

Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Anxiety)

Suryanti¹, Lauw Acep², Metta Dewi Wong³

Institut Nalanda

Alamat Surat:

Suryanti.suryanti@sekha.kemenag.go.id , lauwacep@nalanda.ac.id ,
mettadewiwong@nalanda.ac.id

Article History:

Diajukan: 20 Juli 2025; **Direvisi:** 10 Oktober 2025; **Accepted:** 12 November 2025

ABSTRAK

Anxiety atau gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh masyarakat modern, baik laki-laki maupun perempuan, terutama pada era digital akibat tekanan keluarga, pekerjaan, akademik, serta lingkungan sosial. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah meditasi mindfulness. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual dan empiris pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal nasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik meditasi mindfulness yang dilakukan secara konsisten mampu menurunkan gejala kecemasan melalui peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta sikap penerimaan terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, meditasi mindfulness dapat direkomendasikan sebagai intervensi pendukung dalam penanganan gangguan kecemasan.

Kata Kunci: *anxiety*, meditasi mindfulness, kesehatan mental, regulasi emosi, kesadaran diri

ABSTRACT

Anxiety or anxiety disorders are among the most prevalent mental health problems experienced by modern society, affecting both men and women, particularly in the digital era due to pressures from family, work, academic demands, and social environments. One non-pharmacological approach that is widely used to address anxiety disorders is mindfulness meditation. This article aims to examine conceptually and empirically the effect of mindfulness meditation on reducing anxiety levels. The method employed is a literature review of relevant national journals. The findings indicate that consistent practice of mindfulness meditation is effective in reducing anxiety symptoms through increased self-awareness, improved emotional regulation, and greater acceptance of unpleasant experiences. Therefore, mindfulness meditation can be recommended as a complementary intervention in the management of anxiety disorders.

Keywords: *anxiety*, *mindfulness meditation*, *mental health*, *emotional regulation*, *self-awareness*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan berlebih atau *anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, takut, khawatir, tegang, dan gelisah secara berlebihan. Menurut Aini (2024), kecemasan muncul

ketika individu bereaksi secara berlebihan terhadap ancaman yang belum tentu nyata. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosional, dan perilaku individu. Pada tingkat ringan, kecemasan bersifat adaptif, namun pada tingkat sedang hingga berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Penegakan diagnosis gangguan kecemasan secara klinis memerlukan pemeriksaan oleh tenaga profesional, seperti psikiater atau psikolog klinis.

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan nonfarmakologis berupa meditasi *mindfulness* semakin banyak digunakan dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. *Mindfulness* berasal dari praktik meditasi Buddhis (*sati*) yang kemudian diadaptasi ke dalam pendekatan ilmiah modern melalui program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan mengkaji jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, serta artikel yang relevan dengan topik meditasi *mindfulness* dan kecemasan. Sumber pustaka diperoleh melalui basis data seperti Google Scholar. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas hubungan *mindfulness* dan kecemasan, penelitian eksperimen mengenai intervensi *mindfulness*, serta teori psikologi yang relevan. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Efektivitas Mindfulness dalam Menurunkan Anxiety

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* merupakan pendekatan psikologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Wolfe (2023) menyatakan bahwa MBSR terbukti menurunkan gejala kecemasan pada populasi klinis maupun non-klinis. Praktik *mindfulness* membantu individu mengenali pola pikir negatif tanpa larut di dalamnya, sehingga reaksi emosional terhadap stres menjadi lebih terkendali.

3.2 Mekanisme Psikologis Mindfulness

Meditasi *mindfulness* bekerja melalui peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, dan penerimaan tanpa penilaian. Regulasi emosi memungkinkan individu merespons kecemasan secara lebih adaptif. Sadiya et al. (2025) menjelaskan bahwa *mindfulness* menciptakan jeda antara stimulus dan respons sehingga reaksi impulsif dapat dikendalikan.

3.3 Mindfulness sebagai Intervensi Klinis

Intervensi berbasis *mindfulness* seperti MBSR, MBCT, DBT, dan ACT terbukti efektif dalam menangani kecemasan (Wolfe, 2023). Pendekatan ini relatif mudah diakses, dapat diterapkan secara mandiri, dan efektif sebagai terapi pendamping dalam penanganan gangguan kecemasan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Meditasi *mindfulness* terbukti secara teoritis dan empiris efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan, regulasi emosi, serta penurunan ruminasi. Dengan demikian, meditasi *mindfulness* dapat direkomendasikan sebagai intervensi pendukung dalam terapi gangguan kecemasan.

1. Saran untuk praktisi.
 - a) Praktisi dapat memberikan edukasi kepada individu penderita *anxiety* mengenai pemahaman *mindfulness* yang benar, termasuk konsep penerimaan tanpa penilaian.
 - b) Penting memberikan latihan yang bertahap agar individu tidak mengalami ketidaknyamanan saat mulai mengamati emosi negatif
 - c) *Mindfulness* dapat di jadikan sebagai intervensi tambahan di dalam menangani individu dengan gangguan kecemasan.
2. Saran untuk individu yang mengalami Kecemasan (*Anxiety*).
 - a) Sangat di sarankan untuk melakukan meditasi *mindfulness* 10-20 menit setiap hari supaya mendapatkan manfaat yang optimal
 - b) Memulai dengan latihan sederhana seperti *body scan* sebelum beralih ke meditasi yang lebih dalam
 - c) Latihan di lingkungan yang tenang agar lebih mudah mencapai fokus
 - d) Hindari menekan emosi tersebut sebagian dari proses
 - e) Jika terdapat kecemasan yang sangat parah, di sarankan untuk konsultasi dengan yang lebih ahli.
3. Saran untuk institusi atau komunitas dan umum
 - a) Organisasi atau tempat bekerja dapat membuat pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan mental karyawan
 - b) Pusat kesehatan mental atau klinik untuk dapat mengintegrasikan program meditasi *mindfulness* sebagai intervensi tambahan
 - c) Institusi pendidikan agar dapat menyediakan program meditasi *mindfulness* bagi siswa/mahasiswa untuk mengatasi stress akibat kecemasan akademik
 - d) Bagi masyarakat umum, latihan *mindfulness* dapat dipraktikkan secara rutin untuk menjaga kesehatan mental.
 - e) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasilnya semakin kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. H. (2024). Dampak meditasi dan *mindfulness* terhadap struktur dan fungsi otak yang berhubungan dengan pengurangan kecemasan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 250–254. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i4.1711>
- 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>
- Fadilah, F., Latifah, L., Mega, D., Arindari, D. R., Syafe'i, A., & Zuhana, Z. (2024). Terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*.
- Heriyana, D., & Musni, M. (2025). Efektivitas meditasi *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa menghadapi OSCE. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1). <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i1.1768>
- Sadiya, A., Hayath, K., Singh, J., & Khan, Z. (2025). *Mindfulness-based stress reduction* on anxiety: A controlled trial. *International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 1289–1297.
- Smith, A., et al. (2023). Effects of online *mindfulness-based interventions* on anxiety symptoms in adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(269).
- Wolfe, J. (2023). The effectiveness of *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) for anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of Public Health & Environment*, 6(2), 221–230.