

Efektivitas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam Pengelolaan Stres dalam Kehidupan Sehari-hari

Karina Natalia^{1*}, Partono Suryanadi²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga

*e-mail: karinatalia9813@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji efektivitas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam pengelolaan stres, menyoroti urgensi pembahasan ini dalam konteks kehidupan sehari-hari. Stres yang semakin meluas dalam masyarakat modern membutuhkan pendekatan holistik, dan MBSR telah muncul sebagai metode yang menjanjikan. Tujuan utama penelitian ini adalah mengevaluasi sejauh mana MBSR memengaruhi pengelolaan stres secara signifikan. Dalam memahami kontribusinya, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman mengenai peran MBSR dalam mengatasi tantangan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel yang relevan tentang MBSR dan pengelolaan stres. Pendekatan ini memungkinkan sintesis informasi yang komprehensif dan kritis dari literatur yang ada. Artikel-artikel yang relevan diidentifikasi melalui pencarian di database online, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PsycINFO. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama. Analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa pengelolaan stres dengan MBSR memiliki dampak positif yang signifikan. Intervensi ini terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan mengurangi reaksi stres berlebihan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa MBSR dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam pengelolaan stres. Implikasinya mencakup potensi MBSR untuk diterapkan dalam konteks klinis dan non-klinis, meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Kata kunci : Kesadaran Diri; Kesejahteraan Psikologis; MBSR; Pengelolaan Stres; SLR

ABSTRACT

Research examines the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in stress management, emphasizing the urgency of discussing this in the context of daily life. The escalating prevalence of stress in modern society necessitates a holistic approach, and MBSR has emerged as a promising method. The primary goal of this study is to evaluate the extent to which MBSR significantly influences stress management. In understanding its contribution, the research aims to provide insight into the role of MBSR in addressing stress challenges. The study employs a Systematic Literature Review (SLR) approach to collect and analyze relevant articles on MBSR and stress management. This approach allows for a comprehensive and critical synthesis of information from existing literature. Relevant articles are identified through searches in online databases such as Google Scholar, ScienceDirect, and PsycINFO. Articles meeting inclusion and exclusion criteria are then qualitatively analyzed to identify key findings. Literature analysis reveals that stress management with MBSR has a significant positive impact. This intervention proves effective in helping individuals develop self-awareness and reduce excessive stress reactions. The study concludes that MBSR can be considered an effective approach to stress management. Implications include the potential application of MBSR in clinical and non-clinical contexts, enhancing individual psychological well-being.

Keywords : MBSR; Psychological Well-Being; Self-Awareness; SLR; Stress Management

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi yang mampu menyebar dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis serta fisik seseorang di berbagai aspek kehidupan. Dalam setiap tahap kehidupan, baik itu di lingkungan pekerjaan, pendidikan, atau hubungan interpersonal, stres dapat muncul sebagai tanggapan terhadap tekanan atau tuntutan yang ditemui (Pragholapati et al., 2020). Dampaknya tidak hanya terasa pada tingkat emosional, melainkan juga dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan (Kim et al., 2021). Tingkat stres yang tinggi dapat mengarah pada berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan bahkan penyakit kronis (Ditmer et al., 2022). Selain itu, stres juga dapat merugikan kesejahteraan mental, menyebabkan kecemasan, depresi, atau penurunan motivasi. Tekanan yang terus-menerus dari tuntutan pekerjaan, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan hubungan sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang (Britt et al., 2021). Kondisi ini seringkali menjadi beban berat yang dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Dalam konteks pekerjaan, harapan untuk mencapai target, deadlines yang ketat, dan lingkungan kerja yang kompetitif dapat menciptakan tekanan yang sulit diatasi. Aspek aspek tersebut dapat menimbulkan rasa cemas yang menghantui individu. Sementara itu, tuntutan hubungan sosial yang kompleks dan konflik interpersonal dapat menjadi pemicu stres tambahan, memperburuk kondisi kesehatan mental. Seiring dengan kemajuan penelitian di bidang psikologi, perhatian yang semakin meluas kini difokuskan pada pengembangan intervensi yang mampu membantu individu dalam mengelola serta mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Hal ini menandakan peran penting psikologi dalam memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental masyarakat. Penelitian-penelitian terbaru menyoroti berbagai pendekatan yang dapat diadopsi, mulai dari teknik relaksasi hingga strategi kognitif, dengan tujuan utama untuk memahami dan mengatasi akar penyebab stres (Flood & Keegan, 2022). Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif agar dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan hidup sehari-hari dan kesejahteraan pribadi. Kesadaran diri (*Self awareness*) akan stres begitu penting untuk menangani kesejahteraan psikologis. Stres yang sudah dianggap sebagai fenomena umum dan upaya untuk mengembangkan ketrampilan mengelolanya dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Singh et al., 2020).

Self-awareness merujuk pada pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri, termasuk pengakuan dan pemahaman terhadap pikiran, emosi, dan reaksi diri terhadap berbagai situasi (Sukenti et al., 2023). Di sisi lain, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah suatu pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan konsep kesadaran atau *mindfulness* dalam mengelola stres. MBSR didesain untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap momen ini, dengan fokus pada pengamatan tanpa penilaian terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh (Mishchychka et al., 2023). Dalam konteks ini, *self-awareness* menjadi landasan penting dalam pelaksanaan MBSR. Melalui latihan *mindfulness*, individu diajak untuk mengamati dan meresapi setiap momen dengan penuh perhatian. *Self-awareness* dalam konteks MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) memberikan kemampuan kepada individu untuk mengidentifikasi pola-pola pikiran yang mungkin menyebabkan stres. Melalui latihan *mindfulness* yang diajarkan dalam program MBSR, peserta diajak untuk memperhatikan dengan penuh kesadaran setiap pikiran yang muncul di dalam diri mereka (Schanche et al., 2020). Dengan demikian, mereka dapat memahami dengan lebih baik bagaimana pola-pola pikiran tertentu dapat menjadi pemicu stres. *Self-awareness* ini bukan hanya sekadar mengenali pikiran, tetapi juga melibatkan pengamatan tanpa penilaian terhadap pikiran tersebut (Burmansah et al., 2020). Berdasarkan kondisi tersebut, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk merespon secara lebih bijak terhadap stres, mengurangi reaktivitas, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Respon individu mengenai pengelolaan stres dapat memanfaatkan *mindfulness* sebagai alat untuk merespon secara lebih penuh perhatian dan terkontrol. Dengan demikian, *self-awareness* dan MBSR saling terkait, menciptakan fondasi yang kuat untuk pengelolaan stres yang lebih efektif dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) adalah salah satu pendekatan yang kian mendapatkan pengakuan dalam mengatasi stres. Metode ini menekankan pada kesadaran atau *mindfulness* sebagai kunci utama untuk mengelola tekanan hidup. Dengan fokus pada pernapasan, pikiran, dan tubuh secara menyeluruh, MBSR membantu individu untuk lebih memahami dan merespon stres dengan bijaksana. Melalui latihan meditasi dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman saat ini, peserta program MBSR belajar untuk

mengembangkan keberadaan yang sadar, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi dampak negatif dari tekanan sehari-hari. MBSR merupakan suatu program inovatif yang dirancang oleh Dr. Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979. Berdasarkan penelitian Hazlett-Stevens, (2021), program MBSR memadukan latihan meditasi *mindfulness* dengan elemen-elemen psikoedukasi, membentuk pendekatan holistik untuk mengelola stres. Melalui MBSR, peserta diajak untuk menjalani serangkaian latihan meditasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan kemampuan untuk hidup dalam momen saat ini dengan penuh perhatian. Selain itu, program ini juga menyediakan pemahaman mendalam tentang interaksi antara pikiran, perasaan, dan tubuh, memberikan peserta alat praktis untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Program ini dirancang dengan tujuan utama membantu individu dalam mengembangkan kesadaran diri terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang mereka alami pada saat ini (Yela Aránega et al., 2020). Dengan fokus pada pencapaian kesadaran diri, diharapkan peserta program dapat lebih memahami dan meresapi setiap aspek dari keadaan mental, emosional, dan fisik mereka. Melalui pemahaman yang lebih dalam terhadap diri sendiri, diharapkan juga bahwa program ini dapat memberikan manfaat positif dalam meredakan tekanan stres yang seringkali melanda kehidupan sehari-hari. Dengan kemampuan untuk memahami dan merespon dengan lebih bijak terhadap berbagai situasi, peserta diharapkan dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan membangun keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan alat dan keterampilan praktis, tetapi juga membantu peserta dalam perjalanan pribadi mereka menuju kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.

Program MBSR, atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* didasarkan pada pendekatan yang menekankan pada latihan meditasi *mindfulness*. Dalam konteks ini, latihan tersebut fokus pada pengembangan kemampuan pengamatan tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini. Tahapan metode ini berdasarkan literatur van Dijk et al., (2022), peserta MBSR diajak untuk secara sadar memperhatikan setiap momen dengan penuh perhatian, tanpa menggolongkan atau menilai pengalaman tersebut. Melalui latihan-latihan ini, tujuan utama MBSR adalah membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri, sehingga mereka dapat merespon dengan bijak terhadap tantangan hidup. Dengan mengintegrasikan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan bahwa setiap individu mampu mengembangkan kemampuan untuk merespons dengan penuh perhatian terhadap situasi stres yang mungkin dihadapi. Hal ini bertujuan agar respons yang diberikan tidak bersifat otomatis, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi stres tersebut. Praktik ini menciptakan kesadaran diri yang lebih mendalam, memungkinkan seseorang untuk lebih tenang dan terfokus saat menghadapi tantangan (Cave et al., 2022). Dengan demikian, individu dapat membentuk pola respons yang lebih bijaksana, membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif dan memperoleh kontrol yang lebih baik atas kondisi emosional mereka.

Pentingnya pemahaman terhadap dampak stres terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik telah menjadi fokus utama dalam penelitian psikologi modern. Penelitian-penelitian terbaru menyoroti berbagai pendekatan dalam mengelola stres, dengan penekanan khusus pada *self-awareness* (kesadaran diri) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Kedua konsep ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif dan positif. Hasil penelitian oleh Scheepers et al., (2020) memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi stres, terutama di lingkungan pekerjaan dan pendidikan. Implikasi ini dapat mencakup pengembangan program-program pelatihan yang memanfaatkan *self-awareness* dan MBSR sebagai bagian integral dari upaya pencegahan stres. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam, termasuk eksplorasi potensi pengaruh positif *self-awareness* dan MBSR terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang keterkaitan antara kesadaran diri dan manajemen stres, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi strategi yang lebih proaktif dalam merespons tuntutan hidup yang semakin kompleks. Dalam konteks penelitian ini, kita akan menjelajahi konsep MBSR dan dampaknya dalam pengelolaan stres. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah partisipasi dalam program MBSR dapat membawa perubahan yang signifikan dalam tingkat stres, serta bagaimana perubahan ini dapat tercermin dalam kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas praktik *self-awareness* dan MBSR dalam merespons tekanan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis literatur (Systematic Literature Review/SLR) yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian yang relevan sehingga menjawab pertanyaan suatu penelitian ditetapkan. Penelitian ini dilakukan menggunakan sumber data dari berbagai database online, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PsycINFO. Dalam SLR, subjek penelitian adalah artikel-artikel ilmiah yang telah dipublikasikan dan relevan dengan topik penelitian. Subjek penelitian ini melibatkan literatur-literatur yang membahas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan pengelolaan stres. Data/informasi diperoleh melalui pencarian artikel-artikel yang relevan menggunakan kata kunci terkait dengan efektivitas pendekatan MBSR dalam pengelolaan stres. Tahapan utama penelitian ini merujuk pada Mengist et al., (2020), yang melibatkan perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literature, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi literature, penyajian data, pengolahan data, dan penarikan kesimpulan. Tahap awal penelitian melibatkan perumusan pertanyaan penelitian yang spesifik untuk memberikan arah pada Systematic Literature Review (SLR). Proses selanjutnya mencakup pencarian literatur melalui database online seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PsycINFO. Setelah itu, kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memastikan keakuratan dan relevansi literatur yang dipilih. Tahap seleksi literatur dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data dari artikel terpilih disajikan secara sistematis untuk kemudian diolah dan dianalisis secara kualitatif. Analisis data ini membantu dalam mengidentifikasi temuan-temuan utama yang berkaitan dengan pengaruh MBSR dalam pengelolaan stres. Kesimpulan akhir ditarik berdasarkan analisis data untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah diajukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan beberapa temuan utama dari penelitian sebelumnya, khususnya mengenai efektivitas pendekatan MBSR dalam pengelolaan stress Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang relevan, termasuk hasil yang ditemukan.

Tabel 1. Literature Review

Nomor	Nama Penulis & Tahun	Judul	Isi
1	Agyapong, et al. (2023)	Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review	Hasil penelitian ini menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai berbagai intervensi yang telah digunakan untuk mengurangi stres dan <i>burnout</i> pada para guru. Salah satu intervensi yang paling populer digunakan untuk mengurangi stres dan burnout pada para guru adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR adalah program pelatihan yang terdiri dari delapan sesi selama delapan minggu, dengan durasi masing-masing sesi sekitar 2,5 jam dan satu hari retreat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBSR efektif dalam mengurangi skor Teacher Stress Inventory (TSI) dan skala kelelahan emosional pada para guru. Namun, satu studi melaporkan tidak adanya perubahan pada skala depersonalisasi pada burnout. Meskipun MBSR memerlukan waktu yang cukup intensif, program ini dapat memberikan

			manfaat yang signifikan bagi para guru yang mengalami stres dan burnout.
2	Bukhori, et al. (2023)	Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif mengurangi tekanan psikologis di kalangan Generasi Z melalui teknik seperti self-talk, visual imagery, dan pernapasan dalam. Studi tersebut menemukan bahwa pelatihan mindfulness dapat membantu individu, terutama Generasi Z, dalam mengelola emosi dan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stress. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres dan menjaga kesehatan mental Generasi Z
3	Anna & Burmansah. (2023)	The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktik Mindfulness berpengaruh pada Kepuasan Kerja Guru, dan peningkatan kemampuan kepemimpinan kepala sekolah memengaruhi kepuasan kinerja guru di Sekolah Tri Ratna Jakarta. Hal ini berdampak pada kemampuan mengelola stres dan meningkatkan kesadaran, memberikan ruang yang baik untuk kebahagiaan dan sukacita, didukung oleh kemampuan kepemimpinan kepala sekolah, refleksi yang teladan, dan arahan yang jelas.

Berdasarkan hasil literatur yang tertera dalam tabel 1. menunjukkan beberapa hasil yang menyatakan efektifitas metode MBSR dalam praktik pengelolaan stress di segala lini. Pengelolaan stress dalam kehidupan sehari-hari umumnya menjadi keresahan banyak orang, tak terkecuali pada guru yang mendapatkan tekanan dari pekerjaan dan kebutuhan lainnya. Penelitian Agyapong et al., (2023) berjudul "Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review" memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai intervensi yang telah diterapkan untuk mengurangi tingkat stres dan burnout pada para guru. Salah satu intervensi yang paling populer dan terbukti efektif adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR merupakan program pelatihan yang terdiri dari delapan sesi selama delapan minggu, dengan durasi setiap sesi sekitar 2,5 jam dan satu hari retreat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBSR efektif dalam mengurangi skor Teacher Stress Inventory (TSI) dan skala kelelahan emosional pada para guru. Meskipun demikian, studi Gitara & Fahmawati, (2023) melaporkan tidak adanya perubahan pada skala depersonalisasi pada burnout. Hal ini menandakan bahwa MBSR memiliki dampak positif terutama pada aspek-aspek tertentu dari stres dan burnout pada guru. Meskipun MBSR memerlukan komitmen waktu yang cukup intensif, hasil penelitian menyoroti manfaat signifikan yang diperoleh oleh para guru yang mengikutinya. Dengan demikian, program ini dapat dianggap sebagai solusi yang bernilai untuk mengatasi tantangan stres dan burnout di kalangan tenaga pendidik. Temuan ini memberikan pandangan mendalam tentang potensi intervensi seperti MBSR sebagai upaya konkret dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional para guru, sehingga dapat mendukung pencapaian potensi maksimal mereka dalam dunia pendidikan.

MBSR dapat dipandang sebagai suatu bentuk pelatihan mindfulness yang lebih terstruktur, dengan tujuan utama untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bukhori et al., (2023) dalam prosiding dengan judul "Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z" memberikan wawasan yang

penting mengenai efektivitas pelatihan mindfulness dalam mengurangi tekanan psikologis di kalangan Generasi Z. Dalam penelitian ini, pelatihan mindfulness diterapkan melalui teknik-teknik seperti self-talk, visual imagery, dan pernapasan dalam, yang secara kolektif membentuk pendekatan yang holistik untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Studi ini menemukan bahwa pelatihan mindfulness secara signifikan membantu individu, khususnya Generasi Z, dalam mengelola emosi dan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres. Hasil penelitian Gál et al., (2021) juga mencerminkan temuan serupa dengan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sebuah program pelatihan yang melibatkan praktek meditasi, pemahaman diri, dan peningkatan kesadaran diri. Pendekatan mindfulness, baik melalui MBSR atau teknik lainnya, memiliki potensi besar untuk memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi masalah kesejahteraan mental, terutama di kalangan Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness, termasuk MBSR, dapat menjadi solusi yang relevan dalam menanggapi tantangan psikologis yang dihadapi oleh generasi muda saat ini.

Mindfulness-Based Stress Reduction menjadi sebuah program pelatihan yang fokus pada pengembangan kesadaran diri melalui meditasi dan refleksi, menawarkan kerangka kerja yang sesuai dengan temuan penelitian ini. Praktik Mindfulness, seperti yang terintegrasi dalam MBSR, membantu guru dalam mengelola stres, meningkatkan kesadaran, dan memberikan ruang yang baik untuk kebahagiaan dan sukacita. Dalam konteks penelitian ini, MBSR dapat dianggap sebagai metode konkrit untuk mengembangkan ketangguhan mental dan emosional para guru di lingkungan sekolah. Berdasarkan studi oleh Anna et al., (2023) dengan judul "The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools" mengungkapkan bahwa praktik Mindfulness memiliki dampak positif pada Kepuasan Kerja Guru, sementara peningkatan kemampuan kepemimpinan kepala sekolah turut memengaruhi kepuasan kinerja guru di Sekolah Tri Ratna Jakarta. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya penerapan praktik Mindfulness, seperti yang ditemukan dalam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sebagai solusi untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Selain itu, peningkatan kemampuan kepemimpinan kepala sekolah juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kepuasan kinerja guru. Usanto et al., (2023) menegaskan kepemimpinan yang efektif mencakup refleksi teladan, arahan yang jelas, dan dukungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa kombinasi antara praktik Mindfulness dan kemampuan kepemimpinan yang baik dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif, mengurangi beban stres, dan meningkatkan kepuasan kerja guru. Ini memberikan wawasan yang berharga dalam mengatasi tantangan kepuasan kerja di lingkungan sekolah, sekaligus memberikan inovasi mengenai implementasi MBSR dan pengembangan kepemimpinan dalam meningkatkan kesejahteraan di kalangan pendidik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, MBSR merupakan metode yang terbukti efektif dalam pengelolaan stress dan burnout pada berbagai kelompok. Terbukti dalam beberapa hasil yang dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa MBSR menjadi metode utama yang digunakan dalam pelatihan *Self-awareness* untuk berbagai kalangan. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengelola stres sehari-hari. Dalam konteks pengelolaan stres, disarankan untuk mempertimbangkan implementasi program MBSR sebagai bagian dari upaya pencegahan stres. Program pelatihan MBSR selama delapan minggu dengan durasi masing-masing sesi sekitar 2,5 jam dan satu hari retreat dapat menjadi model yang efektif untuk mengurangi stres dan burnout pada berbagai kelompok. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi stres, terutama di lingkungan pekerjaan dan pendidikan. Selain itu, MBSR juga memiliki potensi untuk diterapkan dalam konteks klinis dan non-klinis, meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman tentang efektivitas praktik self-awareness dan MBSR dalam merespons tekanan hidup. Implikasi hasil penelitian ini juga dapat membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam, termasuk eksplorasi potensi pengaruh positif self-awareness dan MBSR terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Anna, Nyanasuryanadi, P., & Burmansah, B. (2023). The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(3), 925–941. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3708>
- Britt, T. W., Shuffler, M. L., Pegram, R. L., Xoxakos, P., Rosopa, P. J., Hirsh, E., & Jackson, W. (2021). Job Demands and Resources among Healthcare Professionals during Virus Pandemics: A Review and Examination of Fluctuations in Mental Health Strain during COVID-19. *Applied Psychology*, 70(1), 120–149. <https://doi.org/10.1111/apps.12304>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Burmansah, B., Rugaiyah, R., Mukhtar, M., Nabilah, S., Ripki, A. J. H., & Fatayan, A. (2020). Mindful leadership: The ability of the leader to develop compassion and attention without judgment - A case study of the leader of buddhist Higher education Institute. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 51–65. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.51>
- Cave, J., Dredge, D., van't Hullenaar, C., Koens Waddilove, A., Lebski, S., Mathieu, O., Mills, M., Parajuli, P., Pecot, M., Peeters, N., Ricaurte-Quijano, C., Rohl, C., Steele, J., Trauer, B., & Zanet, B. (2022). Regenerative tourism: the challenge of transformational leadership. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 298–311. <https://doi.org/10.1108/JTF-02-2022-0036>
- Ditmer, M., Gabryelska, A., Turkiewicz, S., Białasiewicz, P., Małecka-wojciesko, E., & Sochal, M. (2022). Sleep problems in chronic inflammatory diseases: Prevalence, treatment, and new perspectives: A narrative review. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.3390/jcm11010067>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>
- Gitara, V. A., & Fahmawati, Z. N. (2023). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Burnout pada Guru Inklusi Di PKBM Lentera Fajar Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 12(2), 103–111.
- Hazlett-Stevens, H. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Whole-System Approach to Health Care Delivery: Brief Report from a Pilot Training Program Developed for Clinicians. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(4), 1–1. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2104049>
- Kim, S., Crooks, C. V., Bax, K., & Shokoohi, M. (2021). Impact of Trauma-Informed Training and Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Teacher Attitudes and Burnout: A Mixed-Methods Study. *School Mental Health*, 13(1), 55–68. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09406-6>
- Mengist, W., Soromessa, T., & Legese, G. (2020). Method for conducting systematic literature review and meta-analysis for environmental science research. *MethodsX*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2019.100777>
- Mishchychka, L., Cherniavska, B., Kravchenko, V., Vityuk, N., Kulesha-Liubinets, M., & Khrushch, O. (2023). Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 81, 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>
- Pragholapati, A., Yosep, I., & Soemantri, I. (2020). The Correlation of Resilience With Nurses Work Stress In Emergency Unit Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. *Sorume Health Sciences Journal*, 1(1), 9–18.
- 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), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1776094>

- Scheepers, R. A., Emke, H., Epstein, R. M., & Lombarts, K. M. J. M. H. (2020). The impact of mindfulness-based interventions on doctors' well-being and performance: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 138–149. <https://doi.org/10.1111/medu.14020>
- Singh, C., Cross, W., Munro, I., & Jackson, D. (2020). Occupational stress facing nurse academics—A mixed-methods systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 29(5–6), 720–735.
- Sukenti, D., Tambak, S., & Devi, S. P. (2023). Pengembangan Proses Identitas Guru SD Negeri 001 Kebuh Tengah Melalui Self-Control dan Nilai-Nilai Pribadi. *SAJAK: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Sastra, Bahasa, Dan Pendidikan*, 2(3), 303–313.
- Usanto, U., Sucahyo, N., Warta, W., Sak, K., & Ida, F. F. (2023). Transformasi Kepemimpinan Yang Bersifat Profetik Dan Pemberdayaan Masyarakat Di Era Society 5.0 Yang Berkelanjutan. *Community Development Journal*, 4(2), 5287–5301. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/16607%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/16607/12623>
- van Dijk, I., van Beek, M. H. C. T., Arts-de Jong, M., Lucassen, P. L. B. J., van Weel, C., & Speckens, A. E. M. (2022). Experiences of Clinical Clerkship Students With Mindfulness-Based Stress Reduction: A Qualitative Study on Long-Term Effects. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785090>
- Yela Aránega, A., Del Val Núñez, M. T., & Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. *Journal of Business Research*, 115, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.04.022>