



Sekularisasi Praktik *Mindfulness* di Barat: Dari Spiritual ke Psikologi Klinis

Madiyono

STABN Sriwijaya Tangerang Banten

medhaviro@gmail.com

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 Desember 2025

Diterbitkan : 31 Desember 31

Direvisi : 30 Desember 2025

Doi: 10.53565/patisambhida.v6i2.2380

Abstrak

Mindfulness merupakan praktik meditasi yang sangat populer di Barat di era kontemporer ini. Namun praktik *Mindfulness* di era kini memiliki fokus dan tujuan berbeda daripada saat dikenalkan oleh Buddha pada masa lalu. Artikel ini menguraikan bagaimana proses transformasi praktik *Mindfulness* pada masa lalu dan yang populer di Barat terutama mulai abad ke-20. Tulisan ini merupakan kajian literatur dari berbagai sumber primer dan sekunder tentang praktik *Mindfulness*. Dari penelusuran literatur yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa praktik *Mindfulness* yang diajarkan oleh Buddha dan diteruskan oleh para anggota Sangha saat ini juga telah berkembang menjadi praktik sekuler yang dipopularkan oleh umat awam yang memiliki tujuan berbeda. Praktik *Mindfulness* di Barat, khususnya yang dikembangkan oleh Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn tidak memiliki tujuan transformasi spiritual tetapi lebih pada pencapaian duniawi, antara lain untuk mengurangi kecemasan dan stres bagi manusia yang hidup di masa modern.

Kata kunci: *Mindfulness*, masa kehidupan Buddha, Era kontemporer, John Kabat Zein.

Abstract

Mindfulness is an exceptionally popular meditation practice in the contemporary Western era. However, contemporary *Mindfulness* practice differs in focus and objective from its original introduction by the Buddha in the past. This article delineates the process of transformation of *Mindfulness* practice from its historical origins to its popularized form in the West, particularly from the 20th century onward. This study employs a literature review based on various primary and secondary sources concerning *Mindfulness* practice. Based on the literature examined, the researcher concludes that the *Mindfulness* practice taught by the Buddha and preserved by the Sangha has evolved into a secularized practice popularized by laypeople with distinct objectives. Western *Mindfulness* practice, particularly as developed by Jack Kornfield and John Kabat-Zinn, does not aim for spiritual transformation but rather focuses on worldly achievements, primarily the reduction of anxiety and stress for individuals living in the modern age.

Keywords: *Mindfulness*, Buddha's lifetime, Contemporary era, Jon Kabat-Zinn

HP. 0895345199625

PENDAHULUAN

Agama Buddha merupakan salah satu agama tua yang masih dapat menyesuaikan dengan kondisi dunia di era kontemporer. Meski sudah lebih dari 2500 tahun, agama Buddha masih dipraktikkan oleh sekitar 500 ribu orang (Muhammin (2025). Fakta tersebut menunjukkan bahwa dalam agama Buddha terdapat ajaran dan praktik yang menarik dan relevan dengan kebutuhan manusia saat ini. Hal yang menarik dari agama Buddha, bukan saja filsafatnya yang mendalam tetapi juga ajarannya yang dapat dikaji dan dibuktikan secara ilmiah sehingga pada era modern saat ini, agama Buddha bahkan menjadi agama yang cukup populer di Barat, seperti di Eropa dan Amerika. Meditasi menjadi pintu bagi orang Barat mengenal agama Buddha. Berbeda dengan di dunia timur, meditasi di Barat dijelaskan secara ilmiah, baik dampak dan manfaatnya. Saat ini bahkan sudah ada teknologi yang mampu melakukan scan otak (*brain scan*) yang menjadi salah satu hal yang menguatkan kajian meditasi secara ilmiah. Hal tersebut turut mendorong lebih banyak orang tertarik untuk praktik meditasi yang diajarkan oleh Buddha. Praktik meditasi kesadaran yang dikenal di Barat lebih popular dikenal sebagai *Mindfulness*.

Mindfulness merupakan praktik meditasi yang sangat populer pada era kontemporer ini. Meditasi *Mindfulness* bukan saja dilakukan dalam komunitas Buddhis dan komunitas spiritual lainnya, tetapi juga dipraktikkan di banyak institusi, baik institusi pendidikan dan kesehataan. Meditasi *Mindfulness* juga mulai populer dipraktikkan di kantor-kantor dan lembaga bisnis, khususnya di Barat, termasuk yang dilakukan di kantor Google dan Ford.

Mindfulness saat ini bukan hanya sebatas meditasi yang menjadi praktik pelatihan diri dan pengembangan batin yang dilakukan oleh umat Buddha tetapi sudah mengalami perubahan tujuan dari yang awalnya merupakan bagian dari praktik spiritual kemudian bertransformasi ke arah praktik sekuler. Meski banyak juga tokoh lainnya, Jack Kornfield dan Jon Kabat-Zinn merupakan dua tokoh penting yang sangat perperan dalam mengenalkan praktik *Mindfulness* di Barat. Kedua tokoh tersebut membawa pengetahuan dan keterampilannya dalam praktik *Mindfulness* yang diperoleh dari guru-guru Buddhis yang awalnya sebagai bagian dari ritual atau pelatihan diri ala Buddhis kemudian menjadi aktifitas sekuler. Praktik *Mindfulness* yang berkembang di Barat dikenalkan bukan sebagai meditasi ala Buddhis tetapi sebagai praktik meditas universal untuk mengurangi stres, kecemasan dan ketidakstabilan emosi yang merupakan bagian masalah dari psikologi klinis. John Kabat-Zinn dan Praktik *Mindfulness* yang dikembangkannya seolah terpisah dari akarnya yang sebenarnya tidak terlepas dari etika Buddhis, tentang praktik moralitas (*sila*), praktik konsentrasi dan ketenangan batin (*Samadhi*), dan juga kebijaksanaan (*panna*).

Dalam artikel ini, penulis melakukan kajian mengenai *Mindfulness* ditinjau dari aspek konsep dan ajaran yang diuraikan oleh Buddha, praktiknya pada masa kehidupan Buddha dan juga praktik *Mindfulness* pada era kontemporer ini yang berkembang di Barat sebagai praktik sekuler yang tidak memiliki tujuan spiritual melainkan lebih pada upaya

untuk membantu mengatasi stres, kecemasan, dan juga masalah emosi. Penulis mendeksripsikan secara singkat perubahan praktik *Mindfulness* pada masa lalu dan masa kontemporer ini.

METODE

Artikel ini merupakan hasil kajian kualitatif sehingga penulis melakukan pengumpulan data berupa non-angka. Penulis mendeskripsikan fokus kajian dari hasil analisis berbagai sumber literatur dan pada akhirnya menyimpulkan sesuai hasil kajian data yang diperoleh. Penulis melakukan analisis data dari sumber literatur primer dan sekunder. Literatur primer bersumber dari *Tipitaka*, khususnya *Sutta* yang berkaitan dengan *Mindfulness*, serta buku-buku karya John Kabat-Zinn dan Jack Kornfield, sedangkan literatur sekunder diperoleh dari sumber lain yang masih relevan dan membahas tentang *Mindfulness*. Kredibilitas data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan melakukan analisis terhadap kajian dalam sumber terkait dan menyimpulkan hubungan, perbedaan dan keselarasan gagasan berkaitan dengan fokus yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Akar Praktik *Mindfulness* dalam Ajaran Buddha

Pada abad ke-21, *Mindfulness* merupakan istilah yang popular di kalangan praktisi meditasi, komunitas Buddhis, bahkan di kalangan profesional dalam bidang bisnis, pendidikan, dan kesehatan. Hal ini karena praktik *Mindfulness* telah dirasakan memberi manfaat bagi banyak orang dan kajian ilmiah mengenai dampak dan kegunaan meditasi tersebut juga sudah banyak dilakukan. *Mindfulness* menjadi praktik meditasi yang banyak diminati banyak orang dari berbagai kalangan. Namun, sebenarnya darimana asal praktik *Mindfulness* itu? Apakah benar-benar dari praktik sekuler atau dari tradisi keagamaan tertentu?

Secara etimologis, *Mindfulness* merupakan penerjemahan dari istilah *sati* dalam bahasa *Pali* yang berarti mengingat, mengenang, atau menghadirkan kembali (kesadaran). Makna *sati* bukan berarti hanya mengingat secara kognitif tetapi lebih pada menghadirkan kembali kesadaran yang jernih dan murni pada saat ini, tanpa menghakimi. *Mindfulness* berarti kesadaran penuh terhadap momen saat ini. *Mindfulness* merupakan praktik meditatif dengan perhatian jernih dan murni untuk mengasah kepekaan terhadap realitas sebagaimana adanya. Praktik *Mindfulness* disebut juga meditasi kesadaran penuh, atau meditasi perhatian murni.

Mindfulness adalah warisan luhur dari tradisi agama Timur terutama agama Buddha. *Mindfulness* atau *sati* dalam agama Buddha merupakan bagian dari Jalan Mulia Beruas Delapan (*Arya Athangika Magga*) yang disebut sebagai *samma sati*, yang diterjemahkan sebagai perhatian benar. Sebagai bagian dari Jalan Mulia Beruas Delapan maka praktik *sati* atau *Mindfulness* dalam agama Buddha bukan hanya sekedar praktik sekuler yang bertujuan mengurangi stres, kecemasan, atau ketidakstabilan emosi, tetapi juga merupakan praktik spiritual untuk mencapai tujuan pembebasan dari penderitaan (*dukkha*) dan bagian upaya menuju pencapaian *Nibbana* (Analayo, 2003; Bodhi, 2011). Dalam ajaran Buddha

maka praktik *Mindfulness* tidak dapat dilepaskan dari unsur etika (sila) dan juga kebijaksanaan (panna), sehingga praktik *Mindfulness* dalam ajaran Buddha adalah *sati sampajana* atau perhatian dengan disertai pemahaman yang jernih yang dalam kalimat singkat sebagai praktik sadar setiap saat. Praktik *Mindfulness* adalah landasan bagi *vipassanā bhāvanā*, meditasi pandangan terang yang bertujuan untuk memahami hakikat yang dialami oleh batin (*nama*) dan jasmani (*rupa*). Praktik *vipassanā bhāvanā* dapat mengarahkan meditator pada penembusan hukum *Tilakhana* yang menguraikan hakikat bahwa segala bentukan yang tersusun atas agregat-agregat bersifat tidak kekal (*anicca*), mengalami penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*), karena semua hal yang ada di dunia ini memiliki karakteristik tiadanya inti yang kekal (*anattā*).

Dalam ajaran Buddha, Buddha menguraikan tentang dasar dan prinsip *Mindfulness* dalam Satipatthana Sutta dan Mahasatipatthana Sutta (MN 10; DN 22). Dalam Satipatthana Sutta, Buddha menjelaskan tentang Empat landasan perhatian penuh (*cattāro satipaṭṭhānā*) yang diajarkan adalah: (1) perhatian terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), yang meliputi: perhatian pada napas (*ānāpāna*), postur tubuh (*iriyāpatha*), aktivitas tubuh (*sampajañña*), refleksi terhadap bagian tubuh yang tidak menarik (*paṭikūlamanasikāra*), analisis unsur-unsur (*dhātumanasikāra*), dan visualisasi jenazah dalam sembilan tahap pembusukan (*navasīvathikā*); (2) perhatian terhadap perasaan (*vedanānupassanā*), dengan mengamati segala perasaan (*vedanā*) yang muncul, baik yang menyenangkan (*sukha*), menyakitkan (*dukkha*), maupun netral (*adukkhamasukha*), dengan memahami sifatnya yang muncul dan lenyap; (3) perhatian terhadap pikiran (*cittānupassanā*), dengan mengenali keadaan pikiran (*citta*) apakah sedang disertai keserakahan (*sarāgam*) atau bebas darinya (*vitarāgam*), disertai kebencian (*sadosam*) atau bebas darinya (*vītadosam*), dan seterusnya; (4) perhatian terhadap fenomena mental (*dhammānupassanā*) dengan mengamati lima rintangan (*nīvaraṇa*), lima kelompok kehidupan (*khandha*), enam landasan indria (*āyatana*), tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*), dan Empat Kebenaran Mulia (*ariyasacca*). Secara singkat Praktik *kāyānupassanā* biasanya diawali dengan pengamatan napas (*ānāpānasati*) sebagai objek utama. Setelah itu, kesadaran diperluas pada postur tubuh, gerakan, dan aktivitas sehari-hari. *Vedanānupassanā* mengarahkan perhatian pada rasa nyaman, tidak nyaman, atau netral yang muncul, tanpa melek atau menolak. *Cittānupassanā* berfokus pada keadaan pikiran, apakah diliputi nafsu, kebencian, kebingungan, atau kejernihan. Terakhir, *dhammānupassanā* mengamati fenomena seperti lima rintangan batin (*nīvaraṇa*) atau tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*).

Mindfulness dalam praktik bagi praktisi Buddhis bukanlah hanya sekedar meditasi biasa untuk tujuan relaksasi dan pengurangan stres dan kecemasan melainkan juga bagian dari praktik spiritual menuju pembebasan menuju *Nibbāna*. Dalam Satipatthana Sutta (MN 10) dijelaskan “Inilah satu-satunya jalan (*ekāyano maggo*) untuk pemurnian makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratapan, untuk lenyapnya penderitaan dan kesengsaraan, untuk mencapai jalan benar, dan untuk merealisasi *Nibbāna*, yaitu empat landasan perhatian”. Dalam Mahasatipatthana Sutta (DN 22) dijelaskan bahwa:

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassam; vedanāsu... citte... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassam. Ayam vuccati, bhikkhave, sammāsati”, artinya: “Dan apakah, para bhikkhu, perhatian benar? Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan tubuh sebagai tubuh, dengan tekun, memahami dengan jernih, penuh perhatian, setelah melenyapkan ketamakan dan kesedihan terhadap dunia. Ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan... pikiran sebagai pikiran... fenomena sebagai fenomena, dengan tekun, memahami dengan jernih, penuh perhatian, setelah melenyapkan ketamakan dan kesedihan terhadap dunia. Ini, para bhikkhu, disebut perhatian benar.”

Selain tujuan duniawi, bagi praktisi Buddhis, praktik *Mindfulness* juga memiliki tujuan adiduniawi, antara lain: (1) memahami tiga corak keberadaan (*tilakkhaṇa*): ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan-diri (*anattā*), (2) menghancurkan kekotoran batin (*āsava*): kekotoran keinginan indria (*kāmāsava*), keinginan untuk menjadi (*bhavāsava*), dan ketidaktahuan (*avijjāsava*), dan (3) mengembangkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojhaṅga*). *Mindfulness (sati)* adalah faktor pertama yang mengondisikan faktor-faktor lainnya. Jadi tujuan praktik *Mindfulness* bukan semata-mata ketenangan psikologis, melainkan pengembangan kebijaksanaan (*paññā*) yang mengarah pada pembebasan dari penderitaan (*dukkha*) dan realisasi *Nibbāna* (Analayo, 2003; Bodhi, 2011).

2. Kontak Awal Barat dengan Praktik *Mindfulness*: Masa Kolonialisasi dan Orientalisme

Dari kajian terhadap sumber primer dalam Satipatthana Sutta dan sejarah praktik *Mindfulness* di Barat, jelas terdeskripsi bahwa praktik *Mindfulness* berasal dari tradisi Timur, terutama dari ajaran Buddha. *Mindfulness* yang diajarkan Buddha kemudian dipelajari, dipraktikkan, dikembangkan, dan diwariskan dari generasi ke generasi dalam komunitas Sangha. Para *bhikkhu* yang merupakan murid dan pewaris ajaran Buddha mempraktikkan *Mindfulness* sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk pelatihan diri yang mengarah pada pencapaian menuju pembebasan sejati (*Nibbāna*).

Pada abad ke-20, *Mindfulness* mulai menarik minat cendekiawan Barat. Gelombang pertama mulai pada abad ke-19, dengan tokohnya antara lain: Sir Thomas William Rhys Davids (1843–1922). Seiring terjadinya kolonialisasi Barat ke negara-negara Asia dan juga datangnya para orientalis Barat ke Asia pada akhirnya mengkondisikan beberapa cendekiawan Barat tertarik dengan praktik ajaran Buddha, antara lain di negara Myanmar dan Thailand. Meski membawa misi menyebarkan agama Kristen, sebagian cendekiawan Barat yang datang ke Asia khususnya ke negara Myanmar dan Thailand juga mempelajari dan ikut dalam praktik meditasi yang mulai dikenalkan bagi umat awam. Di Myanmar, Ledy Sayadaw menjadi pelopor dalam mengenalkan dan mengajarkan praktik meditasi untuk umat awam yang kemudian juga langkahnya diikuti oleh guru-guru meditasi lainnya. Mahasi Sayadaw dan Ajahn Chan merupakan contoh dua tokoh Buddhis yang populer dan pengajarannya diminati oleh orang Barat. Sebagian cendekiawan Barat datang ke Myanmar dan Thailand datang untuk mempelajari praktik meditasi *Mindfulness* yang diajarkan oleh kedua guru tersebut. Di antara cendekiawan Barat yang ikut dalam pelatihan

Mindfulness, Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn merupakan dua orang terpelajar yang menyerap ilmu *Mindfulness* dan berhasil membawa dan mengembangkan praktik tersebut di Amerika. Mewarisi tradisi meditasi dua guru tersebut, Jack Kornfield yang pernah menjadi bhikkhu murid Ajahn Chah pada 1967-1972, mengembangkan *Mindfulness* di Barat dengan mendirikan *Insight Meditation Society* (IMS) bersama Joseph Goldstein dan Sharon Salzberg, juga mendirikan *Spirit Rock Meditation Center* di California, sedangkan John Kabat-Zinn mendirikan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada tahun 1979. Jadi praktik *Mindfulness* di Barat sebenarnya merupakan praktik yang bersumber dari tradisi kegamaan Buddha di negara Buddhis.

Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn merepresentasikan tradisi agama Timur sebagai yang berbeda dengan agama Kristen di Barat dan melihat agama Timur sebagai yang mistis, abadi, dan penuh kebijaksanaan. Narasi ini memungkinkan mereka untuk memisahkan teknik meditasi dari konteks sosio-religius aslinya. Jack Kornfield (2008) menggambarkan keinginannya untuk membawa esensi ajaran spiritual Timur ke Barat, sebuah upaya yang mencerminkan kecenderungan orientalisme untuk memilah inti kebijaksanaan agama Timur dari kulturnya. Pendekatan ini mencapai puncaknya pada John Kabat-Zinn, yang secara eksplisit mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kesadaran yang timbul dari memperhatikan dengan sengaja, pada saat sekarang, dan tanpa menghakimi, dan dengan sengaja menghilangkan bahasa Buddhis untuk membuatnya menjadi praktik universal bukan bagian dari ritual agama (Kabat-Zinn, 1994:145). Proses ekstraksi dan penerjemahan strategis ini merupakan bentuk dekontekstualisasi yang kritis, di mana praktik tersebut dilepaskan dari kerangka etika (*sila*) dan kebijaksanaan (*pañña*) Buddhis yang mengikatnya.

Setelah diekstrak, *Mindfulness* direkontekstualisasi secara radikal ke dalam paradigma Barat. Jack Kornfield, dengan latar belakang psikologi, mengintegrasikan Vipassana ke dalam psikoterapi humanistik dan transpersonal, mendirikan pusat seperti *Insight Meditation Society*. John Kabat-Zinn, seorang ilmuwan, menanamkannya ke dalam biomedis melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), yang dirancang untuk pasien klinis dan divalidasi melalui metode ilmiah (Kabat-Zinn, 1994). Meski keberhasilan MBSR dalam mempopulerkan *Mindfulness* tak terbantahkan, para kritikus berargumen bahwa pendekatan ini telah menyebabkan komodifikasi dan kapitalisasi *Mindfulness*, mengubahnya menjadi alat untuk meningkatkan produktivitas dan ketahanan individu dalam sistem kapitalis, sebuah tujuan yang bertentangan dengan cita-cita pembebasan dalam Buddhisme (Purser & Loy, 2013). Dengan kata lain, apa yang dimulai sebagai praktik pembebasan diri dalam konteks Buddhis Asia, yang akses Barat kepadanya dibuka oleh dinamika kolonial, akhirnya direkonfigurasi menjadi teknologi diri sekuler yang melayani logika masyarakat Barat pasca-industri.

Kedua tokoh yaitu Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn merupakan cendekiawan yang secara tidak langsung mengenalkan dan mempopularkan agama Buddha di Barat. Meski praktik *Mindfulness* yang diajarkan lebih pada tujuan psikologi klinis tetapi juga menarik bagi banyak orang untuk mendalami agama Buddha. Memang, praktik *Mindfulness* yang diajarkan oleh Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn memiliki tujuan, kerangka nilai, dan orientasi yang berbeda dengan yang dilakukan oleh para *bhikkhu* dan umat Buddhis di Myanmar dan Thailand. Tujuan, dan kerangka nilai praktik *Mindfulness*

yang dilakukan oleh pusat meditasi yang dipimpin Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn lebih pada tujuan jangka pendek, tujuan duniaawi, dan bersifat sekuler. Meski demikian, praktik *Mindfulness* yang diajarkan oleh Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn turut menjadi penyebab signifikan bagi orang Barat mengenal meditasi ala Buddhis yang kemudian sangat populer. Kepopuleran praktik *Mindfulness* di Barat didukung oleh meningkatnya kajian ilmiah yang menjadi sangat meningkat pesat pada tahun 1980-an yang diindikasikan jumlah jurnal tentang kajian *Mindfulness* meningkat hingga 300% (McMahan & Braun, 2017).

Kepopuleran praktik *Mindfulness* di pusat-pusat meditasi sekuler di Barat kemudian juga merebak semakin meluas. Praktik *Mindfulness* kemudian dikenalkan di institusi bisnis, pendidikan, dan kesehatan. Oleh karena itu, pada tahap berikutnya, praktik *Mindfulness* menjadi bagian keseharian bagi karyawan di kantor, pusat bisnis, dan rumah sakit, juga bagi para siswa si sekolah-sekolah. Bahkan pengaruh tersebut sampai ke negara Asia, termasuk ke Indonesia.

3. Sekularisasi Praktik *Mindfulness*: dari Spiritual ke Psikologi Klinis

Popularitas praktik *Mindfulness* di Barat memang bukan sebagai praktik agama Buddha. Praktik dan tujuan *Mindfulness* di Barat merupakan aktifitas sekuler. Jack Kornfield dan John Kabat-Zinn mengenalkan *Mindfulness* sebagai praktik universal untuk semua orang tanpa melihat latar belakang agamanya. Hal tersebut berdampak pada semakin cepatnya popularitas praktik *Mindfulness*. Mungkin akan berbeda jika praktik *Mindfulness* dikenalkan sebagai bagian dari praktik agama Buddha, karena perbedaan agama dapat membuat seseorang tidak leluasa mempraktikkan sesuatu yang menjadi bagian agama tertentu. Praktik *Mindfulness* di Barat dikenal sebagai praktik sekuler dengan tujuan psikologi klinis: mengurangi masalah gangguan psikologi seperti stres dan kecemasan berlebihan.

Dalam beberapa dekade terakhir, *Mindfulness* telah menjadi salah satu konsep paling berpengaruh dalam psikologi klinis dan ilmu kesehatan mental di Barat. Praktik ini dipromosikan sebagai intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang efektif untuk mengatasi berbagai gangguan psikologis, seperti stres kronis, kecemasan, depresi, dan gangguan relaps depresi (Kabat-Zinn, 1990). *Mindfulness* juga diterapkan secara luas di luar ranah klinis, termasuk dalam pendidikan, dunia kerja, dan pengembangan diri, sering kali dengan klaim manfaat peningkatan fokus, regulasi emosi, dan kesejahteraan subjektif. Popularitas ini menjadikan *Mindfulness* sebagai fenomena global yang melampaui batas agama dan budaya.

Namun, di balik penerimaannya yang luas, *Mindfulness* mengalami transformasi konseptual yang signifikan. Dalam wacana psikologi Barat, *Mindfulness* umumnya didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian (*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*) (Kabat-Zinn, 1994:4). Definisi ini menekankan aspek perhatian dan sikap mental tertentu, tetapi secara sadar menghilangkan dimensi religius, metafisis, dan soteriologis yang menjadi fondasi praktik *Mindfulness* dalam tradisi Buddhis. Proses

penghilangan atau penangguhan unsur-unsur keagamaan inilah yang sering dipahami sebagai bentuk sekularisasi *Mindfulness*.

Secara historis, *Mindfulness* berakar dalam ajaran Buddha, khususnya konsep *sati* dalam bahasa *Pāli*. *Sati* merupakan salah satu faktor utama dalam *Jalan Mulia Berunsur Delapan (Atṭhaṅgika Magga)*, tepatnya pada unsur *sammā-sati* (perhatian benar). Dalam teks-teks Buddhis awal, terutama *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10; DN 22), *Mindfulness* dijelaskan sebagai praktik kontemplatif yang mencakup pengamatan tubuh, perasaan, batin, dan fenomena mental, yang dilakukan dengan kejernihan, kewaspadaan, dan pemahaman benar. Tujuan praktik ini bukan semata-mata ketenangan psikologis, melainkan pengembangan kebijaksanaan (*paññā*) yang mengarah pada pembebasan dari penderitaan (*dukkha*) dan realisasi *Nibbāna* (Analayo, 2003; Bodhi, 2011).

Dalam konteks Buddhisme, *Mindfulness* tidak pernah berdiri sendiri sebagai teknik netral. *Mindfulness* selalu terintegrasi dengan dimensi etika (*sīla*) dan konsentrasi (*saṃādhi*), serta dibingkai oleh pandangan benar (*sammā-ditṭhi*). Oleh karena itu, *Mindfulness* bersifat normatif dan transformatif, bukan sekadar deskriptif atau instrumental. Sejumlah cendekiawan menekankan bahwa pemisahan *Mindfulness* dari kerangka etis dan kebijaksanaan berisiko mereduksi maknanya secara fundamental (Gethin, 2011; Sharf, 2015).

Ketika *Mindfulness* diperkenalkan ke Barat pada paruh kedua abad ke-20, terutama melalui interaksi antara guru-guru Buddhis Asia dan cendekiawan Barat, terjadi proses reinterpretasi yang disesuaikan dengan paradigma ilmiah modern. Tokoh seperti John Kabat-Zinn memainkan peran kunci dalam mentransformasikan *Mindfulness* menjadi program intervensi klinis yang dapat diterima dalam sistem medis sekuler. Melalui MBSR, Kabat-Zinn secara eksplisit menekankan bahwa *Mindfulness* yang diajarkannya bersifat universal dan tidak memerlukan komitmen terhadap ajaran Buddha (Kabat-Zinn, 1990). Pendekatan ini memungkinkan *Mindfulness* diintegrasikan ke dalam praktik medis berbasis sains, tetapi sekaligus menandai pemisahan dari tujuan spiritual aslinya.

Proses sekularisasi ini tidak hanya bersifat metodologis, tetapi juga epistemologis. *Mindfulness* diredefinisi dalam kerangka psikologi kognitif dan neurosains sebagai keterampilan mental yang dapat diukur, dilatih, dan dievaluasi secara empiris. Penelitian-penelitian neuro-imaging, misalnya, berfokus pada perubahan struktur dan fungsi otak akibat latihan *Mindfulness*, sementara tujuan pembebasan eksistensial hampir tidak dibahas (Davidson & Goleman, 2017). Dengan demikian, *Mindfulness* mengalami pergeseran dari praktik pembebasan spiritual menjadi alat regulasi diri dan kesehatan mental.

Praktik *Mindfulness* untuk tujuan spiritual memiliki kedalaman dalam makna dan tujuan sedangkan praktik secara sekuler hanya fokus pada masalah psikologis saat ini. Meski sama-sama menekankan pentingnya momen saat ini, pentingnya proses batin tidak menjustifikasi dan juga mengamati proses mental sebagai mana apa adanya, tetapi dalam praktik *Mindfulness* sekuler mengalami pendekatan makna dan filosofis dari sumbernya dalam ajaran Buddha. Meski demikian praktik *Mindfulness* sebagai bagian dari pelatihan spiritual atau praktik sekuler tetap memiliki manfaat yang dapat diperoleh oleh para praktisi. Beberapa perbedaan antara praktik *Mindfulness* sebagai pelatihan jalan spiritual dan praktik sekuler dapat ditinjau dari beberapa aspek. Secara spiritual Buddhis, praktik

Mindfulness merupakan: (1) bagian dari jalan pembebasan dalam Jalan Mulia Beruas Delapan yaitu *samma sati* atau perhatian benar, (2) tujuan praktik *Mindfulness* adalah untuk mengatasi penderitaan dan jalan mencapai *Nibbana*, (3) praktik *Mindfulness* tidak dapat dilepaskan dari etika dan aturan moral (*sila*) dan kebijaksanaan (*panna*) yang menjadi kesatuan sebagai tiga kelompok Jalan Tangah yaitu aspek *sila*, *samadhi*, dan *panna*, (4) tujuan dan fokus pada penyadaran diri dan upaya mengikis kekotoran batin (keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin), (5) praktik *Mindfulness* merupakan bagian dari praktik spiritual menuju pencerahan, (6) tujuan jangka panjang adalah transformasi diri dan pengembangan kebijaksanaan sampai pencapaian tujuan kesucian atau pencerahan.

Praktik *Mindfulness* secara sekuler memiliki tujuan hanya pada kehidupan saat ini, tidak berdampak pada keyakinan untuk kehidupan berikutnya. Secara singkat dapat diringkaskan tentang praktik *Mindfulness* secara sekuler sebagai berikut: (1) praktik *Mindfulness* secara sekuler hanya merupakan bagian dari teknik psikologi, (2) tujuan utama bukan mencari pembebasan atau kehidupan yang lebih baik setelah kematian melainkan hanya untuk mengurangi masalah psikologis seperti mengatasi masalah konsentrasi dan fokus, mengurangi stres dan kecemasan, mengatasi ketidakstabilan emosi, meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup saat ini, (3) tidak terikat oleh etika dan kerangka moral tertentu, apalagi tradisi keagamaan tertentu, (4) dapat dipraktikkan oleh siapapun tanpa dasar etis dan komitemen tertentu, (5) tidak memiliki tujuan jangka panjang dan tujuan eskatologis, (6) fokus pada praktik manajemen emosional dan peningkatan produktifitas, (7) demi perubahan psikologis ke arah yang lebih positif dan mengurangi masalah emosional dan mengurangi penilaian terhadap diri yang cenderung destruktif.

Praktik *Mindfulness* yang berakar pada ajaran Buddha pada era kontemporer ini memang mengalami pendangkalan makna jika hanya sebatas praktik sekuler. Namun, praktik sekuler tersebut juga turut meningkatkan minat banyak orang untuk memahami ajaran Buddha lebih mendalam. Bagi masyarakat di negara maju yang cenderung berpikir liberal memiliki kesempatan bebas untuk memenuhi rasa kaingin-tahuan termasuk masalah *Mindfulness* dari aspek histori maupun dari aspek konsep dan aspek praktis. Jika praktik *Mindfulness* sekuler dapat diimbangi dengan praktik *Mindfulness* spiritual maka dapat berdampak pada masa depan agama Buddha di Barat yang bukan saja memberi manfaat bagi kehidupan manusia saat ini tetapi pada kehidupan berikutnya.

4. Komodifikasi Praktik *Mindfulness* dalam Budaya Barat Kontemporer

Komodifikasi agama bukanlah hal baru dan juga bukan hanya terjadi dalam agama Buddha. Pada era kontemporer ini, ketika kesempatan hidup sejahtera semakin sulit maka banyak hal yang dilakukan oleh manusia untuk mencukupi kebutuhannya. Praktik ajaran agama tertentu dapat berkembang dan berdampak memberikan dampak ekonomis bagi banyak orang. Dalam kajian sosiologi dan studi budaya, komodifikasi merujuk pada proses di mana praktik, gagasan, atau nilai yang awalnya memiliki makna intrinsik atau simbolik

diubah menjadi barang atau jasa yang memiliki nilai tukar di pasar (Appadurai, 1986). Komodifikasi tidak hanya menyangkut aspek ekonomi, tetapi juga perubahan makna: sesuatu yang sebelumnya berorientasi pada transformasi eksistensial atau moral direduksi menjadi produk fungsional yang dapat dijual, dipasarkan, dan dikonsumsi. Dalam konteks *Mindfulness*, komodifikasi terjadi ketika praktik kontemplatif yang berakar dalam tradisi spiritual Buddhis direformulasi menjadi layanan, teknik, atau produk komersial, seperti aplikasi meditasi, pelatihan korporat, kursus daring, dan retret berbayar yang dipromosikan terutama untuk peningkatan kinerja, efisiensi, dan kesejahteraan individual.

Beberapa pendapat tentang praktik *Mindfulness* ke arah komodifikasi, antara lain: "*Mindfulness has been rebranded as a self-help technique that helps individuals adapt to the stresses of neoliberal capitalism rather than question its root causes*" (Purser, 2019: 4). *Mindfulness* tidak lagi diarahkan pada pembebasan dari *dukkha*, melainkan pada pengelolaan stres agar individu tetap produktif dalam sistem sosial-ekonomi yang ada. Robert Sharf menegaskan bahwa *Mindfulness* modern sering dipahami sebagai teknik psikologis murni, terlepas dari kerangka normatif Buddhis: "*Contemporary Mindfulness discourse often strips Buddhist meditation of its ethical and soteriological dimensions, reframing it as a value-neutral attentional skill*" (Sharf, 2015:475). David Loy, seorang filsuf Buddhis, mengkritik kecenderungan ini sebagai bentuk "*spiritual bypassing*" modern: "*When Mindfulness is used to calm individuals without addressing the social conditions that cause distress, it risks becoming a form of spiritual anesthesia*" (Loy, 2016: 15). Komodifikasi *Mindfulness* membawa beberapa dampak signifikan yaitu reduksi makna, depolitisasi penderitaan dan pergeseran tujuan. *Mindfulness* direduksi dari praktik pembebasan eksistensial menjadi teknik manajemen stres, mengabaikan akar sosial dan struktural penderitaan dan pergeseran dari tujuan transenden menjadi tujuan duniawi. Komodifikasi *Mindfulness* dikenal dengan istilah *McMindfulness* yang menjauh dari tujuan awal ke arah komersil.

Ilustrasi komodifikasi *Mindfulness* dapat dilihat pada kegiatan MBSR. Sebagai contoh yang dilakukan oleh John Kabat-Zinn yang secara sistematis mengubah *Mindfulness* dari praktik spiritual Buddhis menjadi intervensi klinis berbasis bukti yang dapat dikemas, dijual, dan diukur. Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) distandardisasi sebagai produk siap pakai dengan kurikulum 8 minggu, yang kemudian dilisensikan secara global. Meski awalnya berbasis institusi akademik, model ini melahirkan industri pelatihan dan sertifikasi berbayar. Program dipromosikan sebagai program ilmiah yang divalidasi penelitian *neurosains* dan kedokteran. Situs web *Center for Mindfulness* (CFM) menyebut MBSR sebagai program terstruktur untuk belajar mengelola stres, rasa sakit, dan penyakit dengan bukti efektivitas. Narasi promosi menekankan universalitas dan kesekuleran, menghilangkan istilah Buddhis untuk menarik audiens luas. CFM menciptakan standar pelatihan dan sertifikasi untuk guru MBSR melalui Oasis Institute. Untuk menjadi guru bersertifikat, peserta harus menyelesaikan retret hening 5-7 hari, pelatihan mingguan, dan

magang, dengan biaya total mencapai \$5.000–\$10.000. Regulasi ini menciptakan hierarki dan kewenangan profesional, sekaligus mengkomodifikasi pengetahuan menjadi kredensial yang diperjualbelikan. Program MBSR standar berlangsung 8 minggu, dengan sesi mingguan 2,5 jam dan retret hening satu hari. Formatnya terstruktur: latihan kesadaran napas, body scan, meditasi duduk, dan yoga ringan. Dilaksanakan di ratusan institusi kesehatan global dengan kurikulum seragam. Biaya program MBSR di CFM berkisar \$600–\$800 per peserta (non-subsidi).

Contoh di atas menjelaskan bahwa praktik *Mindfulness* menjadi peluang bisnis dan sumber penghasilan jika dikelola secara professional. *Mindfulness* memberikan peluang banyak pihak untuk menjadikannya sesuatu yang berdampak bagi banyak orang; di satu sisi menjanjikan pengurangan masalah psikologi klinis, di sisi lain menjadi sumber perekonomian yang menjanjikan. Perubahan dari praktik awal yang merupakan pelatihan spiritual menjadi praktik sekuler tentu menimbulkan pro dan kontra. Namun jika masih dikelola secara seimbang dan masih menggunakan prinsip etis dalam batas kewajaran maka akan berdampak pada eksistensi agama Buddha di masa depan.

KESIMPULAN

Praktik *Mindfulness* merupakan meditasi yang semakin popular di dunia. Dari pembahasan di atas dapat simpulkan bahwa pertama, praktik *Mindfulness* di Barat khususnya di Eropa dan Amerika dikenalkan sebagai praktik sekuler dengan tujuan jangka pendek mengurangi masalah psikologi kseperti mengurangi gangguan stres, kecemasan, dan ketidaksabaran emosi. Kedua, praktik *Mindfulness* di Barat berakar dari tradisi meditasi Buddhis tetapi dikenalkan sebagai praktik universal bagi semua orang, dengan menafikan masalah etis dan perbedaan latar belakang agama, ras, dan budaya tertentu. Ketiga, sda kecenderungan praktik *Mindfulness* di Barat sebagai bentuk komodifikasi spiritual ke arah ekonomi sehingga mendangkalkan makna, dan tujuan yang menjadi aspirasi awal dalam pengembangan meditasi *Mindfulness* sesuai ajaran Buddha. Keempat, perlu keseimbangan praktik *Mindfulness* sebagai pelatihan spiritual dan sekuler sehingga dapat mengurangi dampak dan pengaruh negatif dari praktik sekuler terhadap ajaran Buddha yang mengajarkan etika, moral, dan tujuan transenden.

DAFTAR PUSTAKA

- Analayo, B. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Appadurai, A. (1986). *The social life of things: Commodities in cultural perspective*. Cambridge University Press.
- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikāya*. Wisdom Publications.

- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Carrette, J., & King, R. (2005). *Selling spirituality: The silent takeover of religion*. Routledge.
- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Loy, D. R. (2016). *A new Buddhist path: Enlightenment, evolution, and ethics in the modern world*. Wisdom Publications.
- McMahan, D. L., & Braun, E. (Eds.). (2017). *Meditation, Buddhism, and science*. Oxford University Press.
- Muhaimin. (2025, March 3). 5 negara dengan umat Islam terbanyak di dunia tahun 2025, Arab Saudi tak masuk. *Sindonews International*. Retrieved March 15, 2025, from <https://international.sindonews.com/read/1537415/40/5-negara-dengan-umat-islam-terbanyak-di-dunia-tahun-2025-arab-saudi-tak-masuk-1740985401/10>
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (And why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Walshe, M. (Trans.). (1995). *The long discourses of the Buddha: A translation of the Dīghanikāya* (2nd ed.). Wisdom Publications.