TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Vol 1, No 2, (2020): 63 – 69. Doi: 10.21093/tj.v1i2.4199
ISSN: 2723 – 3685 (Print) / 2723 – 276X (Online)
https://journal.uinsi.ac.id/index.php/TAUJIHAT

Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental

Murniati
Institut Agama Islam Negeri Samarinda
Email: murnyflamers27@gmail.com

Abstrak

Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, meskipun demikian sebagian besar masyarakat banyak yang tidak memahami apa itu kesehatan mental; Terlebih di masa pandemi covid 19 saat ini banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa mentalnya sedang tidak sehat. Artikel ini bertujuan untuk menawarkan upaya dalam menjaga kesehatan mental melalui penerapan *mindfulness*. Penulis menggunakan metode studi literatur yang bersumber dari jurnal dan buku dalam penyusunannya. Hasil penyusunan menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* mampu menjadi alternatif untuk menjaga kesehatan mental, hal ini karena *mindfulness* menuntut individu untuk lebih fokus pada solusi apa yang didibutuhkan dan dapat dilakukan dalam menghadapi masalah saat ini. Kesimpulannya adalah dengan menerapkan *mindfulness* individu diharapkan tidak terlalu berlarut-larut meratapi masalah yang membuat dirinya tidak berdaya, melainkan individu memiliki kesadaran untuk terus berupaya mencari solusi yang dapat dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.

Kata kunci: kesehatan mental, *mindfulness,* pandemi covid 19

PENDAHULUAN

Setiap manusia pernah mengalami pengalaman yang menurutnya kurang menyenangkan sehingga memicu timbulnya perasaan khawatir yang berlebihan. Hal ini dapat menjadi penyebab timbulnya beberapa permasalahan psikis yang dapat mengganggu kesehatan mental (Dewi, 2012). Pemahaman tentang kesehatan mental tidak terlepas dari pemahaman mengenai kesehatan fisik atau medis. Bahkan tidak sedikit penelitian membuktikan bahwa adanya hubungan antara kesehatan mental dengan kesehatan fisik (Brendgen, Poulin, & Denault, 2019; Hisler & Brenner, 2019; Lee, Lou, Johnson, & Park, 2019). Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental dinilai sangat perlu dilakukan bagi setiap individu agar dapat mengontrol berbagai

macam situasi dan juga kondisi yang kurang menyenagkan atau mengancam.

Mengingat situasi pandemi virus corona yang sedang dihadapi saat ini, banyak pemikiran masyarakat yang kurang terkontrol sehingga cenderung berpikir negatif; Hal ini tentunya berdampak pada kesehatan mental masyarakat (Winurini, 2020). Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dalam kondisi pandemi covid 19 ini adalah dengan penerapan *mindfulness* (Zollars, Poirier, & Pailden, 2019). *Mindfulness* adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman (Giraldi, 2019). Konsep *mindfulness* berasal dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk memelihara perhatian dan juga kesadaran hingga dapat mencapai *vippassana;* yaitu kondisi pikiran yang natural dan juga sederhana (Page, 2019). Artinya individu dapat menerima semua pengalaman negatif yang telah dilaluinya secara lapang hati tanpa ada upaya menyalahkan diri sendiri maupun orang lain.

Konsep dasar *mindfulness* adalah selalu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri (Creswell, 2017). Perhatian dalam hal ini dilakukan dengan unsur sengaja dan tidak boleh ada penyesalah; Dalam ajaran Agama Islam istilah *mindfulness* ini merujuk pada sifat ikhlas dan syukur kepada Allah SWA (Asiah, Dwidiyanti, & Wijayanti, 2019). Kedua sifat ini bila dikaitkan dengan kesehatan mental dapat membawa kesejahtraan pada diri individu sehingga individu cenderung merasa lebih mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang dihadapinya dalam kehidupan; Hal ini karena individu meyakini bahwa segala sesuatu itu datangnya dari Allah dan akan kembali ke Allah dengan demikian dirinya merasa tidak perlu mengeluh bila apa yang

diinginkan tidak tercapai karena semua yang diberikan oleh Allah adalah yang terbaik bagi dirinya (Fourianalistyawati, 2018).

PEMBAHASAN

Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental

Penerapan *mindfulness* dapat menjadi sebuah upaya untuk menjaga kesehatan mental karena *mindfulness* dapat menjadikan individu lebih mampu dalam melakukan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan atau situasi tertentu yang dialaminya (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2018). Individu juga cenderung memiliki sifat simpati dan empatinya yang lebih baik terhadap peristiwa yang terjadi pada orang lain sehingga dapat memberikan beberapa bantuan yang berguna (Chen, 2018). Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan *mindfulness* cenderung tidak mudah cemas dalam menghadapi masalah yang mengancam dan mampu membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain (Donovan dkk., 2019; Hernandez, Urizar, & Yim, 2019; Rahman, 2019).

Ada lima aspek yang dapat menjelaskan bagaimana penerapan *mindfulness* dalam menghadapi pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan (Baer dkk., 2008). Aspek pertama adalah *observing,* yakni kemampuan memperhatikan situasi atau kondisi yang terjadi pada dirinya. Aspek kedua adalah *describing* yakni kemampuan menjelaskan pengalaman yang sedang dialami atau telah dialami. Aspek ketiga adalah *acting with awareness* yakni kesadaran terhadap konsekuensi pada setiap momen yang dilakukannya. Aspek keempat adalah *nonjudging of inner experience* yakni sikap tidak menyalahkan diri sendiri atas segala kegagalan yang dialaminya. Aspek kelima adalah *non-reactivity to inner exprerience* yakni sikap untuk tidak

melampiaskan secara negatif yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialaminya.

Penerapan *mindfulness* dapat dilakukan dengan cara melakukan meditasi untuk menghadirkan kembali pikiran akan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga membuat individu memikirkan kembali rencana efektif apa yang dapat dilakukan jika menghadapi permasalahan yang sama; Apakah akan melakukan cara yang sama dalam menyelesaikan masalah atau mencari cara baru yang lebih baik (Powietrzynska & Tobin, 2016). Selain berupaya menemukan ide-ide kreatif dan inovatif individu juga dapat melakukan penerimaan diri dengan cara berusaha berdamai dengan diri sendiri; Tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri terhadap kesalahan besar yang telah dilakukannya di masa lalu dan berusaha merelakan apa yang sudah terjadi (Davis, DeBlaere, Hook, & Owen, 2019).

Pada dasarnya ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, akan tetapi permasalahannya menjaga kesehatan mental belum dinilai sebagai upaya yang perlu dilakukan oleh sebagian besar masyarakat (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015), bahkan mungkin juga pemerintah; hal ini terlihat dari belum meratanya ketersediaan layanan kesehatan mental yang difasilitasi oleh pemerintah secara umum di faskes 1 seperti puskesmas (Mawarpury, Sari, & Safrina, 2017), terlebih masyarakat juga masih banyak yang menilai gangguan mental bukan merupakan penyakit yang membutuhkan pertolongan karena tidak tampak terluka secara fisik (Soebiantoro, 2017). Untuk itu, perlu adanya sosialisasi dari pihak pemerintah daerah ke masyarakat umum tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan juga solusi yang dapat diterapkan ketika mengalami gangguan mental, di antaranya yakni penerapan *mindfulness*.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Penerapan *mindfulness* dapat menjadi solusi dalam menjaga kesehatan mental bahkan juga fisik; Hal ini karena, dengan menerapkan *mindfulness* individu akan lebih mampu untuk fokus terhadap apa yang sedang terjadi pada dirinya sehingga dapat lebih bijak dalam mengontrol perasaan-perasaan negatif yang dirasa kurang nyaman.

REFERENSI

Asiah, A., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi minfulness spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(3), 267–274. https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. https://doi.org/10.1177/1073191107313003

Brendgen, M., Poulin, F., & Denault, A.-S. (2019). Peer victimization in school and mental and physical health problems in young adulthood: Examining the role of revictimization at the workplace. *Developmental Psychology*, *55*(10), 2219–2230. https://doi.org/10.1037/dev0000771

Chen, H. (2018). Roles of mindfulness and perceived social support in mediating the effect of psychological distress on sleep quality of college students. *NeuroQuantology*, *16*(4), 93–100. https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.4.1213

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, *68*(1), 491–516. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139

Davis, D., DeBlaere, C., Hook, J. N., & Owen, J. (2019). *Mindfulness-based practices in therapy: A cultural humility approach*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000156-000

Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan mental*. UPT. UNDIP Press.

Donovan, E., Martin, S. R., Seidman, L. C., Zeltzer, L. K., Cousineau, T. M., Payne, L. A., Trant, M., Weiman, M., Knoll, M., & Federman, N. C. (2019). A mobile-based mindfulness and social support program for adolescents and young adults with sarcoma: Development and pilot testing. *JMIR Mhealth Uhealth*, *7*(3), 1–17. https://doi.org/10.2196/10921

Fourianalistyawati, E. (2018). Kesejahteraan spiritual dan mindfulness pada majelis sahabat shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *3*(2), 79–85. https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1406

Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Journal Psikogenesis*, *5*(2), 115–122. https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500

Giraldi, T. (2019). *Psychotherapy, mindfulness and buddhist meditation*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-29003-0

Hernandez, H. S., Urizar, G. G., & Yim, I. S. (2019). The influence of mindfulness and social support on stress reactivity during pregnancy. *Stress and Health*, *35*(3), 330–340. https://doi.org/10.1002/smi.2865

Hisler, G. C., & Brenner, R. E. (2019). Does sleep partially mediate the effect of everyday discrimination on future mental and physical health? *Social Science & Medicine*, *221*, 115–123. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.12.002

Lee, H., Lou, N. M., Johnson, M. D., & Park, S. W. (2019). A socioecological perspective to understanding mental and physical health: The mediating role of relationship mindsets and goals. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(10), 3117–3138. https://doi.org/10.1177/0265407518814371

Mawarpury, M., Sari, K., & Safrina, L. (2017). Layanan kesehatan mental di puskesmas: Apakah dibutuhkan? *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *13*(1), 1–10. https://doi.org/10.32528/ins.v13i1.578

Page, K. (2019). *College mindfulness training*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429506130

Powietrzynska, M., & Tobin, K. (Ed.). (2016). *Mindfulness and educating citizens for everyday life*. SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6300-570-8

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, *2*(2), 147–300. https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535

Rahman, A. A. (2019). Peran mindfulness dalam meningkatkan behavioral self control pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *3*(2), 110–117. https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019

Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, *2*(1), 1–21. https://doi.org/10.20473/jpkm.V2I12017.1-21

Winurini, S. (2020). Permasalahan kesehatan mental akibat pandemi COVID-19. *Info Singkat: Pusat Pengkajian Pengolahan Data dan Informasi*, *12*(15), 13–18.

Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, *11*(10), 1022–1028. https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005