

INTERVENSI MINDFULNESS MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI KRISIS PANDEMI COVID-19 : LITERATUR REVIEW

Ashri Maulida Rahmawati^{a,*}, Muhamad Jauhar^b, Edi Wibowo Suwandi^c.

^{a,b,c}Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus
Jl. Ganesha No. 1 Purwosari Kudus

Abstrak

Pandemi COVID-19 menyebabkan berbagai krisis pada kehidupan sosial, ekonomi dan kesehatan mental masyarakat. Kesejahteraan psikologis yang baik pada situasi pandemi sangat diperlukan karena keadaan emosi yang positif dapat meningkatkan imunitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis dalam situasi krisis pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan semi systematic literature review. Pencarian literatur dilakukan melalui database online seperti Science Direct, PubMed, dan Google Scholar dengan kata kunci "mindfulness", "psychological well being", "Mental health" dan "Covid-19". Artikel diseleksi menggunakan kerangka PRISMA. Hasil didapatkan 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil analisis dari 8 artikel Intervensi mindfulness dapat meningkatkan fleksibilitas emosional dapat meminimalkan kemungkinan terhadap stress, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada krisis pandemi COVID-19.

Kata Kunci: : COVID-19, mindfulness, kesejahteraan mental, kesejahteraan psikologis

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused various crises in people's social, economic and mental health. High psychological well-being in a pandemic situation is very necessary because a positive emotional state can increase immunity. The purpose of this study was to identify the effect of mindfulness interventions on psychological well-being in the crisis situation of COVID-19 pandemic. This study is a semi-systematic literature review. Literature searches were conducted through online databases such as Science Direct, PubMed, and Google Scholar with the keywords "mindfulness", "psychological well being", "Mental health" and "Covid-19". Articles were selected using the PRISMA framework. The results obtained 8 articles that meet the inclusion criteria. Based on the results analysis of the 8 articles, mindfulness interventions can increase emotional flexibility and minimize the possibility of stress, anxiety, and increase psychological well-being. It can be concluded that mindfulness interventions have a positive effect on improving psychological well-being during the COVID-19 pandemic crisis.

Keywords: COVID-19, mental health, mindfulness, psychological well being

I. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah menyebar dan menyebabkan perubahan yang sangat besar dalam berbagai aspek kehidupan di seluruh dunia. COVID-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernafasan yang disebabkan oleh *novel coronavirus* yang kemudian dikenal sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* atau dikenal juga sebagai SARS-CoV-2 (MacKenzie & Smith, 2020). COVID-19 pertama kali ditemukan di China, tepatnya di Kota Wuhan pada akhir tahun 2019 hingga dalam beberapa bulan kemudian diumumkan

sebagai sebuah pandemi oleh WHO (Li et al., 2020).

Meningkatnya kasus COVID-19 menyebabkan berbagai macam krisis pada kehidupan sosial, ekonomi dan juga kesehatan mental masyarakat (Godinic et al., 2020). Masalah yang timbul akibat situasi pandemi sangat bervariasi diantaranya ketakutan pada diri sendiri akan terinfeksi, takut kehilangan orang-orang terdekat dan orang yang dicintai, takut kehilangan pekerjaan, serta dampak dari isolasi sosial dan fisik dalam menanggapi pandemi (Gray et al., 2020).

Bencana berskala besar seperti pandemi COVID-19 selalu berdampak negatif pada

kesejahteraan psikologis individu, misalnya gangguan stress pasca trauma (PTSD), keinginan untuk bunuh diri, hingga kekerasan dalam rumah tangga (Alfawaz et al., 2021). Karena COVID-19 merupakan fenomena yang baru, masyarakat banyak mengakses informasi dari berbagai sumber, termasuk informasi yang belum bisa diverifikasi kebenarannya seperti teori konspirasi yang justru akan menambah ketakutan dan kecemasan yang dirasakan (Roy et al., 2020). Hasil Penelitian terbaru menunjukkan individu yang sedang dalam masa isolasi atau karantina akibat COVID-19 mengalami tekanan yang signifikan dalam bentuk kecemasan, kemarahan, kebingungan, dan gejala stress pasca trauma (Brooks et al., 2020).

Pada situasi pandemi seperti ini, individu menjadi lebih sulit untuk mendapatkan dukungan sosial yang biasa dibutuhkan. Individu mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya untuk berafiliasi dan penerimaan. Kehilangan pekerjaan, kehilangan kemampuan untuk bergaul dengan orang lain, dapat menyebabkan stress yang berbahaya bagi kesejahteraan psikologis individu (Godinic et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu dapat menerima dirinya baik secara positif atau negatif, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengarahkan dirinya, mampu menguasai lingkungan, serta mempunyai tujuan hidup (Matud et al., 2019). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya religiusitas, keadaan ekonomi, dan dukungan sosial yang diperoleh (Gao & McLellan, 2018). Dengan kesejahteraan psikologis yang baik individu dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya, memiliki penerimaan diri yang baik, dan meningkatkan kebahagiaan (Gavin et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat mempengaruhi imunitas untuk melawan COVID-19. Hasil penelitian menyebutkan bahwa emosi yang kita semua alami sekarang sebenarnya meningkatkan kerentanan kita terhadap virus. Kondisi ketakutan, cemas dan tekanan psikologis dapat menurunkan

fungsi kekebalan tubuh. Sebaliknya, emosi yang positif dapat memberikan efek yang baik pada kekebalan tubuh (Koenig, 2020).

Keperawatan merupakan ilmu holistik yang memandang manusia dari seluruh aspek kehidupan yang mempengaruhinya. Tidak hanya melihat individu dari sisi biologisnya, namun juga sisi psiko, sosial, dan spiritualnya (Frisch & Rabinowitsch, 2019). Perawat melalui perannya sebagai pemberi asuhan keperawatan memiliki tugas untuk memberikan intervensi pada masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis terutama dimasa pandemi seperti saat ini.

Mindfulness merupakan salah satu intervensi yang dapat membuat pasien sadar akan kondisinya, tanpa penghakiman dan menerima dengan kelapangan. Melalui pemberian intervensi *Mindfulness* individu dapat menjadi lebih sabar akan kondisi yang sedang individu alami pada saat itu untuk melakukan penilaian yang objektif dan lebih fokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi (Dwidiyanti et al., 2019). Hasil penelitian sebelumnya terapi *Mindfulness* terbukti efektif meningkatkan efikasi diri dan penurunan masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi (McConville et al., 2017; Pan et al., 2019).

Mindfulness dan *self compassion* memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis dan dianggap sebagai penyangga terhadap psikopatologi. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *Mindfulness* merupakan faktor kunci untuk meningkatkan fleksibilitas emosional individu. Tingginya fleksibilitas emosional dapat meminimalkan kemungkinan terhadap stress, kecemasan, maupun gangguan psikologis yang lain (Beshai et al., 2018).

Kesejahteraan psikologis menjadi perhatian utama yang harus menerima lebih banyak perhatian ilmiah terutama pada situasi pandemi COVID-19 seperti saat ini (Godinic et al., 2020). Melihat pentingnya kesejahteraan psikologis di era pandemi dan manfaat dari terapi *Mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan mental, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari intervensi *Mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis di era krisis pandemi COVID-19.

II. LANDASAN TEORI

A. Terapi Mindfulness

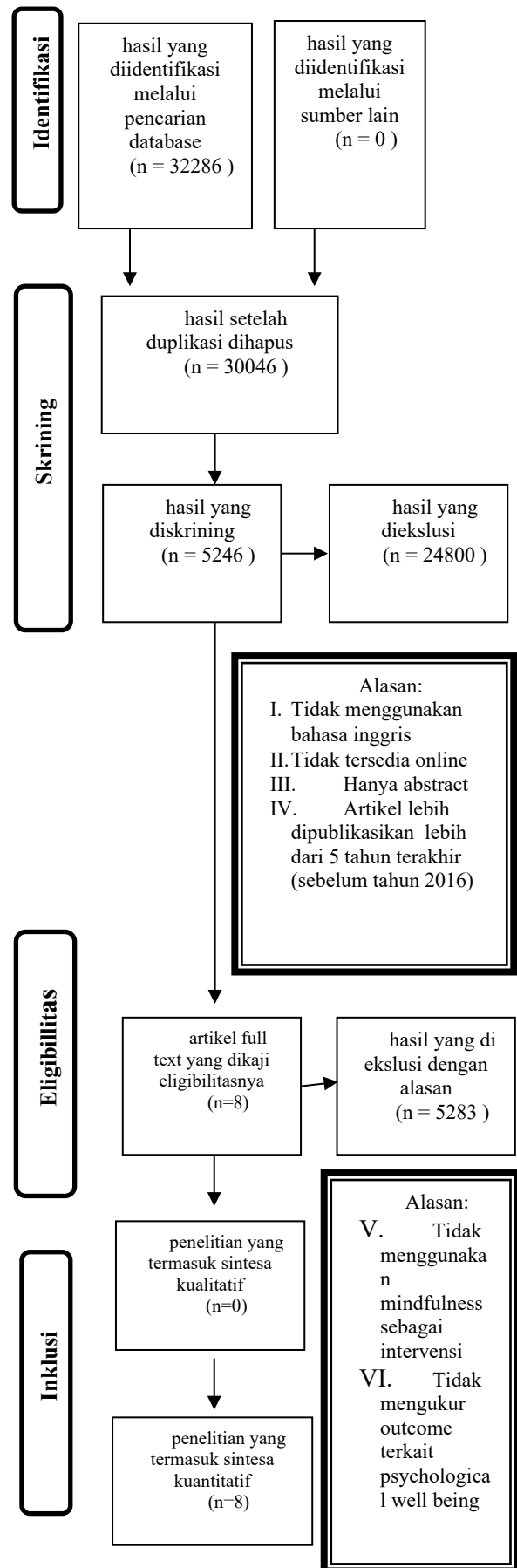
Terapi mindfulness bertujuan untuk memandirikan pasien dalam menyelesaikan masalah terdiri dari lima komponen dan tahapannya terdiri dari kesadaran, *body scan*, rasa nyaman, memaafkan dan target mandiri (Dwidiyanti et al., 2018).

B. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis yaitu penilaian terhadap pencapaian potensi diri pada saat ini yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu terdiri dari enam dimensi yaitu memiliki penerimaan diri yang baik, mampu melakukan pengembangan diri, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, berkapasitas mengatur hidup dan lingkungannya dengan efektif, dan secara mandiri menentukan tindakan (gao & mcLellan, 2018).

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan semi systematic literature review. Data dikumpulkan dari artikel jurnal internasional yang dipublikasikan dari tahun 2016 sampai 2021 dalam online database PubMed, Science Direct, dan Google Scholar. Keywords yang digunakan dalam pencarian artikel adalah kombinasi dari “mindfulness”, “psychological well being”, “Mental health” dan “Covid-19”. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pencarian artikel diantaranya adalah: Artikel dipublikasikan tahun 2016 sampai 2021, tersedia full text, tersedia dalam bahasa inggris, menggunakan mindfulness sebagai intervensi, dan mengukur outcome terkait kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kerangka yang digunakan untuk menyeleksi data penelitian menggunakan Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA). Terdapat 8 artikel yang dianggap relevan dan dianalisa dalam penelitian ini.



IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Artikel

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
1.	(Fard et al., 2018)	Mengetahui efek mindfulness-based cognitive infertility stress therapy terhadap psychological well-being perempuan tidak subur	<p>Desain penelitian: RCT</p> <p>Populasi dan sampel: Populasi: perempuan infertile yang sudah dirujuk ke dalam Infertility and Health Reproductive Research Center dari tahun 2015 sampai 2016</p> <p>Sample: 60 responden yang dipilih secara acak dan terbagi dalam 4 kelompok. 15 responden pada kelompok kontrol dengan pretest, 15 responden pada kelompok kontrol tanpa pretest, 15 responden pada kelompok Intervensi I dengan pretest, dan 15 responden pada kelompok Intervensi tanpa pretest</p> <p>Variabel: Mindfulness based cognitive infertility stress therapy, Psychological well being</p> <p>Lokasi dan waktu: Fatemeh Zahra Infertility Research Center kota Babol</p> <p>Pengumpulan data: Pengumpulan data dilakukan menggunakan Ryff's Well-Being Questionnaire pada awal sebelum pemberian intervensi dan akhir intervensi</p> <p>Pada kelompok kontrol diberikan perawatan rutin ART dan kelompok intervensi diberikan perawatan ART dan mindfulness based cognitive infertility test therapy (MBCIST) intervensi diberikan 8 sesi (1 sesi 120menit) selama 8 minggu</p> <p>Instrumen: Ryff's Well-Being Questionnaire</p> <p>Analisis data: Analisa data menggunakan uji ANOVA dan uji scheffe method</p>	<p>Hasil ANOVA dari total skor PSWB dari empat kelompok menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antar kelompok pasca perawatan. Tes Scheffe mengungkapkan bahwa kedua kelompok yang mendapatkan intervensi MBCIST melaporkan skor kesejahteraan total yang lebih tinggi daripada kedua kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi MBCIST ($p < 0.05$) kelompok MBCIST memiliki aspek kesejahteraan psikologis yang lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. MBCIST mempengaruhi skor total kesejahteraan psikologis pada wanita tidak subur.</p>	<p>Saran untuk penelitian selanjutnya : penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar. hasil positif yang diperoleh mungkin dipengaruhi juga oleh pengobatan tambahan. Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan kelompok kontrol wanita dengan infertilitas yang menerima terapi kelompok plasebo. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk membandingkan efek MBCIST dengan psikoterapi lainnya, seperti terapi kognitif-perilaku pada wanita dengan infertilitas.</p>
2.	(Gál et al., 2021)	Mengetahui efektivitas mindfulness meditation apps dalam meningkatkan well-being dan kesehatan mental	<p>Desain penelitian: Meta analysis dari RCT</p> <p>Strategi pencarian artikel dan pengumpulan data: Artikel didapatkan melalui pencarian dari beberapa database seperti PsycINFO, PubMed, Web of Science, ProQuest Dissertations and Theses Global, the Cochrane Library, Open Grey and ResearchGate yang terbit sampai June, 2020 dengan kombinasi kata kunci: mindfulness, mindfulness meditation, mindful</p>	<p>Hasil terkait kesehatan mental dan well being yang paling sering dinilai adalah gejala depresi ($n = 15$) dan kecemasan ($n = 15$), stres yang dirasakan ($n = 15$), kesejahteraan psikologis dan well being secara umum ($n = 9$), kepuasan hidup ($n = 4$), kualitas hidup ($n = 5$). Sebelas studi juga mengukur keterampilan mindfulness. Hasil menunjukkan pengaruh yang signifikan dari tingkat</p>	<p>penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.</p>

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
			<p>meditation, intervention, trial, RCT, randomized, randomized, randomized controlled trial, training, effect, impact, app, application, mobile, phone, smartphone, app-delivered, mhealth, m-health, mobile-based, mobile-health, well-being, wellbeing, satisfaction, emotion, affect, quality, mental health, stress, distress, depression, anxiety</p> <p>Variabel: Mindfulness app, well being dan outcome lain yang berkaitan dengan kesehatan mental (stress, ansietas, depresi, burnout, QoL, life satisfaction, positive and negative emotion)</p> <p>Risiko bias: Risiko bias dinilai secara independen oleh dua penulis menggunakan Cochrane Collaboration's Risk of Bias (RoB)</p> <p>Analisis data: Untuk setiap studi yang disertakan, data diekstraksi Semua analisis dilakukan menggunakan Comprehensive Meta-Analysis (CMA versi 2.2), plot forest dibuat menggunakan metancommand dalam STATA</p>	kecil hingga sedang dari aplikasi mindfulness yang dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap stres, gejala depresi dan kecemasan, kepuasan hidup, kualitas hidup, kelelahan, kesejahteraan psikologis dan afek positif dan negatif.	
3	(McConville et al., 2017)	Mengetahui Pengaruh latihan Mindfulness terhadap Psychological Wellbeing, Learning And Clinical Performance pada mahasiswa kesehatan	<p>Desain penelitian: Systematic Review dari RCT dan Non-RCT dengan menggunakan PRISMA</p> <p>Strategi pencarian artikel dan pengumpulan data: Artikel didapatkan melalui pencarian dari beberapa database seperti The Cochrane Library, Medline, Cinahl, Embase, Psycinfo and ERIC (proquest) yang terbit sampai Juni 2016. dari 5355 articles, hanya 19 yang memenuhi kriteria inklusi.</p> <p>Risiko bias menggunakan Cochrane Collaboration's Risk of Bias (RoB)</p> <p>Analisis data: Untuk setiap studi yang disertakan, data diekstraksi mulai dari jumlah sample, karakteristik responden, intervensi yang digunakan. Efek pengobatan berkelanjutan dengan interval kepercayaan 95% dihitung menggunakan the Hedges-g standardised mean difference (SMD) Penyatuan data melalui meta-analisis dilakukan dengan</p>	Dari hasil analisis ditemukan hasil positif dari pelatihan mindfulness dalam kaitannya dengan penurunan kecemasan, stres dan depresi, dan meningkatkan keadaan suasana hati yang positif, efikasi diri, perhatian dan empati pada mahasiswa profesi kesehatan. Dengan mengurangi stres dan kecemasan dan meningkatkan efikasi diri, perhatian dan empati, intervensi mindfulness memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa	

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
			menggunakan Review Manager 5.2.		
4.	(Champion et al., 2018)	Mengetahui pengaruh intervensi app-based mindfulness terhadap psychosocial outcomes pada dewasa	<p>Desain penelitian: A pilot randomised controlled trial</p> <p>Populasi dan sampel: Sampel dipilih dengan opportunity dan snowball sampling. Email dikirim kepada sekelompok karyawan pada perusahaan yang sama untuk mengundang sukarelawan dari populasi umum yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian mindfulness dan well being. Di dapatkan 74 partisipan (41 perempuan dan 33 laki-laki) dengan rentang usia 25-59 tahun. Responden diacak (menggunakan pengacakan sederhana) melalui urutan yang dihasilkan komputer dengan bobot yang sama untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol</p> <p>Variabel: Mindfulness meditation base application, distress, depression, anxiety, social impairment and hypochondriasis, life satisfaction, resiliensi</p> <p>Lokasi dan waktu: April - Agustus 2016 di UK dan London</p> <p>Pengumpulan data: Aplikasi Headspace terdiri dari MM terpandu yang tersedia di perangkat Apple iOS atau Android (termasuk tablet), serta melalui situs web . responden diinstruksikan untuk menyelesaikan program pengantar aplikasi yang terdiri dari tiga level, yang disebut “Foundations 1-3”, dengan setiap level terdiri dari 10 sesi (total 30).</p> <p>Instrumen: Screening tool, General Health Questionnaire 28. Satisfaction with Life Scale, Perceived Stress Scale, Wagnild Resilience Scale, Engagement and experience questionnaire</p> <p>Analisis data: Data dianalisis menggunakan uji ANOVA dan post hoc- paired t test</p>	aplikasi MM berdampak positif pada kepuasan dalam hidup, perceived stress, dan resiliensi dengan besarnya dampak yang semakin meningkat setelah 30 hari. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil meta-analisis sebelumnya bahwa intervensi MM online meningkatkan aspek kesejahteraan psikososial	Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami peran gender dan usia dalam efektivitas intervensi MM.
5.	(Norouzi et al., 2020)	Mengetahui pengaruh mindfulness-based stress reduction (MBSR) untuk menuankan	<p>Desain studi: randomized controlled trial, kelompok intervensi dan kontrol</p> <p>Sampel: 40 pemain sepak bola profesional (20 orang untuk masing-masing kelompok), laki-laki direkrut melalui telepon.</p>	Intervensi ini dapat diimplementasikan pada populasi lain yang beresiko mengalami depresi maupun gangguan penggunaan narkoba Intervensi ini merupakan salah satu pendekatan paling populer	Medapatkan hasil temuan tentang mekanisme yang dapat menjelaskan efek yang diamati

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
		stress ansietas, dan depresiserta meningkatkan psychological well-being	<p>Kriteria inklusi: laki-laki, mantan pemain sepak bola liga premier Iran, minimal 1 tahun pensiunan, usia 32 tahun. Kriteria eksklusi: masalah kejiwaan berdasarkan hasil wawancara psikiatri, konsumsi obat dari psikiatri</p> <p>Instrumen: lembar penjelasan penelitian, informed consent, anonim, pre-test sebelum intervensi, post-test (minggu ke-8 setelah intervensi, minggu ke-12 setelah masa tindak lanjut) Perceived Stress Scale (PSS) Beck Anxiety Inventory (BAI) Montgomery-Asberg Depression Rating Scale (MADRS) Ryff Scale of Psychological Well-Being (RSPWB)</p> <p>Intervensi: MBSR terdiri dari 2 sesi/minggu, berbentuk terapi kelompok (masing-masing kelompok 10 responden) selama 90 menit/minggu selama 8 minggu untuk kelompok intervensi sehingga total pertemuan 16 sesi. Dilakukan oleh 2 psikolog terlatih</p> <p>Analisis data: independent t-test (membandingkan usia, tingkat pendidikan, lama karir pemain sepak bola, waktu pensiun), dependent t-test (pre dan post-test), rANOVA menggunakan Greenhouse-Geisser, SPSS 25</p>	<p>dan efektif untuk mempromosikan regulasi stres</p> <p>Peningkatan efek positif dari terapi dikarenakan peningkatan pengaturan diri, eksplorasi diri atau pembebasan diri</p>	
6.	(Demarzo et al., 2017)	Mengetahui pengaruh dari 8 dan 4 sesi mindfulness-based interventions pada populasi non klinis	<p>Desain studi: quasi eksperimen pretest and post-test with control group</p> <p>Responden: mahasiswa kesehatan S1 sebanyak 48 orang (intervensi 1), 46 orang (intervensi 2), dan 47 (kontrol).</p> <p>Intervensi: Kelompok intervensi 1: MBI selama 8 sesi dalam 8 minggu dengan durasi 2 jam/sesi terdiri dari latihan keheningan, latihan kesadaran berbasis kasih sayang dan keseimbangan, latihan berbasis nilai, latihan penetapan, latihan di rumah secara mandiri selama 45 menit. Integritas terapi diperiksa melalui rekaman video Kelompok intervensi 2: MBI selama 4 sesi dalam 4 minggu dengan durasi 2 jam/sesi terdiri dari latihan kismis (konsep pengalaman perhatian penuh), jangkar utama perhatian (pernapasan, sensasi tubuh, gerakan tubuh melalui jalan kaki,</p>	<p>Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengaruh positif signifikan daripada kelompok kontrol pada 2 dan 6 bulan tindak lanjut (tidak ada perbedaan antara intervensi 1 dan 2)</p> <p>Terdapat perbedaan kebaikan diri pada 6 bulan antara MBI dan MBI standar</p> <p>Terdapat perbedaan signifikan kecemasan antara MBI standar dan kontrol pada 2 dan 6 bulan tindak lanjut, namun kurang signifikan pada MBI</p> <p>Terdapat perbedaan signifikan depresi pada MBI standar dan kontrol pada 2 dan 6 bulan, namun tidak terdapat perbedaan signifikan pada MBI dan kontrol</p> <p>Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam ahl afek negatif dan resiliensi pada ketiga kelompok</p>	<p>Identifikasi perbedaan kecil antarkelompok, menghitung waktu efektif minimal (jumlah sesi/jam), identifikasi praktik paling efektif dan urutan terbaik dengan waktu paling singkat sehingga lebih mudah diakses baik populasi klinis maupun non-klinis</p>

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
			meditasi). Integritas terapi diperiksa melalui video Kelompok kontrol: tidak mendapatkan intervensi apapun, hanya menerima sesi informatif 1 jam dan mengisi kuesioner Instruktur: pelatih mindfulness tersertifikasi, berpengalaman 3 tahun, > 300 jam mengajar Instrumen: MAAS, Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Self-Compassuon Scale (SCS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-) sebanyak 10 pernyataan Waktu: Februari-April 2013 Analisis data: one-way ANOVA test, restricted maximum likelihood regression (REML) menggunakan STATA v12	Program mindfulness standar 5 minggu dan singkat 4 minggu efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis	
7.	(Crescentini et al., 2018)	Mengetahui pengaruh Mindfulness Meditation terhadap Psychological Well-being pada pasien dengan Multiple Sclerosis	Desain studi: quasi eksperimen pretest and post-test with control group Responden: 20 pasiendengan Multiple Sclerosis dari Asosiasi Itali local, kelompok perlakuan yang sesuai dengan kreteria inklusi. Kelompok control sejumlah 16 pasien yang sesuai dengan kreteria Inklusi Intervensi: Terdiri dari delapan pertemuan mingguan masing-masing 2 jam Kelompok intervensi : meditasi melibatkan tiga fase berturut-turut: 1) pengajaran aktif tentang topik yang berkaitan dengan meditasi, 2) latihan meditasi yang berorientasi pada kesadaran, dan 3) fase diskusi terakhir yang berlangsung hingga 1 jam Kelompok control : memberikan kepada semua peserta kuesioner yang dijelaskan kemudian di sini. Instrumen: TCI, BFI, TAI, BDI dan FFMQ Waktu: oktober dan November 2015 Analisis data: one-way ANOVA test	pelatihan meditasi mindfulness-oriented, peserta dalam kelompok ini (n = 15) menunjukkan peningkatan karakter yang mencerminkan kedewasaan diri pada tingkat intrapersonal (pengarahan diri) dan interpersonal (kegotongroyongan). Selain itu, peningkatan kesadaran dan kesadaran dan penurunan kecemasan sifat diamati pada peserta setelah pelatihan.	pengobatan depresi dan kecemasan yang berhasil dengan mindfulness meditation pada pasien dengan MS dapat memperbaiki gangguan kepribadian
8.	(Langer et al., 2017)	Mengetahui Pengaruh mindfulness-based intervention pada fungsi kognitif dan psychological well-being	Desain studi: experimentally designed, multi-center randomized controlled trial Responden: enam klinik dari 3 kota di cilli, 4 di Santiago, satu di Valdivia dan satu di Osono.jumlah responden 48 pasien dengan diagnosis skizofrenia (24 ekperiemen dan 24 kelompok control) dan 48 partisipan pasien	untuk menentukan dampak perhatian penuh pada fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis pada orang dengan skizofrenia Bermanfaat untuk memasukkan orang dengan kondisi mental berisiko tinggi karena ini dapat memberikan wawasan di beberapa bidang,	Menambah bukti empiris tentang manfaat dan kelayakan MBI untuk pengobatan psikoterapi pasien dengan skizofrenia serta mereka yang memiliki kondisi mental berisiko

No.	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Rekomendasi
			<p>yang dibawah konsidi mental berisiko tinggi (dibagi 24 intervensi dan 24 kontrol). Usia responden antara 15 hingga 35 tahun.</p> <p>Intervensi: Sampling yang digunakan secara acak blok bertingkat dengan urutan alokasi computer</p> <p>Kelompok intervensi : Peserta akan diberikan MBI, ditambah pengobatan seperti biasa, dibagi menjadi 2, kedua kelompok akan diberikan delapan sesi lokakarya mindfulness yang disesuaikan untuk pasien psikosis. Durasi yang diusulkan untuk setiap sesi adalah 1 jam setengah, seminggu sekali.</p> <p>Kelompok Kontrol : Peserta akan menerima perawatan standar untuk penyakit ini</p> <p>Instrumen: dimensi kesejahteraan psikologis; PANAS 20 item 10 item efek positif dan 10 item efek negative, PSWQ 16 item dan DASS (7 item depresi, 7 item kecemasan dan 7 item stress.</p> <p>Waktu: 15 November 2016</p> <p>Ethical clearance: di setujui 2 komite etik yaitu Pontificia Universidad Católica de Chile dan Universidad de Chile.</p> <p>Analisis data: kualitatif dengan wawancara semi terstruktur di nilai dengan grounded theory. Kuantitatif dengan ANOVA</p>	<p>termasuk (1) membuktikan kemanjuran intervensi MBI untuk kelompok ini; (2) membandingkan hasil dengan pasien dengan episode pertama skizofrenia (yaitu, menentukan ruang lingkup perhatian sesuai dengan tingkat patologi); dan (3) memungkinkan penilaian subjektif dari manfaat <i>mindfulness</i> menurut pengalaman pasien ketika menghadapi pengurangan ketidaknyamanan psikologis</p>	<p>tinggi dalam mengurangi gangguan kognitif. dalam perhatian, memori kerja, dan kognisi sosial</p>

Berdasarkan hasil sintesis dari 8 artikel penelitian yang didapatkan, ditemukan bahwa pemberian 4 hingga 8 sesi intervensi mindfulness selama $\pm 1,5-2$ jam setiap pertemuan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pemberian mindfulness dapat direkomendasikan pada individu dengan kondisi mental berisiko tinggi terutama pada situasi krisis pandemi COVID-19. Pemberian intervensi mindfulness mampu memberikan dampak positif pada kepuasan dalam hidup, *perceived stress*, dan resiliensi individu (Champion et al., 2018).

Hasil dari literature review ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental dan fisik pada perawat dan pekerja di bidang kesehatan

(De Cieri et al., 2019). Terdapat dampak psikologis yang serius dalam proses rawat inap bagi pasien, staf, dan anggota keluarga yang terkena dampak langsung COVID-19. Paparan yang terlalu lama terhadap lingkungan yang penuh tekanan, prosedur invasif, dan persepsi ancaman di unit perawatan intensif (ICU) dapat dialami sebagai peristiwa yang traumatis, yang mengarah pada bahaya psikologis jangka panjang (Choi et al., 2020).

Ada potensi tinggi bagi individu dengan penyakit mental yang sudah ada sebelumnya untuk mengalami eksaserbasi gejala atau penurunan status fungsional karena peningkatan stres dan ketakutan yang dialami di masa pandemi COVID-19 (Choi et al., 2020). Hasil penelitian sebelumnya ditemukan pengaruh yang kuat dari meditasi

mindfulness terhadap penurunan gejala akibat peristiwa traumatis dimana melalui pemberian *mindfulness* individu menjadi lebih resilien dan tahan terhadap stress yang diterima (Zhu et al., 2019). *Mindfulness* dapat memperbaiki fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis dan sangat cocok diterapkan untuk individu dengan kondisi mental yang beresiko tinggi (Langer et al., 2017).

Individu yang sejahtera secara psikologis bukan hanya individu yang terbebas dari *stress* atau masalah kesehatan mental yang serius. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memenuhi enam dimensi kesejahteraan psikologis. Enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu memiliki penerimaan diri yang baik, mampu melakukan pengembangan diri, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, berkapasitas mengatur hidup dan lingkungannya dengan efektif, dan secara mandiri menentukan tindakan (Gao & McLellan, 2018).

Mindfulness-based interventions di design untuk secara sengaja memfokuskan perhatian seseorang pada pengalamannya saat ini dengan cara yang non-judgmental (Dwidiyanti et al., 2018). *Mindfulness* dapat menciptakan pergeseran persepsi dalam cara individu merespons dan berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan rangsangan indera (misalnya suara, pemandangan, bau, rasa sakit, dll). Perubahan persepsi yang lebih besar ini dapat mengurangi kecenderungan untuk marah dan membantu individu menganggap proses psikologis dan sensorik sebagai "pengalaman yang telah berlalu" (Shonin & Van Gordon, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya intervensi *mindfulness* terdiri dari sepuluh mekanisme yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis dan fisik individu. Mekanisme tersebut diantaranya yaitu: perubahan struktur otak, penurunan gairah otonom, pergeseran persepsi, peningkatan spiritualitas, kesadaran situasional yang lebih besar, klarifikasi nilai, peningkatan kesadaran diri dan pengganti kecanduan, urge surfing, dan yang terakhir adalah letting go (Shonin & Van Gordon, 2016). *Mindfulness* dapat

menurunkan gejala psikologis, kesadaran yang penuh membantu memperjelas tujuan hidup yang mengarah pada peningkatan output kesehatan jiwa.

Mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri, untuk meningkatkan kemampuan mengidentifikasi suasana hati dan pola pikir yang negative. *Mindfulness* dapat diimplementasikan pada populasi yang beresiko mengalami depresi. Melalui pemberian intervensi *mindfulness* mempromosikan regulasi stress, peningkatan efek positif dari terapi dikarenakan adanya peningkatan pengaturan diri, eksplorasi diri atau pembebasan diri (Norouzi et al., 2020)

Hasil literature review ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa melalui pemberian intervensi *mindfulness* terdapat peningkatan karakter yang mencerminkan kedewasaan diri pada tingkat intrapersonal dan interpersonal. Selain itu, peningkatan kesadaran penurunan kecemasan juga ditemukan pada kelompok yang telah diberikan intervensi *mindfulness* (Crescentini et al., 2018). *Mindfulness* dapat meningkatkan Kemampuan untuk melepaskan keterkaitan secara positif, berkorelasi dengan penerimaan, tidak bereaksi berlebihan, kasih sayang diri, kesejahteraan subjektif dan eudaimonik (Shonin & Van Gordon, 2016)

V. KESIMPULAN

Pemberian intervensi *mindfulness* terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pemberian *mindfulness* dapat direkomendasikan pada individu dengan kondisi mental beresiko tinggi terutama pada situasi krisis pandemi COVID-19. Pemberian intervensi *mindfulness* membantu perawat dan petugas kesehatan untuk membangun sumber daya pribadi, mengelola stres, dan mempromosikan kesehatan mental.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Alfawaz, H. A., Wani, K., Aljumah, A. A., Aldisi, D., Ansari, M. G. A., Yakout, S. M., Sabico, S., & Al-Daghri, N. M. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud*

- University - Science*, 33(1), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>.
- Beshai, S., Prentice, J. L., & Huang, V. (2018). Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts. *Mindfulness*, 9(3), 939–948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- rescentini, C., Matiz, A., Cimenti, M., Pascoli, E., Eleopra, R., & Fabbro, F. (2018). Effect of mindfulness meditation on personality and psychological well-being in patients with multiple sclerosis. *International Journal of MS Care*, 20(3), 101–108. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2016-093>
- De Cieri, H., Shea, T., Cooper, B., & Oldenburg, B. (2019). Effects of Work-Related Stressors and Mindfulness on Mental and Physical Health Among Australian Nurses and Healthcare Workers. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(5), 580–589. <https://doi.org/10.1111/jnu.12502>
- Demarzo, M., Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Navarro-Gil, M., Herrera-Mercadal, P., Moreno-González, S., Calvo-Carrión, S., Bafaluy-Franch, L., & Garcia-Campayo, J. (2017). Efficacy of 8- and 4-session mindfulness-based interventions in a non-clinical population: A controlled study. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01343>
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., HAW, N., & Munif, B. (2019). *Seni mindfulness spiritual Islam [The arts of Islamic spiritual mindfulness]* (1st ed.). UNDIP Press.
- Fard, T. R., Kalantarkousheh, M., & Faramarzi, M. (2018). Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 476–481. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.06.001>
- Frisch, N. C., & Rabinowitsch, D. (2019). What's in a Definition? Holistic Nursing, Integrative Health Care, and Integrative Nursing: Report of an Integrated Literature Review. *Journal of Holistic Nursing*, 37(3), 260–272. <https://doi.org/10.1177/0898010119860685>
- 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>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Gavin, B., Hayden, J., Adamis, D., & McNicholas, F. (2020). Caring for the psychological well-being of healthcare professionals in the COVID-19 pandemic crisis. *Irish Medical Journal*, 113(4), 5–7.
- Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. (2020). Effects of Economic Uncertainty on Mental Health in the COVID-19 Pandemic Context: Social Identity Disturbance, Job Uncertainty and Psychological Well-Being Model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61–74. <https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>

- Gray, N. S., O'Connor, C., Knowles, J., Pink, J., Simkiss, N. J., Williams, S. D., & Snowden, R. J. (2020). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being and Psychological Distress: Impact Upon a Single Country. *Frontiers in Psychiatry, 11*(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.594115>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Religion and Health, 59*(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Mayol, R., Díaz, M., Lecaros, J., Krogh, E., Pardow, A., Vergara, C., Vergara, G., Pérez-Herrera, B., Villar, M. J., Maturana, A., & Gaspar, P. A. (2017). The effect of a mindfulness-based intervention in cognitive functions and psychological well-being applied as an early intervention in schizophrenia and high-risk mental state in a Chilean sample: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 18*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1967-7>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *New England Journal of Medicine, 382*(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001316>
- MacKenzie, J. S., & Smith, D. W. (2020). COVID-19: A novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: What we know and what we don't. *Microbiology Australia, 41*(1), 45–50. <https://doi.org/10.1071/MA20013>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *Explore: The Journal of Science and Healing, 13*(1), 26–45. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Pan, W. L., Gau, M. L., Lee, T. Y., Jou, H. J., Liu, C. Y., & Wen, T. K. (2019). Mindfulness-based programme on the psychological health of pregnant women. *Women and Birth, 32*(1), e102–e109. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.04.018>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry, 51*(April), 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2016). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(5), 844–849. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9653-7>

Zhu, J., Wekerle, C., Lanius, R., & Frewen, P. (2019). Trauma- and Stressor-Related History and Symptoms Predict Distress Experienced during a Brief Mindfulness Meditation Sitting: Moving toward

Trauma-Informed Care in Mindfulness-Based Therapy. *Mindfulness*, *10*(10), 1985–1996.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01173-z>