

Pengalaman Meditasi dalam Mengembangkan Kepekaan Diri dan Self-Compassion: Studi Fenomenologi pada Dewasa Muda di Indonesia

Alex Sutanto¹

¹ Universitas Nalanda Jakarta
Email: 2041601355@nalanda.ac.id

Lauw Acep²

² Universitas Nalanda Jakarta
Email: lauwacep@nalanda.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam mengembangkan kepekaan diri (*self-awareness*) dan *self-compassion* melalui praktik meditasi. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka berbasis Google Form yang disebarakan kepada lima partisipan berusia 18–50 tahun yang telah memiliki pengalaman meditasi minimal tiga bulan dengan frekuensi minimal tiga kali per minggu. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik reflektif (*reflexive thematic analysis*) menurut Braun dan Clarke (2006; 2019). Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama: (1) peningkatan kesadaran emosi dan pikiran, (2) pengurangan *self-criticism*, (3) penguatan rasa belas kasih terhadap diri sendiri, (4) peningkatan regulasi emosi, serta (5) perubahan perspektif terhadap kegagalan dan ketidaksempurnaan. Temuan menunjukkan bahwa praktik meditasi secara konsisten berkontribusi signifikan terhadap perkembangan *self-compassion* dan kepekaan diri melalui mekanisme penerimaan, pemaafan diri, dan pelepasan kondisi psikologis yang menekan. Implikasi penelitian ini penting bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis *mindfulness* di Indonesia.

Kata Kunci: meditasi; *self-compassion*; kepekaan diri; fenomenologi; *mindfulness*; regulasi emosi

Abstract

This study aims to explore the subjective experiences of individuals in developing *self-awareness* and *self-compassion* through meditation practice. Using a descriptive phenomenological qualitative approach, data were collected through an open-ended questionnaire distributed via Google Form to five participants aged 18–50 years with a minimum of three months' meditation experience at a frequency of at least three times per week. Data analysis employed reflexive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006; 2019). The study identified five main themes: (1) increased emotional and cognitive awareness, (2) reduced *self-criticism*, (3) strengthened *self-compassion*, (4) improved emotion regulation, and (5) shifted perspectives toward failure and imperfection. Findings indicate that consistent meditation practice significantly contributes to the development of *self-compassion* and *self-awareness* through mechanisms of acceptance, *self-forgiveness*, and release of suppressive psychological conditions. The implications are vital for developing *mindfulness*-based mental health programs in Indonesia.

Keywords: meditation; *self-compassion*; *self-awareness*; phenomenology; *mindfulness*; emotion regulation

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Di era modern yang ditandai dengan tekanan sosial, tuntutan akademik, dan ketidakpastian ekonomi yang tinggi, tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada kalangan dewasa muda terus mengalami peningkatan (World Health Organization [WHO], 2022). Di Indonesia, data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% dari total populasi, dengan kelompok usia 15–50 tahun sebagai segmen yang paling rentan. Kondisi ini diperparah oleh stigma terhadap gangguan mental dan keterbatasan akses layanan kesehatan mental yang terintegrasi (Sari & Listiyandini, 2015).

Dalam konteks ini, *self-compassion*, kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, muncul sebagai konstruk psikologis yang krusial (Neff, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan erat dengan kesehatan mental yang lebih baik, resiliensi yang lebih tinggi, serta berkurangnya gejala depresi dan kecemasan (Gilbert & Procter, 2006; Leary et al., 2007). *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (pengakuan atas kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini) (Neff, 2003).

Meditasi, sebagai praktik latihan mental yang bersumber dari tradisi kontempitatif Asia Selatan dan Timur, telah mendapat perhatian yang semakin besar dalam riset psikologi Barat sejak dekade 1970-an. Program berbasis *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1990) telah terbukti secara empiris efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dengan sampel klinis, sehingga pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif individu dalam konteks Indonesia masih terbatas (Krieger et al., 2020; Sommers-Spijkerman et al., 2021). Lebih lanjut, meskipun literatur global telah mengkonfirmasi hubungan antara meditasi dan *self-compassion* (Germer & Neff, 2013; Lim et al., 2015), mekanisme psikologis yang mendasari perubahan tersebut, khususnya bagaimana pengalaman bermeditasi secara reguler berkontribusi pada peningkatan kepekaan diri (*self-awareness*) dan *self-compassion* pada level subjektif, masih belum terekplorasi secara memadai dalam konteks populasi dewasa muda Indonesia. Pertanyaan kritis yang muncul adalah: *Bagaimana pengalaman bermeditasi berkontribusi terhadap peningkatan kepekaan diri pada individu dewasa muda di Indonesia? Mekanisme psikologis apa yang menghubungkan praktik meditasi dengan perkembangan self-compassion? Dan tema-tema apa yang muncul dari pengalaman subjektif meditor terkait perubahan dalam kesadaran diri dan belas kasih terhadap diri sendiri?*

Menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi penting karena pemahaman mendalam terhadap *lived experience* meditor dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis *mindfulness* yang kontekstual dan efektif di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengalaman subjektif individu yang bermeditasi secara rutin dalam kaitannya dengan kepekaan diri dan *self-compassion*; mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan mekanisme perubahan psikologis akibat praktik meditasi; serta memberikan kontribusi pada literatur penelitian kesehatan mental berbasis *mindfulness* dalam konteks Indonesia. Pendekatan kualitatif fenomenologi dipilih untuk menangkap kekayaan dan kompleksitas pengalaman subjektif yang tidak dapat diukur secara memadai melalui instrumen kuantitatif semata (Creswell & Poth, 2018). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terbuka berbasis Google Form, yang memungkinkan partisipasi yang luas dengan tetap menjaga kedalaman data serta anonimitas partisipan (Braun & Clarke, 2019).

Meditasi didefinisikan sebagai serangkaian praktik yang melatih perhatian dan kesadaran dengan tujuan mencapai kondisi mental yang jernih secara emosional dan tenang secara psikologis (Lutz et al., 2008). Secara umum, meditasi dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok besar: (1) *focused attention meditation* (FAM), yakni meditasi yang memusatkan perhatian pada objek tunggal seperti napas atau mantra; dan (2) *open monitoring meditation* (OMM), yang melibatkan pemantauan pengalaman internal secara terbuka tanpa reaktivitas (Lazar et al., 2005).

Loving-kindness meditation (LKM) atau *metta bhavana* merupakan praktik yang secara khusus ditujukan untuk mengembangkan rasa cinta kasih dan belas kasih terhadap diri sendiri dan orang lain, dan telah terbukti meningkatkan emosi positif serta menurunkan gejala depresi (Fredrickson et al., 2008; Zeng et al., 2015). Di samping itu, praktik meditasi berbasis napas (*breath-focused meditation*) telah dikaitkan dengan peningkatan *vagal tone* dan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam regulasi emosi (Porges, 2011).

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman, khususnya saat mengalami kegagalan, kesulitan, atau rasa sakit, alih-alih menghakimi diri secara keras. Konstruk ini mencakup tiga komponen yang saling berkaitan: *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Leary et al., 2007), motivasi intrinsik yang kuat (Neff et al., 2005), serta ketahanan menghadapi kegagalan akademik (Neff et al., 2010). Di Indonesia, penelitian Sari dan Listiyandini (2015) menunjukkan bahwa *self-compassion* secara negatif berkorelasi dengan gejala depresi pada mahasiswa. Penelitian lebih baru juga mengkonfirmasi bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan stres pada populasi non-klinis (Ferrari et al., 2020; Neff, 2021).

Sejumlah penelitian empiris telah mengkonfirmasi hubungan antara praktik meditasi dan perkembangan *self-compassion*. Germer dan Neff (2013) mengembangkan program *Mindful Self-Compassion* (MSC) yang secara khusus menggabungkan *mindfulness* dan *self-compassion*, dengan hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam *self-compassion* dan penurunan depresi serta kecemasan. Analisis meta-analitik oleh Lim et al. (2015) terhadap 21 studi menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara konsisten meningkatkan *self-compassion* dengan *effect size* sedang hingga besar.

Mekanisme yang menjelaskan hubungan ini mencakup peningkatan *metacognitive awareness*, pengurangan *ruminat*ion, dan penguatan kemampuan *decentering*, yakni kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi dari jarak psikologis tanpa terhanyut di dalamnya (Bishop et al., 2004; Teasdale et al., 2002). Krieger et al. (2020) menambahkan bahwa meditasi memfasilitasi perubahan dalam *inner self-talk* dari nada kritis menuju nada yang lebih belas kasih, yang merupakan indikator perkembangan *self-compassion*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman hidup subjektif (*lived experience*) partisipan dalam kaitannya dengan praktik meditasi dan perubahan psikologis yang mereka alami. Paradigma penelitian yang digunakan adalah interpretivisme, yang menekankan pemahaman makna dari perspektif partisipan (Denzin & Lincoln, 2018).

Sebagai peneliti yang juga praktisi meditasi, penulis menyadari adanya potensi bias dalam interpretasi data. Untuk mengurangi bias tersebut, penulis menerapkan *epoche* (bracketing) dengan secara aktif menahan asumsi pribadi selama proses analisis data. Selain itu, penulis melakukan pembahasan tematik dengan seorang praktisi senior meditasi dari komunitas Arya Taray Center Jakarta untuk memperoleh perspektif eksternal dalam validasi interpretasi tematik.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) berusia 18–50 tahun; (2) telah mempraktikkan meditasi secara rutin selama minimal tiga bulan; (3) melakukan meditasi setidaknya tiga kali per minggu; serta (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan *informed consent* digital. Jumlah partisipan akhir adalah lima orang, yang ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yakni titik di mana data baru tidak lagi menghasilkan tema atau kode baru yang bermakna (Guest et al., 2006).

Rekrutmen partisipan dilakukan melalui komunitas meditasi online (WhatsApp, Telegram) dan forum diskusi kesehatan mental mahasiswa di berbagai kota di Indonesia antara Maret hingga Mei 2026. Karakteristik demografis partisipan disajikan pada

Tabel 1.

| Karakteristik | Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------------|---------------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | Perempuan | 3 | 60 |
| | Laki-laki | 2 | 40 |
| Usia | 18–30 tahun | 2 | 40 |
| | 31–50 tahun | 3 | 60 |
| Lama Berlatih Meditasi | < 1 tahun | 1 | 20 |
| | 1–5 tahun | 2 | 40 |
| | > 5 tahun | 1 | 20 |
| | Tidak menjawab | 1 | 20 |
| Jenis Meditasi | Samatha Bhavana | 3 | 60 |
| | Vipassana | 1 | 20 |
| | Lainnya (Kundalini/Reiki) | 1 | 20 |
| Frekuensi Meditasi | Setiap hari | 2 | 40 |
| | 3–5 kali per minggu | 3 | 60 |

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tinjauan literatur tentang *self-compassion* dan *mindfulness*. Kuesioner disebarluaskan melalui platform Google Form karena kemudahan aksesnya, kemampuan pengumpulan data secara anonim, serta fitur pengelolaan respons yang efisien (Braun & Clarke, 2019).

Kuesioner terdiri dari 16 pertanyaan terbuka yang terbagi ke dalam dua bagian: (A) data demografis responden; dan (B) pertanyaan terbuka mengenai pengalaman meditasi, regulasi emosi, dan hubungan dengan diri sendiri. Contoh pertanyaan kunci antara lain: "*Bagaimana meditasi mengubah cara Anda memperlakukan diri sendiri ketika membuat kesalahan?*", "*Perubahan apa yang Anda rasakan dalam kemampuan mengenali emosi Anda sebelum dan sesudah meditasi rutin?*", dan "*Apakah Anda merasakan perbedaan dalam dialog internal Anda setelah bermeditasi?*"

Data dianalisis menggunakan analisis tematik reflektif (*reflexive thematic analysis*) menurut Braun dan Clarke (2006; 2019) melalui enam fase: (1) familiarisasi data dengan membaca berulang kali respons partisipan; (2) penghasil kode awal (*initial coding*); (3) pencarian tema (*searching for themes*); (4) peninjauan tema (*reviewing themes*); (5) penentuan dan penamaan tema (*defining and naming themes*); dan (6) penyusunan laporan akhir (*producing the report*).

Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, peneliti melakukan *member checking* dengan mengirimkan ringkasan tematik kepada partisipan untuk dikonfirmasi kesesuaiannya dengan pengalaman mereka. Selain itu, dilakukan *peer debriefing* dengan seorang praktisi meditasi senior untuk

memastikan validitas interpretasi.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi: (1) *informed consent* digital yang menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian; (2) anonimitas dan kerahasiaan identitas partisipan melalui penggunaan kode (P1–P5); (3) partisipasi sukarela tanpa paksaan; dan (4) keamanan data melalui penyimpanan file dalam perangkat yang dilindungi kata sandi. Partisipan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis tematik terhadap respons kuesioner mengidentifikasi lima tema utama yang menggambarkan pengalaman meditasi dalam kaitannya dengan kepekaan diri dan *self-compassion*. Tabel 2 menyajikan ringkasan tema, sub-tema, dan contoh kutipan representatif dari partisipan.

| Tema | Sub-Tema | Kutipan Representatif |
|--|---|--|
| T1: Peningkatan Kesadaran Emosi dan Pikiran | Metakognisi; Pengamatan internal | "Di menit-menit awal bermeditasi, menyadari kondisi tubuh sendiri pada saat ini" (P3) |
| T2: Pengurangan Self-Criticism | Pelepasan beban; Penghentian penghakiman diri | "Dengan mulai menyadari bersikap lembut terhadap diri sendiri, memaafkan, menerima diri apa adanya, batin menjadi tenang" (P2) |
| T3: Penguatan Rasa Belas Kasih terhadap Diri Sendiri | Self-kindness; Penerimaan diri | "Self-compassion adalah salah satu kunci yang perlu mendapat perhatian prioritas... tanpa self-compassion, praktik meditasi menjadi sulit" (P5) |
| T4: Peningkatan Regulasi Emosi | Keseimbangan emosi; Ketenangan | "Kalau sedang suasana senang, nanti dengan sendiri sadar dalam batin, oh ini hanya sementara... demikian pula ketika sedang mengalami dukkha" (P4) |
| T5: Perubahan Perspektif terhadap Kegagalan | Penerimaan ketidaksempurnaan; Common humanity | "Semenjak menyadari bahwa setiap manusia memiliki trauma pribadi & aku pun juga" (P2) |

1. Tema 1: Peningkatan Kesadaran Emosi dan Pikiran

Seluruh partisipan melaporkan adanya peningkatan kemampuan untuk mengamati dan mengenali kondisi internal mereka selama dan setelah praktik meditasi. Partisipan menggambarkan pengalaman ini sebagai proses "menyadari perubahan batin" dan memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang dinamika emosi serta pikiran mereka. Sebagian partisipan menyebutkan bahwa meditasi membantu mereka memahami diri sendiri sehingga mampu memaafkan dan menerima keadaan diri apa adanya. Temuan ini menunjukkan bahwa meditasi berfungsi sebagai wahana untuk memperkuat *metacognitive awareness* yang memungkinkan individu mengamati pengalaman internal tanpa

terhanyut di dalamnya.

2. Tema 2: Pengurangan Self-Criticism

Partisipan menggambarkan perubahan signifikan dalam cara mereka berdialog dengan diri sendiri. Sebelum meditasi rutin, beberapa partisipan mengaku cenderung bersikap kritis dan tegang terhadap diri sendiri, seolah-olah "memegang sesuatu di batin." Melalui praktik meditasi yang konsisten, mereka mulai mampu melepaskan kondisi psikologis yang menekan dan mengganti nada internal dari penghakiman menuju penerimaan. Sebagian partisipan menyebutkan bahwa proses ini tidak selalu mudah di awal, namun semakin berkembang seiring waktu.

3. Tema 3: Penguatan Rasa Belas Kasih terhadap Diri Sendiri

Tema ini muncul secara kuat dalam narasi partisipan terkait pentingnya *self-compassion* sebagai fondasi praktik meditasi. Partisipan menyadari bahwa tanpa belas kasih terhadap diri sendiri, praktik meditasi terasa berat dan dipaksakan. Sebaliknya, ketika individu mampu bersikap lembut, memaafkan, dan menerima diri apa adanya, kemajuan dalam meditasi menjadi lebih alami. Beberapa partisipan melaporkan munculnya perasaan bahagia dan senyum kecil selama sesi meditasi sebagai indikator penguatan kondisi psikologis positif.

4. Tema 4: Peningkatan Regulasi Emosi

Partisipan melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi positif maupun negatif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menggambarkan adanya kesadaran yang muncul secara spontan (*spontaneous awareness*) saat menghadapi situasi emosional, baik sukha (menyenangkan) maupun dukkha (tidak menyenangkan). Partisipan menyebutkan kemampuan untuk tidak berlebihan dalam merespons emosi positif dan tidak larut dalam penderitaan saat menghadapi kesulitan. Temuan ini mengindikasikan internalisasi prinsip keseimbangan (*equanimity*) yang berkembang melalui praktik meditasi rutin.

5. Tema 5: Perubahan Perspektif terhadap Kegagalan dan Ketidaktepatan

Partisipan menggambarkan pergeseran perspektif dari penghakiman diri yang keras menuju pemahaman bahwa ketidaktepatan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal. Kesadaran bahwa setiap individu memiliki luka dan trauma pribadi membantu partisipan merasa tidak terisolasi dalam penderitaan mereka. Perubahan perspektif ini sejalan dengan komponen *common humanity* dalam konstruk *self-compassion* (Neff, 2003), di mana individu mengakui bahwa kegagalan dan kesulitan adalah pengalaman bersama, bukan beban yang ditanggung sendirian.

Pembahasan

Temuan penelitian ini secara umum sejalan dengan dan memperkaya literatur yang ada tentang hubungan antara meditasi, kepekaan diri, dan *self-compassion*. Lima tema yang teridentifikasi mencerminkan jalur psikologis yang saling terkait dan saling memperkuat.

Tema peningkatan kesadaran emosi dan pikiran (T1) konsisten dengan model neurobiologis yang diusulkan oleh Lazar et al. (2005), yang menemukan bahwa meditasi jangka panjang berkaitan dengan penebalan korteks prefrontal, area otak yang berperan dalam regulasi emosi dan *metacognitive monitoring*. Peningkatan *metacognitive awareness* ini pada gilirannya memfasilitasi pengurangan *self-criticism* (T2) dengan membuka ruang antara stimulus (pengalaman negatif) dan respons (*self-judgment*), sebuah proses yang Teasdale et al. (2002) identifikasi sebagai mekanisme kunci efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Temuan mengenai penguatan *self-compassion* (T3) mendukung model teoretis Neff dan Germer (2013) yang menempatkan *mindfulness* sebagai fondasi bagi perkembangan *self-compassion*. Tanpa kemampuan untuk mengamati pengalaman negatif dengan kesadaran yang seimbang (*equanimous awareness*), sulit bagi individu untuk merespons diri sendiri dengan kebaikan alih-alih penghindaran atau *over-identification* (Neff, 2003). Laporan partisipan tentang perubahan dalam *inner self-talk* secara langsung mencerminkan pergeseran dari *self-judgment* menuju *self-kindness*, dua komponen utama

dalam model *self-compassion* Neff (2021).

Peningkatan regulasi emosi (T4) yang dilaporkan partisipan konsisten dengan kerangka *Polyvagal Theory* Porges (2011), yang menunjukkan bahwa meditasi berbasis napas mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan *vagal tone*, indikator biologis kapasitas regulasi emosi yang lebih baik. Sementara itu, perubahan perspektif terhadap kegagalan (T5) mencerminkan internalisasi prinsip *common humanity*, komponen ketiga *self-compassion* Neff, yang merupakan antitesis dari isolasi dan *shame* yang sering menyertai pengalaman kegagalan (Ferrari et al., 2020).

Secara spesifik, konteks Indonesia dengan latar belakang budaya kolektif dan nilai-nilai spiritualitas yang kuat memberikan nuansa unik dalam pengalaman meditasi partisipan. Praktik meditasi tidak hanya dipandang sebagai teknik regulasi emosi, tetapi juga sebagai latihan spiritual yang mengintegrasikan konsep penerimaan (*acceptance*) dan pelepasan kondisi psikologis yang menekan. Hal ini sejalan dengan temuan Sommers-Spijkerman et al. (2021) yang menunjukkan bahwa konteks budaya memoderasi pengalaman dan ekspresi *self-compassion*.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan bagi konteks Indonesia, di mana penelitian tentang meditasi dan kesehatan mental berbasis kearifan lokal masih sangat terbatas. Integrasi program meditasi berbasis *mindfulness* ke dalam layanan konseling kampus, program kesehatan mental kerja, dan platform edukasi online berpotensi memberikan manfaat signifikan bagi kesejahteraan dewasa muda Indonesia. Selain itu, pengembangan modul meditasi yang mengintegrasikan konsep *self-compassion* sejak tahap awal, sebagaimana disarankan oleh partisipan, dapat meningkatkan efektivitas dan retensi praktik meditasi di kalangan pemula.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian masih bergantung pada laporan diri (*self-report*) yang rentan terhadap *social desirability bias*, sehingga jawaban partisipan berpotensi dipengaruhi oleh keinginan untuk memberikan kesan positif. Kedua, penggunaan teknik *purposive sampling* menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara statistik kepada populasi yang lebih luas. Ketiga, ketiadaan kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian dalam memberikan klaim kausalitas secara kuat terhadap temuan yang diperoleh. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai satu-satunya instrumen pengumpulan data tanpa didukung wawancara mendalam tatap muka membatasi eksplorasi pengalaman partisipan secara lebih komprehensif. Jumlah partisipan yang relatif kecil juga menjadi keterbatasan, meskipun data yang diperoleh telah mencapai titik kejenuhan (*data saturation*).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif longitudinal, *mixed-methods*, maupun penggunaan *neuroimaging* guna memperkuat pemahaman mengenai mekanisme perubahan yang terjadi. Selain itu, pengembangan instrumen *self-compassion* yang telah tervalidasi sesuai konteks budaya Indonesia juga direkomendasikan agar dapat memperkaya khazanah literatur lokal serta meningkatkan akurasi pengukuran dalam penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil menggambarkan peran meditasi dalam meningkatkan kepekaan diri dan *self-compassion* pada dewasa muda Indonesia melalui lima mekanisme tematik: (1) peningkatan kesadaran emosi dan pikiran, (2) pengurangan *self-criticism*, (3) penguatan *self-compassion*, (4) peningkatan regulasi emosi, dan (5) perubahan perspektif terhadap kegagalan. Temuan ini secara konsisten mendukung dan memperkaya literatur global dengan perspektif kontekstual Indonesia.

Praktik meditasi yang reguler dan konsisten terbukti menjadi wahana yang efektif untuk mengembangkan kapasitas psikologis yang fundamental bagi kesejahteraan mental jangka panjang. Rekomendasi penelitian ini mencakup: (1) pengembangan program meditasi terstruktur yang mengintegrasikan modul *self-compassion* sejak awal dan dapat diimplementasikan dalam kurikulum

pendidikan tinggi; (2) peningkatan aksesibilitas panduan meditasi berbahasa Indonesia yang berkualitas; serta (3) riset lanjutan dengan desain *mixed-methods* dan sampel yang lebih besar dan representatif secara nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2020). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2020). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.11.003>
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. *PLOS ONE*, 10(2), e0118221. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118221>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Pommier, E., & Costigan, D. (2010). Self-compassion and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 548–562. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516397>
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, M. N., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara self-compassion dengan depresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 395–408. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-49>
- Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K., & Bohlmeijer, E. (2021). The effects of a web-based self-compassion intervention on the motivation to change problematic behavior. *Internet Interventions*, 24, 100375. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100375>
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>