

POTENSI KEUNTUNGAN *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION*
TERHADAP KECEMASAN SAAT PANDEMI COVID-19
PADA ORANG DEWASA

Dean Ascha Wijaya¹, Ernawati^{2*}, Yohanes Firmansyah³, Fernando Nathaniel⁴,
Refael Alfa Budiman⁵

¹⁻⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Email Koresponden : ernawati@fk.untar.ac.id

Disubmit: 12 Juli 2023

Diterima: 25 Juli 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had extensive and severe impacts on the mental welfare of individuals worldwide. Anxiety is a primary issue faced by adults during this crisis. Hence, it is crucial to discover effective strategies for alleviating this anxiety. One promising approach is Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), which combines mindfulness practices with an understanding of stress and its management. This literature review aims to identify and assess the potential advantages of MBSR in reducing anxiety among adults during the COVID-19 pandemic. Through an extensive analysis of relevant empirical studies, we have found that MBSR holds significant potential for decreasing anxiety levels in adults amidst the COVID-19 pandemic. MBSR interventions enable individuals to cultivate awareness of their present thoughts, emotions, and bodily sensations. By honing this skill, adults can consciously recognize and respond to anxiety symptoms. Several studies have also indicated that MBSR can enhance mental resilience and adaptive coping mechanisms, thereby contributing to anxiety reduction. Furthermore, MBSR has been associated with additional benefits, including improved sleep, enhanced concentration, and increased overall happiness. These aspects are especially valuable during a pandemic, as excessive anxiety can disrupt sleep patterns, hinder concentration, and impact emotional well-being. Consequently, MBSR represents a highly advantageous approach for reducing anxiety among adults during the COVID-19 pandemic. Such programs provide individuals with valuable tools to manage stress and enhance their mental well-being.

Keywords: *Adult, Anxiety, Covid-19, Mindfulness-Based Stress Reduction*

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah menimbulkan konsekuensi yang luas dan serius terhadap kesejahteraan mental masyarakat di seluruh dunia. Kecemasan merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi oleh orang dewasa selama masa pandemi ini. Oleh karena itu, penting untuk mencari strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, yang menggabungkan

latihan meditasi mindfulness dengan pemahaman tentang stres dan cara mengelolanya. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi potensi keuntungan MBSR dalam mengurangi kecemasan pada orang dewasa selama pandemi COVID-19. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, kami menganalisis studi empiris yang relevan dengan topik ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa MBSR memiliki potensi yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada orang dewasa selama pandemi COVID-19. Intervensi MBSR memungkinkan individu untuk mengembangkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka saat ini. Dengan melatih kemampuan ini, orang dewasa dapat mengenali dan merespons dengan sadar terhadap gejala kecemasan yang timbul. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa MBSR dapat meningkatkan ketahanan mental dan coping adaptif, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Selain itu, MBSR juga dikaitkan dengan manfaat tambahan, termasuk peningkatan kualitas tidur, peningkatan konsentrasi, dan peningkatan kebahagiaan secara keseluruhan. Hal ini sangat penting dalam konteks pandemi, dimana kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu tidur dan konsentrasi, serta mempengaruhi kesejahteraan emosional. MBSR memiliki potensi besar dalam mengurangi kecemasan pada orang dewasa selama pandemi COVID-19. Program ini dapat memberikan alat yang berharga bagi individu untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci: Cemas, Covid-19, Dewasa, *Mindfulness-Based Stress Reduction*

PENDAHULUAN

Depresi, stres, dan cemas; tiga kata yang mungkin saat ini tidak asing kita dengar selama masa pandemi COVID-19. Tentunya hal-hal tersebut sangatlah mempengaruhi kualitas hidup dari setiap orang di dunia. Penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 ini telah dinyatakan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada 11 Maret 2020. Hingga 1 Mei 2021, COVID-19 telah menginfeksi 152 juta orang dan menyebabkan kematian sebanyak 3,1 juta orang di seluruh dunia. Di Indonesia, COVID-19 telah menginfeksi 1,6 juta orang dan menyebabkan 45,5 ribu kematian (Xiong et al., 2020).

Selama menghadapi wabah pandemi ini, setiap individu menunjukkan berbagai respon untuk mengatasi tekanan serta stres terhadap kesehatan mental mereka. Latar belakang perekonomian yang

berbeda, komunitas tempat tinggal, pembatasan sosial dalam

melaksanakan aktivitas sehari-hari mempengaruhi variasi proses berpikir, perilaku, dan respons emosional individu, ditambah lagi rasa takut dan sedih karena tidak dapat bersosialisasi dan harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru yang dilakukan di rumah (Kaligis et al., 2020).

Terlalu sering memantau media atau laporan media sosial, mengikuti *update* jumlah kasus positif dan kematian akibat virus, merasa terisolasi selama karantina, tidak bisa bersama orang yang dicintai, mengalami kesulitan keuangan menyebabkan suatu kepanikan dan meningkatkan stres serta kecemasan. Kepanikan massal yang sering terjadi diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan dan misinformasi yang menyebar cepat dari media yang tidak dapat dipercaya, didasarkan pada pola

pikir psikologis “takut tertular” (Kaligis et al., 2020). Dampak gangguan di sektor ketenagakerjaan sangat berpengaruh. Kehilangan pekerjaan dan ketidakpastian yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 meningkatkan angka kecemasan dan stres pada individu dalam populasi kerja (Xiong et al., 2020).

Cemas dan stres menurunkan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan disregulasi imun yang dapat menurunkan atau memperburuk kondisi kesehatan tubuh (Kaligis et al., 2020). Cemas yang berlebih dapat membuat individu jatuh dalam kondisi depresi (Xiong et al., 2020). Dukungan psikologis demi kesehatan mental yang baik sangatlah diperlukan oleh setiap individu dan dimulai dari orang-orang terdekat, masyarakat sekitar, pemerintah, sampai tenaga profesional kesehatan (Kaligis et al., 2020).

Dalam beberapa dekade terakhir, studi intervensi berbasis *mindfulness* mulai banyak diteliti sebagai pendekatan yang cukup baik terhadap kondisi psikologis pada populasi secara umum. *Mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk secara objektif mengobservasi pengalaman kini (Creswell, 2017). Pendekatan *mindfulness* dapat dilakukan dalam bentuk meditasi dan juga intervensi. Dari beberapa aplikasi pendekatan praktik *mindfulness*, sebuah studi yang dilakukan oleh Zhou X et al., menyatakan bahwa *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) mengurangi gejala kecemasan pada populasi dewasa muda (Zhou et al., 2020). Maka dari itu, dalam artikel ini menjelaskan beberapa pendekatan praktik *mindfulness* dan potensi serta manfaat dari praktik MBSR dalam menurunkan tingkat kecemasan pada dewasa muda.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep dan Efek dari *Mindfulness*

Mindfulness secara teoritis dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Meskipun konsep *mindfulness* sudah ada selama beberapa abad sebagai praktik spiritual, aplikasi terhadap kesehatan psikologis atau mental mulai banyak diteliti pada tahun 1970 (Keng et al., 2011). Kata *mindfulness* dapat dideskripsikan sebagai proses psikologis, kondisi perhatian, atau praktik pengembangan perhatian. Perhatian mendasar pada atensi dan kesadaran di pengalaman momen kini, contohnya sensasi tubuh, reaksi emosi, celotehan batin, persepsi indera, dengan sikap terbuka dan menerima. Sikap terbuka dan menerima pada pengalaman kini dengan orientasi ingin tahu, terlepas, dan tidak reaktif. Sikap penerimaan ini bukanlah sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan sikap mengundang, bahkan jika hal tersebut buruk atau sulit diterima (Creswell, 2017; Keng et al., 2011). *Mindfulness* terhadap pengalaman momen kini sangat berbeda dengan pengalaman sehari-hari, yang mana pada umumnya pikiran sering tanpa sadar mengembara dan berusaha kabur dari pengalaman yang tidak mengenakan (Creswell, 2017).

Mindfulness dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk secara objektif mengobservasi pengalaman kini dan *decentered mindset* (ketidaglekatan atau melihat objek sebagai orang ketiga) merupakan salah satu mekanisme psikologis yang penting (Creswell, 2017; Golubickis et al., 2016). Terdapat beberapa teori model dan mekanisme pada *mindfulness* dan *mindfulness based intervention* (MBI) yang memberikan dampak positif seperti regulasi emosi, rasa penerimaan,

relaksasi, mengontrol perhatian, klarifikasi nilai diri, kesadaran akan kondisi tubuh, mencegah perenungan berlebih, *self-management* (peningkatan *adaptive coping skills*), dan lain-lain (Golubickis et al., 2016; Gu et al., 2015; Keng et al., 2011). Selain itu, praktik meditasi *mindfulness* menargetkan beberapa sistem *neurobehavior* yang terlibat dalam psikopatologi (Wielgosz et al., 2019).

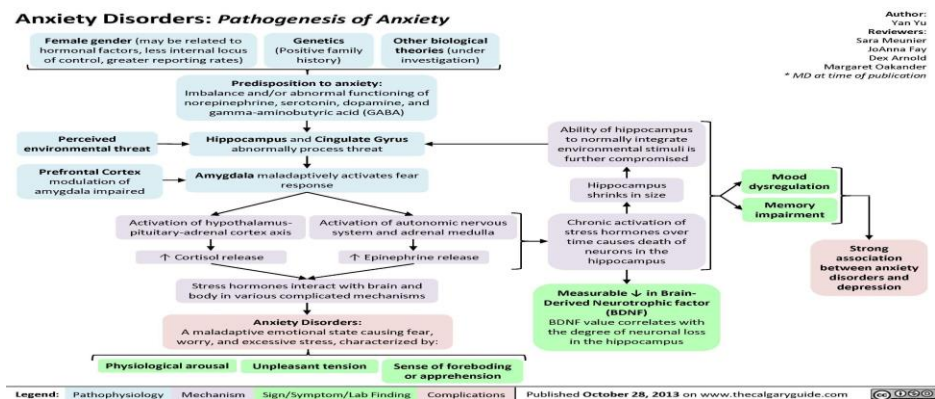
Efek dari meditasi *mindfulness* menunjukkan aktivasi beberapa daerah otak. Tomasino et al., menunjukkan adanya peningkatan daerah korteks prefrontal, daerah yang berkontribusi untuk mendukung dan monitoring fokus atensi dan penurunan pada orbitofrontal atau korteks medial korteks prefrontal, dan daerah *default mode network* (DMN) yang berhubungan dengan pikiran yang mengembara secara spontan (Tomasino & Fabbro, 2016). Creswell et al., menjelaskan bahwa meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan *resting-state functional connectivity* antara DMN dengan daerah regulasi stres pada dorsolateral korteks prefrontal bersamaan dengan menurunkan *resting-state functional connectivity* terkait stres antara amigdala dengan korteks cingulata subgenual anterior (Creswell, 2017). Perubahan pada konektivitas DMN berperan pada penurunan kognitif dan beberapa penyakit neurokognitif. DMN mempunyai aktivitas anti sinkronik dengan *task-positive network* (TPN), daerah

yang sangat penting pada fungsi eksekutif serta memori. Program MBSR dikaitkan dengan perubahan otak yang mencerminkan keadaan emosi yang positif dan proses regulasi emosi seperti aktivasi prefrontal kiri, yang merupakan indikasi pengaruh positif, serta menurunkan regulasi ekspresi gen proinflamasi seperti NF-kB yang cenderung meningkat pada orang dewasa yang kesepian (Creswell, 2017; Keng et al., 2011).

Sebuah *systematic review* pada partisipan yang mengalami stres, cemas, dan sehat yang mengikuti program delapan minggu MBSR menunjukkan adanya perubahan struktural dan fungsional pada korteks prefrontal, korteks cingulata, insula, dan hipokampus. Perubahan ini berhubungan dengan regulasi atensi dan perspektif. Terdapat juga penurunan aktivitas amigdala yang konsisten dengan peningkatan regulasi emosi (Gotink et al., 2016). Berbagai kondisi tersebut berhubungan dengan patogenesis dari kecemasan yang digambarkan secara umum pada Gambar 1 (Yu, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efek pada meditasi *mindfulness* mungkin berdampak pada koneksi otak dengan skala yang lebih besar. Hal ini didukung oleh beberapa studi yang melaporkan perubahan pada beberapa daerah seperti *grey* dan *white matter* subkortikal, batang otak, dan serebelum (Tang et al., 2015).



Author: Yan Yu
Reviewers: Sara Mounier, Joanna Fay, Dex Arnold, Margaret Oaklander
* MD at time of publication

Gambar 1. Patogenesis Gangguan Cemas

PEMBAHASAN

Pendekatan MBSR

Pendekatan *mindfulness* dapat dilakukan dalam bentuk meditasi dan juga intervensi. Beberapa contoh dari aplikasi pendekatan *mindfulness*/MBI adalah meditasi *mindfulness*, MBSR, *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), dan *acceptance and commitment therapy* (ACT). Masing-masing pendekatan *mindfulness*, meskipun memiliki persamaan dalam prinsip dasar *mindfulness*, namun memiliki perbedaan yang signifikan dalam penerapannya (Hofmann & Gómez, 2017; Keng et al., 2011; Pratikta, 2020).

Terdapat banyak potensi keuntungan terhadap berbagai aspek dari latihan *mindfulness*, mulai dari aspek kesehatan mental, fisik, hingga kognitif, afektif, dan interpersonal. *Mindfulness* dapat mengarah pada pemikiran positif, rasa cinta pada diri sendiri, penurunan pada pola pikir ruminasi, cemas, risiko depresi yang relaps, gejala *post traumatic avoidance*, stres yang dirasakan, dan tekanan psikologis secara keseluruhan (Creswell, 2017; Fazia et al., 2020; Gu et al., 2015; Keng et al., 2011; Montero-Marín et al., 2019).

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) adalah program

intervensi berbasis kelompok yang awalnya dirancang sebagai terapi tambahan untuk pasien nyeri kronik. MBSR terdiri atas 2-2,5 jam setiap minggu kelas berkelompok dengan pemandu yang berpengalaman, latihan mandiri dipandu dengan audio setiap hari (sekitar 45 menit per hari) dan satu hari retreat *mindfulness*. Program MBSR berfokus pada bagaimana cara merasakan sensasi tubuh dengan penuh perhatian, peregangan lembut, yoga, dan diskusi atau latihan untuk menerapkan perhatian kepada pengalaman sehari-hari termasuk berurusan dengan stres (Creswell, 2017). Program ini melatih secara intensif meditasi *mindfulness* untuk membantu seseorang berhubungan dengan kondisi fisik dan psikologis mereka dengan cara menerima dan tidak menghakimi (Keng et al., 2011).

MBSR diawali dengan *body scan* yang mana seorang diminta untuk memperhatikan dan fokus pada salah satu bagian tubuh selama 40 hingga 45 menit. *Body scan* biasa dimulai dari ujung kaki hingga kepala dan berusaha merasakan sensasi yang muncul tanpa mengubah atau pun banyak berasumsi dengan sensasi tersebut. Latihan berikutnya adalah dengan

yoga yang bertujuan untuk meningkatkan kepekaan selagi memperhatikan tubuh. Latihan dilanjutkan dengan meditasi duduk yang memperhatikan pernafasan dalam posisi duduk. Peserta akan mengarahkan perhatian ke aspek yang lebih luas seperti suara sekitar, emosi, dan pikiran. Selain dengan posisi duduk, meditasi juga dilakukan dengan berjalan. Meditasi ini dilakukan dengan cara yang sama dengan memerhatikan sensasi yang dirasakan tubuh saat berjalan. Latihan terakhir dalam MBSR adalah *loving-kindness meditation* yang memfokuskan perhatian pada objek maupun seluruh subjek dengan penuh rasa sayang dan kasih. Di luar dari meditasi formal, MBSR juga melibatkan latihan *mindfulness* dalam berbagai hal kecil yang dilakukan sehari-hari atau dengan meditasi singkat (Chiesa & Malinowski, 2011; Pratikta, 2020).

MBCT awalnya dikembangkan untuk membantu pasien yang mengalami *relapse* dalam depresi yang merupakan kekurangan dari *cognitive behavioural therapy* (CBT). Prinsip MBCT merupakan kombinasi dari MBSR dengan CBT. Perbedaan dari CBT dengan MBCT terletak pada pendekatan dalam perubahan perilaku. CBT menekankan peran kognisi dengan meminta pasien untuk mengubah cara berpikir yang akan berujung pada perubahan perilaku, sedangkan pada MBCT pasien akan didorong untuk mengidentifikasi pikiran tersebut tanpa menghakimi. Pasien MBCT akan lebih diarahkan untuk membentuk pemahaman dan relasi yang baik dengan pikiran yang muncul yang pada akhirnya akan mengubah perilaku. MBCT terdiri dari delapan sesi selama dua jam per minggu dan memiliki program yang sama dengan MBSR kecuali *loving-kindness meditation*. Latihan

tambahan yang ada pada MBCT adalah *Three-Minute Breathing Space* yang diawali dengan fokus pada apa yang dirasakan saat ini, memperhatikan sensasi dalam proses pernafasan, dan memperluas perhatian ke seluruh tubuh tanpa menghakimi sensasi yang dirasakan (Chiesa & Malinowski, 2011; Pratikta, 2020).

ACT, berbeda dengan MBSR dan MBCT, didasari oleh *relational frame theory* yang mengatakan terdapat korelasi kuat antara psikologi dengan bahasa. ACT meliputi *mindfulness* dan penerimaan yang menggerakkan perhatian dari sebuah perasaan atau pikiran hingga kebiasaan. Tujuan dari ACT adalah mencapai kemampuan untuk memahami kondisi saat ini dan menentukan untuk berubah atau tetap mempertahankan suatu kebiasaan dengan belajar menerima kondisi saat ini. Terdapat tiga respon dalam ACT yakni terbuka (*open*), sadar (*aware*), dan aktif (*active*). *Open* terdiri dari penerimaan suatu pengalaman tanpa usaha untuk mengubah dan melihat bahasa sebagai proses aktif dalam pembentukan relasi. *Aware* terdiri dari sadar akan perbedaan dan batas antara diri dengan peristiwa tersebut serta kontak dengan kondisi saat ini tanpa menghakimi. *Active* terdiri dari tujuan hidup serta langkah yang akan diambil (Pratikta, 2020; Saputra & Widiasari, 2016).

Manfaat Latihan MBSR

Beberapa studi terkait telah menunjukkan manfaat MBSR terutama dalam mengurangi berbagai gejala kecemasan. Zhou X et al., dalam meta-analysis studi RCT, menunjukan MBSR mengurangi gejala kecemasan pada populasi dewasa muda secara signifikan dibandingkan dengan kontrol,

seperti edukasi kesehatan, seminar, *cognitive behavioral program*, serta *didactic lecture course*. Studi ini juga mengusulkan adanya efek dari durasi intervensi MBSR yang diberikan terhadap keluaran gejala cemas yang lebih rendah (Zhou et al., 2020). Schanche E, et al., melakukan studi untuk menelusuri lebih lanjut pengalaman pasien yang dirasakan sebagai sampel studi RCT MBSR terkait gejala kecemasan. Terdapat lima tema yang terutama dirasakan setelah menjalani MBSR yaitu perasaan merasakan ada sesuatu yang berguna dan dapat dilakukan saat mengalami gejala kecemasan, perasaan nyaman, melakukan sesuatu yang dihambat oleh gejala keemasannya, belajar untuk berhenti dan menyadari kondisi diri dan sekitar, serta merasa lebih baik namun belum cukup. Banyak dari pasien juga merasakan *mindfulness* sebagai sebuah solusi untuk mengatasi keemasannya dan membawa perubahan mendasar terhadap penerimaan akan kondisi keemasannya (Schanche et al., 2020). Studi-studi lain juga menunjukkan MBSR dapat memiliki keluaran gangguan cemas yang lebih baik.

Pada seorang individu sehat, studi meta-analysis oleh Khoury B, et al., menunjukkan MBSR dapat menurunkan stres dalam jumlah besar dan menurunkan gejala kecemasan dalam jumlah sedang. Jika dikombinasikan, sampel MBSR menunjukkan perubahan *mindfulness* dan *compassion* yang berkorelasi dengan perubahan klinis antara sebelum dan setelah intervensi (Khoury et al., 2015). Selain efek jangka pendek, terdapat manfaat jangka panjang dalam menerapkan latihan *mindfulness* seperti meningkatkan fungsi yang optimal pada orang tua serta mencegah gangguan neurologik dan

neuropsikiatri (Ramírez-Barrantes et al., 2019). Dalam populasi pekerja, Vonderlin R, et al. dan Janssen M, et al., menunjukkan *mindfulness-based programs* (MBP), yang salah satunya terdiri dari MBSR, dapat mengurangi stres, *burnout*, *mental distress*, dan gejala somatik. Selain itu, MBP juga dapat meningkatkan *mindfulness*, kesejahteraan diri, *compassion*, dan kepuasan kerja (Janssen et al., 2018; Vonderlin et al., 2020). Sebuah studi meta-analysis oleh Zhang Y, et al., yang menginklusi studi intervensi berbasis *mindfulness* (MBSR, MBCT, ACT) berbasis internet dengan atau tanpa pemandu menunjukkan MBI dapat menjadi pendekatan intervensi yang inovatif dan efektif dalam menurunkan beberapa gejala psikologis seperti stres, depresi, dan cemas (Zhang et al., 2020). Sebuah meta-analysis terhadap tenaga kesehatan pada saat pandemi COVID-19 menunjukkan dampak yang besar pada kesehatan mental, distress dan cemas merupakan salah satu gejala yang paling sering (Salazar de Pablo et al., 2020). Studi yang dilakukan pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19 menunjukkan latihan MBSR secara daring dapat membantu relaksasi serta mengurangi reaksi stres dalam pekerjaan (Liu et al., 2020). Berdasarkan bukti yang ditemukan, MBSR menunjukkan adanya reduksi stres dan kecemasan baik pada populasi sehat maupun pada populasi dengan gangguan cemas.

Penerapan Latihan MBSR

Sebagian besar orang akan merasa tertekan selama pandemi COVID-19, tingkat stres yang meningkat pada populasi pekerja dan dapat berujung pada gangguan cemas (Xiong et al., 2020). MBSR dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk mengatasi masalah

tersebut. MBSR, meskipun biasanya dilakukan secara tatap muka dan berkelompok, dapat dilakukan secara daring dengan tingkat reduksi stres yang serupa dengan MBSR secara tatap muka (Liu et al., 2020; Zhang et al., 2020). Selain manfaat secara individual, pendekatan *mindfulness* yang dilakukan dalam kelompok dapat meningkatkan dorongan untuk saling berinteraksi sosial dan keberadaan dalam kelompok yang kemungkinan dapat mengurangi rasa isolasi dan kesendirian yang dirasakan saat pandemi ini (Russo, 2019).

WHO mengeluarkan rekomendasi untuk mengatasi stres saat pandemi dengan beberapa pendekatan seperti *grounding*, *unhooking*, *acting on your values*, *being kind*, dan *making room*. Beberapa pendekatan ini memiliki prinsip dasar yang serupa dengan MBSR seperti menyadari kondisi pikiran, perasaan, dan sekitar, mengidentifikasi keberadaan pikiran negatif dengan tidak melawan atau lari terhadap pikiran tersebut, serta latihan pernafasan dengan berfokus pada sensasi diri dan sekitar. Rekomendasi dari WHO ini tersedia dalam bentuk tertulis, audio, maupun video dengan ilustrasi yang dapat dengan mudah dimengerti dan diakses. Dalam merawat kesehatan mental diri disaat pandemi COVID-19, *Inter-Agency Standing Committee* (IASC) merekomendasikan masyarakat umum untuk memahami secara realistis hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak, jangan terus menyalahkan diri sendiri, dan bersikap lembut kepada diri sendiri. Cara memahami hal tersebut adalah dengan menggambarkan lingkaran kendali serta mencantumkan hal-hal yang dapat dikendalikan ataupun tidak pada lingkaran tersebut. Praktik *mindfulness* dapat sangat membantu dalam menyadari kondisi

tersebut. Menjaga perhatian terutama pada momen kini mungkin sulit pada individu yang baru mengikuti intervensi berbasis *mindfulness*, namun semua orang memiliki kapasitas secara terbuka untuk memperhatikan pengalaman momen kini yang mana kapasitas ini dapat dikembangkan dan dilatih. Semakin sering *mindfulness* dikembangkan maka semakin besar dampak yang dihasilkan. Latihan *mindfulness* dapat diintegrasikan dan diaplikasikan dalam berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari (Creswell, 2017).

Kelebihan Dan Kekurangan MBSR

Kelebihan intervensi berbasis *mindfulness* adalah mudah untuk diakses, efisien, dan ekonomis. Peran dari internet membuat program MBI dapat diakses dimanapun dan fleksibel. Terdapat berbagai media seperti audiovisual, panduan, maupun kursus yang menyediakan pelatihan *mindfulness* mulai dari yang gratis hingga berbayar. Praktik *mindfulness* ini, juga fleksibel dan dapat dilakukan baik saat sedang bekerja, istirahat, dan berbagai situasi lainnya. Beberapa lingkungan institusi di luar negeri sudah mengintegrasikan intervensi berbasis *mindfulness* dalam tata laksana klinis, lingkungan kerja, militer, sekolah, penjara, dan lain-lain (Creswell, 2017; Fazia et al., 2020).

Masih sedikit studi yang membahas tentang efek negatif dari pendekatan *mindfulness*. Namun, beberapa studi menunjukkan kemungkinan terjadinya efek negatif bergantung pada pelatih atau supervisi latihan yang diberikan dibandingkan dengan *mindfulness* sendiri. Rendahnya pemahaman akan konsep *mindfulness* atau pengajaran yang kurang efektif kemungkinan memiliki dampak yang besar akan

kemunculan efek negatif seperti psikosis dan perburukan kondisi mental (Van Gordon et al., 2017). Beberapa studi klinis juga menunjukkan adanya rasa ketergantungan terhadap *mindfulness* dan menyebabkan adiksi yang dapat menimbulkan respon maladaptif dan merugikan dalam jangka waktu panjang (Britton, 2019; Shonin et al., 2014). Beberapa partisipan yang mengikuti intervensi berbasis *mindfulness* melaporkan berbagai macam reaksi tidak menyenangkan seperti agitasi, pusing, dan rasa tidak nyaman pada saat latihan berlangsung, walaupun Creswell et al., mengutip hal tersebut dipandang sebagai hal yang penting pada proses perubahan pada psikoterapeutik (Creswell, 2017).

Beberapa keterbatasan dalam esai ini adalah minimnya jumlah studi yang membahas secara intervensi dengan MBSR terutama pada masa pandemi ini. Studi-studi yang tersedia pun pada umumnya memiliki jumlah sampel yang kecil, keterbatasan pada pengukuran yang berkualitas, dan memiliki berbagai variasi pendekatan *mindfulness* dari basis internet maupun *offline* yang dapat berdampak pada penerapan serta efikasi dari pendekatan *mindfulness*.

KESIMPULAN

Pendekatan MBSR dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi rasa cemas dan stres pada orang dewasa terutama pada saat kondisi pandemi COVID-19. Penerapan aspek *mindfulness* dari MBSR memiliki berbagai efek positif dan dapat dengan mudah dipelajari serta diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Namun, diperlukan latihan dan pemahaman yang tepat agar latihan MBSR ini bersifat efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Britton, W. B. (2019). Can Mindfulness Be Too Much Of A Good Thing? The Value Of A Middle Way. *Current Opinion In Psychology*, 28, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-Based Approaches: Are They All The Same? *Journal Of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review Of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Fazia, T., Bubbico, F., Iliakis, I., Salvato, G., Berzuini, G., Bruno, S., & Bernardinelli, L. (2020). Short-Term Meditation Training Fosters Mindfulness And Emotion Regulation: A Pilot Study. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558803>
- Golubickis, M., Tan, L. B. G., Falben, J. K., & Macrae, C. N. (2016). The Observing Self: Diminishing Egocentrism Through Brief Mindfulness Meditation. *European Journal Of Social Psychology*, 46(4), 521-527. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2186>
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. G. M. (2016). 8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar To Traditional Long-Term Meditation Practice - A Systematic Review. *Brain And Cognition*, 108, 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How Do Mindfulness-Based Cognitive

- Therapy And Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health And Wellbeing? A Systematic Review And Meta-Analysis Of Mediation Studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions For Anxiety And Depression. *Psychiatric Clinics Of North America*, 40(4), 739-749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Employees' Mental Health: A Systematic Review. *Plos One*, 13(1), E0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress During Covid-19 Pandemic: Mental Health Condition In Indonesia. *Medical Journal Of Indonesia*, 29(4), 436-441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects Of Mindfulness On Psychological Health: A Review Of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-Based Stress Reduction For Healthy Individuals: A Meta-Analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Liu, Y., Luo, S.-X., Ye, J.-L., Chen, Y.-Z., Li, J.-F., & Li, Y.-X. (2020). The Use Of Online Mbsr Audio In Medical Staff During The Covid-19 In China. *European Review For Medical And Pharmacological Sciences*, 24(20), 1087410878. https://doi.org/10.26355/eurev_202010_23451
- Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Pérez-Yus, M. C., Zabaleta-Del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2019). Meditation Techniques V . Relaxation Therapies When Treating Anxiety: A Meta-Analytic Review. *Psychological Medicine*, 49(13), 2118-2133. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001600>
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness: An Effective Technique For Various Psychological Problems. *Progouns: Journal Of Professionals In Guidance And Counseling*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/Progouns.V1i1.30605>
- Ramírez-Barrantes, R., Arancibia, M., Stojanova, J., Aspé-Sánchez, M., Córdova, C., & Henríquez-Ch, R. A. (2019). Default Mode Network, Meditation, And Age-Associated Brain Changes: What Can We Learn From The Impact Of Mental Training On Well-Being As A Psychotherapeutic Approach? *Neural Plasticity*, 2019, 1-15. <https://doi.org/10.1155/2019/7067592>
- Russo, C. (2019). The Group Benefits Of Mindfulness Meditation In Education And Mental Health Care. *Human Arenas*, 2(4), 509-515. <https://doi.org/10.1007/s42087-019-00060-2>
- Salazar De Pablo, G., Vaquerizo-Serrano, J., Catalan, A., Arango, C., Moreno, C., Ferre,

- F., Shin, J. Il, Sullivan, S., Brondino, N., Solmi, M., & Fusar-Poli, P. (2020). Impact Of Coronavirus Syndromes On Physical And Mental Health Of Health Care Workers: Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 275, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.022>
- Saputra, W. N. E., & Widiyari, S. (2016). Acceptance And Commitment Therapy: The New Wave Of Cognitive Behavior Therapy. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.23916/Schoulid.V1i1.28.1-5>
- Schanche, E., Vøllestad, J., Binder, P.-E., Hjeltnes, A., Dundas, I., & Nielsen, G. H. (2020). Participant Experiences Of Change In Mindfulness-Based Stress Reduction For Anxiety Disorders. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 15(1), 1776094. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1776094>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Do Mindfulness-Based Therapies Have A Role In The Treatment Of Psychosis? *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 48(2), 124-127. <https://doi.org/10.1177/0004867413512688>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience Of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213225. <https://doi.org/10.1038/Nrn3916>
- Tomasino, B., & Fabbro, F. (2016). Increases In The Right Dorsolateral Prefrontal Cortex And Decreases The Rostral Prefrontal Cortex Activation After-8 Weeks Of Focused Attention Based Mindfulness Meditation. *Brain And Cognition*, 102, 46-54. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2015.12.004>
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2017). Are There Adverse Effects Associated With Mindfulness? *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 51(10), 977979. <https://doi.org/10.1177/0004867417716309>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-Based Programs In The Workplace: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(7) 1579-1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness Meditation And Psychopathology. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 15(1), 285-316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact Of Covid-19 Pandemic On Mental Health In The General Population: A Systematic Review. *Journal Of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yu, Y. (2013). *Pathogenesis Of Anxiety Disorders*. The CalgaryGuideTo Understanding Disease. <https://calgaryguide.ucalgary.ca/pathogenesis-of-anxiety-disorders/>
- Zhang, Y., Xue, J., & Huang, Y. (2020). A Meta-Analysis:

- Internet Mindfulness-Based Interventions For Stress Management In The General Population. *Medicine*, 99(28), E20493. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000020493>
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Anxiety Symptoms In Young People: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 289, 113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>