

# BAB I

## PENDAHULUAN

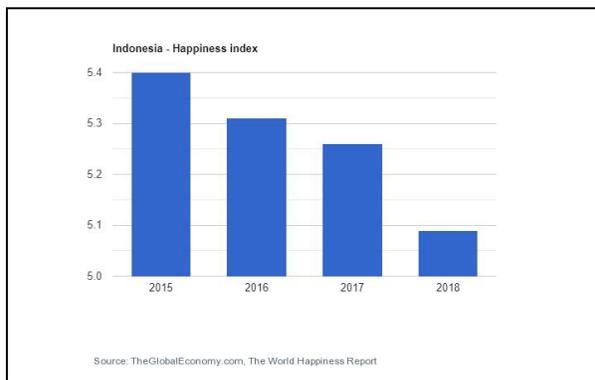
### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Seiring dengan berkembangnya zaman, manusia modern saat ini dituntut untuk selalu sibuk (Fromm, 2005). Kesibukan ini tidak memandang perbedaan usia, jenis kelamin, ras dan sebagainya. Berbagai kesibukan ini muncul dikarenakan berbagai hal seperti tuntutan kerja, tuntutan akademik, tuntutan sosial dan budaya, pemenuhan kebutuhan diri ataupun keluarga, dan lain-lain. Kesibukan-kesibukan ini menyebabkan manusia modern terjebak dalam rutinitas yang menjadikan individu hidup terpaku pada target dan rutinitas. Individu menjadi tidak fokus pada keadaannya saat itu, berkurangnya atensi atau perhatian terhadap kegiatan yang sedang dilakukan. Individu menjadi *autopilot* dalam melaksanakan kegiatannya, artinya individu melakukan setiap aktivitasnya secara otomatis tanpa memberikan atensi pada hal yang dilakukan. Individu menjalankan rutinitasnya secara otomatis tanpa melibatkan kesadaran dan perhatian penuh.

Rutinitas kegiatan yang terlalu padat menyebabkan individu tidak fokus atau hadir pada keadaan sekarang dan pikiran individu justru berfokus memikirkan hal lain seperti target atau tugas (Smallwood & Schooler, 2006). Individu hanya menjalankan kegiatannya secara otomatis. Dalam dunia psikologi, keadaan menjalankan rutinitas secara otomatis tanpa perhatian penuh ini disebut sebagai *mindlessness* (Brown & Ryan, 2003). Kondisi *mindlessness* dapat memunculkan berbagai dampak negatif bagi individu (Langer, 1992). Keadaan ini menyebabkan individu rentan melakukan kesalahan saat beraktivitas, kepuasan dan

kesejahteraan hidup menurun, perasaan tidak bahagia, stres yang berkepanjangan yang dapat berujung munculnya depresi.

Hasil survei mengenai tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2018 yang dilakukan oleh *The World Happiness Report* di [theglobaleconomy.com](http://theglobaleconomy.com) mengatakan bila terjadi penurunan indeks kebahagiaan pada masyarakat Indonesia. Berikut merupakan grafik indeks kebahagiaan Indonesia dari tahun 2015-2018 oleh *The World Happiness Report*:



Gambar 1.1 Grafik Indeks Kebahagiaan Negara Indonesia Tahun 2015-2018

Berdasarkan grafik yang ditunjukkan diatas, terlihat bila indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia mengalami penurunan sejak tahun 2015 hingga 2018. Pada tahun 2015 indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia sebesar 5,4 dan mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 5,3. Penurunan terjadi lagi pada tahun 2017 menjadi 5,25 dan pada tahun 2018 terjadi penurunan hingga mencapai skor 5,09. Dari pemaparan di atas, terlihat bila indeks kebahagiaan terus mengalami penurunan sejak tahun 2015.

Penelitian mengenai prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2018 oleh Peltzer dan Pengpid yang dilansir oleh Dicky Sugianto di

intothelightid.org pada tanggal 28 Agustus 2018 mendapati hasil bila prevalensi gejala depresi di Indonesia tergolong tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan Peltzer dan Pengpid menunjukkan prevalensi gejala depresi pada masyarakat Indonesia sebesar 21,8%, bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan negara tetangga maupun prevalensi depresi global yang berkisar 12,1% yang diukur dengan alat ukur serupa. Hasil survei Riskesdas (2018) juga menunjukkan bila prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat Indonesia sebanyak 9.8%, yang mana angka ini lebih tinggi daripada hasil survei pada tahun 2013 lalu (6%). Dari beberapa pemaparan data diatas, terlihat bila prevalensi gangguan mental emosional menurut Riskesdas mengalami peningkatan pada tahun 2018. Selain itu, penelitian Peltzer dan Pengpid juga menunjukkan bila prevalensi gejala depresi di Indonesia lebih tinggi 9.7% dari prevalensi depresi global.

Peneliti melakukan wawancara singkat mengenai kesibukan rutinitas yang dijalani pada karyawan, mahasiswa dengan tujuan agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai fenomena yang akan diteliti. Dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*“Ya.. keseharian saya ya gitu-gitu aja sih. Pagi pergi kerja, malam balik tidur, besok ya gitu-gitu lagi sampai jum'at. Sabtu minggu mainan bulu tangkis sama temen-temen, kongkow-kongkow bareng. Kalo soal gimana jalanin kesehariannya, ya begitu-begitu aja sih. Kan koko sering lembur, banyak beban, jadi kepikiran terus deh. Fokusnya disitu terus, jadi pas misal pas lagi makan ya, ya makan cuma mikirnya kerjaan, deadline.. pas kongkow ya bahasnya mikirnya ya kerjaan juga. Kadang ya gitu saking sibuke kerja sampe sering lupa, ya ini sampe koko hampir lupa lek wes janjiin bek kamu hahaha.”*

E, 3 Februari 2019

*“Aku semester ini keteteran seh, banget malahan hahahaha. Jadi wes koyok zombie ngono, siang sore kelas, belum lagi onok kumpul-kumpul garap tugas, malem balek rumah mek garek mangan turu. Oh yo sama kerja tugas pasti.. ya ngono wes mahasiswa life hahahaha. Makan sambil dibarengi tugas, mandi yo kepikiran tugas, dijak jalan-jalan bek ortu ya jek bahas tugas dek chat. Untung sudah ga ikut ukm-ukm maneh. Ya ngono tok seh, mangan turu garap tugas tok isie huahahaha.”*

I, 8 Februari 2019

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada karyawan dan mahasiswa seputar rutinitas sehari-harinya, terlihat bila kedua narasumber sama-sama disibukkan dengan kegiatannya baik kerja maupun tugas akademik. Hasil wawancara dengan karyawan E, menunjukkan bila dalam kesehariannya E selalu dituntut untuk sibuk mengejar *deadline* kerja. Berbagai tuntutan dalam pekerjaannya menjadikan E sering lupa apabila melakukan janji dengan orang lain karena kurangnya konsentrasi terhadap hal yang dilakukan. Kurangnya atensi atau perhatian pada hal-hal yang dilakukan juga tampak pada E dimana E mengaku bila saat sedang makan pun pikirannya tidak berada di makanan, melainkan pada tugas-tugas kerja yang harus ia lakukan.

Hasil wawancara dengan mahasiswa I, menunjukkan hal yang serupa dengan karyawan E. I mengaku bila pada tahun ajaran sekarang yang dijalani, ia merasa sangat sibuk. Kesibukan kuliah yang dijalani I membuat I terjebak dalam rutinitas-rutinitas yang membuatnya merasa dirinya seakan-akan merupakan *zombie* atau mayat hidup. Rutinitas yang menyibukkan ini juga telah menyita atensi I dalam melakukan kegiatan sehari-harinya, seperti saat mandi pun I tidak fokus dengan kegiatan mandinya, ia malah memikirkan tugas-tugasnya. Kegiatan lain seperti saat

jalan-jalan dengan orang tuanya, I juga masih sibuk memikirkan dan membahas masalah tugas dengan teman-temannya melalui media sosial.

Bila dianalisa dari sudut pandang neurosains, kondisi I yang tidak fokus pada keadaan sekarang dan pikirannya aktif memikirkan tugas-tugas lain memiliki otak yang berada pada gelombang beta. Durasi gelombang beta yang terlalu lama menurut Subiyono (2015) menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, cemas dan gelisah dikarenakan produksi hormon norepinephrin dan kortisol tinggi. Berdasarkan pandangan ini, kondisi I jika dibiarkan seperti demikian terus, lama-kelamaan dapat menyebabkan dampak negatif seperti sulit konsentrasi, mudah marah, cemas dan gelisah.

Peneliti lalu melakukan wawancara dengan informan I untuk mengetahui dampak yang dimunculkan dari kesibukan akan rutinitas informan. Hasil wawancara yang diperoleh adalah sebagai berikut:

*“Efek samping ta ini? koyok minum obat ae hahahaha..ya kalau efeknya sih kayak kerjanya jadi ngawur tok isie.. ya intine kumpul apa adanya masio banyak salah kadang.. karna tugasnya banyak ambek mepet-mepet soale.. jadi ga fokus kerjae, gak maksimal.. ambek sering seh aku ga denger lek diajak ngomong bek mamaku soale sibuk mikiri tugas iki.. jadi makin sering ngacangi orang seh hahahahaha..”*

I, 23 Maret 2019

Berdasarkan hasil wawancara mengenai dampak yang muncul dari kesibukan yang dialami informan I, diperoleh beberapa dampak negatif bagi diri informan dan orang sekitarnya. Informan I dalam mengerjakan tugasnya tidak dapat mengerjakan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan I mengerjakan tugasnya tanpa menaruh perhatian atau fokus terhadap tugas-tugas yang dikerjakan. Dampak negatif lain yang dimunculkan, seperti I menjadi tidak fokus dengan lingkungan sekitarnya karena sibuk

memikirkan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Hal ini menyebabkan I sering tidak mendengar perkataan orang lain seperti ketika ibunya memanggil I, I tidak memberikan respon balasan karena tidak mendengar perkataan ibunya. Kesibukan akan rutinitas yang dijalani informan mengakibatkan penurunan konsentrasi terhadap aktivitas atau tugas yang dilakukan, serta kurangnya konsentrasi terhadap lingkungan sekitar. Hal ini sesuai dengan pandangan neurosains mengenai dampak negatif yang muncul akibat individu terlalu lama berada di gelombang beta, yaitu terjadinya penurunan konsentrasi pada informan I.

Dari kedua hasil wawancara diatas, dapat dianalisa bila kesibukan dalam menjalani rutinitas telah menjadikan mereka tidak fokus dengan keadaan sekarang dan sekitar, kurangnya perhatian atau atensi terhadap hal yang sedang dilakukan. Rutinitas ini telah menjebak mereka dalam pola hidup *mindlessness* atau *mindless living* dimana mereka melakukan rutinitas sehari-hari tanpa menaruh atensi penuh dalam menjalaninya. Menurunnya konsentrasi terhadap hal yang dilakukan menjadikan informan rentan melakukan kesalahan seperti sulit menepati janji dan mengerjakan tugas dengan tidak maksimal. Hal ini sesuai dengan penelitian Zhu, Carpenter, dan Kolimi (2015) dimana *mindlessness* menyebabkan individu rentan menjadi korban *phising* karena kurangnya konsentrasi terhadap aktivitas yang dijalankan. Konsep *mindlessness* merupakan lawan dari konsep *mindfulness*. Dimana konsep *mindfulness* merupakan suatu keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) terhadap apa yang sedang terjadi di masa kini (Brown & Ryan, 2003).

Berbagai dampak negatif yang muncul dari keadaan *mindlessness* menurut pandangan neurosains terjadi dikarenakan pada keadaan ini, otak

berada dalam gelombang beta. Gelombang beta berperan dominan saat individu terjaga dan menjalani kegiatan sehari-hari yang membutuhkan analisa, sehingga daerahnya mencakup kemampuan kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan pikiran sadar, dengan kondisi aktif, cemas, waspada, khawatir, stres, dan *fight* (Subiyono, 2015). Individu yang berada dalam gelombang beta dalam jangka waktu yang terlalu lama akan rentan mengalami stres, sulit berkonsentrasi, marah, cemas dan gelisah dikarenakan pada gelombang ini produksi hormon noradrenalin atau norepinephrin dan kortisol tinggi (Subiyono, 2015). Hormon noradrenalin atau norepinephrin merupakan hormon yang berperan dalam meningkatkan kewaspadaan, tekanan darah, gairah, dan kecemasan (Dorland, 2002). Hormon kortisol atau kerap dikenal sebagai hormon stres merupakan hormon yang berperan untuk menjaga tekanan darah, fungsi kekebalan tubuh, dan proses anti inflamasi tubuh (Dorland, 2002).

Kondisi ini berbanding terbalik dengan dampak positif yang dihasilkan pada keadaan *mindfulness*. Carlson & Garland (2005) mengatakan bila *mindfulness* efektif menurunkan stress. Menurut Dunn, Hartigan, dan Mikulas (1999) latihan meditasi *mindfulness* menurunkan tingkat stres dikarenakan meditasi ini menjadikan seseorang dapat mencapai gelombang otak alfa yaitu frekuensi gelombang otak yang rendah. MacGregor (2006) menjelaskan bila seseorang yang mencapai gelombang otak alfa atau keadaan alfa berada dalam kondisi yang rileks atau tanpa stres. Lobus frontalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alfa melalui thalamus menjadikan seseorang mampu menciptakan gerakan halus, terorganisir dan tepat serta menstabilkan kesadaran seseorang saat menghadapi suatu stimulus yang mencemaskan (Afandi, 2007). Selain itu,

Brown, dkk. (dalam Afandi, 2007) mengatakan bila peningkatan aktivitas gelombang otak alfa berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan munculnya perasaan yang tenang dan positif seseorang. Hal ini menjadikan individu memiliki emosi yang stabil, terhindar dari stres, serta memiliki pengendalian dan pengelolaan diri yang baik.

Terdapat beragam alternatif yang tersedia bagi individu untuk membantu individu mengelola diri dalam menghadapi berbagai rutinitas yang padat. Individu dapat memanfaatkan bantuan medis, seperti melakukan konsultasi atau meminta saran dan tips dari profesional seperti psikolog atau psikiater. Alternatif lain yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pengelolaan stres secara mandiri, seperti meditasi, relaksasi, olahraga, dan lain sebagainya.

Bantuan medis dari psikolog maupun psikiater memang terbukti dapat memberikan hasil yang efektif bagi klien. Namun di sisi lain, terdapat beberapa hambatan dalam mengikuti bantuan medis. Individu yang pernah berkonsultasi pada psikolog ataupun psikiater tentu akan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Pemberian stigma negatif yang dilakukan masyarakat mengakibatkan baik individu maupun keluarga individu menjadi malu dan munculnya ketakutan dan prasangka negatif masyarakat terhadap individu. Hal ini menyebabkan masyarakat mengucilkan individu dari lingkungan sosialnya dan menghambat individu untuk kembali dalam masyarakat (Suryani, 1999).

Selain itu, mahalnya tarif konsultasi pada psikolog atau psikiater menjadi salah satu hambatan bagi individu untuk memilih alternatif tersebut. Seperti berita yang berjudul “Mahalnya Biaya Melawan Depresi dan Menjaga Kesehatan Mental di Indonesia” yang dilansir oleh Sattwika Duhita di [vice.com](http://vice.com) pada tanggal 10 Mei 2018. Pada berita tersebut

mengatakan bila tarif pengobatan pada psikiater tidaklah murah. Untuk sekali sesi konsultasi yang berdurasi 30 menit, rerata biaya yang dikenakan dapat mencapai 350 ribu. Masih minimnya jumlah sumber daya kesehatan mental di Indonesia juga menjadi hambatan individu untuk mencari bantuan dari psikolog maupun psikiater. Seperti artikel yang dilansir oleh Ilham Ridlo di [fkm.unair.ac.id](http://fkm.unair.ac.id) pada tanggal 7 November 2018, bila Indonesia kekurangan pekerja kesehatan mental. Dari 260 juta penduduk, hanya terdapat 773 psikiater dan 451 psikolog klinis.

Alternatif lain yang dapat dilakukan selain mencari bantuan profesional, yaitu dengan melakukan pengelolaan diri secara mandiri. Yang dimaksudkan dengan mandiri adalah individu mengelola diri dalam menghadapi rutinitas yang padat sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan seperti melakukan meditasi, relaksasi, olahraga, atau dapat dengan menerapkan *mindful living*. Dari beberapa macam pengelolaan diri yang disebutkan, teknik tersebut memang dapat memberikan dampak positif bagi individu untuk mengelola dan mengatur diri. Namun terdapat beberapa keterbatasan, seperti pelaksanaan teknik tersebut membutuhkan waktu khusus untuk dapat mempraktikkannya dengan optimal. Berbagai kesibukan akan rutinitas telah menyita banyak waktu individu untuk mempraktikkan teknik tersebut. Individu yang hanya memiliki sedikit waktu luang untuk melaksanakannya, menyebabkan praktik teknik-teknik tersebut menjadi tidak optimal.

Terdapat alternatif lain yang dapat diterapkan tanpa perlu menyita waktu khusus, efektif dalam membantu individu untuk mengelola diri, dan dapat dilakukan sehari-hari (kapanpun dan dimanapun). Alternatif

tersebut merupakan praktik *mindful living*, yaitu penerapan *mindfulness* pada setiap aktivitas yang dilakukan. Perbedaan antara *mindful living* dengan meditasi *mindfulness* adalah pada meditasi *mindfulness*, individu perlu meluangkan waktu khusus untuk berkonsentrasi atau bermeditasi dengan penuh kesadaran. Hal ini berbeda dengan *mindful living* atau pola hidup *mindful*, individu tidak perlu menyediakan waktu khusus untuk bermeditasi, individu menerapkan *mindfulness* tersebut pada setiap aktivitas yang dijalannya.

Hasil penelitian menunjukkan bila terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan afek menyenangkan, afek positif, kepercayaan diri, dan optimisme serta hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan afek tidak menyenangkan, afek negatif, kecemasan, neurotik, dan depresi (Brown & Ryan, 2003). Hal ini menunjukkan bila keadaan *mindfulness* memberikan dampak yang positif pada diri seseorang dimana keadaan ini memiliki korelasi yang positif dengan emosi atau kondisi psikologis yang baik bagi seseorang dan sebaliknya, memiliki korelasi negatif dengan kondisi psikologis yang buruk bagi seseorang. Pemaparan diatas menunjukkan bila penerapan *mindfulness* sangat baik bagi perkembangan psikologis seseorang.

Penelitian lain mengenai hubungan antara meditasi *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis juga menunjukkan adanya korelasi dengan arah positif (Baer, dkk., 2006). Hal ini menunjukkan bila orang yang menerapkan meditasi *mindfulness* memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula. Brown, Ryan, dan Creswell (2007) mengatakan bila *mindfulness* menghasilkan dampak yang positif terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini berarti *mindfulness* memiliki manfaat yang bagus bagi psikologis seseorang. Bluth & Blanton (2014)

juga mengatakan bila *mindfulness* dapat membantu individu mencapai kesehatan dan kesejahteraan emosi serta terhindar dari perilaku agresi, kekerasan, *bullying*.

Dalam psikologi positif, *mindfulness* merupakan salah satu aspek penting dalam membangun *flourishing*. *Flourishing* merupakan pengalaman hidup yang berjalan dengan baik dimana terdapat kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif (Huppert, 2009). *Flourishing* merupakan kombinasi dari “*doing*” dan “*being*” (Budiman, 2018). *Doing* berarti usaha-usaha yang ditujukan untuk mencapai tujuan atau hasil yang mana merupakan refleksi dari optimisme, harapan, pengembangan diri, selalu bergerak ke depan. Sedangkan *being* berarti menjadi diri yang penuh, sadar akan momen saat ini, berada di sini dan sekarang (*here & now*). Untuk mencapai *flourishing*, kedua hal ini diperlukan. Oleh karena itu konsep *mindfulness* dalam aspek *being* merupakan hal yang krusial dalam membentuk individu yang *flourish*.

Dari beberapa hasil penelitian diatas, terlihat bila *mindfulness* mempunyai banyak dampak positif bagi seseorang. *Mindfulness* terus berkembang karena terbukti membawa banyak manfaat seperti meningkatkan kemampuan *coping stress* pada masalah kesehatan klinis maupun nonklinis (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). Konsep *mindfulness* ini sangat bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, afek positif, optimisme, dan lain sebagainya. Penerapan *mindful living* dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan diri seseorang, serta praktis untuk dilakukan karena tidak memerlukan tempat dan waktu khusus untuk mempraktikkannya.

*Mindfulness* adalah penerimaan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*non-judgemental acceptance*) (Baer, dkk., 2004). Konsep *mindfulness* berasal dari istilah ajaran Buddha yaitu '*sati*'. *Sati* adalah ajaran dasar dalam ajaran Buddha, dimana konsep ini termasuk dalam empat kebenaran mulia yang merupakan kepercayaan dasar dalam ajaran Buddha (Bodhi, 2011). Dalam ajaran Buddha, terdapat kitab atau *sutta* yang membahas mengenai *sati/mindfulness* yaitu *satipatthana sutta*. Kitab ini merupakan 4 pondasi dasar untuk mencapai *sati/mindfulness* menurut ajaran Buddha (Analayo, 2012). Bahkan dapat dikatakan *mindfulness* atau *satipatthana* merupakan 'jantung' ajaran Buddha otentik. Sebagai praktisi spiritual, biksu telah dikenalkan dan diajarkan mengenai meditasi *mindfulness* dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari sejak mereka masih muda.

Menurut Baer, dkk. (2004), terdapat beberapa aspek atau dimensi yang menyusun *mindfulness* baik pada meditasi *mindfulness* maupun *mindful living* yaitu, *acting with awareness* (menyadari tindakan yang dilakukan), *observing* (menyadari dan memperhatikan kejadian sekitar), *describing* (menggambarkan keadaan sekitar), *accepting (or allowing) without judgement* (menerima keadaan dengan apa adanya tanpa ada penilaian mengenai baik dan buruk).

Untuk mengetahui lebih mendalam mengenai praktik *mindfulness* pada biksu, peneliti melakukan wawancara singkat mengenai *mindful living* yang dijalani biksu. Dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*"Sejak kecil, sejak kecil kami diajar untuk selalu sadar. Jadi tidak hanya waktu meditasi saja, tapi setiap hal yang kita lakukan itu harus kita jaga. Misalnya ini,*

*misalnya kita sekarang lagi ngomong ini. Pikirannya Dion tidak boleh lari kemana-mana, tidak boleh berpikir hal yang aneh-aneh. Tetap tertuju sama yang kita ngomong ini. Atau ketika kita mau berbuat hal, kita menyadari perbuatan yang mau kita lakukan. Perbuatan baik kah ini atau perbuatan yang tidak baik.”*

D, 20 Januari 2019

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada seorang biksu yang berasal dari Sikkim. Peneliti menemukan bila biksu atau lama (panggilan biksu di Sikkim) telah diajarkan dan dibiasakan untuk selalu sadar akan perbuatannya dan pikirannya sejak ia masih muda. Praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) ini dilakukan tidak hanya sebatas dalam konteks meditasi saja, namun juga dalam keseharian dalam menjalani aktivitas sehari-hari (*mindful living*).

Peneliti hendak melakukan wawancara mendalam terhadap biksu yang berasal dari Sikkim sebagai narasumber dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan, ajaran atau konsep *mindfulness* ini berasal dari ajaran Buddha. Konsep ini telah diajarkan kepada biksu sejak biksu masih muda, sehingga dengan mempertimbangkan mengenai kecakapan dalam melakukan praktik *mindfulness*, biksu memiliki kualifikasi yang cocok sebagai informan untuk memberikan gambaran mengenai praktik *mindful living*.

Pemilihan biksu yang berasal dari Sikkim dikarenakan ajaran mengenai *sati* beserta dengan kitab-kitab *satipatthana* bersumber dari India. Sikkim merupakan salah satu negara bagian India yang terletak diantara Nepal, Bhutan, dan Tibet. Sebagai bagian dari negara tempat kelahiran agama Buddha, Sikkim merupakan salah satu negara yang memiliki banyak umat Buddha. Pelaksanaan dari tradisi agama Buddha

termasuk ajaran Buddha seperti *mindfulness* diterapkan kepada biksu sejak mereka masih muda dan juga mendapatkan partisipasi dari masyarakat. Oleh karena itu, peneliti hendak mewawancarai biksu yang berasal dari Sikkim untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai konsep *mindful living*.

Praktik *mindful living* ini menarik dan penting untuk diteliti dikarenakan berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan mengenai konsep ini menunjukkan bila *mindfulness* memiliki berbagai manfaat positif bagi individu, namun penelitian seputar *mindful living* masih tergolong minim di Indonesia. Seperti penelitian mengenai penerapan *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* seseorang (Grossman, dkk., 2004). Hasil penelitian ini mengatakan bila penerapan meditasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari ternyata dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (*coping stress*). Peneliti memperoleh gambaran, bila penelitian lebih banyak mengulas mengenai manfaat praktik meditasi *mindfulness*, sehingga peneliti tertarik untuk mengungkap manfaat dari penerapan sehari-hari *mindfulness* (*mindful living*). Berbagai dampak positif lainnya seperti membantu individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis, kestabilan emosi, terhindar dari perilaku agresi (Bluth & Blanton, 2014). Ulasan peneliti terhadap jurnal ini, peneliti menemukan bila penelitian ini lebih berfokus pada manfaat *mindfulness* terhadap golongan remaja saja, sehingga peneliti tertarik untuk mengungkap manfaat *mindfulness* secara luas tidak hanya pada remaja saja.

Penelitian lain yang mendukung mengenai manfaat dari penerapan *mindfulness* seperti, Pengajaran meditasi *mindfulness* berpengaruh dengan penurunan pikiran negatif (Ritvo dkk., 2013). Seperti kebanyakan

penelitian lainnya, penelitian ini berfokus pada peran meditasi *mindfulness* terhadap kognitif seseorang. Kehidupan dengan *mindfulness* sangat penting dan berdampak pada tingkat kebahagiaan pada pekerja sosial (Shier & Graham, 2011). Penelitian ini mengkaji mengenai dampak positif *mindful living* pada tingkat kebahagiaan pekerja sosial.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, peneliti menemukan bila mayoritas penelitian berfokus hanya pada teknik meditasi *mindfulness* dan mengabaikan penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *mindful living* pada biksu yang berasal dari Sikkim. Fokus penelitian mengenai bagaimana penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (*mindful living*) yang dilakukan oleh biksu yang berasal dari Sikkim menjadi suatu kekhasan tersendiri dari penelitian ini.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Bagaimana gambaran *mindful living* pada biksu yang berasal dari Sikkim?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *mindful living* pada biksu yang berasal dari Sikkim.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teori di bidang Psikologi Positif dan Klinis mengenai teori *mindfulness* dan penerapan *mindful living*.

## 1.4.2 Manfaat praktis

### 1.4.2.1 Bagi informan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat informan mengetahui manfaat dari praktik *mindful living* yang dilakukan informan bagi orang banyak.

### 1.4.2.2 Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi model *mindful living* bagi masyarakat umum agar dapat mempraktikkan pola hidup *mindful*.

### 1.4.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai gambaran *mindful living*.