

## EFEKTIVITAS PRAKTIK MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES DAN MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN DI LINGKUNGAN KERJA MODERN

Rita Amalia<sup>1</sup>, Wiwik Handayani<sup>2</sup>, Rita Komalasari<sup>3</sup>  
Universitas Mataram<sup>123</sup>  
e-mail : [rita@gmail.com](mailto:rita@gmail.com)

### ABSTRAK

Di era globalisasi dan revolusi industri 4.0 saat ini, dunia kerja mengalami transformasi yang sangat cepat dan kompleks. Persaingan bisnis yang semakin ketat, tuntutan produktivitas yang tinggi, serta perkembangan teknologi yang dinamis memberikan tekanan yang signifikan terhadap karyawan di berbagai sektor industri. Kondisi tersebut tidak jarang memunculkan berbagai bentuk tekanan psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan emosional individu. Salah satu dampak yang paling sering muncul dari tekanan tersebut adalah meningkatnya tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada karyawan di lingkungan kerja modern melalui metode Systematic Literature Review (SLR). Kajian ini menganalisis 25 artikel penelitian terkini yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi terkait intervensi mindfulness di tempat kerja. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness secara signifikan mampu mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan, seperti peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kepuasan dan keterlibatan kerja. Efektivitas intervensi dipengaruhi oleh durasi pelatihan, metode pelaksanaan, serta dukungan organisasi. Penelitian ini memberikan rekomendasi agar organisasi mengintegrasikan praktik mindfulness dalam program kesehatan mental dan pengembangan sumber daya manusia untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

**Kata Kunci:** *mindfulness, stres kerja, kesejahteraan psikologis, karyawan, lingkungan kerja modern, systematic literature review*

### ABSTRACT

In the current era of globalization and the industrial revolution 4.0, the world of work is undergoing a very rapid and complex transformation. Increasingly tight business competition, high productivity demands, and dynamic technological developments put significant pressure on employees in various industrial sectors. These conditions often give rise to various forms of psychological pressure that can disrupt the mental and emotional balance of individuals. One of the most frequent impacts of this pressure is the increasing level of work stress experienced by employees. This study aims to examine the effectiveness of mindfulness practice in reducing stress levels and enhancing psychological well-being among employees in modern work environments through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The review analyzes 25 recent research articles that meet inclusion and exclusion criteria related to workplace mindfulness interventions. The findings indicate that mindfulness significantly reduces work-related stress and improves employees' psychological well-being, including increased self-awareness, emotional regulation, job satisfaction, and work engagement. The effectiveness of interventions is influenced by training duration, implementation methods, and organizational

support. This study recommends that organizations integrate mindfulness practices into mental health programs and human resource development to foster healthier and more productive work environments.

**Keywords:** *mindfulness, work stress, psychological well-being, employees, modern work environment, systematic literature review*

## **PENDAHULUAN**

Di era globalisasi dan revolusi industri 4.0 saat ini, dunia kerja mengalami transformasi yang sangat cepat dan kompleks. Persaingan bisnis yang semakin ketat, tuntutan produktivitas yang tinggi, serta perkembangan teknologi yang dinamis memberikan tekanan yang signifikan terhadap karyawan di berbagai sektor industri. Kondisi tersebut tidak jarang memunculkan berbagai bentuk tekanan psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan emosional individu. Salah satu dampak yang paling sering muncul dari tekanan tersebut adalah meningkatnya tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan.

Stres kerja telah menjadi isu utama dalam manajemen sumber daya manusia dan kesehatan mental di lingkungan kerja. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada penurunan produktivitas, meningkatnya absensi, hingga risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti burnout dan depresi. Dalam konteks organisasi, hal ini tentu berdampak pada menurunnya kinerja perusahaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang efektif untuk membantu karyawan dalam mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Salah satu pendekatan yang belakangan ini banyak mendapatkan perhatian dalam literatur ilmiah maupun praktik profesional adalah mindfulness. Mindfulness secara sederhana dapat diartikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan cara yang terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Praktik ini berasal dari tradisi meditasi Timur yang kemudian diadaptasi ke dalam pendekatan psikologi Barat, salah satunya oleh Kabat-Zinn melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Seiring waktu, praktik mindfulness berkembang menjadi salah satu intervensi psikologis yang banyak digunakan di berbagai ranah, termasuk dunia kerja.

Sejumlah studi empiris telah mengindikasikan bahwa mindfulness dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental karyawan. Beberapa manfaat yang sering dikemukakan antara lain penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi, peningkatan fokus dan konsentrasi, serta penguatan regulasi emosi. Selain itu, mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan kepuasan kerja, keterlibatan kerja (*work engagement*), dan hubungan interpersonal yang lebih baik di lingkungan organisasi. Hal ini menjadikan mindfulness sebagai salah satu pendekatan yang potensial untuk mendukung kesejahteraan psikologis karyawan di tengah tantangan kerja yang semakin kompleks.

Namun demikian, meskipun praktik mindfulness telah banyak diterapkan di berbagai perusahaan dan institusi, hasil dari studi-studi yang ada belum sepenuhnya konsisten. Sebagian penelitian menunjukkan hasil yang sangat positif, sementara yang lain menunjukkan dampak yang terbatas atau tidak signifikan. Variasi dalam desain intervensi, durasi pelatihan, karakteristik peserta, serta metode evaluasi yang digunakan menjadi beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan sistematis terhadap literatur

yang ada guna mengidentifikasi pola umum, efektivitas, serta keterbatasan dalam penerapan mindfulness di tempat kerja.

Metode *Systematic Literature Review (SLR)* dipilih dalam penelitian ini sebagai pendekatan yang tepat untuk menjawab kebutuhan tersebut. SLR memungkinkan peneliti untuk melakukan telaah menyeluruh, sistematis, dan terstruktur terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya guna menarik kesimpulan yang lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan menggunakan metode ini, penelitian bertujuan untuk mengkaji efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan berdasarkan temuan-temuan yang telah dipublikasikan dalam artikel ilmiah internasional dan nasional.

Lebih lanjut, penggunaan metode SLR juga membantu dalam mengidentifikasi gap penelitian yang masih belum banyak dibahas, sekaligus memberikan arahan untuk penelitian lanjutan. Dalam konteks organisasi modern, penting untuk mengetahui praktik-praktik mindfulness seperti apa yang paling efektif diterapkan, dalam konteks kerja dan budaya seperti apa mindfulness menunjukkan hasil optimal, serta variabel-variabel apa saja yang dapat memoderasi atau memediasi efek mindfulness terhadap stres dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, tinjauan sistematis ini juga dapat memberikan kontribusi praktis bagi manajemen organisasi. Temuan yang dihasilkan dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi kesehatan mental berbasis mindfulness yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik karyawan. Hal ini tentu akan berdampak positif tidak hanya pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada iklim kerja, produktivitas tim, dan keberlanjutan organisasi secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan kompleksitas dunia kerja saat ini serta pentingnya menjaga kesehatan mental karyawan, kajian ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Harapannya, hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan baru serta memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas mindfulness di tempat kerja. Dengan demikian, organisasi memiliki landasan yang lebih kuat untuk mengadopsi pendekatan ini sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan karyawan yang holistik dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja modern. Melalui pendekatan SLR, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh, berbasis bukti, dan relevan terhadap kebutuhan organisasi dan sumber daya manusianya dalam menghadapi tantangan dunia kerja kontemporer.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review (SLR)*, yaitu suatu pendekatan sintesis literatur yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan dapat direplikasi guna mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merangkum secara kritis temuan-temuan yang relevan dari studi-studi terdahulu. Pendekatan SLR ini dianggap paling tepat digunakan dalam konteks penelitian mengenai efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja modern, karena mampu memberikan gambaran yang utuh berdasarkan bukti-bukti empiris yang telah dipublikasikan dalam literatur ilmiah.

Penelitian ini dimulai dengan merumuskan pertanyaan utama yang akan dijawab melalui penelusuran literatur, yaitu: “Bagaimana efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja modern menurut hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan?” Untuk merinci fokus kajian ini, digunakan kerangka *PICOS* (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Setting), yang mencakup populasi berupa karyawan atau pekerja, intervensi berupa praktik mindfulness (baik dalam bentuk MBSR, MBCT, ataupun teknik sederhana seperti mindful breathing), perbandingan dengan kelompok kontrol atau tanpa intervensi (jika tersedia), luaran berupa tingkat stres dan kesejahteraan psikologis, serta latar tempat berupa lingkungan kerja formal seperti perusahaan, organisasi, atau institusi.

Pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui sejumlah basis data ilmiah yang kredibel, antara lain Scopus, Web of Science, PubMed, dan ScienceDirect. Untuk melengkapi pencarian, penelusuran juga dilakukan melalui Google Scholar. Proses penelusuran menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditentukan, antara lain: “mindfulness” AND “employee” OR “worker” OR “staff”; “mindfulness intervention” AND “workplace”; “mindfulness” AND “stress reduction” AND “psychological well-being”; serta “mindfulness-based stress reduction” AND “occupational stress”. Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2013 hingga 2023 untuk memastikan relevansi dengan konteks kerja kontemporer, serta dibatasi pada artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

Kriteria inklusi ditetapkan untuk menyaring artikel yang relevan dan berkualitas, yaitu artikel harus merupakan studi empiris (baik kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran), berfokus pada praktik atau intervensi mindfulness di tempat kerja, menyajikan hasil terkait stres kerja dan/atau kesejahteraan psikologis, dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terakreditasi (peer-reviewed), dan tersedia dalam bentuk akses penuh. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang bersifat review atau teori murni tanpa data empiris, studi yang dilakukan di luar konteks organisasi (misalnya pada pasien klinis atau pelajar), serta artikel yang hanya menyebut mindfulness tanpa menguji dampaknya secara spesifik terhadap stres atau kesejahteraan karyawan.

Proses seleksi artikel dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, dilakukan penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak untuk mengevaluasi kecocokan awal dengan fokus penelitian. Kedua, artikel yang lolos tahap pertama kemudian ditelaah secara penuh (full-text review) untuk memastikan kesesuaian dan kelengkapan informasi. Ketiga, dilakukan penilaian kualitas metodologis menggunakan panduan penilaian kritis seperti *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP) untuk studi kualitatif dan *Joanna Briggs Institute* (JBI) checklist untuk studi kuantitatif. Dua peneliti independen dilibatkan dalam tahap ini guna menjaga objektivitas, dengan diskusi dilakukan apabila terdapat perbedaan pendapat dalam penilaian artikel.

Dari artikel-artikel yang telah lolos seleksi, dilakukan proses ekstraksi data menggunakan format yang telah disiapkan. Informasi yang dikumpulkan meliputi judul dan tahun publikasi, nama penulis, desain penelitian, populasi dan sampel, jenis intervensi mindfulness yang digunakan, durasi dan frekuensi intervensi, alat ukur stres dan kesejahteraan psikologis yang digunakan, serta temuan utama dan rekomendasi yang diberikan oleh penulis. Data yang terkumpul kemudian dikodekan secara tematik guna mempermudah proses analisis dan sintesis.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui pendekatan *narrative synthesis*, yaitu dengan membandingkan dan mengelompokkan hasil-hasil studi berdasarkan kesamaan dan perbedaan dalam desain intervensi, jenis mindfulness yang digunakan, konteks organisasi, durasi program, serta hasil pengukuran yang diperoleh. Peneliti juga mencatat temuan mengenai faktor-faktor yang memediasi atau memoderasi hubungan antara praktik mindfulness dengan penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Jika terdapat cukup banyak studi yang seragam secara metodologis, analisis kuantitatif atau meta-analisis tambahan dapat dipertimbangkan, namun fokus utama tetap pada sintesis naratif.

Untuk menjaga validitas dan keandalan hasil kajian ini, diterapkan sejumlah strategi, antara lain pelibatan dua peneliti dalam setiap tahap seleksi dan analisis, penggunaan daftar periksa validasi kualitas artikel dari lembaga yang diakui, serta pelacakan data dan proses dokumentasi secara transparan sehingga memungkinkan replikasi oleh peneliti lain. Keberadaan perbedaan metodologi antar studi yang dikaji diatasi dengan menjelaskan konteks masing-masing dan membandingkannya secara kritis tanpa menggeneralisasi secara berlebihan. Dengan pendekatan SLR ini, diharapkan penelitian mampu memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas praktik mindfulness dalam mengatasi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam pengembangan program intervensi berbasis mindfulness di tempat kerja, serta menjadi pijakan untuk penelitian lanjutan di bidang psikologi organisasi dan manajemen sumber daya manusia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Bagian ini menyajikan temuan utama dari kajian sistematis yang telah dilakukan terhadap sejumlah studi empiris terkait efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada karyawan di lingkungan kerja modern. Hasil penelitian disusun berdasarkan analisis mendalam terhadap artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan telah melalui tahap seleksi serta penilaian kualitas metodologis. Penyajian hasil dibagi ke dalam beberapa tema utama, yaitu gambaran umum studi yang direview, pengaruh mindfulness terhadap stres kerja, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, variasi bentuk intervensi yang digunakan, serta faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas intervensi tersebut. Setiap temuan dikaji secara naratif untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan terstruktur sesuai tujuan penelitian.

#### **1. Deskripsi Umum Studi yang Direview**

Setelah melalui proses pencarian dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 22 artikel ilmiah yang relevan berhasil diidentifikasi dan dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai jurnal internasional bereputasi seperti *Journal of Occupational Health Psychology*, *Mindfulness, Stress and Health*, serta beberapa jurnal lain yang fokus pada psikologi kerja dan kesehatan mental. Sebagian besar artikel dipublikasikan dalam kurun waktu 2016–2023, mencerminkan tren penelitian yang meningkat terhadap praktik mindfulness di tempat kerja dalam beberapa tahun terakhir.

Secara umum, desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel tersebut meliputi studi eksperimental dengan kelompok kontrol (Randomized Controlled Trial/RCT), quasi-eksperimen, dan studi longitudinal. Jumlah partisipan dalam setiap studi bervariasi, berkisar antara 30 hingga 400 karyawan, yang berasal dari berbagai sektor seperti teknologi informasi, kesehatan, pendidikan, industri manufaktur, serta organisasi pemerintahan. Intervensi mindfulness yang paling sering digunakan adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), disusul oleh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan pelatihan mindfulness berbasis aplikasi (*mobile-based interventions*).

## 2. Efektivitas Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Karyawan

Sebagian besar studi yang dianalisis menunjukkan bahwa praktik mindfulness secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres kerja. Intervensi yang dilakukan selama 6 hingga 8 minggu secara konsisten menghasilkan penurunan skor stres pada alat ukur seperti *Perceived Stress Scale (PSS)*, *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, dan *Job Stress Scale*. Studi oleh Hülshager et al. (2019), misalnya, menunjukkan bahwa karyawan yang mengikuti pelatihan mindfulness selama 6 minggu mengalami penurunan stres sebesar 28% dibandingkan kelompok kontrol. Demikian pula, penelitian oleh Aikens et al. (2014) mencatat bahwa intervensi singkat mindfulness berbasis aplikasi selama 7 hari memberikan dampak langsung terhadap pengurangan stres kerja.

Beberapa studi juga menyoroti bahwa efek pengurangan stres menjadi lebih signifikan ketika intervensi dilakukan secara berulang, dengan dukungan lingkungan kerja yang mendukung praktik tersebut. Dalam penelitian lain, ditemukan bahwa pelatihan mindfulness yang dikombinasikan dengan refleksi kelompok atau sesi diskusi mampu memperkuat efek jangka panjangnya terhadap stres. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness efektif untuk menurunkan stres, namun efektivitasnya dipengaruhi oleh durasi, format intervensi, dan dukungan dari organisasi.

## 3. Pengaruh Mindfulness terhadap Kesejahteraan Psikologis

Selain mengurangi stres, sebagian besar penelitian juga menunjukkan bahwa praktik mindfulness memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis karyawan. Indikator kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam studi-studi tersebut meliputi kepuasan kerja, afek positif, resiliensi, self-compassion, dan perasaan bermakna dalam pekerjaan. Studi oleh Glomb et al. (2017) menemukan bahwa praktik mindfulness secara konsisten meningkatkan rasa keterlibatan emosional (*emotional engagement*) dan keseimbangan emosi karyawan. Sementara itu, penelitian oleh Bartlett et al. (2020) menunjukkan bahwa karyawan yang menjalani pelatihan mindfulness mengalami peningkatan skor *Subjective Well-Being* dan *Psychological Capital*.

Dalam studi kualitatif, peserta mengungkapkan bahwa mindfulness membantu mereka dalam meningkatkan kesadaran terhadap emosi, memperbaiki relasi interpersonal, serta menciptakan ruang jeda dalam menghadapi tekanan kerja. Efek positif ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada dinamika tim kerja

dan budaya organisasi. Beberapa studi bahkan menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi lebih mampu menghadapi konflik pekerjaan secara konstruktif.

#### 4. Variasi dalam Bentuk Intervensi dan Faktor Kontekstual

Hasil review menunjukkan adanya variasi bentuk intervensi mindfulness yang digunakan, mulai dari pelatihan tatap muka, sesi daring, hingga penggunaan aplikasi digital. Intervensi berbasis aplikasi (seperti *Headspace* dan *Calm*) menjadi tren terbaru karena fleksibilitasnya dalam menyesuaikan jadwal kerja karyawan. Namun, intervensi tatap muka dinilai lebih efektif dalam membangun koneksi interpersonal dan keterlibatan emosional selama praktik berlangsung.

Selain bentuk intervensi, faktor kontekstual seperti dukungan manajemen, budaya kerja, serta beban kerja juga turut memengaruhi efektivitas mindfulness. Studi oleh Leroy et al. (2020) menunjukkan bahwa mindfulness akan lebih efektif jika dipraktikkan dalam organisasi yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan menyediakan waktu khusus untuk praktik reflektif. Dengan kata lain, hasil intervensi tidak hanya ditentukan oleh metode pelatihan, tetapi juga oleh kesiapan organisasi untuk mengintegrasikan nilai-nilai mindfulness ke dalam budaya kerja mereka.

#### 5. Temuan Tambahan dan Rekomendasi Studi

Beberapa studi yang dianalisis juga melaporkan temuan tambahan terkait efek mindfulness terhadap aspek lain, seperti produktivitas kerja, kepuasan pelanggan, dan penurunan turnover intention. Dalam beberapa kasus, peningkatan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan peningkatan performa dan kualitas pengambilan keputusan di tempat kerja. Studi longitudinal menemukan bahwa efek mindfulness dapat bertahan dalam jangka waktu 3 hingga 6 bulan setelah pelatihan, terutama jika karyawan tetap mempraktikkan teknik-teknik dasar seperti pernapasan sadar dan perhatian penuh dalam aktivitas harian.

Penelitian-penelitian tersebut juga memberikan sejumlah rekomendasi, antara lain pentingnya menyelaraskan program pelatihan mindfulness dengan kebutuhan spesifik organisasi, menyediakan fasilitator yang terlatih, serta mendorong adanya sesi tindak lanjut atau *booster session* setelah pelatihan selesai. Hal ini bertujuan agar manfaat mindfulness dapat terjaga dalam jangka panjang dan menjadi bagian dari budaya organisasi.

### Pembahasan

Hasil kajian sistematis ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness terbukti secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan psikologis karyawan. Temuan ini memperkuat sejumlah teori dan pendekatan psikologi positif yang menyatakan bahwa kemampuan individu untuk hadir secara sadar dan tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan memperkuat mekanisme koping dalam menghadapi tuntutan kerja. Intervensi mindfulness, baik dalam bentuk *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, maupun pelatihan sederhana berbasis aplikasi, secara umum menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam berbagai konteks organisasi.

Penurunan tingkat stres yang konsisten dilaporkan oleh mayoritas studi dalam tinjauan ini memberikan bukti kuat bahwa mindfulness dapat menjadi strategi intervensi psikologis yang relevan dengan tantangan lingkungan kerja modern, yang sering kali ditandai dengan tekanan waktu, beban kerja berlebih, multitasking, serta gangguan keseimbangan kehidupan kerja. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa mindfulness membantu karyawan mengembangkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan negatif tanpa langsung teridentifikasi dengannya. Dengan demikian, individu menjadi lebih mampu merespons tekanan kerja secara adaptif, bukan reaktif. Hal ini sesuai dengan temuan Kabat-Zinn (1990) yang menyatakan bahwa mindfulness menciptakan ruang jeda antara stimulus dan respons, yang merupakan dasar dari regulasi diri yang sehat.

Selain mengurangi stres, mindfulness juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan, yang ditandai dengan meningkatnya perasaan tenang, afek positif, kepuasan kerja, dan makna dalam bekerja. Beberapa studi bahkan melaporkan peningkatan dalam hal *self-compassion* dan *emotional resilience*. Kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dapat berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik dan keterlibatan kerja (*work engagement*), yang pada akhirnya berdampak pada performa dan produktivitas organisasi secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, organisasi yang memfasilitasi kesejahteraan psikologis karyawan cenderung memiliki tingkat turnover yang lebih rendah dan iklim kerja yang lebih sehat.

Variasi dalam bentuk dan durasi intervensi mindfulness menjadi salah satu temuan penting dari kajian ini. Intervensi berbasis aplikasi cenderung lebih mudah diakses dan fleksibel, namun beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi tatap muka menghasilkan dampak yang lebih mendalam karena adanya interaksi sosial dan dukungan kelompok. Durasi pelatihan juga menjadi faktor penentu efektivitas. Program dengan durasi minimal enam minggu umumnya memberikan hasil yang lebih stabil dibandingkan dengan pelatihan jangka pendek. Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi mindfulness sebagai gaya hidup kerja memerlukan waktu dan konsistensi.

Faktor kontekstual seperti dukungan manajemen, budaya organisasi, dan waktu yang disediakan untuk praktik mindfulness juga memengaruhi keberhasilan intervensi. Studi-studi yang dilakukan dalam organisasi dengan budaya kerja suportif, terbuka terhadap inovasi psikologis, dan menyediakan ruang untuk refleksi menunjukkan hasil yang lebih optimal. Sebaliknya, di lingkungan kerja yang kaku, penuh tekanan, dan tidak memberikan waktu untuk pelatihan mental, intervensi mindfulness cenderung tidak memberikan dampak maksimal. Oleh karena itu, intervensi mindfulness sebaiknya tidak hanya ditujukan kepada individu, tetapi juga perlu menjadi bagian dari strategi organisasi secara menyeluruh.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. Organisasi disarankan untuk mengintegrasikan praktik mindfulness ke dalam program kesehatan mental dan pengembangan sumber daya manusia. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan rutin, lokakarya internal, ataupun penyediaan akses terhadap platform mindfulness digital. Lebih jauh lagi, organisasi juga perlu menciptakan iklim kerja yang mendukung kesejahteraan mental dengan memperhatikan beban kerja, memberikan ruang istirahat psikologis, serta membangun kepemimpinan yang berempati.

Namun demikian, beberapa keterbatasan dari studi-studi yang direview juga perlu dicermati. Salah satunya adalah adanya bias partisipan, di mana individu yang bersedia

mengikuti pelatihan mindfulness umumnya telah memiliki minat atau motivasi awal terhadap pengembangan diri. Selain itu, sebagian studi menggunakan desain tanpa kelompok kontrol yang kuat, sehingga membatasi generalisasi temuan. Meskipun demikian, konsistensi pola temuan di berbagai studi memberikan keyakinan bahwa mindfulness memiliki potensi besar sebagai intervensi psikologis yang adaptif di dunia kerja modern.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menegaskan pentingnya mindfulness sebagai strategi promotif dan preventif dalam manajemen stres kerja dan penguatan kesejahteraan karyawan. Kajian ini juga membuka ruang untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik, misalnya dengan mengeksplorasi pengaruh mindfulness terhadap kelompok kerja tertentu (seperti tenaga kesehatan, guru, atau karyawan teknologi) atau dalam konteks budaya organisasi yang berbeda. Selain itu, pendekatan longitudinal dalam mengkaji dampak jangka panjang dari mindfulness di tempat kerja sangat diperlukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian sistematis terhadap sejumlah artikel ilmiah yang meneliti efektivitas praktik mindfulness dalam konteks dunia kerja, dapat disimpulkan bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja modern. Intervensi mindfulness, baik dalam bentuk program tatap muka seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) maupun intervensi berbasis aplikasi digital, terbukti mampu membantu karyawan mengelola tekanan kerja, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki regulasi emosi. Tidak hanya memberikan manfaat psikologis secara individual, praktik mindfulness juga berdampak positif terhadap dinamika tim, budaya organisasi, dan kinerja secara keseluruhan. Efektivitas intervensi ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk durasi pelatihan, metode penyampaian, keterlibatan peserta, serta dukungan dari organisasi tempat karyawan bekerja. Oleh karena itu, keberhasilan implementasi mindfulness tidak hanya bergantung pada desain program, tetapi juga pada kesiapan organisasi dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar organisasi mulai mempertimbangkan integrasi program mindfulness ke dalam kebijakan pengelolaan sumber daya manusia dan strategi peningkatan kesejahteraan karyawan. Hal ini dapat diwujudkan melalui pelatihan reguler, penyediaan akses terhadap platform digital mindfulness, serta penguatan budaya kerja yang mendukung praktik reflektif. Selain itu, manajemen organisasi perlu menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan karyawan dengan memberikan ruang dan waktu yang cukup untuk praktik mindfulness tanpa menambah beban kerja. Untuk pengembangan keilmuan selanjutnya, disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif eksperimental dan longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari praktik mindfulness, serta eksplorasi lebih dalam terhadap pengalaman subjektif karyawan dari berbagai sektor industri dan budaya kerja yang berbeda. Dengan demikian, implementasi mindfulness di lingkungan kerja dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aikens, K. A., Astin, J., Pelletier, K. R., Levanovich, K., Baase, C. M., Park, Y. Y., & Bodnar, C. M. (2014). Mindfulness goes to work: Impact of an online workplace intervention. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(7), 721–731. <https://doi.org/10.1097/JOM.000000000000188>
- Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2021). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(3), 296–314. <https://doi.org/10.1037/ocp0000273>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/smi.2673>
- Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1691–1711. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
- Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. (2017). Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: A pilot study. *Annals of Family Medicine*, 11(5), 412–420. <https://doi.org/10.1370/afm.1511>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2017). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 35, 115–157. <https://doi.org/10.1108/S0742-730120160000034003>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Hülshager, U. R., Walkowiak, A., & Thommes, M. S. (2018). How can mindfulness be promoted? Workload and recovery experiences as antecedents. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(2), 261–284. <https://doi.org/10.1111/joop.12206>
- Jamieson, S. D., & Tuckey, M. R. (2017). Mindfulness interventions in the workplace: A critique of the current state of the literature. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 180–193. <https://doi.org/10.1037/ocp0000048>
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2018). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.005>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the well-being and performance of educators: A systematic

- review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of mindfulness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 265–283. <https://doi.org/10.1037/ocp0000043>
- Slutsky, J. G., Chin, B., Raye, J., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training improves employee well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 139–149. <https://doi.org/10.1037/ocp0000125>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579–1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01366-1>