

PERAN MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP PEMAKNAAN KEBAHAGIAAN

Mario Febryan Heimbach, Elisabeth Haksi Mayawati, & Cornelius Siswa Widyatmoko

Fakultas Psikologi,
Universitas Sanata Dharma
Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta

mf_heimbach@yahoo.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran meditasi *mindfulness* terhadap pemaknaan kebahagiaan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah mampu menjelaskan hubungan antara meditasi *mindfulness* dan kebahagiaan, tetapi belum dapat menjelaskan proses yang terjadi di dalamnya. Maka dari itu, selain dapat memperkaya literatur tentang *mindfulness* dan kebahagiaan, hasil dari penelitian ini dapat menawarkan salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis interpretatif fenomenologis. Penelitian ini melibatkan tiga orang narasumber. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Proses validasi yang dilalui adalah validasi komunikatif, di mana data dapat dipakai jika narasumber merasa data yang didapat peneliti mampu menggambarkan pengalaman narasumber dan validasi argumentatif, di mana hasil penelitian dapat dibuktikan dengan melihat data mentah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktek meditasi *mindfulness* yang dijalani dapat menggeser pemaknaan kebahagiaan, yang dahulu berorientasi pada mengejar dan mempertahankan sesuatu menjadi penerimaan pada realitas saat ini, sebagaimana adanya. Perubahan tersebut dapat terjadi karena melalui meditasi *mindfulness*, para meditator belajar untuk tidak melekatkan pada pikiran melalui pengamatan terhadap pikiran yang terus mengalir, memfokuskan perhatian pada kualitas napas, serta menerima diri dan momen saat ini seutuhnya.

Kata kunci: meditasi; *mindfulness*; kebahagiaan.

PENDAHULUAN

Manusia selalu berusaha memenuhi segala kebutuhannya dalam rangka mengejar kebahagiaan. Di masyarakat Indonesia, beberapa usaha pengejaran kebahagiaan tersebut nampak dalam usaha yang tidak biasa seperti berpuasa, bertapa, menggunakan mantra serta susuk, dan lain-lain (Endraswara, 2010). Berbagai orang yang melakukan cara-cara tersebut juga menyertakan permohonan, seperti ingin lulus ujian atau ingin memenangkan undian dengan hadiah uang (Sartono, 2012). Meskipun pada kenyataannya, uang atau kekayaan tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang (Baumgardner & Crothers, 2009).

Pengejaran kebahagiaan dapat menjadi suatu respons maladaptif (Olendzki, dalam Didonna, 2009). Respons tersebut nampak dalam pengejaran kenikmatan dan

penghindaran ketidaknikmatan tanpa henti sebagai bentuk usaha mengejar kebahagiaan. Oleh karena itu, perlu dipelajari esensi kebahagiaan dan langkah-langkah adaptif yang dapat dijalani sebagai jalur menuju kebahagiaan (Leyden, Goldberg, Michelbach, 2011).

Esensi kebahagiaan sebenarnya sudah menjadi pertanyaan mulai dari era Yunani kuno sampai era fisafat modern (Eid & Larsen, 2008). Kebahagiaan (*happiness*) atau dalam terminologi psikologi sering disebut sebagai kesejahteraan subjektif merupakan kombinasi dari kepuasan hidup, adanya afek positif, dan tidak adanya afek negatif (Baumgardner & Crothers, 2009). Menurut Keyes (dalam Lopez, 2008), komponen-komponen dalam kesejahteraan subjektif merupakan komponen dalam menentukan kesehatan mental seseorang. Orang yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi (dengan kata lain, orang yang bahagia) adalah orang yang lebih sehat (Davidson, Mostofsky, & Whang, dalam Leyden dkk., 2011). Melalui mental yang sehat, manusia dapat memperjuangkan tingkat pertumbuhan yang lebih maju agar dapat merealisasikan segala potensinya dan mengaktualisasikan diri sepenuhnya (Schultz, 1991).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif nampak berhubungan dengan beberapa hal. Hal-hal tersebut adalah kapasitas individu untuk menyesuaikan tujuan-tujuannya dan strategi individu dalam menanggulangi stres (Worsch, Amir, & Miller, 2011), gejala-gejala depresif (Kim, Ann, & Kim, 2011), peristiwa-peristiwa dalam hidup (Luhman, Hoffman, Eid, & Lucas, 2012), dan tingkat *mindfulness* seseorang (Shier & Graham, 2011). Kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif juga dapat ditingkatkan melalui beberapa cara. Cara-cara tersebut antara lain dengan terapi kognitif (Padash, Dehnavi, & Botlani, 2012), *mindfulness-based cognitive therapy* (Collard, Avny, & Boniwell, 2008), dan meditasi *mindfulness* (Lykins & Baer, 2009).

Sebagai pendekatan yang berpengaruh terhadap kebahagiaan, *mindfulness* pada dasarnya merupakan jantung atau inti dari meditasi dalam Buddhisme (Thera, dalam Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* bukan aktivitas mistis atau spiritual, juga bukan jawaban dari semua masalah. Namun, dengan praktik *mindfulness*, semua permasalahan dalam hidup dapat dilihat dengan lebih jelas melalui pikiran yang jernih (Kabat Zinn, 1990).

Sampai saat ini, pendekatan berbasis *mindfulness* mulai banyak diterapkan dalam berbagai konteks dan terbukti memiliki banyak pengaruh positif. Pengaruh positif tersebut dapat terlihat dalam penanggulangan rasa sakit kronis (Kabat-Zinn, 1982; Gardber-Nix, dalam Didonna, 2009), gangguan kecemasan (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher, & Pbert, 1992; Greeson & Brantley, dalam Didonna, 2009), anoreksia nervosa, bullimia nervosa, dan *binge eating disorder* (Wolever & Best, dalam Didonna, 2009), gangguan depresi (Teasdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway & Lau., 2000; Barnhofer & Crane, dalam Didonna, 2009), gangguan obsesif-kompulsif, *borderline personality disorder*, perilaku adiktif, trauma & *post-traumatic stress disorder*, *attention-deficit hyperactivity disorder*, dan psikosis (Didonna, Rizvi dkk., Bien, Follette & Vijay, Zylowska dkk., Pinto, dalam Didonna, 2009).

Meskipun sudah berulang kali terbukti secara empiris, proses yang mendasari praktek *mindfulness* masih belum dapat dipahami dengan baik (Chambers, Lo, & Allen, 2007). Oleh karena itu, Shapiro, Carlson, Astin & Freeman (2005) menyatakan bahwa penelitian-penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* bekerja. Sebagai hal yang berhubungan dengan *mindfulness*, banyak penelitian-penelitian tentang kebahagiaan hanya berfokus pada tingkat kebahagiaan seseorang. Dengan demikian, perlu dilakukan suatu penelitian yang dapat menjelaskan apa sebenarnya esensi atau makna dari kebahagiaan tersebut (Mogilner, Kamvar, & Aaker, 2011).

Berdasarkan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian *mindfulness* sebelumnya, penelitian ini ingin mengeksplorasi peran *mindfulness* terhadap pemaknaan kebahagiaan

atau kesejahteraan subjektif. Dengan mengeksplorasi peran *mindfulness*, mekanisme yang terselubung di dalamnya dapat terungkap, khususnya dalam kaitannya dengan pemaknaan kebahagiaan.

METODE

Subjek

Ada tiga orang narasumber yang terlibat dalam penelitian. Peneliti mengikuti komunitas meditasi *mindfulness* untuk membangun hubungan baik (*rapport*) dengan narasumber serta untuk memastikan bahwa metode meditasi yang diterapkan adalah metode yang umum dipakai dalam praktik *mindfulness* itu sendiri. Ketiga orang narasumber telah bermeditasi selama lebih dari lima tahun.

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis interpretatif fenomenologis. Melalui pendekatan ini, peneliti mengajak narasumber untuk mendeskripsikan pengalaman-pengalaman serta memaknai pengalaman tersebut dari sudut pandang narasumber sendiri. Kemudian, peneliti mencoba untuk memaknai pengalaman-pengalaman dan makna-makna yang telah dideskripsikan tersebut. Proses ini merupakan proses interpretasi yang bertujuan untuk mengeksplorasi dunia pribadi narasumber, sesuai dengan persepsi dan pengalamannya masing-masing (Smith, 2008).

Penelitian ini memiliki suatu nilai lebih dari pendekatan analisis interpretatif fenomenologis yang digunakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Heeren, Van Broeck, & Philipot (2009), intervensi berbasis *mindfulness* (dalam hal ini, terapi kognitif berbasis *mindfulness*) terbukti meningkatkan ingatan autobiografis. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk mengingat pengalaman masa lalu mereka secara spesifik.

Prosedur

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Smith (2008) menyatakan bahwa wawancara semi-terstruktur adalah metode yang paling tepat digunakan untuk mengumpulkan data dengan pendekatan analisis interpretatif fenomenologis. Dalam wawancara semi-terstruktur, peneliti menggunakan pedoman wawancara umum yang mencantumkan topik-topik penting yang harus digali (Poerwandari, 2005). Topik-topik tersebut berfokus pada mekanisme yang terjadi dalam *mindfulness* sampai pada tingkat di mana meditasi *mindfulness* dapat berperan terhadap pemaknaan kebahagiaan.

Teknik Analisis

Terdapat beberapa langkah analisis data serta penegakan kredibilitas penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian terdiri dari empat langkah (Smith, 2008), yaitu: mencari tema-tema dari transkrip narasumber pertama, menghubungkan seluruh tema yang sudah ditemukan, melanjutkan analisis ke narasumber selanjutnya, mengolah tema-tema ke dalam bentuk narasi. Kredibilitas dalam penelitian ini ditegakkan melalui dua langkah. Pertama, peneliti mengonfirmasi data dan hasil analisis kepada narasumber. Mereka berhak meralat atau menyetujui hasil analisis yang peneliti sampaikan. Proses ini disebut validasi komunikatif (Poerwandari, 2008). Langkah kedua dikenal dengan istilah validasi argumentatif (Poerwandari, 2008), yaitu melihat kembali keterkaitan antara hasil analisis dengan data mentah.

ANALISIS & HASIL

Penelitian ini melibatkan tiga orang narasumber. Narasumber pertama, berinisial R, adalah seorang perempuan berusia 43 tahun dengan kulit sawo matang. Dalam kesehariannya, R bekerja sebagai peneliti yang hidup melajang. R mulai menekuni meditasi sejak tahun 1989. Inisial dari narasumber kedua adalah A, seorang laki-laki berusia 50 tahun yang selalu berambut cepak. A bekerja sebagai seorang kontraktor sembari mengajari putra sulungnya menjalankan perusahaannya. A aktif bermeditasi sejak tahun 1996. Sampai saat ini, A aktif memandu salah satu komunitas meditasi *mindfulness* di Yogyakarta. Narasumber ketiga berinisial N. Laki-laki berusia 36 tahun ini bekerja sebagai seorang wiraswastawan sambil merawat orangtuanya yang mulai membutuhkan perhatian ekstra. Selain mempraktikkan meditasi sejak tahun 2001, N juga rutin berlatih yoga.

Sebelum mempraktikkan meditasi *mindfulness*, ketiga narasumber merasa memiliki rasa hampa dalam diri. Pada R, kondisi ini ditandai dengan kecenderungan untuk mudah panik dan tenggelam dalam masalah karena mempersepsikan hal-hal eksternal sebagai stresor. Karena kesibukan yang dialami, R mengalami alienasi dengan diri. Untuk mengatasi kondisinya, R sempat mencari cara-cara yang ternyata tidak dapat memuaskan dirinya. Pada akhirnya, R memiliki kebutuhan untuk mencari fondasi hidup yang membuatnya mengenal meditasi *mindfulness*. Kebutuhan untuk mencari fondasi hidup juga oleh A. Pada diri A, kebutuhan ini muncul karena adanya rasa kehilangan kendali atas pikiran yang menyebabkan adanya rasa tergesa-gesa, jengkel, dan tidak bahagia. Pada N, tidak adanya kendali pikiran membuat dirinya memiliki ketergantungan pada orang lain.

Kondisi-kondisi di atas membuat A dan N memaknai kebahagiaan dengan caranya sendiri. A melihat kebahagiaan sebagai kondisi yang dicapai ketika seseorang dapat mengejar sesuatu (seperti kesuksesan) tanpa memedulikan orang lain. Bagi N, kebahagiaan dapat dicapai ketika seseorang dapat mempertahankan sesuatu.

Ada beberapa langkah yang dilakukan R, A, dan N saat mempraktikkan meditasi *mindfulness*. R belajar untuk mengenal hidupnya melalui mengenal diri, mengamati pikiran, dan meregulasi pikiran. A secara khusus memfokuskan perhatiannya pada momen saat ini. Hal ini juga dilakukan N melalui fokus dan konsentrasi pada napas, serta menerima diri. Dengan mempraktikkan hal-hal tersebut, R dan A dapat mengembangkan kewaspadaan terhadap pikirannya sendiri.

Meditasi *mindfulness* yang dipraktikkan membuat pikiran R, A, dan N menjadi lebih adaptif. Perubahan positif ini ditandai dengan pikiran yang lebih fleksibel dan terkendali. Pikiran R dapat menjadi lebih relaks karena kondisi tubuh yang juga lebih relaks. A dan N menjadi lebih *aware* terhadap hal-hal yang terjadi di pikirannya. Hal ini membuat N lebih objektif dalam berpikir.

Kondisi pikiran yang lebih positif juga mendorong sikap menjadi lebih positif. R dan A lebih dapat menerima dan lebih tenang. Karena kecenderungannya ini, sikap R menjadi lebih terkendali. Gaya hidup A menjadi lebih teratur.

A dan N dapat mengembangkan intensi positif untuk orang lain. N menjadi lebih mandiri sehingga dapat hidup lebih sederhana dan nyaman dengan diri. Bagi A, karena adanya intensi positif yang nampak, orang lain pun pada akhirnya akan menunjukkan intensi positif. Karena diri A yang lebih relaks, orang-orang di sekitarnya turut menjadi lebih relaks.

Praktek meditasi *mindfulness* juga membuat kondisi fisik membaik. Pada R dan A, tubuh yang relaks membuat tubuh menjadi lebih sehat. Kondisi tubuh yang membaik ini menimbulkan kenyamanan pada R dan A.

Karena segala efek positif yang didapat dari mediatsi *mindfulness*, ketiga narasumber dapat menghayati tujuan hidup mereka. R ingin menjalani hidup secara mengalir dan fleksibel dalam rangka usaha untuk hidup lebih baik. A bertujuan untuk menjadi orang baik dan mengalami transformasi batin. Menurut A, orang baik adalah orang yang bahagia.

Ketiga narasumber menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan hidup mereka. Bagi R, kebahagiaan dapat dicapai ketika keinginan terpenuhi secara seimbang dengan kehidupan yang seimbang. Menurut R, hal ini dapat terwujud dengan hidup ringan dan tidak melekat pada masalah. A memaknai kebahagiaan sebagai kondisi yang tidak dapat dipenuhi oleh hal-hal eksternal karena kebahagiaan adalah akhir dari segala kebutuhan. Dengan demikian, kebahagiaan dapat dicapai dengan menerima realitas apa adanya. Baik A dan N memaknai kebahagiaan sebagai kondisi yang berada di pikiran. Maka dari itu, kebahagiaan diraih dengan melatih pikiran.

DISKUSI

Diskusi dibagi ke dalam tiga bagian. Pertama, kondisi sebelum mempraktikkan meditasi *mindfulness*; Kedua, hal yang dilakukan saat mempraktikkan meditasi *mindfulness*; Ketiga, perubahan yang berangsur terjadi sesudah mempraktikkan meditasi *mindfulness*. Adapun penggunaan istilah “meditator” yang berarti narasumber dan praktisi meditasi *mindfulness* secara umum.

Kondisi Sebelum Mempraktikkan Meditasi Mindfulness

Sebelum memulai praktik meditasi *mindfulness*, para meditator tidak memiliki kendali atas pikirannya. Pikiran yang tidak terkendali tersebut membuat para meditator mudah lekat dan terhanyut ke dalam ketergesa-gesan dan kejengkelan sehingga mereka menjadi mudah panik dan tenggelam dalam permasalahan yang mereka alami. Grabovac, Lau & Willett (2011) dalam *Buddhist Psychological Model* (BPM) menjelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menyadari sifat dasar pikiran. Dalam tulisannya tersebut, pikiran dan hal-hal yang terjadi di dalamnya selalu berubah, tidak kekal, serta datang dan pergi dengan cepat. Ketika hal ini tidak disadari, maka akan timbul reaksi-reaksi yang memicu pikiran dan perasaan tertentu yang dapat menyebabkan penderitaan atau ketidakbahagiaan.

Ketidakbahagiaan yang dialami para meditator mendorong mereka untuk mencari pemenuhan kebutuhan dari orang lain atau hal-hal eksternal lainnya sehingga perlahan-lahan mereka mengalami alienasi dengan dirinya sendiri. Hal ini merupakan penyebab dari munculnya kebutuhan untuk mencari fondasi atau suatu pegangan dalam kehidupan sebagai awal dari praktik meditasi *mindfulness*.

Sebelum mengenal praktik meditasi *mindfulness*, para meditator memaknai kebahagiaan sebagai kondisi yang dapat dicapai ketika individu dapat mengejar sesuatu yang diinginkan tanpa memedulikan orang lain. Para meditator juga akan merasa bahagia jika dapat mempertahankan sesuatu yang dikejanya tersebut. Baumgardner & Crothers (2009) mengategorikan kebahagiaan ini ke dalam kebahagiaan hedonis. Dalam BPM (Grabovac dkk., 2011), keinginan untuk mengejar dan mempertahankan sesuatu adalah suatu reaksi ketika individu tidak dapat menyadari sifat dasar pikiran yang selalu berubah, tidak kekal, serta datang dan pergi dengan cepat. Individu akan selalu mengejar hal yang menyenangkan (yang berakibat pada munculnya kelekatan atau *attachment*), serta menghindari hal yang tidak menyenangkan (yang berakibat pada munculnya aversi). Pada

dasarnya, kelekatan dan aversi tidak diatribusikan pada obyek, melainkan pada perasaan yang ditimbulkan obyek tersebut.

Hal yang Dilakukan saat Mempraktikkan Meditasi Mindfulness

Ada beberapa hal yang dilakukan oleh narasumber saat mempraktikkan meditasi *mindfulness*, antara lain: pengamatan terhadap pikiran, memfokuskan perhatian pada napas, dan menerima diri. Pengamatan pikiran, seperti yang dijelaskan dalam Didonna (2009) merupakan pengamatan terhadap pikiran yang mengalir, bukan pada objek khusus. Perhatian dikonsentrasikan secara terus-menerus pada aliran pikiran tersebut. Grabovac dkk. (2011) menerangkan bahwa praktik *mindfulness* lazim digabungkan dengan praktik konsentrasi untuk memfokuskan dan menenangkan pikiran. Melalui fokus pada napas, individu yang mempraktikkan meditasi *mindfulness* dapat memperoleh pengaruh positif. Fokus pada napas juga membantu narasumber untuk menyadari momen saat ini (*here and now*). Menurut Perls (dalam Schultz, 1991), momen saat ini adalah satu-satunya kenyataan yang dapat mendorong perkembangan individu sepenuhnya. Penerimaan diri yang dilakukan dalam praktik meditasi *mindfulness* dapat mempermudah para meditator untuk menyadari segala hal yang terjadi di pikiran (Grabovac, dkk., 2011).

Perubahan yang Berangsur Terjadi Sesudah Mempraktikkan Meditasi Mindfulness

Praktik meditasi *mindfulness* yang dijalani oleh para narasumber mendatangkan pengaruh positif. Salah satu pengaruh positif tersebut terjadi di pikiran. Pikiran berkembang menjadi lebih relaks dan fleksibel. Dengan pikiran yang relaks, tubuh pun menjadi relaks, bebas dari ketegangan, dan menjadi lebih sehat. Kabat-Zinn (2001) juga menemukan bahwa praktik *mindfulness* dapat menyehatkan tubuh karena sistem kekebalan tubuh yang meningkat. Fleksibilitas pikiran yang muncul dapat mengembangkan *awareness* dalam diri meditator. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Coffey dan Hartman (2008).

Dengan pikiran yang lebih adaptif, sikap para meditator menjadi lebih terkendali. Grabovac dkk. (2011) menjelaskan bahwa pengendalian tersebut muncul karena proses pengamatan dan penerimaan terhadap hal-hal di pikiran. Sikap positif dalam diri meditator juga tercermin dalam intensi positif yang muncul, serta sikap orang lain yang juga menjadi positif. Emosi-emosi negatif yang dialami para meditator juga dapat terkelola dengan lebih baik (Collard dkk., 2008; Coffey dkk., 2008).

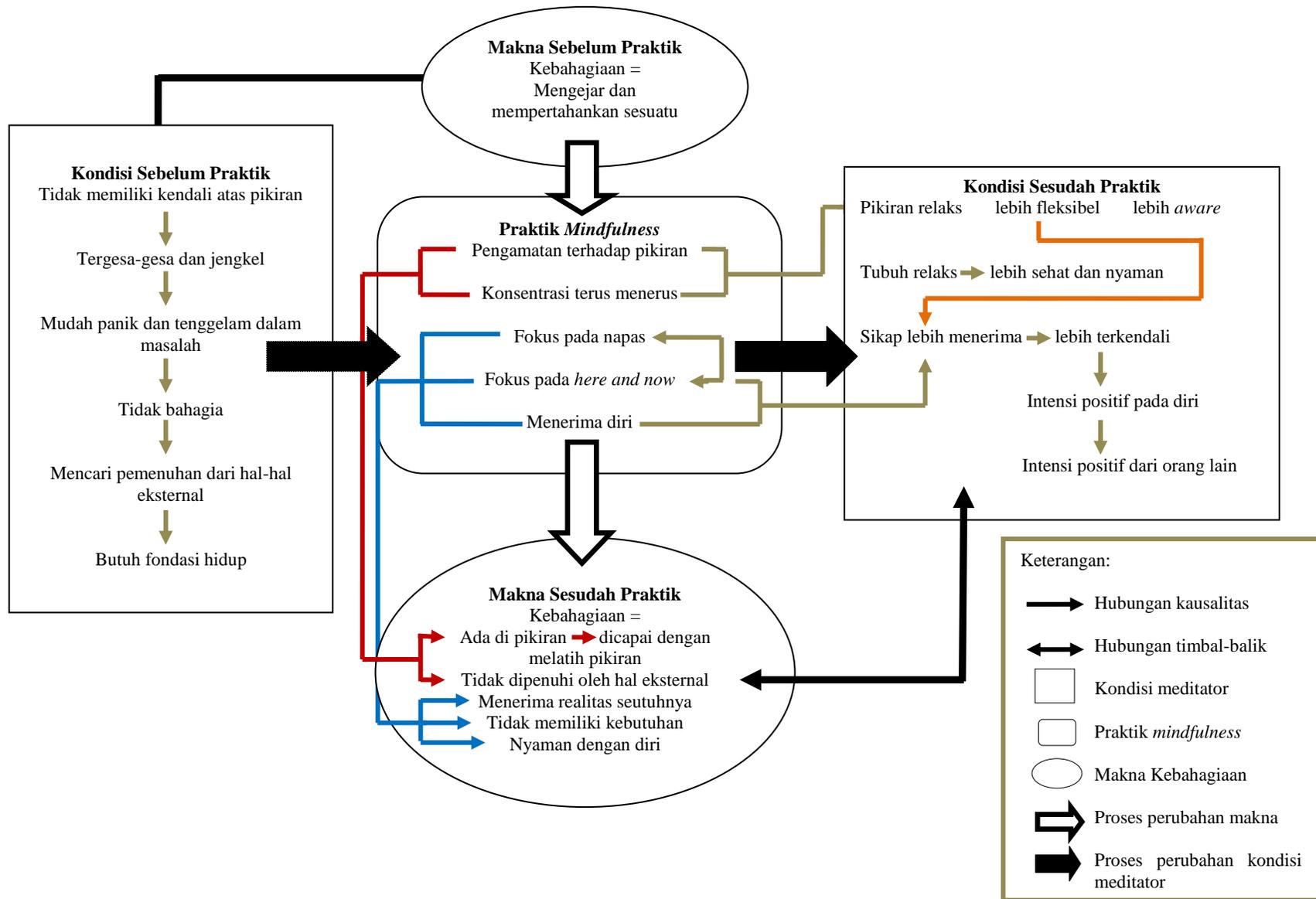
Melalui praktik meditasi *mindfulness* yang dijalani, para meditator memaknai kebahagiaan dari beberapa sisi. Kebahagiaan dimaknai sebagai kondisi yang berada di pikiran. Karena berada di pikiran, maka kebahagiaan tidak dapat dipenuhi oleh hal-hal eksternal. Dengan demikian, cara untuk mencapai kebahagiaan adalah melalui melatih pikiran, yaitu dengan meditasi *mindfulness*. Grabovac dkk. (2011) dalam *Buddhist Psychological Model* menjelaskan, pemahaman yang didapat melalui praktik ini dimaknai oleh para meditator karena para meditator menyadari bahwa kelekatan (mengejar kenikmatan, usaha memenuhi keinginan) maupun aversi (menghindari penderitaan) tidak dapat mendatangkan kebahagiaan karena sifatnya yang tidak permanen dan segala hal di pikiran hanyalah fenomena sensoris, bukan bagian dari diri.

Kebahagiaan juga dimaknai para meditator sebagai kondisi ketika individu dapat menerima realitas seutuhnya. Penerimaan seutuhnya terhadap realitas dihayati oleh para meditator sebagai kondisi ketika individu tidak memiliki kelekatan maupun aversi, benar-benar berada pada momen saat ini. Hal ini juga dimaknai para meditator sebagai kondisi

ketika individu tidak lagi memiliki kebutuhan dan dapat merasa nyaman dengan diri sehingga dapat menjalani kehidupan yang seimbang. Menurut Baumgardner dan Crothers (2009), kebahagiaan seperti ini dapat dikategorikan sebagai kebahagiaan eudaimonis.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat dilihat bahwa praktik meditasi *mindfulness* yang dijalani para meditator nampak mentransformasikan pemaknaan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dahulu berorientasi pada kondisi mengejar dan mempertahankan sesuatu berkembang menjadi kebahagiaan yang berorientasi pada penerimaan realitas dalam momen saat ini. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mogilner, Kamvas & Aaker (2011) yang menyebutkan bahwa memfokuskan diri pada momen saat ini dapat mengubah pemaknaan kebahagiaan pada subyek dari kelompok usia muda menjadi kebahagiaan yang juga berorientasi pada momen saat ini, seperti makna kebahagiaan pada subyek dari kelompok usia lebih tua.

Meskipun dapat dilihat bahwa terjadi pergeseran pemaknaan kebahagiaan, penelitian ini belum dapat menjelaskan apakah pergeseran ini terjadi karena praktik meditasi *mindfulness* yang dijalani oleh para meditator atau karena usia mereka semata. Untuk itu, penelitian-penelitian selanjutnya perlu membandingkan pemaknaan kebahagiaan di antara kelompok meditator dari kelompok usia yang berbeda. Mekanisme peran *mindfulness* terhadap perubahan pemaknaan kebahagiaan seperti yang terungkap dalam penelitian ini dapat dilihat dalam skema berikut:



Skema 1. Peran meditasi *mindfulness* terhadap pemaknaan kebahagiaan

SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pemaknaan kebahagiaan mengalami perubahan setelah praktik meditasi *mindfulness*. Perubahan dalam pemaknaan kebahagiaan tersebut dapat tercapai melalui mekanisme yang terjadi pada saat mempraktikkan meditasi *mindfulness*. Melalui praktik meditasi *mindfulness*, para meditator belajar untuk tidak melekat pada pikirannya melalui pengamatan terhadap pikiran yang terus mengalir, memfokuskan perhatian pada kualitas napas, serta menerima diri dan momen saat ini seutuhnya. Dengan dilakukannya hal ini, pikiran dan sikap berkembang menjadi lebih adaptif. Selain itu, praktik meditasi *mindfulness* juga memberi pengaruh positif terhadap tubuh.

Sebelum mempraktekkan meditasi *mindfulness*, para meditator memiliki kecenderungan untuk memaknai kebahagiaan sebagai kondisi yang dicapai ketika dapat mengejar dan mempertahankan sesuatu. Sesudah menjalani praktik meditasi *mindfulness*, secara berangsur kebahagiaan mengalami pergeseran makna. Karena berorientasi pada momen saat ini, kebahagiaan dimaknai sebagai kondisi ketika individu dapat menerima realitas yang ada pada momen saat ini sebagaimana adanya.

Penelitian bertopik meditasi *mindfulness* di Indonesia masih sangat minim jika dibandingkan dengan penelitian di negara maju, meskipun sebenarnya pendekatan *mindfulness* memiliki nilai-nilai yang akrab dengan sistem kepercayaan dalam beberapa kearifan lokal Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memberi kontribusi terhadap minimnya eksplorasi dengan topik *mindfulness* tersebut. Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Karena data-data yang didapat dari narasumber belum mencapai titik jenuh, maka diharapkan untuk penelitian-penelitian selanjutnya agar melibatkan lebih banyak narasumber sampai memperoleh kejenuhan data. Penelitian ini belum dapat menjelaskan apakah pergeseran makna kebahagiaan yang terjadi disebabkan oleh meditasi *mindfulness* yang dilakukan atau karena usia semata. Untuk itu, penelitian selanjutnya perlu membandingkan pemaknaan kebahagiaan di antara kelompok meditator dari kelompok usia yang berbeda. Karena penelitian ini hanya menggunakan wawancara semi-terstruktur terhadap narasumber, penelitian selanjutnya perlu menggunakan triangulasi metode dan menggali data dari *significant others* demi meningkatkan kredibilitas penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., Allen, N. B. (2007). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322, doi: 10.1007/s10608-007-9119-0
- Coffey, K. A., Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in inverse relationship between *mindfulness* and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91.
- Collard, P., Avny, N., Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and

- subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336, doi: 10.1080/09515070802602112
- Didonna, Fabrizio. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Eid, M., Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Endraswara, S. (2010). *Falsafah Hidup Jawa*. Yogyakarta: Penerbit Cakrawala.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2, 156-166, doi: 10.1007/s12671-011-0054-5
- Heeren, A., Van Broeck, N., Philipot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive process and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 403-409, doi: 10.106/j.brat.2009.01.017
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert., L., dkk. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in a treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156, doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kim, J., Ann, J., Kim, M. (2011). Relationship between improvements of subjective well-being and depressive symptoms during acute treatment of schizophrenia with atypical antipsychotics. *Journal of Clinical Pharmacy & Therapeutics*, 26, 172-178, doi: 10.1111/j.1365-2710.2010.01175.x
- Leyden, K. M, Goldberg, A., Michelbach, P. (2011). Understanding the pursuit of happiness in ten major cities. *Urban Affairs Review*, 47(6), 861-888, doi: 10.1177/1078087411403120
- Lopez, S. J. (Ed.). (2008). *Positive Psychology: Exploring the Best in People* (Vol.4). London: Praeger Publisher.
- Luhman, M., Hoffman, W., Eid, E,m Lucas, R. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 102(3), 592-613, doi :10.1037/a0025948
- Lykins, E., Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(3), 226-241, doi: 10.1891/0889-8391.23.3.226
- Mogilner, C., Kamvas, S. D., Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychology and Personality Science*, 2(4), 395-402, doi: 10.1177/1948550610393987
- Padash, Z., Dehnavi, S. R., Botlani, S. (2012). The study of efficacy of cognitive therapy basis on positive psychology on subjective well being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(10), 202-207.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi pertumbuhan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2005). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 1-14, doi: 10.1002/jclp.20237

- 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, doi: 10.1080/02615471003763188
- Smith, J. A. (Ed.). (2008). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (ed. Ke-2). London: Sage Publications.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-623.
- Wrosch, C., Amir, E., Miller, G. (2011). Goal adjustment capacities, coping, and subjective well-being: The sample case of caregiving for a family member with mental illness. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 943-936, doi: 10.1037/a0022873

Media Massa

- Sartono, A. (2012, Juni 21). Hujan aneh di sekitar kedhung. *Koran Merapi*, h.12.