

Berpikir *Mindfulness*: Seni Mengelola Kesehatan Mental?

Dinda Agil Noviyana^{1*}, Vina Panduwinata², Masduki Asbari³

^{1,3}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia.

²Universitas Jambi, Indonesia.

*Corresponding author: dindagil21@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perspektif Amanda Margareth dari saluran YouTube Pendidikan Tedtalk Indonesia berjudul *The Art of Mindfulness*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mencatat karena sumber materi diperoleh dengan mendengarkan cerita lisan. Hasil penelitian ini memperjelas bahwa *mindfulness* adalah cara alternatif bagi orang untuk menjaga kesehatan pikiran. Studi ini juga menyatakan bahwa *mindfulness* adalah pedoman yang dapat membantu orang mengelola kesehatan mentalnya. Penelitian diawali dengan pertanyaan mengapa gangguan kecemasan semakin meningkat di masyarakat saat ini. Apakah benar bahwa seni pengenalan diri membantu orang mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami banyak orang di masyarakat saat ini.

Kata Kunci: Kesadaran diri, kesehatan mental, *mindfulness*.

Abstract - The purpose of this research is to find out Amanda Margareth's perspective from the Education channel Tedtalk Indonesia YouTube Art of Mindfulness. In this study, the researcher used a qualitative descriptive method by taking notes because the source material was obtained by listening to oral stories. The results of this study make it clear that *mindfulness* is an alternative way for people to maintain a healthy mind. The study also states that *mindfulness* is a guideline that can help people manage their mental health. Research begins with the question of why anxiety disorders are increasing in today's society. Is it true that the art of self-knowledge helps people overcome the mental health problems that many in today's society experience?

Keywords: Mindfulness, mental health, self-awareness.

PENDAHULUAN

Untuk dapat memahami *Mindfulness* kita harus berpikir secara mendalam. Kesejahteraan mental adalah keadaan seseorang yang tidak hanya bebas dari stres atau masalah kesehatan mental, tetapi dalam kondisi mental yang sehat dan berfungsi optimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Keyes (1995), kesejahteraan mental adalah ekspresi yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi mental yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi utama yaitu sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup dan mampu tumbuh pribadi, mampu mengelola lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (otonomi). Mengenai dimensi penerimaan diri, seseorang dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan

menerima berbagai aspek positif dan negatif, serta memiliki perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Banyak teori menekankan pentingnya hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dianggap sebagai bagian penting dari kesehatan mental (Ryff & Keyes, 1995).

Kesejahteraan psikologis seseorang tinggi ketika dia bisa hangat dan percaya diri dalam berurusan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, cinta dan kedekatan, memahami hadiah dan Penerimaan dalam suatu hubungan (Ryff & Keyes, 1995). Ini mengacu pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, (Ryff & Keyes 1995) juga menunjukkan bahwa individu dengan otonomi yang baik juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Mereka mampu menunjukkan sikap mandiri dan menahan tekanan sosial yang tidak semestinya. Orang dengan otonomi yang baik dapat menentukan segala sesuatu secara mandiri (*self-determined*) serta mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan dari orang lain. Selain itu, individu bersifat fleksibel dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur perilakunya dari dalam, dan dapat menilai dirinya sendiri (Ryff & Keyes, 1995). Mengenai dimensi pengelolaan lingkungan, dimensi ini dicirikan oleh kemampuan individu untuk secara ahli mengelola lingkungan, membangun sarana kontrol yang kompleks atas kegiatan eksternal, menggunakan kemungkinan lingkungan secara efektif, memilih dan menciptakan konteks, dan untuk mengetahui nilai-nilai yang memuaskan kebutuhan sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh penyaji dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu bahasa atau tulisan dan perilaku orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam tentang bahasa, tulisan, dan perilaku yang diamati dari seseorang, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam konteks tertentu, dilihat dari perspektif holistik, dan komprehensif. Mengenai metode penelitian bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi subjek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikatif bahasa, karena peristiwa-peristiwa tersebut mempengaruhi bahasa makna semantik bahasa, penutur, maksud dari bahasa pembicara dan yang mengacu pada situasi bahasa, peristiwa tutur, tuturan dan latar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode menyimak karena sumber informasi yang diperoleh peneliti menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber informasi yang ditangkap adalah video pada channel Tedtalk Indonesia di Youtube dengan topik "*Art of Mindfulness*". Subyek penelitian adalah Amanda Margareth. Alat penelitian yang digunakan peneliti adalah human interest yang alat utamanya adalah peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara konseptual *Mindfulness* Perhatian " kehadiran total yang disadari sepenuhnya " Silarus, 2015 adalah perhatian yang diberikan pada pengalaman individu, yang meliputi penerimaan terhadap pengalaman tersebut (Hayes, Follette, & Linehan, 2004). Konsep *mindfulness* berasal dari praktik kontemplasi dan meditasi Timur. Melalui perhatian penuh, setiap pengalaman yang muncul saat ini ("di sini dan saat ini") diberikan perhatian penuh tanpa berusaha mengubah pikiran, sensasi tubuh, atau efek yang muncul sebagai akibat dari pengalaman itu. Meskipun berlawanan dengan intuisi, upaya untuk menghindari perubahan respons berdasarkan pengalaman emosional pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan untuk merespons secara reaktif (Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Yusainy et al., 2018). Oleh karena itu *mindfulness*, khususnya komponen *acceptance dari mindfulness* diklasifikasikan sebagai strategi regulasi emosi (Dan-Glauser & Gross, 2015).

Studi tinjauan analitik dan sistematis telah menyimpulkan manfaat tingkat fitur dari kesadaran serta efek jangka panjang dari pelatihan dan intervensi berbasis kesadaran (Gotink, Chu, Busschbach), Benson, Fricchione dan Hunink, 2015; Gu, Strauss, Bond dan Cavanagh, 2015; Keng, Smoski dan Robins, 2011). Beberapa dari manfaat ini juga dikatakan muncul dalam konteks pengenalan *mindfulness* singkat. Segera setelah memulai pengaturan emosi yang penuh perhatian, peserta menunjukkan penurunan respons terhadap efek positif (Lalot, Delplanque, & Sander, 2014) dan negatif (Arch & Craske, 2006). *Mindfulness* dapat membawa efek mendekati netral karena individu tidak melekat atau menghindari pengalaman mereka terlalu dekat (Hayes & Feldman, 2004); Pengalaman

emosional secara terbuka dianggap tidak perlu dipersoalkan. *Mindfulness* dapat muncul selama berbagai tahap pengaturan emosi, sehingga sulit untuk memetakan pola pengaturan emosi tertentu (Phan & Sripatha, 2013). Sebuah tinjauan oleh Guendelman, Medeiros, dan Rampes (2017) menyimpulkan bahwa mekanisme saraf yang mengatur perhatian melibatkan kombinasi proses "top-down" dalam neokorteks berbasis kognitif, perhatian, kontrol kognitif, dan pemantauan pengalaman secara sadar, serta "ke atas" area modulasi subkortikal dari sifat sensorik-kognitif dari rangsangan afektif. Koordinasi proses *top-down* dan *bottom-up* konsisten dengan fungsi regulasi sensorik. Kesadaran untuk memfasilitasi fungsi yang berpusat pada manusia (Koole, 2009). Negatif asosiasi telah ditemukan antara komponen penerimaan dan gejala psikologis (Aldao et al., 2010).

Penyajian *Mindfulness* dalam video presentasi singkat oleh Amanda Margareth terbagi menjadi 3 konsep, yaitu: Inti point dari mindfulness, praktik mindfulness, dan manfaat *mindfulness*. Dalam perspektif Amanda Margareth yang dikutip dari berbagai sumber, ditemukan empat inti point kunci dari mindfulness menurutnya, yaitu: *Forgiveness, rationality, acceptance, grace and gratitude*. *Forgiveness* adalah maafkan diri anda sepenuhnya secara sadar hal ini merupakan hal yang terbilang sulit karena manusia memiliki standard ganda pemaafan kepada dirinya sendiri, anda bisa dengan mudah memaafkan orang lain dengan segala kesalahan mereka, tetapi cukup sulit memaafkan diri sendiri bahkan pada kesalahan yang cukup sepele dan membuat anda begitu *overthinking* atas kesalahan yang ada perbuat. Maka dari itu pemaafan diri adalah sesuatu yang harus dilatih secara konsisten. *Rationality* adalah pemikiran rasional sebagaimana adanya, pada saat sekarang dan merupakan pengondisian sadar yang memaksa individu untuk benar-benar fokus melihat situasi saat ini (bukan masa lalu atau masa depan). *Acceptance* adalah menerima baik buruknya diri anda dan keadaan yang sedang anda hadapi. Pada dasarnya hidup ini tidak selamanya berjalan sesuai kemauan anda, jadi banyak dari kita yang hanya hidup dipikiran kita sendiri mengagankan apa yang belum anda dapatkan dan menyesali hal yang telah terjadi. Bersyukur akan rahmat Tuhan adalah rasa terima kasih dan belas kasihan terhadap diri anda sendiri juga keadaan yang anda hadapi dan sadar akan rahmat Tuhan yang diberi-Nya atas kekuatan, keindahan dan kasih Tuhan di sekitar kita sehingga masih bisa bertahan pada titik sejauh ini. Syukur memberi kita mata untuk melihatnya.

Praktik *mindfulness* adalah sikap konsisten dan keyakinan yang kuat untuk tetap sadar akan keadaan yang dihadapi dan penerimaan atas keadaan tersebut secara utuh. Praktik *mindfulness* bisa dimana saja yaitu saat anda bangun tidur, saat sedang bekerja, saat sedang makan, dan sebelum tidur dengan menyadari anda hadir secara utuh pada segala aktivitas tersebut. Keuntungan yang didapatkan jika berhasil menjadi pribadi yang mindful menjadi pribadi yang lebih waspada, terbuka, dan menyadari keadaan seapaadanya pada saat ini, mampu bernapas dan merespon dengan banyak kesadaran dan berhenti menghakimi keadaan dan seseorang di dunia ini serta dapat mengurangi kecenderungan untuk merespons secara reaktif.

KESIMPULAN

Studi ini hanya mengambil atau menyimak dari perspektif Amanda Margareth, yang menyatakan bahwa sebenarnya seni dari bersikap Mindful adalah kemampuan seseorang yang memiliki kendali penuh atas dirinya, kemampuan untuk mengantisipasi berbagai arus pemikiran yang begitu cepat dan tanpa batas di ideologi terkini secara lebih komprehensif yang memotret hubungan-hubungan konfliktual relasional lebih menyeluruh.

Dari perspektif Amanda Margareth dapat disimpulkan bahwa keuntungan yang didapatkan jika berhasil menerapkan mindfulness adalah kita dapat menjadi pribadi yang mindful menjadi pribadi yang lebih waspada, terbuka, dan menyadari keadaan seapaadanya pada saat ini, mampu bernapas dan merespon dengan banyak kesadaran dan berhenti menghakimi keadaan dan seseorang di dunia ini serta dapat mengurangi kecenderungan untuk merespons secara reaktif.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, N., & Indrajati, H. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku tawuran pada remaja laki-laki yang pernah terlibat tawuran di SMK "B" Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 1-11.

- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490-506. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1248>
- Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888>
- 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., ... & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Darmayanti, N. (2015). Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164180.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). *Standardized mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*. *PLoS ONE*, 10(4), Article e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. The Guilford Press.
- Lakoy, F. S. (2009). Kesejahteraan psikologis perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71-80.
- Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L.-M. (2019). *Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis*. *Emotion*, 19(1), 108–122. <https://doi.org/10.1037/emo0000425>.
- Margareth, A. (2021, November 18). *The Art of Mindfulness [Video]*. Youtube <https://youtu.be/rt52oVFRI30>
- Melani, J. A., Asbari, M., & Wahyudi, J. (2022). Mengapa Pacasila Perlu Ada? Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.25>.
- Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Silarus, A. (2015). Sadar penuh, hadir utuh. Jakarta: Trans Media Pustaka.
- Tamam, M. B., & Asbari, M. (2022). *Digital Literature*. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(1), 19-23.
- Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang.” *L Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 11–14. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7>.
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- West, A. (2008). *Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample (Unpublished doctoral dissertation)*.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1-6.