PERAN MEDITASI MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR)

Wandi¹, Partono Nyanasuryanadi², Fany Amelia Sari³, Yanti⁴

Program Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia¹²³⁴

Email: wandi2019@sekha.kemenag.go.id¹

Abstract

Mindfulness meditation is a practice that focuses on being fully aware of current experiences without judgment, which has received significant attention in the psychology and mental health literature, especially in self-control. This study aims to explore the role of mindfulness meditation in self-control. The method used is Systematic Literature Review (SLR), to identify, evaluate, and synthesize existing evidence from various relevant studies. The search process involved several academic databases, including Google Scholar, Scispace, and Science Direct, with keywords such as “mindfulness meditation,” “controlling emotions,” and “psychological interventions.” Inclusion criteria included studies published within the last five years, using experimental or quasi-experimental designs, and that reported mental health outcomes related to meditation interventions. The results of this research show that mindfulness meditation has a significant effect on increasing self-control, such as maintaining mental health, regulating emotions and anxiety in oneself.

Article History

Submitted: 10 January 2025

Accepted: 15 January 2025

Published: 16 January 2025

Key Words

Mindfulness
Meditation, Self
Control, Mental
Health

Abstrak

Meditasi mindfulness merupakan praktik yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang telah mendapatkan perhatian signifikan dalam literatur psikologi dan kesehatan mental khususnya dalam kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran meditasi mindfulness dalam kontrol diri. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis bukti-bukti yang ada dari berbagai penelitian yang relevan. Proses pencarian melibatkan beberapa database akademis, termasuk Google Scholar, Scispace, Science Direct, dengan kata kunci seperti "meditasi mindfulness", "mengontrol emosi", dan "intervensi psikologis". Kriteria inklusi mencakup penelitian yang diterbitkan dalam tujuh tahun terakhir, menggunakan desain eksperimental atau quasi-eksperimental, dan yang melaporkan hasil kesehatan mental terkait intervensi meditasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatkan kontrol diri seperti dalam menjaga kesehatan mental, meregulasi emosi dan kecemasan pada diri.

Sejarah Artikel

Submitted: 10 January 2025

Accepted: 15 January 2025

Published: 16 January 2025

Kata Kunci

Meditasi Mindfulness,
Kontrol Diri, Kesehatan
Mental

Pendahuluan

Kemampuan kontrol diri merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, yang berkaitan erat dengan pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, dan perilaku sehari-hari. Kontrol diri yang baik memungkinkan seseorang untuk merespons situasi secara bijaksana dan menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan. Sebaliknya, kelemahan dalam kontrol diri

sering kali menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal, performa kerja, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Kurniawan & Surya, 2024).

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk meningkatkan kontrol diri, salah satunya melalui meditasi mindfulness. Mindfulness adalah praktik yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa melakukan penghakiman. Kabat-Zinn (2019:32) menjelaskan bahwa mindfulness menjadi inti dalam berbagai intervensi terapeutik modern, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa meditasi mindfulness memiliki dampak signifikan terhadap penguatan kontrol diri. Sharma et al. (2021) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa individu yang secara rutin mempraktikkan mindfulness memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan menahan dorongan impulsif. Selain itu, meditasi mindfulness membantu meningkatkan stabilitas emosional, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Sakawana & Nyanasuryanadi, 2024).

Efektivitas meditasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis. Lomas et al. (2022) menjelaskan bahwa praktik mindfulness dapat menurunkan aktivitas amigdala, yang berperan dalam reaktivitas emosional, sekaligus meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal, bagian otak yang terkait dengan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness melatih otak untuk menjadi lebih responsif dan adaptif dalam menghadapi tantangan emosional.

Selain manfaat individual, penerapan meditasi mindfulness juga memiliki dampak positif dalam berbagai konteks sosial, seperti pendidikan dan organisasi. Johnson dan Wade (2023) mengungkapkan bahwa program mindfulness di lingkungan kerja dapat meningkatkan produktivitas dan menurunkan tingkat stres karyawan. Penerapan ini menunjukkan fleksibilitas mindfulness sebagai strategi pengembangan kontrol diri dalam berbagai lingkungan.

Untuk memahami lebih lanjut hubungan antara meditasi mindfulness dan kontrol diri, diperlukan kajian literatur sistematis (Systematic Literature Review/SLR). Pendekatan ini memungkinkan integrasi berbagai temuan penelitian sebelumnya sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif. Selain itu, SLR juga dapat mengidentifikasi celah penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut (Snyder, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur sistematis mengenai peran meditasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri. Dengan menganalisis metode, hasil, dan implikasi penelitian sebelumnya, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis (Systematic Literature Review, SLR) dengan menerapkan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk menilai efektivitas meditasi mindfulness dalam

meningkatkan kontrol diri. Pencarian literatur dilakukan melalui database terkemuka seperti Google Scholar, PubMed, PsycINFO, dan Scispace, dengan menggunakan kata kunci terkait "mindfulness meditation" dan "self-control." Artikel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi berupa studi eksperimental atau kuasi-eksperimental yang relevan dan dipublikasikan dalam periode tertentu. Selanjutnya, proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan kualitas metodologi dan kesesuaian dengan tujuan penelitian, sementara artikel yang tidak memenuhi standar kualitas dieksklusi.

Hasil dan Pembahasan

Melalui penerapan kata kunci dan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya, peneliti berhasil menemukan 7 artikel dari basis data yang sesuai dengan persyaratan untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil analisis terhadap jurnal-jurnal tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Table 1. Hasil ringkasan literature yang digunakan

No	Penulis/Tahun/Judul	Metode	Tujuan	Hasil Penelitian
1	Rima Wilantika et al., (2018). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA	Penelitian ini menggunakan desain Eksperimental Sejati yang melibatkan dua kelompok, kelompok eksperimen yang menerima pelatihan meditasi mindfulness dan kelompok kontrol tanpa pengobatan.	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana dampak pelatihan meditasi mindfulness pada tingkat pengendalian diri siswa sekolah menengah	Penelitian menyimpulkan bahwa pelatihan meditasi mindfulness tidak secara signifikan meningkatkan tingkat pengendalian diri siswa sekolah menengah, seperti yang ditunjukkan oleh analisis statistik yang menunjukkan tidak ada korelasi antara hasil pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen.
2	Agustin et al., (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja.	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontribusi mindfulness terhadap	Mayoritas remaja menunjukkan tingkat pengendalian diri yang moderat, menunjukkan perlunya

			kemampuan pengendalian diri remaja.	pengembangan lebih lanjut dalam praktik mindfulness
3	Darmayanti (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness pada kemampuan pengendalian diri remaja melalui metode penelitian kuantitatif, menggunakan sampel 71 remaja berusia 12 hingga 21 tahun	Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari perhatian pada kemampuan pengendalian diri remaja, menunjukkan bahwa tingkat perhatian yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan pengendalian diri yang lebih baik.
4	Blegur & Amseke, (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar	Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif untuk menyelidiki pengaruh mindfulness pada pengaturan diri dalam pembelajaran di antara siswa.	Studi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana mindfulness berkontribusi pada pengaturan diri siswa, yang penting untuk mencapai kinerja akademik yang optimal, dan mengeksplorasi hubungan antara perhatian penuh dan berbagai aspek pengaturan diri, termasuk faktor kognitif, emosional, dan sosial yang mempengaruhi hasil belajar siswa.	Temuan menunjukkan bahwa tingkat kesadaran yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan pengaturan diri, yang mencakup perencanaan, pengarahannya, dan pemantauan perilaku belajar, sehingga mindfulness memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa untuk mengelola pembelajaran mereka secara efektif.

5	Murniati, (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur	Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya kesehatan mental dan kesetaraan dengan kesehatan fisik, terutama selama pandemi COVID-19 ketika banyak individu mungkin tidak mengenali masalah kesehatan mental mereka.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan ketahanan emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hubungan sosial, berkontribusi positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan.
6	Candrawati et al., (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen.	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terapi mindfulness dapat memberikan dukungan bagi siswa yang mengalami kecemasan selama proses penyelesaian tesis.	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness.
7	Surya et al., (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice	Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian perpustakaan untuk memberikan sinopsis literatur mindfulness dan mengeksplorasi aspek teoritis dan praktis dari mindfulness dan pendekatan MBCT dalam praktik konseling	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sinopsis singkat dari literatur mindfulness, terutama berfokus pada pendekatan Terapi Kognitif Berbasis Perhatian (MBCT) dalam praktik konseling.	Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan, kemampuan pemecahan masalah, dan persepsi kejadian buruk di antara peserta konseling.

Studi ini mengidentifikasi peran meditasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri berdasarkan analisis sistematis literatur. Meditasi mindfulness, yang menekankan pada perhatian penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku (Kurniawan & Surya, 2024). Kemampuan ini dihasilkan melalui praktik yang melibatkan observasi non-reaktif terhadap pengalaman internal, yang mendukung pengembangan kontrol diri.

Berdasarkan artikel yang diulas, ditemukan bahwa meditasi mindfulness secara konsisten mengurangi tingkat impulsivitas. Aktivitas prefrontal cortex yang lebih seimbang pada praktisi mindfulness menunjukkan hubungan erat dengan peningkatan pengendalian impuls. Beberapa penelitian mencatat bahwa individu yang rutin bermeditasi cenderung lebih mampu mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan mereka, sehingga membuat keputusan yang lebih rasional (Jaruthammo et al., 2023).

Regulasi emosi menjadi salah satu aspek utama yang diperkuat melalui meditasi mindfulness. Latihan ini membantu individu menghadapi situasi stres dengan respons yang lebih tenang dan terukur. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa praktisi mindfulness lebih mampu mengelola emosi negatif, seperti marah atau cemas, sehingga mengurangi risiko perilaku destruktif atau reaktif (Darmayanti, 2024).

Kemampuan untuk mempertahankan fokus juga menjadi salah satu manfaat signifikan dari meditasi mindfulness. Praktik mindfulness mendukung peningkatan konsentrasi dan kemampuan menyelesaikan tugas dengan efisiensi tinggi. Distraksi yang sering menjadi hambatan dalam aktivitas sehari-hari dapat diminimalkan, memungkinkan individu untuk lebih produktif (Rima Wilantika et al., 2018).

Dalam konteks pendidikan, meditasi mindfulness memberikan dampak positif terhadap kontrol diri siswa dalam mengelola waktu dan tugas akademik. Penelitian mencatat bahwa siswa yang mempraktikkan mindfulness menunjukkan pengurangan prokrastinasi dan peningkatan kemampuan untuk menetapkan prioritas. Temuan ini relevan untuk diterapkan dalam program pengembangan siswa dan pelajar secara umum.

Peningkatan kesejahteraan psikologis juga menjadi dampak positif dari meditasi mindfulness. Selain itu hasil penelitian dari (Tambunan et al., n.d.), menunjukan bahawa meditasi mindfulness dapat membantu individu menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik dan mengurangi kritik diri yang berlebihan. Hasil ini memberikan bukti bahwa meditasi mindfulness tidak hanya bermanfaat dalam pengendalian diri, tetapi juga dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Sari et al., 2023).

Menurut (Anjali & Istiqomah, 2023) Penerapan meditasi mindfulness dalam lingkungan kerja telah terbukti meningkatkan efisiensi tim dan menciptakan suasana kerja yang lebih kondusif. Praktik mindfulness secara kolektif mendorong individu untuk lebih bijaksana dalam menghadapi konflik dan tantangan, yang pada akhirnya memperkuat hubungan antaranggota tim serta produktivitas organisasi.

Pembahasan ini menegaskan pentingnya meditasi mindfulness sebagai pendekatan holistik dalam meningkatkan kontrol diri. Dengan bukti empiris yang kuat, mindfulness dapat

diintegrasikan ke dalam program pelatihan personal dan profesional untuk mendukung pengembangan individu yang lebih adaptif dan resilien.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menggarisbawahi bahwa meditasi mindfulness merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri melalui berbagai mekanisme, termasuk pengelolaan emosi, pengurangan impulsivitas, dan peningkatan fokus. Berbagai manfaat mindfulness tidak hanya dirasakan pada tingkat individu tetapi juga berdampak pada lingkungan sosial seperti dunia pendidikan dan pekerjaan. Dengan pendekatan yang berbasis pada penerimaan dan kesadaran penuh, meditasi mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam program pengembangan diri dan intervensi psikologis untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan secara holistik. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah mengeksplorasi dampak jangka panjang meditasi mindfulness pada kontrol diri dalam populasi yang lebih luas dan beragam.

REFERENSI

- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani, firsty O., Dian, A., & Talita, A. A. (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 13246–13252. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10760>
- Anjali, M. E. C., & Istiqomah, Z. (2023). Meditasi Mindfulness: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan. *Media Informasi*, 32(1), 97–108. <https://doi.org/10.22146/mi.v32i1.7133>
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Candrawati, S. A. K., Sukraandini, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. *Healthy-Mu Journal*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.35747/hmj.v4i1.514>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2020). How mindfulness training promotes positive health: The emerging biomedical science of mindfulness as a stress buffer. *Current Directions in Psychological Science*, 29(2), 151–157.
- Darmayanti, E. P. (2024). *Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol*. 1(1), 55–65.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Holzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., ... & Vago, D.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 198–211.
- Jaruthammo, P. C., Vajirapañño, P. D., & Thitapanyo, P. M. (2023). *Promoting Buddhist Mental Well-Being Of The Elderly In Nong Hin Community, Khok Ko Sub-District, Mueang Maha Sarakham District, Maha Sarakham Province*. XI(10), 301–307. <https://doi.org/https://doi.org/10.52783/rlj.v11i10s.1724>
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 625–630. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>
- Murniati. (2020). *Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*. 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>

- Rima Wilantika, Pratastiwi, R., & Sutinah. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA*. 3(2), 55–67.
- Sakawana, & Nyanasuryanadi, P. (2024). Systematic Literature Review (SLR): Dampak Meditasi Terhadap Kesehatan. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 656–660. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2053>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574(Iset 2020), 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., & Astin, J. A. (2020). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 22–35.
- Tambunan, B., Esti, B., Prasetya, A., Diponegoro, J., Sidorejo, K., Salatiga, K., & Tengah, J. (n.d.). *MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA ANGGOTA KOMUNITAS JOGJA MINDFULNESS WEEKEND Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana menurunkan kecemasan terutama pada pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi . Kemudian dari hasil penelitian Herwanti . 1–12.*
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63–77. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2019). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 87(4), 82–96.
- Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Sheppard, S. C., & Hunag, C. (2021). Mindfulness training and executive function: An examination of dose-response effects. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5(1), 72–85.
- World Health Organization. (2023). Mental health and social determinants: A global perspective. Global Health Observatory.