

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Mindfulness didefinisikan sebagai kondisi kesadaran penuh pada kejadian masa kini baik secara internal maupun eksternal, individu menyadari setiap tindakan dan kejadian yang terjadi tanpa melakukan penilaian dan menerima apa adanya. Kondisi kesadaran penuh yang diterapkan dalam aktivitas sehari-hari disebut sebagai *mindful living*. Pengaplikasian *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan seseorang (Creswell, 2007). Selain itu, dalam dunia psikologi positif, *mindfulness* merupakan aspek penting bagi seseorang untuk dapat mencapai *flourish*, dimana *flourish* sendiri terdiri dari 2 aspek yaitu *doing* (usaha-usaha untuk mencapai tujuan) dan *being* (menjadi *here & now*) (Budiman, 2018). Konsep *mindfulness* dalam aspek *being* menjadi hal yang krusial dalam mencapai kondisi *flourish*.

Kondisi kesadaran penuh atau *mindfulness* ini tidak dapat terbentuk hanya dalam waktu sekejap, agar dapat menerapkan kesadaran penuh pada aktivitas sehari-hari, dibutuhkan proses latihan yang rutin dilakukan agar dapat terbentuk kebiasaan untuk mempraktikkan kesadaran penuh dalam segala aktivitas yang dilakukan. Hal ini didukung oleh penelitian Bishop (2004) yang menjelaskan bila *mindfulness* bukanlah suatu kemampuan yang sifatnya permanen, namun dibutuhkan latihan secara konsisten dan dalam jangka panjang agar dapat membentuk dan meningkatkan *mindfulness* seseorang. Pelatihan *mindfulness* secara rutin dapat membantu membentuk kemampuan seseorang untuk menjadi *mindful* dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam penelitian ini, kondisi *mindful living* informan terbentuk secara otomatis dikarenakan informan telah rutin mempraktikkan meditasi integrasi antara *mindfulness* dan konsentrasi sejak beliau masih berusia sekitar 20 tahun. Informan menjadi biksu sejak berusia 12 tahun dan telah dilatih untuk melakukan praktik meditasi dengan disiplin dan konstan selama kurang lebih 20 tahun, sehingga informan terbiasa untuk mempraktikkan kesadaran penuh atau *mindfulness* dalam keseharian informan. Hal ini berbeda dengan fenomena masyarakat awam yang seringkali menjalani aktivitas dengan *autopilot* atau *mindlessness*. Informan juga rutin mempraktikkan praktik meditasi integrasi ini, yaitu sebanyak 3-4 kali dalam sehari dan durasi untuk melakukan satu sesi sekitar 30 hingga 60 menit. Hal ini menjadikan praktik *mindful living* antara informan dengan orang awam yang tidak rutin melakukan meditasi berbeda dimana informan yang telah terbiasa melakukan meditasi secara disiplin dan konstan sejak usia 20 tahun membutuhkan usaha yang lebih sedikit untuk menjadi *mindful* dalam melakukan aktivitas sehari-hari dibandingkan orang awam.

Meditasi integrasi *mindfulness* dan konsentrasi yang dilakukan oleh informan mengkolaborasikan konsep meditasi *mindfulness* dan konsep dari meditasi konsentrasi. Praktik meditasi integrasi dilakukan dalam bentuk aktivitas puja dan meditasi. Proses meditasi terbagi menjadi 3 bagian, yaitu permulaan, pelaksanaan, dan penutupan. Dalam menjalankan proses meditasi, akan muncul gangguan dan respon informan dalam menghadapinya. Gangguan yang muncul akan dipaparkan pada tema *distraction* dan respon informan dalam menghadapi gangguan dipaparkan pada tema *distraction coping*.

Pada bagian permulaan, terdapat subtema pembukaan. Pembukaan merupakan proses tahapan awal yang dilakukan informan sebelum memasuki inti sesi meditasi. Dalam pembukaan terdapat 2 aktivitas yang akan dilakukan informan, yaitu *goal setting* dan penyelarasan diri.

Goal setting merupakan proses dimana informan menentukan tujuan melakukan puja. Informan menjelaskan bila seseorang perlu mengetahui tujuan atau niatnya sendiri dalam melakukan kegiatan, seperti kutipan "*Pikirannya, niatnya.. Diri buat, apa.. persembahan Buddha dan Bodhisattva,*" (L2,965-966). Hal bertujuan agar dapat menjadi pengingat untuk tetap fokus melakukan kegiatan dan pikiran tidak lari ke hal lain, seperti kutipan "*Nah, jadinya harus ingatkan tujuannya. Jangan pikirannya sembarang, sudah lari sana itu harus ingat kembali harus tahu itu.*" (L5, 689-692). Penjabaran di atas juga didukung oleh Shapiro (2006) yang menjelaskan bila terdapat 3 unit dasar dalam melakukan *mindfulness*, yaitu *intention* (niat), *attention* (perhatian), dan sikap. Hal ini serupa dengan penjelasan di atas khususnya pada unit *intention*, yaitu pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi. Kabat Zinn (2006) juga melengkapi bila penentuan tujuan (*intention*) menjadikan sesuatu mungkin dicapai serta tujuan membantu mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness*.

Penyelarasan diri merupakan tahapan kedua yang dilakukan informan pada sesi pembukaan. Pada penyelarasan diri, informan melakukan purifikasi diri dimana informan duduk bersila, lalu menghirup napas sambil memutar tangan kanannya keluar dari arah bawah ke atas, lalu memutar tangannya masuk kembali dengan gerakan menyentak, setelah itu informan menutup lubang hidung bagian kanannya dengan tangan kanan dan menghembuskan napas. Setelah itu, informan juga melakukan

hal yang sama pada tangan kiri informan, yaitu informan menghirup napas sembari memutar tangan kirinya keluar dari arah bawah ke atas, lalu memutar tangannya masuk kembali dengan gerakan menyentak, lalu informan menutup lubang hidung sebelah kiri dengan tangan kiri dan menghembuskan napas. Tujuan dilakukannya gerakan purifikasi diri ini adalah untuk memusatkan dan menyelaraskan tubuh, pikiran, ucapan informan agar berada pada momen sekarang. Dimana saat informan menghembuskan napas, informan memvisualisasikan pikiran-pikirannya serta hal negatif lainnya ikut terbuang melalui napas yang dihembuskan. Dengan melakukan hal ini, informan mengosongkan segala pikirannya melalui visualisasi tersebut. Tujuan dilakukannya gerakan menyentak adalah untuk menyadarkan tubuh dan sekaligus mengeluarkan udara yang terjebak di dalam tubuh.

Pada bagian pelaksanaan, terdapat subtema *mindful action*. Pelaksanaan ini merupakan sesi utama saat melakukan puja atau meditasi integrasi. *Mindful action* terbagi menjadi 3 subtema, yaitu aksi tubuh, ucapan, dan pikiran. Masing-masing aksi memiliki peran-peran yang berbeda satu sama lain namun saling mendukung fokus informan dalam melakukan kegiatan. Ketiga subtema dilakukan secara bertahap dan berurutan mulai dari tubuh, lalu ucapan, dan pikiran.

Aksi tubuh merupakan perilaku fisik yang dilakukan oleh informan saat sedang berdoa, informan yang sebelum telah duduk bersila, mempertahankan posisi duduk bersilanya, lalu merangkapkan tangan di depan dada, mata dipejamkan, badan ditegakkan seperti kutipan “*Tubuhnya memang kita duduk bersila, tangan anjali, itu dari tubuh.*” (L5, 255-256), “*Nah, tubuhnya kita duduk bersila tangan anjali, nah sudah tu- duduknya lurus itu*” (L5, 630-632), “*kalau saya mata tutup,*”

(L5, 292). Aksi tubuh yang dilakukan ini bertujuan untuk mendukung fokus aksi yang dilakukan oleh ucapan dan pikiran agar pikiran tidak rentan mengalami distraksi saat melakukan praktek meditasi. Postur tubuh yang benar saat bermeditasi penting untuk menjaga individu agar terhindar dari kekotoran batin/ kilesa (Gunasiri, 2018).

Aksi ucapan merupakan gerak mulut yang dilakukan oleh informan. Aksi ucapan yang dilakukan berupa melafalkan mantra atau doa sesuai dengan tema puja pada saat itu, seperti melafalkan mantra dewi Tara “*Om Tare tuttare ture soha Om Tare tuttare ture soha*” (L5,190-192). Fokus ucapan pada mantra yang dilakukan informan dilakukan termasuk dalam bentuk meditasi konsentrasi “*the way of form*” dimana konsentrasi yang dilakukan saat meditasi melibatkan objek eksternal seperti mantra (Naranjo dan Ornstein dalam West, 2016).

Aksi pikiran yang dilakukan informan berupa visualisasi Buddha sesuai dengan tema puja pada sesi tersebut, seperti membayangkan dewi Tara “*pikirannya kita visualisasi dan membayangkan itu Tara.*” (L5, 257-259). Fokus visualisasi yang dilakukan informan dimana informan membayangkan gambar Tara juga termasuk dalam bagian meditasi konsentrasi pada kuadran “*the way of form*”, yaitu konsentrasi meditasi pada objek eksternal seperti mantra, simbol (seperti dewi, mandala, lilin, api, dan sebagainya (Naranjo dan Ornstein dalam West, 2016).

Ketika melakukan *mindful action*, informan mengalami distraksi dalam memfokuskan pikirannya pada aktivitas meditasi. Distraksi yang muncul dalam penelitian ini disebut *distraction*. *Distraction* memiliki satu subtema, yaitu *disturbing thought* atau pikiran-pikiran mengganggu yang muncul selama melakukan aktivitas meditasi integrasi. Pikiran-pikiran yang muncul dapat beragam dan bervariasi seperti pikiran mengenai

rencana makan siang, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan nanti siang, seperti kutipan “*Nah bisa pikir, misalnya ee.. misalnya nanti siang makan, atau nanti siapa atau kerja apa itu bisa pikir*” (L5, 308-311). Hal serupa juga dijelaskan Winston (2019), bila merupakan suatu hal yang alami terjadi ketika melakukan meditasi, pikiran kita akan berkeliaran kemana-mana memikirkan hal lain selain fokus meditasi seperti rencana bertemu dengan orang, memikirkan pekerjaan rumah yang belum selesai, dan sebagainya.

Dalam mengatasi *disturbing thought* yang muncul, informan melakukan kegiatan *distraction coping* dengan tujuan untuk mengatasi dan mengembalikan fokus pada kegiatan puja yang sedang dijalankan. *Distraction coping* terdiri dari 4 subtema, yaitu *knowing thought*, *describing thought*, *neglection*, *redirecting focus*. Masing-masing subtema dilakukan secara bertahap dan berurutan.

Knowing thought merupakan tahap pertama dalam melakukan *distraction coping*, yaitu informan mengetahui bila fokus pikiran informan telah lari tidak melakukan visualisasi, informan menyadari bila muncul pikiran lain dalam proses meditasi. Hal ini terlihat pada kutipan “***oh sekarang saya sedang lari pikirannya, pikiran sudah tidak visualisasi. Saya lagi berpikir nanti siang mau makan apa, mau kerja apa.***” ” (L5, 312-316). Respon informan yang menyadari dan mengetahui bila pikirannya telah lari termasuk dalam salah satu aspek *mindfulness*, yaitu *observing*. Baer, dkk. (2004) mengatakan bila aspek *observing* memiliki definisi yaitu individu memperhatikan, mengobservasi, dan menyadari segala stimulus yang muncul baik internal (kognisi, emosi, sensasi tubuh) maupun eksternal (suara, bau). Dari definisi diatas, terlihat bila informan menyadari dan mengetahui stimulus internal yang muncul

dalam dirinya berupa kognisi atau pikiran mengenai hal lain. Informan memiliki kesadaran penuh akan situasi yang terjadi di dalam dirinya.

Setelah melakukan *knowing thought*, proses akan berlanjut ke *describing thought*, yaitu informan melakukan penjabaran singkat mengenai aktivitas pikiran yang terjadi, informan mendeskripsikan pikiran yang muncul seperti bagaimana, hal ini tampak pada kutipan “*oh sekarang saya sedang lari pikirannya, pikiran sudah tidak visualisasi. Saya lagi berpikir nanti siang mau makan apa, mau kerja apa.*” ” (L5, 312-316). Hal yang dilakukan informan dimana informan mendeskripsikan kejadian pikiran yang muncul ini tanpa penilaian serupa dengan aspek *describing* pada *mindfulness* dimana individu menjabarkan bentuk pikiran yang muncul tanpa memberikan elaborasi dan penilaian. Individu hanya sekedar menjabarkan/mendeskripsikan dengan singkat mengenai apa yang terjadi tanpa melakukan analisa konsep pada apa yang terjadi.

Setelah melakukan *describing thought*, informan melakukan proses pengabaian terhadap pikiran dimana informan membiarkan pikiran yang muncul mengalir tanpa memberikan respon atau penilaian. Proses ini oleh peneliti disebut sebagai proses *neglection*. Dalam melakukan *neglection*, informan tidak memberikan usaha atau respon untuk menghilangkan atau memunculkan pikiran, informan tidak memperdulikan pikiran-pikiran yang muncul. Hal ini tampak pada kutipan “*kita fokus itu, ada yang pasti itu pikirannya, tapi pikirannya nggak usah peduli kita tugasannya itu fokusnya itu kita membayangkannya ya kan.*” (L5; 334-338); “*Dia silakan mau kemana datang, nah urusannya bukan kita, pikirannya lain*” (L5; 828-830). Tindakan pengabaian yang dilakukan informan serupa dengan aspek *accepting without judgment* pada *mindfulness*, yaitu

individu tidak membuat penilaian mengenai pikiran yang muncul, tidak memberikan label atau respon pada pikiran sebagai sesuatu yang baik atau buruk, menarik atau tidak menarik, tapi justru membiarkan pikiran muncul tanpa memblokir, mengontrol, mengubah atau menghindari mereka (Naranjo dan Ornstein dalam West, 2016).

Setelah mengabaikan pikiran yang muncul, informan mengembalikan fokus pada hal yang saat itu sedang dilakukan yaitu visualisasi Tara, yaitu *redirecting focus*. Informan menarik kembali fokus pada pikiran yang muncul ke visualisasi Tara, seperti kutipan “*Sudah begitu kembali, nggak mau pikir lanjut di sana itu, ma- tetap itu, apa.. visul- visualisasinya itu Tara..*” (L5; 316-319). Hal yang sama juga dijabarkan oleh Naranjo dan Ornstein dalam West (2016), dimana hal yang dilakukan informan termasuk dalam salah satu dari 4 elemen pada praktik *mindful*, yaitu *sustained attention*. Dalam bukunya, Naranjo dan Ornstein mendefinisikan elemen ini sebagai kondisi dimana individu secara lembut dan tegas membawa kembali perhatian atau fokusnya pada keadaan sekarang.

Setelah melalui tahap permulaan dan pelaksanaan, informan melakukan tahap penutupan untuk mengakhiri sesi meditasi integrasi yang dilakukan. Tahap penutup terdiri dari 2 subtema, yaitu penenangan diri dan dedikasi diri.

Tahap penutupan dimulai dengan informan melakukan kegiatan penenangan diri. Kegiatan penenangan diri yang dilakukan informan adalah menghentikan seluruh aktivitas yang dilakukannya, dan hanya fokus pada proses keluar masuknya napas. Informan tidak memikirkan hal lain selain keluar masuknya napas. Apabila terjadi distraksi, informan akan mengulangi proses yang sama seperti saat melakukan *distraction*

coping pada saat sesi pelaksanaan. Berikut kutipan wawancara informan “*napas, hemm napasnya itu misalnya kita fokus napas, kita pikirannya napas, oh sekarang saya napasnya itu kasih keluar.. napas membuang maksudnya, nah tarik satu set, terus napas buang tarik, dua set.. nah, kita harus pikirannya fokus sama napas, oh sekarang ini saya kasih napasnya keluar, tarik, keluar, tarik..gitu loh.. pikirannya napas aja, pikirannya lain-lain banyak bisa macem-macam datang tapi itu kita gausah peduli, kita fokusnya napas itu aja sudah cukup..*” (L6; 28-42). Dari kutipan wawancara diatas, informan hanya memusatkan perhatian pada keluar masuknya napas dan tidak memikirkan pikiran lain. Kegiatan yang dilakukan informan yang fokus pada jalannya napas ini termasuk dalam aktivitas meditasi konsentrasi “*the way of form*”, yaitu meditasi konsentrasi dengan pemusatan perhatian pada simbol, mantra, dan napas (Naranjo dan Ornstein dalam West, 2016).

Setelah itu informan melakukan dedikasi diri, yaitu mendedikasikan seluruh pahala kebajikan yang telah dikumpul kepada semua makhluk agar dapat hidup berbahagia. “*ya baru lanjut lagi itu dedikasi, pujanya itu masih belum selesai itu.. nah, itu ada lanjut lagi kita pujanya kan, nah itu namanya dedikasi. Dedikasi artinya itu, kita hari ini perbuatan baik , karma baik atau pahala kebajikan untuk semua makhluk, dedikasi untuk semua makhluk.. demi untuk semua makhluk itu,*” (L6, 65-74). Kegiatan dedikasi diri ini juga disebutkan oleh Rinpoche (2002) dalam buku yang berjudul *Seven Points of Mind Training*, dimana dalam bukunya terdapat 3 tahap dalam melakukan meditasi, yaitu *preparation*, *actual meditation*, dan *conclusion*. Dedikasi termasuk dalam tahap ketiga *conclusion*, yaitu mendedikasikan seluruh pahala kebajikan kepada seluruh makhluk. Dedikasi merupakan konklusi dari segala praktik agama Buddha.

Dari penjabaran diatas, informan menggabungkan kedua teknik meditasi yaitu meditasi konsentrasi dan *mindfulness*. Informan mengintegrasikan kedua teknik tersebut dengan mengalir dimana informan tidak setiap saat menerapkan meditasi konsentrasi namun juga diselingi oleh praktik *mindfulness* dalam prosesnya. Praktik meditasi konsentrasi yang dilakukan informan dilakukan pada saat informan melakukan fokus pada pelafalan mantra, visualisasi, dan meditasi pernapasan. Sedangkan praktik meditasi *mindfulness* dimunculkan saat informan melakukan penanganan terhadap pikiran-pikiran yang muncul. Informan mempraktikkan aspek-aspek yang terkandung pada *mindfulness* dalam kegiatan *coping* seperti *knowing thought*, *describing thought*, *neglection*, *redirecting focus*. Perpaduan atau kolaborasi praktik *mindfulness* dan meditasi konsentrasi yang telah dilakukan oleh informan selama kurang lebih 20 tahun menjadikan informan dapat menjalani dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan perhatian penuh atau dikenal sebagai *mindful living*.

Perilaku *mindful living* pada informan muncul dalam berbagai aktivitas keseharian informan selain saat melakukan puja seperti, saat mengemudikan kendaraan, saat berbicara, saat pergi ke suatu tempat, dan sebagainya. Hal ini didukung dari data yang diperoleh peneliti saat melakukan observasi dan *live in* dimana informan secara otomatis mempraktikkan *mindful living* sebagai hasil dari rutinnnya praktik meditasi integrasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bila informan dalam melakukan aktivitas berada pada tahap *mindful* yang menjadikan informan sangat sigap, fokus, tanggap serta waspada, namun tetap ramah dan tenang.

Perilaku penuh perhatian dan awas terhadap lingkungan terlihat saat peneliti ingin mencari kunci mobil yang hilang karena lupa menaruh kunci dimana, namun informan dengan tenang mengatakan letak kunci mobil peneliti berada dimana karena informan sangat awas dan memperhatikan sekeliling dengan detil sehingga menyadari setiap kejadian yang terjadi di sekiling. Selain itu, informan juga sangat awas dengan kondisi sekitar, informan memperhatikan hal-hal kecil seperti lampu jalan yang semula rusak lalu diperbaiki, informan juga awas saat berada dalam mobil meskipun berposisi sebagai penumpang dimana informan memberitahu bila ada mobil yang hendak menyalip dimana peneliti sendiri tidak menyadari bila ada mobil yang hendak mendahului mobil peneliti. Informa juga memperlihatkan sikap penuh perhatian, yaitu informan memperingati umat-umat untuk berhati-hati saat jalan di sekitar air terjun, informan telah memperhatikan kondisi lingkungan sekitar dan memberitahu kepada umat lokasi-lokasi yang aman untuk dilalui serta lokasi yang basah dan kurang aman untuk dilalui. Sikap penuh perhatian atau waspada terhadap lingkungan sekitar merupakan salah satu bentuk aplikasi dari aspek *observing* pada *mindful living*, yaitu individu memberikan perhatian penuh, melakukan observasi pada gerakan, durasi, volume, kondisi lingkungan sekitar individu (Baer dkk., 2004).

Informan juga mempraktikkan *mindfulness* dalam kegiatan lain seperti saat informan sedang berinteraksi dengan orang lain, informan mempraktikkan *mindful listening*. Hal ini terlihat saat informan berbicara dengan peneliti baik saat wawancara maupun saat kegiatan lain, informan mendengarkan setiap ucapan peneliti dengan penuh perhatian. Dalam berbicara, informan melakukan kontak mata terhadap peneliti dan

informan memperhatikan dengan detil kata-kata yang disampaikan peneliti. Informan pun tidak memotong perkataan yang diucapkan informan. Saat peneliti mengucapkan kalimat yang bertentangan, informan kemudian menanyakan maksud kalimat peneliti dengan mengucapkan kembali kalimat yang sama yang sebelumnya diucapkan peneliti. Penerapan *mindful listening* menjadikan informan dapat mendengar dan mengingat kalimat yang diucapkan peneliti dengan detil dan jelas. Penelitian Anderson (2014) menjelaskan hal yang serupa bila *mindful listening* membantu individu meningkatkan kualitas pendengaran dimana individu dapat mendengar dan mengingat suara atau bunyi dengan lebih jelas dan detil.

Efek yang muncul dan dirasakan informan sebagai hasil latihan meditasi integrasi beragam. Informan menjelaskan bila dirinya merasakan perasaan nyaman, bahagia, dan tanpa beban; seperti kutipan “*Rasa bahagia itu misalnya nggak ada yang beban, nggak ada yang.. kita nyaman.*” (L5, 1202-1204). Dampak yang dirasakan informan juga serupa dengan penelitian Shier dan Graham (2011) dimana *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Hal tersebut juga dikonfirmasi oleh hasil observasi yang dilakukan saat proses wawancara. Selama melakukan proses wawancara, peneliti menemukan bila informan merupakan sosok yang ramah dan tenang dalam menjawab pertanyaan informan, informan juga tampak antusias dan semangat dalam menjalani wawancara. Informan fokus dan memperhatikan setiap kata-kata yang diucapkan peneliti selama proses wawancara.

Konfirmasi data juga diperoleh melalui wawancara kepada *significant others*, yaitu umat-umat yang sering berinteraksi dengan informan mengatakan bila informan merupakan sosok yang ramah, baik, dan

tenang. Menurut pemaparan dari C, informan merupakan sosok yang disiplin dan tidak suka mencampurkan urusan pribadi dengan urusan vihara, seperti kutipan *“Disiplin.. nggak suka kalau, apa itu.. kayak.. dipisahkan yang berhubungan dengan Vihara sama pribadi, nggak boleh dicampur..”* (C1, 81-85). Dalam melakukan interaksi dengan informan, C merasa nyaman dan senang dimana informan tidak pernah membentak atau berkata kasar pada C. Informan selalu bersikap tenang dan ramah kepada C dan setiap orang yang ditemui. C menilai informan sebagai sosok yang disiplin, tenang, ramah dan murah senyum serta tidak mudah marah.

Pendapat serupa juga ditemui saat melakukan penggalian data dengan S. S menjelaskan bila informan merupakan seorang yang memiliki karakter tegas, serta enak untuk diajak bercerita atau curhat, seperti kutipan *“Lama ini orange tegas,... Dan orange enak untuk diajak... misale kita punya satu problem ya,...Nah terus kita bercerita, terus kita ini harus gimana ya, Lama? Baik e kita tuh gimana? walaupun beliau bukan seorang perumah tangga tapi beliau bisa untuk memberitahu kita,”* (S1, 78-89). Menurut S, informan memiliki prinsip yang kuat namun tidak suka memaksakan pendapatnya pada orang lain, seperti kutipan dimana S mencontohkan kata-kata yang disampaikan informan kepada S *“Kalau kamu mau melakukan ya nggak papa, ndak pun ndak papa..”* (S1, 61); *“Saya tuh cuman ngasih pendapat”* (S1, 63) dan *“Tapi dia selalu bilang, jangan percaya omongan saya, kamu coba kamu buktikan dulu”* (S1, 77-78). Informan dinilai sebagai sosok yang baik untuk diajak berdiskusi dan bercerita karena informan selalu bersikap ramah, terbuka, dan mendengarkan dengan penuh perhatian. Secara keseluruhan, S menilai informan sebagai sosok yang penuh perhatian, sabar, baik hati, tegas,

tidak suka menghakimi dan tidak suka memaksakan pendapat dalam berdiskusi.

Berdasarkan hasil pemaparan dari *significant others* serta hasil observasi yang dilakukan, terlihat bila informan dalam kesehariannya dan dalam berinteraksi dengan orang-orang sekitar memiliki pengelolaan diri yang baik. Hal ini tampak dari pandangan umat-umat terhadap diri informan yang dinilai sebagai sosok yang ramah dan tenang, tegas namun tidak suka memaksakan pendapat, tidak menghakimi pilihan seseorang, fokus saat mendengarkan serta penuh perhatian. Efek-efek dari pengelolaan diri ini juga didukung oleh Reivich dan Shatte (2002) yang menjelaskan bila regulasi atau pengelolaan emosi yang baik pada seseorang dicirikan pada dua hal utama, yaitu tenang dan fokus. Informan yang dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik berjalan-jalan, maupun berbicara dengan orang lain memiliki sikap yang ramah dan tenang. Informan juga fokus ketika melakukan kegiatan, baik saat melakukan puja hingga saat berkomunikasi dengan orang lain.

5.2 Refleksi Penelitian

Pembelajaran yang peneliti dapatkan selama proses penelitian adalah penting bagi peneliti untuk memiliki pemahaman dan wawasan yang luas serta mendalam terhadap variabel psikologis yang diteliti. Pemahaman yang luas dan mendalam mengenai variabel yang diteliti dibutuhkan untuk membantu peneliti melakukan penggalian data agar data yang diperoleh dapat lebih relevan dan lebih detil. Selain itu, peneliti menyadari pentingnya penguasaan *microskill* dalam melakukan penggalian data baik wawancara maupun observasi agar data yang diperoleh lebih maksimal dan lebih menggambarkan konstruk psikologis informan yang diteliti.

Peneliti juga mendapat pembelajaran dari informan yang sudah bersedia bercerita selama proses wawancara. Peneliti mendapatkan wawasan dan pengetahuan lebih seputar praktik meditasi, *mindfulness* serta logika-logika kehidupan. Peneliti juga mendapat banyak pengetahuan mengenai kontrak psikologis yang diteliti melalui proses diskusi dan konsultasi bersama dosen pembimbing.

5.3 Keterbatasan penelitian

Selama proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian ini, yaitu:

1. Keterbahasan dalam berkomunikasi khususnya pada bagian bahasa, dimana informan bukan berasal dari Indonesia sehingga penggunaan bahasa Indonesia informan cukup terbatas dan menyebabkan sering terjadi miskomunikasi dalam wawancara.
2. Pemahaman dan wawasan mengenai kontrak psikologis yang diteliti oleh peneliti dapat dikatakan masih kurang, sehingga proses penggalan data yang dilakukan kurang maksimal. Peneliti masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep dan proses *mindful living*.

5.4 Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bila *mindful living* informan otomatis terbentuk dikarenakan rutinnnya praktik meditasi integrasi dilakukan oleh informan. Informan dapat menjalani segala aktivitas dengan perhatian penuh (*mindful living*) bukan *autopilot* (*mindlessness*) walaupun informan tidak mempraktikkan kegiatan khusus untuk *mindful living* seperti *mindful showering*, *mindful walking*. Namun dikarenakan praktik meditasi integrasi yang dilakukan informan secara terus menerus sehingga menjadikan praktik meditasi

tersebut ‘mendarah daging’ menjadi refleksi informan dalam melakukan aktivitas kesehariannya. Hal ini menyebabkan informan tidak dapat menjelaskan alur dari *mindful living* yang dilakukan. Karena *mindful living* yang dilakukan oleh informan merupakan dampak dari meditasi integrasi yang dilakukan secara terus menerus, bukan dari pelatihan *mindful living* secara khusus.

Frekuensi meditasi yang dilakukan informan menjadikan informan dapat melakukan *mindful living* dengan mudah. Informan melakukan sesi meditasi integrasi sebanyak 3 hingga 4 kali dalam sehari dengan durasi sekitar 30 hingga 60 menit pada satu sesi, tingginya frekuensi informan dalam mempraktekkan meditasi integrasi menjadikan informan secara tidak sadar menerapkan aspek *mindfulness* pada kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Konsistensi informan dalam melakukan meditasi juga telah berdampak pada aktivitas yang biasa informan lakukan. Dimana informan telah konsisten mempraktekkan meditasi integrasi ini selama kurang lebih 20 tahun, sehingga konsep dari meditasi integrasi ini menjadi kebiasaan informan dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu, *mindful living* dapat terbentuk secara otomatis bila individu rajin melakukan meditasi. Konsistensi, frekuensi serta durasi menjadikan seseorang akan lebih mudah untuk mencapai kondisi *mindful* dalam melakukan aktivitas sehari-harinya daripada orang yang tidak terbiasa meditasi.

5.5 Saran

5.5.1 Saran Praktis

1. Bagi informan

Informan diharapkan terus mempertahankan praktik *mindfulness* yang telah dilakukan selama ini dan serta merefleksikan automatisasi

mindful yang telah terbentuk untuk mengetahui manfaat penerapan *mindfulness* bagi banyak orang

2. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat mengetahui bila *mindful living* dapat terbentuk apabila individu rutin mempraktikkan pelatihan *mindfulness* serta dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu model untuk mempraktikkan *mindfulness* baik dalam bentuk meditasi *mindfulness* atau bentuk *mindful living*.

5.5.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan gambaran *mindful living* pada biksu yang berasal dari Sikkim dengan lebih mendalam dan detil. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas dan memperdalam pemahaman mengenai konstruk *mindful living* serta juga turut melakukan praktik *mindful living* sendiri agar dapat menjelaskan dan memperoleh data secara optimal dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, Ahmadi. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Afandi, N., A., (2007). Pelatihan Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul. Tesis. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Afandi, N., A., (2009). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Pamator Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*. Volume 2, Nomor 2.
- Alhojailan. (2012). *Thematic analysis: A critical review of its process and evaluation*. Croatia: Academic Conference Proceedings.
- Analayo. (2012). *Satipatthana: Jalan langsung ke tujuan*. Jakarta: Karaniya.
- Anderson, W.T. (2014). Mindful Listening Instruction: Does It make a Difference. *Contribution to Music Education*. Volume 39, Nomor 13-31.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B., Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assesment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241, doi: 10.1093/clipsy/bph077
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional kesejahteraan. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.

- Bodhi. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 19-39.
- Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4), 822– 848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Budiman, W. (2018). *Finding Sustainable Happiness*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Buswell Jr, R. E. (Ed.). (2004). *Encyclopedia of Buddhism A-L* (2004 ed. Vol. 1). New York: Macmillan Reference.
- Caldwell, J. G. & Shaver, P. R. (2013). Mediators of The Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7, 299-301.
- Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood , Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*. 12(4), 278–285.
- Carter, O. L., Presti, D. E., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G. B., & Pettigrew, J. D. (2005). Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan buddhist monks. *Current Biology*, 15(11), R412-R413.
- Davis, L.W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. (2007). Mindfulness: An Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, Vol. 45(11), 23-29.
- Denkin, N. K. 1978. *Sociological Methods*. New York: McGraw-Hill.
- Dorland, W.A.N. (2002). *Kamus Kedokteran Dorland Edisi 29*. Jakarta:EG.

- Duhita, S. (2018). *Mahalnya Biaya Melawan Depresi dan Menjaga Kesehatan Mental di Indonesia*. https://www.vice.com/id_id/article/435gkw/mahalnya-biaya-melawan-depresi-dan-menjaga-kesehatan-mental-di-indonesia. Diakses 25 Februari 2019.
- Dunn, B. R., Hartigan, J. A., & Mikulas, W. L. (1999). Concentration and Mindfulness Meditations: Unique Forms of Consciousness. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2, 24(3).
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758–774. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9142-1>
- Fromm, E. (2005). *The art of loving: Memaknai hakikat cinta*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco: Harper Collins.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta analysis. *Elsevier Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom.
- Gunasiri, B. (2018). *Appamadena Sampadetha: Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran*. https://8f5174a3-690c-44b1-9a74-18b558e9cdc7.filesusr.com/ugd/e182fd_6c037c83030746e3a409c6137a8acf64.pdf. Diakses 30 Oktober 2019.
- Hadi, S. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Briefing document for the

OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?”. 23/24 July, 2009, Florence, Italy.

Kabat Zinn, Jon. (2006). *Mindfulness for Beginners*, USA: Jaico Publishing House.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.

Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Kotler, P., & Armstrong, G. (2012). *Prinsip-prinsip Pemasaran (edisi 12)*. Jakarta: Erlangga.

Langer, E.J., & Carlson, S.H. (2006). “Mindfulness and self-acceptance”. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 24(1), 29-42.

Langer, Ellen J. (1992). Matters of Mind: FOCUS in Perspective Mindfulness / Mindlessness. *Consciousness and Cognition*. 305, 289–305.

Lewis, E. R., & Macgregor, R. J. (2006). Particle Systems in the Brain. *Journal of Integrative Neuroscience*. 5(2), 223–247.

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Nasution. (2007). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Poerwandari, E.K. (2001). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (ediri revisi). Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universtiats Indonesia.

- Reivich, K. dan Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Ridlo, I. (2018). *260 Juta Orang dan Kurang dari 1000 Psikiater Indonesia Kekurangan Pekerja Kesehatan Mental*. <https://fkm.unair.ac.id/260-juta-orang-dan-kurang-dari-1000-psikiater-indonesia-kekurangan-pekerja-kesehatan-mental/>. Diakses 25 Februari 2019.
- Rinpoche, T. (2002). *Seven Points of Mind Training*. New Delhi: Sri Satguru Publications.
- Rinpoche, Y. M. (2010). *Kebijaksanaan yang membahagiakan*. Alih Bahasa: Hendra Lim. Jakarta: Karaniya.
- Ritvo, P., Vora, K., Irvine, J., Mongrain, M., Azargive, S., Azam, M. A., Cribbie, R. (2013). Reductions in Negative Automatic Thoughts in Students Attending Mindfulness Tutorials Predicts Increased Life Satisfaction. *IJEP - International Journal of Educational Psychology*, 2(3), 272–296.
- Samagi-Phala. (2016). *Bhavana: Pengertian, Faedah, dan Cara Melaksanakan*. <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/bhavana-pengertian-faedah-dan-cara-melaksanakan/>. Diakses 25 Februari 2019.
- Shapiro, Shauna, dkk. (2006). Mechanisms of Mindfulness, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62 (3).
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Mindfulness, Subjective Well-Being, and Social Work: Insight into Their Interconnection from Social Work Practitioners. *Social Work Education*, 30(1), 29– 44.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*. 132 (6), 946–958.
- Spradley. P. James. 1980. *Participant Observation*. Florida: Holt, Rinehart and Winston.

- Subiyono, M.P., Hariono, A., Wiryawan, A., Surati, N. (2015). *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP*. Yogyakarta: K-Media.
- Sugianto, Dicky. (2018). *Menilik Prevalensi Gejala Depresi di Indonesia*. <https://www.intothelightid.org/2018/08/28/menilik-prevalensi-gejala-depresi-di-indonesia/>. Diakses 25 Februari 2019.
- Suryani, L.K. dkk, (1999). *Pendekatan Bio-Psiko-Spirit-Sosiobudaya Di Psikiatri FK Unud*. Denpasar: Laboratorium Psikiatri FK UNUD RSUP Sanglah.
- Susila, S. (2012). *Unravelling the mysteries of mind and body throught Abhidharma*. Jakarta: Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.
- The Global Economy. (2019). *Indonesia: Happiness Index*. <https://www.theglobaleconomy.com/Indonesia/happiness/>. Diakses 25 Februari 2019.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical child psychology and psychiatry*, 13, 395-407.
- Tirto, A. R., & Kahija, Y. F. L. (2015). Pengalaman Biksu dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh). *Empati*, 4(2), 126-134.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- West, M.A. (2016). *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. Oxford: Oxford University Press.

- Wilig, C. (2001). *Indtroducing Qualitative Research in Psychology*. New York: Open University Pres.
- Winston, Diana. (2019). *The Little Book of Being*. Louisville: Sounds True.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi Interpersonal: Interaksi Keseharian Edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yin, Robert K. (2002). *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Zhu, F., Carpenter, S., & Kolimi, S. (2015). Mindlessness attacks. *Procedia Manufacturing*, 3(Ahfe), 1066–1073. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.174>