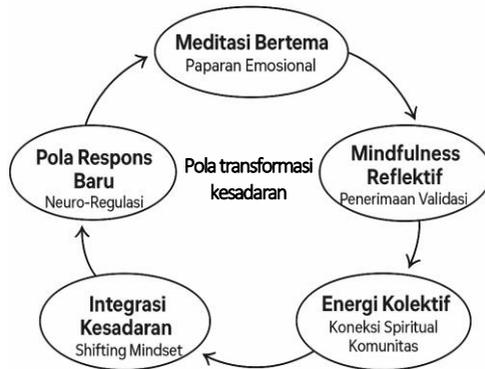
Fase akhir dari proses ini ditandai dengan munculnya pola respons baru terhadap stres, emosi, dan relasi sosial. Para partisipan mulai menyadari bahwa mereka tidak lagi reaktif seperti sebelumnya. Saat kecemasan muncul, mereka mampu menarik napas dan hadir. Ketika marah, mereka memilih untuk mundur sejenak. Saat sedih, mereka tidak menolak, tapi memberi ruang untuk merasakan secara utuh (DPS.8.2)(EX3.4.3)(PN.21.1).

“wah kalo sekarang sih auto tarik nafas, nafas pelan, sambil terselip astagfirullohaladzim”

“yang jelas dulu takut, sekarang nggak, malah ingin ku coba selagi bukan hal negatif ya”

Perubahan ini menunjukkan munculnya kemampuan untuk menjeda dan merespons dengan kesadaran, bukan karena dipaksa, tapi karena hasil dari latihan yang dilakukan secara konsisten dan bermakna. Kemampuan ini dikenal sebagai neuro-regulasi, yaitu pengaturan ulang respons batin dan tubuh secara sadar dan adaptif. Hal ini sejalan dengan teori neuroplasticity, bahwa otak manusia

dapat membentuk jalur baru melalui pengalaman dan pengulangan pola atensi tertentu (Davidson & Lutz, 2008).



Dari temuan lapangan, terlihat bahwa praktik mindfulness tidak hanya berdampak pada rasa tenang sesaat, tetapi juga mengubah cara berpikir, merasakan, dan merespons. Perubahan ini dikenal sebagai repatterning, sebuah pergeseran dari respons otomatis menuju respons yang reflektif dan sadar (Schuman-Olivier et al., 2020).

Tabel berikut merangkum contoh konkret bagaimana pola ini berubah, baik pada tingkat emosi, kognisi, maupun perilaku fisik, berdasarkan kisah nyata para partisipan:

1. Repatterning Emosional

(Mengubah pola respons terhadap emosi dari menolak → menerima)

Sebelum	Sesudah	Kode Data
Menyalahkan diri sendiri saat marah atau gagal	Mengakui emosi dan memberi ruang pada perasaan: “Oke kamu sedang marah ya, itu wajar”	DPS.9.6
Menolak atau melawan emosi negatif	Menggunakan napas dan istighfar untuk menerima dan melepaskan emosi	DPS.9.8
Menangis, murung, marah saat panik	Duduk, atur napas, dan menyadari emosi sebagai sinyal tubuh	PNS.26.1
Rasa kesepian dan tidak dipahami	Merasa terkoneksi dan divalidasi melalui sharing session komunitas	DPS.4.16

## 2. Repatterning Kognitif

(Mengubah cara berpikir dari sempit-biner → terbuka dan reflektif)

Sebelum	Sesudah	Kode Data
Berpikir bahwa sehat mental = tanpa stres	Menyadari bahwa sehat mental = bisa mengalami dan mengelola stres	PNS.14.1.2

Sebelum	Sesudah	Kode Data
Fokus pada A/B pilihan biner	Shifting mindset → melihat lebih banyak alternatif solusi	PNS.11.2
Merasa gagal karena dibandingkan dengan adik	Menyadari bahwa setiap orang punya kapasitas emosional masing-masing	DPS.9.4
Berpikir harus instan	Mulai memahami pentingnya proses yang pelan dan bertahap	DPS.3.6

### 3. Repatterning Perilaku dan Respons Fisik

(Mengubah reaksi otomatis tubuh & kebiasaan menjadi lebih sadar dan terarah)

Sebelum	Sesudah	Kode Data
Melampiasikan stres dengan PMO	Mengalihkan dengan latihan napas, doa, dan meditasi	DPS.9.1
Menghindari emosi anak saat tantrum	Menerima dan validasi emosi anak dengan kata-kata empatik	DPS.9.6

Sebelum	Sesudah	Kode Data
Meditasi sendiri → monkey mind, emosi negatif	Meditasi terpandu & sharing → lebih terarah dan tenang	DPS.2.12, DPS.4.9
Tubuh mudah kaku, cemas saat stres	Menjadi sadar terhadap sinyal fisik & menjaga pola hidup lebih seimbang	PNS.3.7, PNS.12.1

Proses repatterning yang muncul dari latihan mindfulness menunjukkan bahwa penyembuhan dan transformasi bukanlah sekadar perubahan pada tingkat pikiran, tetapi perubahan menyeluruh yang menyentuh tubuh, emosi, dan makna hidup. Ketika seseorang mulai memberi jeda pada reaksi, hadir bersama napas, dan membangun kembali relasi dengan dirinya secara lebih welas asih, maka respons hidup pun ikut berubah (Price & Weng, 2021). Pola-pola lama yang dibentuk oleh trauma, tekanan, atau autopilot emosional perlahan digantikan oleh pola baru yang lebih sadar, adaptif, dan penuh kasih. Dalam konteks ini, latihan mindfulness bukan sekadar teknik, melainkan jalan pulang menuju keutuhan diri. Sebuah cara hadir di dunia dengan lebih utuh, jujur, dan bertanggung jawab (Adonis et al., 2025).

Istilah repatterning sendiri berasal dari ranah neurosains dan psikologi somatik. Konsep ini merujuk pada kemampuan otak dan tubuh untuk “belajar ulang” atau menata kembali jalur respons yang sebelumnya terbentuk oleh trauma, stres, atau kebiasaan lama. Thomas Hanna sebagai pelopor somatics, menggunakan istilah *neuromuscular repatterning* untuk menyebut pelatihan ulang saraf dan otot agar merespons dengan cara yang lebih sehat dan terorganisir (Gómez-Lozano et al., 2024). Sementara itu,

dalam konteks penyembuhan trauma, Arielle Schwartz menggambarkan *re patterning* sebagai tahap integratif, di mana individu mulai menggantikan respons-respons lama dengan gerakan batin atau fisik yang lebih adaptif, setelah mereka membangun sumber daya internal (Cammisuli & Castelnuovo, 2018).

Dalam praktik *mindfulness*, *re patterning* muncul saat seseorang secara sadar memberi jeda terhadap reaksi otomatis. Melalui latihan seperti pernapasan sadar, duduk diam, hingga mengizinkan tubuh untuk merasakan sepenuhnya tanpa penolakan, para partisipan perlahan membentuk ulang pola lama menjadi pola baru yang lebih reflektif dan welas asih. Mereka mulai merespons stres bukan lagi dengan pelarian atau kemarahan, tetapi dengan kehadiran dan kesadaran penuh.

Proses ini didukung oleh prinsip *neuroplasticity* yang menunjukkan bahwa otak manusia memiliki kapasitas untuk membentuk jalur saraf baru melalui pengulangan pengalaman yang disadari (Tang et al., 2015). Ini juga selaras dengan pendekatan *reperceiving*, yang menjelaskan bahwa perubahan tidak selalu terjadi dari luar, tetapi dari pergeseran cara seseorang melihat dan mengalami suatu peristiwa (Schussler et al., 2019).

Menariknya, dalam praktik komunitas *mindfulness*, perubahan ini tidak hanya bersifat individual. Ketika seseorang mulai mengalami *re patterning*, getaran kehadirannya juga memberi ruang bagi orang lain untuk belajar hal yang sama. Mereka tidak hanya membangun pola baru dalam dirinya, tapi juga menciptakan ruang yang aman bagi tumbuhnya pola kolektif yang lebih sehat.

Dengan demikian, *re patterning* adalah bukti bahwa penyembuhan dan pertumbuhan tidak sekadar soal mengganti pikiran negatif dengan positif, melainkan menata ulang seluruh respons tubuh, emosi, dan makna hidup secara menyeluruh. Dalam proses ini, *mindfulness* bukan sekadar teknik, melainkan jalan

pulang kembali pada diri yang lebih utuh, sadar, dan bertanggung jawab.

## **BAB VI**

### **MINDFULNESS SEBAGAI JALAN PULIH**

#### 5.1 Kekuatan Makna Subjektif dan Lokalitas Pengalaman

Setelah menelusuri transformasi batin yang dialami para partisipan dalam Bab 4, bab ini mengajak kita untuk menarik makna yang lebih dalam. Bukan sekadar tentang teknik atau metode, tetapi bagaimana latihan mindfulness dimaknai, dijalani, dan dihayati dalam konteks hidup yang nyata. Penekanan diberikan pada kekuatan pengalaman subjektif, keterhubungan budaya, dan kesadaran yang tumbuh dari akar kehidupan sehari-hari.

Dalam praktik mindfulness kontemporer, sering kali ada kecenderungan untuk menstandarkan pendekatan, seolah pengalaman batin dapat dikelola dengan rumus universal. Namun, temuan dari riset ini justru menyoroti bahwa kekuatan utama dari transformasi batin tidak terletak pada keseragaman teknik, melainkan pada makna subjektif yang melekat dalam pengalaman personal dan konteks kultural masing-masing individu.

Makna subjektif bukan sekadar interpretasi pribadi terhadap pengalaman, tetapi mencerminkan proses internalisasi nilai, keyakinan, dan respons batin seseorang terhadap realitas yang

dihadapinya. Viktor Frankl telah lama menekankan bahwa makna personal adalah kekuatan utama dalam menghadapi penderitaan (Batthyány, 2021). Bukan penderitaan itu sendiri yang menentukan arah hidup seseorang, melainkan cara ia memaknainya. Dalam konteks mindfulness, pengalaman menghadapi emosi, kesakitan, atau krisis hidup tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang harus diatasi secara teknis, tetapi sebagai ladang pembelajaran eksistensial yang dibentuk oleh cara seseorang memahami dan meresapi hidupnya.

Dalam kerangka fenomenologi eksistensial, setiap pengalaman batin adalah unik dan tidak dapat direduksi pada teori umum. Menurut van Manen, memahami manusia berarti menyelami “the lived experience”, yakni pengalaman yang dirasakan secara langsung, dalam tubuh, waktu, dan ruang yang spesifik. Oleh karena itu, praktik kesadaran yang bermakna bukanlah yang diterapkan dari luar secara instruktif, tetapi yang tumbuh dari dalam, melalui pemaknaan yang selaras dengan konteks kehidupan individu.

Hal ini menjadi sangat penting dalam masyarakat seperti Indonesia, yang memiliki keragaman nilai budaya, agama, dan sistem keyakinan. Dalam konteks lokal, pengalaman spiritual sering kali tidak berdiri sendiri, melainkan terkait erat dengan nilai sosial, peran keluarga, bahasa perasaan yang khas, dan cara komunitas menyikapi penderitaan. Oleh sebab itu, praktik mindfulness yang efektif adalah praktik yang inklusif terhadap nilai-nilai lokal, yang tidak memisahkan dimensi spiritual dan sosial dari pengalaman kesadaran.

Penelitian oleh Delle Fave tentang makna hidup dalam berbagai budaya menemukan bahwa nilai-nilai seperti kebersamaan, kontribusi, dan spiritualitas menjadi sumber utama makna dalam konteks non-Barat (Delle Fave et al., 2011). Dengan kata lain,

seseorang bisa saja mengalami ketenangan bukan karena berhasil menguasai teknik meditasi, tetapi karena mampu merasakan kebermaknaan dalam konteks hidup yang sedang dijalani, baik itu melalui relasi, ibadah, ataupun keberadaan bersama orang lain yang senasib.

Pentingnya lokalitas ini juga didukung oleh pendekatan transkultural dalam psikologi yang mengkritisi universalisme model Barat. Menekankan bahwa pendekatan psikologis yang sensitif budaya harus mempertimbangkan makna lokal penderitaan dan pemulihan, karena mekanisme penyembuhan tidak bisa dilepaskan dari akar budaya yang menumbuhkannya (Karl et al., 2022).

Mindfulness, jika diterapkan secara kaku dan semata-mata sebagai teknik relaksasi, rentan terlepas dari konteks ini. Namun, bila dipahami sebagai proses kesadaran yang terbuka terhadap makna yang hidup dalam konteks individu dan budayanya, maka latihan ini justru menjadi sangat relevan dan menyentuh.

Dalam hal ini, makna subjektif dan lokalitas pengalaman bukanlah penghalang untuk keuniversalan mindfulness, tetapi justru kekuatannya. Ketika seseorang merasa bahwa latihan itu relevan dengan hidupnya, selaras dengan keyakinannya, dan memberi ruang pada nilai-nilai yang ia hargai, maka praktik itu akan tumbuh bukan sebagai beban, tapi sebagai bagian dari cara ia merawat dirinya dan hidupnya secara utuh.

## 5.2 Potensi Psikologi Indigenous dalam Praktik Mindfulness Kontemporer

Dalam beberapa dekade terakhir, praktik mindfulness telah menjadi salah satu pendekatan paling populer dalam intervensi psikologis modern. Namun seiring meluasnya penggunaan mindfulness di berbagai belahan dunia, muncul kebutuhan untuk mengkritisi pendekatan yang terlalu disekularkan, distandarkan, atau dipisahkan dari akar spiritual dan budaya lokal. Di sinilah psikologi indigenous memberikan perspektif yang sangat penting, yakni pendekatan yang bertumpu pada pemahaman lokal tentang jiwa, relasi, dan penyembuhan.

Psikologi indigenous tidak hanya berfokus pada individu sebagai entitas otonom, tetapi melihat manusia dalam jalinan hubungan yang luas, dengan komunitas, alam, nenek moyang, dan kekuatan adikodrati. Dalam banyak tradisi lokal, kesadaran bukan semata proses mental, melainkan pengalaman hidup yang bersifat relasional dan spiritual. Oleh karena itu, mindfulness dalam kerangka indigenous bukanlah upaya mengendalikan pikiran, melainkan mengharmoniskan diri dengan kehidupan.

Praktik kontemplatif seperti tapa, lelaku tirakat, dzikir khushyuk, atau hening rasa dalam tradisi Nusantara, misalnya, mengandung elemen mindfulness yang sangat dalam, meski tidak disebut demikian. Proses menyepi, merenung, mengolah rasa, dan menyadari keterhubungan dengan alam semesta menjadi bagian dari kearifan yang diturunkan lintas generasi. Sayangnya, praktik ini kerap dikesampingkan dalam intervensi psikologis modern, padahal dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dan spiritual yang autentik.

Studi oleh Deroche dalam kerangka indigenous and cultural psychology menunjukkan bahwa praktik penyembuhan yang berpijak pada nilai lokal lebih mampu membentuk ketahanan psikologis yang berkelanjutan, karena nilai dan maknanya tertanam kuat dalam kehidupan sehari-hari. Di sinilah mindfulness dapat bertemu dengan psikologi indigenous, bukan sebagai metode yang diimpor, tetapi sebagai prinsip kesadaran yang diselaraskan dengan konteks lokal (Deroche et al., 2025).

Dalam konteks Indonesia, pendekatan ini sangat relevan. Banyak individu merasa lebih “pulang” ketika praktik mindfulness menyentuh sisi spiritual mereka, atau ketika fasilitator menghargai nilai-nilai tradisi dan bahasa rasa yang mereka kenal. Pendekatan yang terlalu teknis dan sekuler justru sering dirasa asing, bahkan menimbulkan resistensi karena dianggap tidak sesuai dengan keyakinan.

Dengan menjadikan psikologi indigenous sebagai landasan reflektif, praktik mindfulness kontemporer dapat memperluas maknanya. Tidak sekadar sebagai strategi pengelolaan stres, tetapi sebagai jalan pemulihan kolektif yang menyatu dengan akar kebudayaan. Ini bukan hanya soal keberhasilan intervensi, tetapi tentang penghargaan terhadap perspektif lokal yang mengakui bahwa pengetahuan tentang penyembuhan tidak hanya lahir dari laboratorium, tetapi juga dari ladang-ladang kultural yang telah berabad-abad memberi ruang bagi manusia untuk merawat jiwanya.

Dengan begitu, potensi terbesar dari psikologi indigenous dalam praktik mindfulness bukan hanya soal adaptasi, tetapi tentang keberanian untuk melihat bahwa kesadaran sejati adalah pengalaman yang hidup yang lahir dari relasi yang mendalam

dengan diri, orang lain, tanah yang dipijak, dan semesta yang lebih luas.

### 5.3 Meditasi sebagai Jalan Pulih, Bukan Sekadar Teknik

Di banyak ruang populer saat ini, meditasi sering dipersepsikan sebagai teknik: sebuah alat untuk relaksasi, pengendalian stres, atau peningkatan produktivitas. Namun, dalam konteks riset ini, meditasi tidak berhenti sebagai metode. Ia menjelma menjadi jalan hidup. Sebuah cara hadir dalam kehidupan sehari-hari dengan kesadaran, kejujuran, dan keberterimaan yang terus-menerus dilatih.

Dalam tradisi kontemplatif Timur dan praktik spiritual lokal, meditasi bukan sekadar aktivitas terpisah dari hidup, tetapi menyatu dengan cara makan, berjalan, berbicara, bahkan diam. Ketika seseorang menjalani latihan secara rutin dan dengan niat yang lahir dari kebutuhan batin, maka bentuk latihan itu mulai merembes ke dalam pola pikir, relasi, dan cara seseorang mengalami dunia. Dalam psikologi transpersonal, ini disebut sebagai spiritual embodiment, yakni ketika kesadaran tidak lagi hanya terjadi saat duduk bermeditasi, tetapi menjelma menjadi kualitas kehadiran yang nyata di tengah dinamika hidup.

Studi oleh Fox menunjukkan bahwa mindfulness yang dijalankan secara berkelanjutan cenderung menumbuhkan apa yang mereka sebut sebagai *reperceptualization*, proses di mana individu mulai melihat dunia, orang lain, dan diri sendiri dari perspektif yang lebih luas dan inklusif. Dengan kata lain, praktik yang konsisten mengubah bukan hanya pikiran, tetapi cara berada di dunia (Fox et al., 2014).

Transformasi seperti ini tidak bisa dibentuk dari latihan yang bersifat sporadis atau berbasis hasil instan. Justru dalam jatuh-bangun, relaps, dan proses yang tidak rapi, seseorang belajar bahwa esensi meditasi adalah ketekunan hadir, bukan untuk menyempurnakan hidup, tapi untuk menemuinya sebagaimana adanya. Dalam kerangka ini, meditasi lebih mirip pertanian daripada teknologi: sesuatu yang dirawat, disemai, tumbuh perlahan, dan terus dipupuk dalam ritme kehidupan.

Lebih jauh lagi, menjadikan meditasi sebagai jalan hidup berarti membiarkan nilai-nilai yang tumbuh dari latihan seperti empati, kehadiran, kesabaran, keheningan, dan welas asih, menjadi dasar dalam mengambil keputusan, merawat relasi, dan menjalani tantangan. Bukan berarti hidup menjadi tanpa luka atau gangguan, tetapi seseorang punya ruang batin yang cukup luas untuk tidak larut atau terhempas oleh semua itu.

Dengan demikian, riset ini menegaskan bahwa praktik meditasi yang efektif dan berdampak bukan semata yang dilakukan secara “benar”, tetapi yang mengakar dalam kesadaran hidup yang jujur dan bernilai. Ketika seseorang tidak lagi sekadar bertanya “apa manfaat meditasi?”, tapi lebih pada “bagaimana aku ingin hadir dalam hidupku?”, maka meditasi telah tumbuh menjadi jalan.

Dengan demikian, bab ini menggarisbawahi pentingnya memandang mindfulness sebagai jalan hidup, bukan sekadar solusi instan. Di sanalah letak kekuatan transformasinya. Ketika seseorang tidak hanya “berlatih” dalam arti sempit, tapi secara sadar menghidupi latihan itu dalam keseharian.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN REFLEKSI**

#### Ringkasan Temuan Inti

Penelitian ini berangkat dari kegelisahan sederhana, namun mendalam: bagaimana individu yang mengalami krisis emosional dan spiritual mampu pulih bukan hanya secara fungsional, tetapi juga secara utuh? Sepanjang proses pengumpulan dan analisis data, ditemukan bahwa transformasi batin para partisipan tidak berjalan secara linier. Ia bukan perjalanan lurus dari sakit menjadi sembuh, dari gelap menuju terang. Sebaliknya, ia penuh liku, berisi jatuh-bangun, kesunyian, keraguan, dan keberanian yang tak selalu tampak dari luar.

Namun, di tengah segala ketidakaturan proses itu, terungkap pola yang berulang. Sebuah jejak batin yang secara konsisten muncul dari cerita ke cerita. Pola ini dimulai dari fase krisis, yang sering kali memunculkan keinginan mendalam untuk "berhenti sejenak", untuk menarik napas, dan menyelami diri sendiri. Dari titik inilah, para partisipan mulai mengenal latihan sadar: baik melalui meditasi napas, dzikir reflektif, jurnal batin, maupun sekadar duduk diam dan hadir bersama emosi.

Latihan ini, meskipun sederhana dan dilakukan dalam durasi pendek, ternyata membawa perubahan yang mendalam. Muncul apa yang dalam penelitian ini disebut sebagai neuro-regulasi, yaitu kemampuan tubuh dan pikiran untuk mengatur ulang respons terhadap stres dan emosi secara sadar dan reflektif. Bukan karena harus, tetapi karena kemampuan itu perlahan tertanam melalui proses yang konsisten dan bermakna.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa pemulihan tidak terjadi secara individual semata. Niat personal, meski menjadi awal, ternyata membutuhkan dukungan dari luar, baik itu dalam bentuk komunitas, pendamping spiritual, ataupun hubungan yang memberi ruang untuk hadir tanpa dihakimi. Komunitas tidak hanya berfungsi sebagai tempat berbagi, tetapi juga menjadi cermin tempat individu belajar mengenali dirinya kembali, lewat kehadiran orang lain yang juga tengah berproses.

Selain itu, latihan mindfulness yang dijalani partisipan tidak berhenti sebagai teknik. Ia berkembang menjadi cara pandang terhadap hidup. Sebuah jalan yang mengajarkan bahwa rasa sakit tidak perlu ditolak, bahwa emosi bukan musuh, dan bahwa keheningan bukan kehampaan, melainkan ruang di mana makna dapat tumbuh perlahan. Dalam hal ini, mindfulness hadir bukan sebagai produk luar yang diimpor secara mentah, tetapi sebagai praktik yang bisa menyatu dengan spiritualitas lokal, nilai-nilai indigenous, dan bahasa batin yang sangat khas Indonesia.

Temuan ini menjadi inti dari seluruh perjalanan riset: bahwa pemulihan sejati bukan hanya tentang menjadi "baik-baik saja", tetapi tentang membentuk cara hidup yang lebih sadar, lembut, dan jujur terhadap diri sendiri. Sebuah proses yang pelan, tapi menyentuh ke akar terdalam dari eksistensi manusia.

## Kontribusi terhadap Pengembangan Psikologi dan Pendidikan Mental

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap perluasan paradigma dalam pendekatan psikologi dan pendidikan mental, khususnya dalam konteks Indonesia yang sarat dengan spiritualitas dan kekayaan budaya lokal. Salah satu sumbangan utama adalah munculnya pemahaman baru mengenai mindfulness sebagai praktik yang tidak hanya individual, tetapi juga kolektif, transformatif, dan kontekstual.

Berbeda dari pendekatan mindfulness yang lazim dipahami sebagai teknik manajemen stres yang berfokus pada individu, temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman kesadaran justru bertumbuh melalui proses yang terintegrasi dengan dimensi relasional, spiritual, dan sosial. Di sinilah muncul konsep neuro-regulasi kolektif, yaitu kemampuan tubuh dan pikiran untuk menyelaraskan pola respons emosional melalui koneksi interpersonal yang hadir secara sadar, sebuah pemahaman yang belum banyak diungkap dalam studi-studi sebelumnya.

Kontribusi lainnya adalah penguatan makna spiritualitas dalam proses pemulihan, bukan sekadar sebagai sumber makna personal, tetapi juga sebagai kekuatan transformasional yang dapat diakses melalui praktik sederhana namun konsisten seperti dzikir sadar, napas reflektif, dan kehadiran bersama komunitas. Dalam praktik ini, mindfulness bukan hanya menjadi alat untuk menenangkan pikiran, tetapi menjadi laku keberlanjutan yang menyentuh tubuh, emosi, dan makna hidup secara menyeluruh.

Penelitian ini juga memperkenalkan pendekatan fasilitasi yang tidak hierarkis, sejalan dengan nilai-nilai psikologi indigenous, di

mana peran mentor tidak dilihat sebagai otoritas mutlak, melainkan sebagai “seperjalanan” yang saling belajar. Hal ini menciptakan relasi yang lebih otentik dan mendukung lahirnya ruang aman untuk pertumbuhan batin.

Terakhir, kontribusi ini memberi arah baru dalam pendidikan mental: bahwa praktik kesadaran tidak selalu harus bersumber dari pendekatan Barat atau kerangka medis, tetapi bisa dirumuskan dan dikembangkan dari akar budaya lokal. Temuan ini membuka ruang bagi pengembangan kurikulum mindfulness berbasis lokal, yang relevan secara spiritual, emosional, dan sosial bagi masyarakat

Indonesia. Tabel berikut menyajikan perbandingan antara pendekatan mindfulness konvensional dan temuan baru yang muncul dari penelitian ini.

**Tabel Perbandingan Temuan Penelitian**

Temuan Penelitian Sebelumnya	Kebaruan Temuan Penelitian Ini
Mindfulness dipandang sebagai teknik individual untuk relaksasi atau terapi stres.	Mindfulness dipahami sebagai jalan hidup yang tumbuh dari keheningan, spiritualitas, dan relasi komunitas.
Proses penyembuhan lebih berfokus pada regulasi individu dan respons personal.	Ditemukan konsep neuro-regulasi yang dipengaruhi oleh koneksi kolektif dan energi sosial dalam komunitas.
Emosi dianggap sebagai gangguan yang perlu diredam atau dikontrol.	Latihan kesadaran diarahkan untuk menerima, memvalidasi, dan hidup berdampingan dengan emosi.
Peran fasilitator bersifat hirarkis atau instruktif.	Peran fasilitator sebagai 'seperjalanan' yang otentik dan setara, sesuai nilai psikologi indigenus.

## Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian, seberapa pun dalam dan berharganya, memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Penelitian ini tidak terkecuali. Dengan pendekatan kualitatif, fokus utama penelitian ini adalah menangkap kedalaman pengalaman subjektif para partisipan. Artinya, yang diutamakan bukanlah generalisasi hasil, melainkan pemahaman mendalam tentang bagaimana proses transformasi batin terjadi dalam konteks tertentu. Maka, temuan-temuan yang muncul tidak bisa serta-merta diberlakukan untuk semua populasi atau latar budaya yang berbeda.

Selain itu, seluruh partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang sudah memiliki pengalaman dalam praktik meditasi atau latihan sejenis sebelumnya. Dengan kata lain, studi ini belum mencakup mereka yang belum mengenal atau belum pernah mempraktikkan mindfulness sama sekali. Hal ini tentu memberi warna tertentu pada hasil yang ditemukan, yakni proses perubahan yang sudah berjalan, bukan dari titik nol. Penelitian lanjutan akan sangat terbantu jika melibatkan populasi yang lebih beragam dari segi latar spiritual, sosial, maupun tingkat pemahaman awal terhadap praktik kesadaran.

Durasi penelitian juga menjadi aspek yang perlu dicatat. Karena keterbatasan waktu dan sumber daya, proses observasi dan penggalian data hanya dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Padahal, transformasi batin bersifat jangka panjang, berlapis, dan tak selalu terlihat dalam waktu singkat. Ada dinamika-dinamika yang mungkin baru muncul setelah berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun setelah seseorang memulai latihannya—hal yang tentu belum dapat ditangkap secara utuh dalam studi ini.

Namun demikian, keterbatasan-keterbatasan ini tidak serta-merta mengurangi nilai dari temuan yang dihasilkan. Justru, ia membuka ruang untuk pertanyaan dan eksplorasi yang lebih luas. Di sanalah letak kekuatan riset kualitatif, bukan sebagai akhir dari pencarian, tetapi sebagai jembatan awal untuk memahami kompleksitas pengalaman manusia dalam konteks yang terus berkembang.

### Rekomendasi Praktis: Mindfulness Lokal sebagai Intervensi Psikososial

Temuan dalam penelitian ini tidak hanya relevan di ruang akademik, tetapi juga memiliki potensi nyata untuk diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan sosial. Salah satu gagasan utama yang muncul dari hasil penelitian adalah pentingnya menghadirkan pendekatan mindfulness yang membumi, bukan sekadar secara teknis, tetapi juga secara makna dan bahasa. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang plural secara budaya dan spiritual, latihan kesadaran tidak bisa dilepaskan dari nilai-nilai lokal yang hidup dan diwariskan.

Latihan sederhana seperti menyadari napas, berdzikir secara reflektif, atau menuliskan perasaan dalam jurnal batin ternyata membawa dampak signifikan pada regulasi emosi. Praktik-praktik ini, ketika dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan pemahaman kultural peserta dapat menjadi bentuk intervensi psikososial yang murah, mudah diakses, dan bersifat preventif. Ini sangat penting terutama dalam konteks masyarakat yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental konvensional.

Rekomendasi praktis yang bisa dikembangkan dari temuan ini antara lain:

1. Pelatihan fasilitator berbasis nilai lokal, bukan hanya pelatihan teknis. Para pendamping tidak cukup hanya memahami teknik meditasi, tetapi juga perlu dibekali dengan sensitivitas budaya, empati, dan kemampuan hadir tanpa menghakimi.
2. Pengembangan modul latihan kesadaran yang menggunakan bahasa sehari-hari, memasukkan elemen spiritualitas lokal (seperti wirid, tafakur, tirakat), serta mendorong praktik refleksi diri secara pelan-pelan.
3. Penyediaan ruang aman komunitas (online maupun offline) bagi siapa saja yang sedang mengalami kegelisahan batin. Komunitas seperti ini bukan ruang terapi formal, melainkan wadah bersama untuk saling hadir, mendengar, dan bertumbuh.
4. Penyisipan pendekatan kesadaran dalam sistem pendidikan, terutama dalam pendidikan karakter, pengembangan diri, atau konseling sekolah. Siswa dan guru bisa diajak mengembangkan kapasitas reflektif melalui latihan kesadaran yang kontekstual dan inklusif.
5. Kolaborasi lintas sektor antara komunitas, lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, dan tenaga kesehatan untuk bersama-sama membangun gerakan kesehatan batin berbasis kesadaran.

Apa yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness tidak harus datang dari luar dan tidak harus bersifat rumit. Justru, ketika ia tumbuh dari kearifan lokal, dari kesadaran yang hadir secara tulus, dan dari relasi yang saling menguatkan. Ia bisa menjadi kekuatan pemulihan yang sangat kontekstual dan transformatif.

## 6.5 Rekomendasi Lanjut: Riset, Pengembangan Komunitas, dan Literasi Publik

Penelitian ini membuka sejumlah kemungkinan lanjutan, baik dalam bentuk riset akademik, inisiatif komunitas, maupun penguatan literasi publik. Temuan yang diperoleh bukanlah titik akhir, melainkan permulaan dari percakapan yang lebih luas tentang bagaimana praktik kesadaran yang kontekstual dan membumi, dapat menjadi bagian dari kesehatan mental masyarakat.

### 1. Riset Lanjutan

Langkah pertama yang penting adalah mendorong riset-riset lanjutan dengan cakupan yang lebih luas. Penelitian ini terbatas pada pengalaman partisipan yang sudah bersentuhan dengan praktik kesadaran. Sementara itu, akan sangat berharga untuk mengeksplorasi:

- A. Perjalanan individu yang belum pernah bersentuhan dengan mindfulness sebelumnya.
- B. Perbandingan lintas latar budaya dan spiritual.
- C. Dampak jangka panjang latihan mindfulness terhadap dimensi sosial, moral, dan eksistensial.
- D. Integrasi antara praktik kesadaran dan metode intervensi psikologi konvensional.

Penelitian juga bisa diarahkan pada pengembangan dan validasi intervensi berbasis mindfulness lokal yang bisa digunakan secara luas di sekolah, rumah sakit, atau komunitas—dengan tetap memperhatikan nilai-nilai spiritual dan budaya setempat.

## 2. Pengembangan Komunitas

Temuan penelitian menunjukkan betapa pentingnya komunitas sebagai ruang tumbuh. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas perlu terus dikembangkan. Komunitas mindfulness tidak harus bersifat formal atau institusional; ia bisa tumbuh dari inisiatif sederhana: lingkaran berbagi, ruang keheningan bersama, atau forum reflektif daring. Namun penting untuk memastikan bahwa ruang tersebut aman secara emosional, tidak hierarkis, dan inklusif terhadap keberagaman pengalaman.

Perlu juga disiapkan mekanisme pelatihan fasilitator yang tidak hanya teknis, tetapi juga etis, agar mereka dapat hadir secara otentik, empatik, dan responsif terhadap dinamika peserta. Komunitas bukan sekadar tempat belajar teknik, tapi tempat belajar menjadi manusia bersama-sama.

## 3. Literasi Publik

Upaya memperluas literasi publik mengenai kesadaran dan kesehatan mental berbasis budaya lokal juga perlu digalakkan. Dalam masyarakat yang masih menyimpan stigma terhadap isu psikologis dan spiritual, penting untuk menghadirkan narasi-narasi alternatif yang lebih hangat, inklusif, dan bisa dijangkau oleh berbagai kalangan. Ini bisa dilakukan melalui buku populer, media sosial, podcast, atau kegiatan seni dan budaya yang menyuarakan nilai kesadaran dan pemulihan.

Literasi ini tidak bertujuan menggantikan peran tenaga profesional, tetapi melengkapi upaya mereka dengan cara yang lebih dekat dan akrab bagi masyarakat. Semakin banyak orang mengenal cara merawat batin dengan sederhana, semakin besar

pula peluang terjadinya pemulihan yang holistik—baik di tingkat individu maupun kolektif.

## Penutup

Buku ini lahir dari perjumpaan antara kisah-kisah nyata yang penuh luka dan harapan, antara praktik-praktik sunyi yang sederhana namun bermakna, dan antara semangat ilmiah dengan kebijaksanaan batin yang hidup dalam keseharian. Ia bukan hanya laporan dari sebuah penelitian, tetapi juga cermin kecil dari perjalanan banyak manusia yang memilih untuk hadir, perlahan, di tengah luka dan riuh dunia.

Melalui penelitian ini, kita melihat bahwa mindfulness bukan sekadar teknik untuk tenang atau alat untuk mengatasi stres. Ia tumbuh sebagai jalan hidup, yang dibentuk dari keberanian untuk berhenti, dari kesediaan untuk merasakan, dan dari kejujuran untuk mengakui bahwa diri manusia rapuh sekaligus mampu pulih. Proses ini tidak selalu rapi atau mulus, tetapi justru di tengah kerentanan itu, transformasi menemukan jalannya.

Temuan-temuan yang tersaji dalam buku ini menunjukkan bahwa penyembuhan tidak pernah sepenuhnya bersifat pribadi. Ia berlangsung dalam keterhubungan dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan nilai-nilai spiritual, dan dengan lingkungan yang mendukung. Di sinilah kita menemukan pentingnya komunitas, keheningan yang terarah, dan praktik yang konsisten sebagai jembatan menuju kesadaran baru.

Tentu, buku ini belum menjawab semua pertanyaan. Tapi semoga ia bisa membuka ruang. Ruang untuk mendengar, ruang untuk merenung, dan ruang untuk menyadari bahwa pemulihan, sekecil

apa pun, selalu mungkin. Dan barangkali, justru dalam keberanian untuk hadir itulah, jalan pemulihan perlahan terbuka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adonis, M., Loucaides, M., Sullman, M. J. M., & Lajunen, T. (2025). *The protective role of self compassion in trauma recovery and its moderating impact on post traumatic symptoms and post traumatic growth Theoretical models of post-traumatic growth*. 1–10.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>
- Agung, Y. R., Mahpur, M., & Zawawi, M. (2022). Narasi Pluralisme Pelaku Aliran Kebatinan Sumarah. *Societas Dei: Jurnal Agama Dan Masyarakat*, 9(1), 29–53.  
<https://doi.org/10.33550/sd.v9i1.296>
- Anālayo, B. (2021). The Four Levels of Awakening. *Mindfulness*.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01530-3>
- Arisanti, I., & Mubarak, A. S. (2024). *The Impact of Daily Mindfulness Practice and Meditation on Stress Reduction and Improvement in Quality of Life in Indonesia*. 2(01), 63–74.  
<https://doi.org/10.58812/esssh.v1i03>
- Austin, PhD, FDRT, FALS, D. R. (2019). Integrating behavioral activation with humanistic psychology and positive psychology: Applications within the health protection/health promotion model. *American Journal of Recreation Therapy*.  
<https://doi.org/10.5055/ajrt.2019.0177>
- Berkovich-Ohana, A., Brown, K. W., Gallagher, S., Barendregt, H., Bauer, P., Giommi, F., Nyklíček, I., Ostafin, B., Raffone, A., Slagter, H. A., Trautwein, F. M., Vago, D., & Amaro, A. (2024). Pattern Theory of Selflessness: How Meditation May Transform the Self-Pattern. *Mindfulness*, 15(8), 2114–2140.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02418-2>
- Billore, S., Anisimova, T., & Vrontis, D. (2023). Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda. *Journal of Business Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113435>

- Cammissuli, D. M., & Castelnovo, G. (2018). *Neuroscience-based psychotherapy : A position paper*.
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLoS ONE*.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183137>
- Cervantes, C. L. G. (2023). Kaluluwa, Kapwa, and Kalikasan: Mental Health Implications of Filipino Folk Beliefs. *Spirituality in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1037/scp0000358>
- Code, J. (2020). Agency for Learning: Intention, Motivation, Self-Efficacy and Self-Regulation. *Frontiers in Education*.  
<https://doi.org/10.3389/educ.2020.00019>
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? a systematic review. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683>
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*.  
<https://doi.org/10.1109/MSP.2008.4431873>
- Djernis, D., Lundsgaard, C. M., Rønn-Smidt, H., & Dahlgaard, J. (2023). Nature-Based Mindfulness: A Qualitative Study of the Experience of Support for Self-Regulation. *Healthcare (Switzerland)*. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060905>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and Its Association With Varied Types of Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*.  
<https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Farmawati, C., & Wiroko, E. P. (2022). Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health. *JOUSIP: Journal of Sufism and*

*Psychotherapy*, 2(1), 17–32.  
<https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5658>

- Filo, G. (2013). The Mindful Brain, Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being by D. J. Siegel . *American Journal of Clinical Hypnosis*. <https://doi.org/10.1080/00029157.2013.772433>
- Freimann, A., & Mayseless, O. (2020). Surrender to Another Person: The Case of a Spiritual Master. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167820975636>
- Gershon, R. C., Rothrock, N., Hanrahan, R., Bass, M., & Cella, D. (2010). The use of PROMIS and assessment center to deliver Patient-Reported Outcome Measures in clinical research. *Journal of Applied Measurement*, 11(3), 304–314.  
<https://doi.org/10.1037/a0013262>.Open
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. In *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Gómez-Lozano, S., Zhang, N., Armstrong, R., León, K., Kelly-Lahon, C., Sánchez-González, P., Martínez-González-Moro, I., Hurtado-Guapo, M. A., & Vargas-Macías, A. (2024). The Concept of Neuromuscular Repatterning in Dancers: A Systematic Review. In *Healthcare (Switzerland)*.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare12030402>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gugler, T. K. (2019). Purser, Ronald E., McMindfulness. How Mindfulness became the New Capitalist Spirituality. *Sexuologie. Zeitschrift Für Sexualmedizin, Sexualtherapie Und Sexualwissenschaft*. <https://doi.org/10.61387/s.2019.34.41>

- Hadash, Y., et al. (2024). Peak experiences during insight mindfulness meditation retreats and their salutary and adverse impact: A prospective matched-controlled intervention study. *APA PsycArticles*, 15(1), 37–48. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ccp0000875>
- Hanley, A. W., Dehili, V., Krzanowski, D., Barou, D., Lecy, N., & Garland, E. L. (2022). Effects of Video-Guided Group vs. Solitary Meditation on Mindfulness and Social Connectivity: A Pilot Study. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00812-0>
- Harp, N. R., Freeman, J. B., & Neta, M. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction Triggers a Long-Term Shift Toward More Positive Appraisals of Emotional Ambiguity. *Journal of Experimental Psychology: General*. <https://doi.org/10.1037/xge0001173>
- Hazlett-Stevens, H. (2022). Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction. In *Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-81245-4>
- Jongen, C. S., McCalman, J., & Bainbridge, R. G. (2020). A Systematic Scoping Review of the Resilience Intervention Literature for Indigenous Adolescents in CANZUS Nations. *Frontiers in Public Health*, 7(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00351>
- Juliansen, A., Heriyanto, R. S., Muljono, M. P., Budiputri, C. L., Sagala, Y. D. S., & Octavius, G. S. (2024). Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2(October 2023), 100062. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100062>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016text: Past>

present, and fu. *Clinical Psychology: Science and Practice*.

Kastner, C. T. (2023). A lighthearted approach to mindfulness: development and evaluation of a humor-enriched mindfulness-based program in a randomized trial. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1324329>

Khoury, B., Manova, V., Adel, L., Dumas, G., Lifshitz, M., Vergara, R. C., Sekhon, H., & Rej, S. (2023). Tri-process model of interpersonal mindfulness: theoretical framework and study protocol. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130959>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. In *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Krisi, M., & Nagar, R. (2023). The Effect of Peer Mentoring on Mentors Themselves: A Case Study of College Students. *International Journal of Disability, Development and Education*. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1910934>

Kunzler, A. M., Chmitorz, A., Röthke, N., Staginnus, M., Schäfer, S. K., Stoffers-Winterling, J., & Lieb, K. (2022). Interventions to foster resilience in nursing staff: A systematic review and meta-analyses of pre-pandemic evidence. In *International Journal of Nursing Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104312>

Kyvelou, A., Antonopoulou, K., Kleftaras, G., Verdis, A., & Tsitsas, G. (2023). The Impact of a Mindfulness-Gestalt Based Counseling Group on Undergraduate College Students. *Psychology*. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.148070>

Lattuada, P. L. (2021). The Contribution of Integral Transpersonal Psychology Approach to Religion and Spirituality. *DIALOGO*. <https://doi.org/10.51917/dialogo.2021.7.2.9>

Li, J., & Leshed, G. (2022). Beyond Meditation: Everyday Mindfulness and Technology Use. *Conference on Human Factors in Computing*

*Systems - Proceedings, 1(1)*, 1–24.  
<https://doi.org/10.1145/3491101.3519820>

Lukoff, K., Lyngs, U., Gueorguieva, S., Dillman, E. S., Hiniker, A., & Munson, S. A. (2020). From ancient contemplative practice to the app store: Designing a digital container for mindfulness. *DIS 2020 - Proceedings of the 2020 ACM Designing Interactive Systems Conference*. <https://doi.org/10.1145/3357236.3395444>

Matiz, A., Crescentini, C., Bergamasco, M., Budai, R., & Fabbro, F. (2021). Inter-brain co-activations during mindfulness meditation. Implications for devotional and clinical settings. *Consciousness and Cognition*. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103210>

Maurer, M. M., Maurer, J., Hoff, E., & Daukantaitė, D. (2023). What is the process of personal growth? Introducing the Personal Growth Process Model. *New Ideas in Psychology*.  
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101024>

Moniz-Lewis, D. I. K. (2024). The mindful resiliency in recovery model: empowering the transcendence of stigma. *Frontiers in Psychology, 15*(October).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460329>

Nunes, A. L., & Souza, M. L. de. (2020). Mindfulness and Gestalt-Therapy Meditation: a Possible Encounter for Human Health. *Journal.Tinkoff.Ru*, 152–163.  
<https://journal.tinkoff.ru/media/gestalt-terapiya-1.fq01w0lwuyef.pdf>

Price, C. J., & Weng, H. Y. (2021). Facilitating Adaptive Emotion Processing and Somatic Reappraisal via Sustained Mindful Interoceptive Attention. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578827>

Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (2017). Handbook of mindfulness : culture, context, and social engagement. In *Mindfulness in Behavioural Health*.

Qonaah, A., & Nursalam, N. (2025). *MINDFULNESS MEDITATION*

*GROUP : UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA PENDERITA.*  
*January.* <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v8i1.3540>

Raghavendra, B. S., & Dutt, D. N. (2012). Nonlinear Dynamical Characterization of Heart Rate Variability Time Series of Meditation. *International Journal of Biological and Life Sciences.*

Ranimpi, Y. Y., Hyde, M., & Oprescu, F. (2023). An indigenous psychology perspective for appropriate mental health services and research in Indonesia. *Buletin Psikologi.*  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.77298>

Renna, M. E., Quintero, J. M., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2017). Emotion regulation therapy: A mechanism-targeted treatment for disorders of distress. *Frontiers in Psychology.*  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098>

Salicru, S. (2025). A New Evidence-Based Spirituality Framework for Mental Health Practitioners: A Concept Analysis and Integrative Review. *Spiritual Psychology and Counseling, 10(1), 69–99.*  
<https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1574613>

Salur, Ö. (2022). Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing (Treleaven) - Reviewed by Özgür Salur. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy.*  
<https://doi.org/10.56883/ajmt.2024.54>

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. In *Harvard Review of Psychiatry.*  
<https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>

Schussler, D. L., DeWeese, A., Rasheed, D., DeMauro, A. A., Doyle, S. L., Brown, J. L., Greenberg, M. T., & Jennings, P. A. (2019). The Relationship Between Adopting Mindfulness Practice and Reperceiving: a Qualitative Investigation of CARE for Teachers. *Mindfulness.* <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01228-1>

- Scott, K., Blundell, P., & Dougan, L. (2023). Therapist experiences of congruence in school-based counselling. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*.
- Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory in Daily Life. *Mindfulness, 13*(9), 2324–2336. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01961-0>
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2021). Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>
- Siegel, D. J., & Drulis, C. (2023). An interpersonal neurobiology perspective on the mind and mental health: personal, public, and planetary well-being. *Annals of General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12991-023-00434-5>
- Simione, L., & Saldarini, F. (2023). A Critical Review of the Monitor and Acceptance Theory of Mindfulness. In *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02129-0>
- Stanislav Grof, C. (2017). Spiritual emergency: The understanding and treatment of transpersonal crises. *International Journal of Transpersonal Studies, 36*(2), 30–43. <https://doi.org/10.24972/ijts.2017.36.2.30>
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Indrawati, L. (2022). Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings from a Community-based Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health, 55*(1), 88–97. <https://doi.org/10.3961/JPMPH.21.113>
- Sverre, K. T., Nissen, E. R., Farver-Vestergaard, I., Johannsen, M., & Zachariae, R. (2023). Comparing the efficacy of mindfulness-based therapy and cognitive-behavioral therapy for depression in head-to-head randomized controlled trials: A systematic review

and meta-analysis of equivalence. In *Clinical Psychology Review*.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102234>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015a). Erratum: The neuroscience of mindfulness meditation (Nature Reviews Neuroscience (2015) 16 (213-225)). In *Nature Reviews Neuroscience*. <https://doi.org/10.1038/nrn3954>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015b). Erratum: The neuroscience of mindfulness meditation (Nature Reviews Neuroscience (2015) 16 (213-225)). *Nature Reviews Neuroscience*, 16(5), 312. <https://doi.org/10.1038/nrn3954>

Tatta, J., Willgens, A. M., & Palombaro, K. M. (2022). The ACT trained physical therapist: Psychologically flexible, resilient, and armed with evidence-based tools. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.11.002>

Todd, J., & Aspell, J. E. (2022). Mindfulness, Interoception, and the Body. In *Brain Sciences*. <https://doi.org/10.3390/brainsci12060696>

Treves, I. N., Tello, L. Y., Davidson, R. J., & Goldberg, S. B. (2019). The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis. *Scientific Reports*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-53978-6>

Virdiyanti, R. (2025). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan MENTAL HEALTH DYNAMICS IN THE CONTEXT OF COLLECTIVIST*. 99–112.

Xie, X., Zhou, Y., Fang, J., & Ying, G. (2022). Social Support, Mindfulness, and Job Burnout of Social Workers in China. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.775679>

Yacat, J. (2013). Filipino Psychology ( Sikolohiyang Pilipino ). *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology, July*, 551–556.  
<https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp224>



