

# IMPLEMENTASI PROGRAM MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) PADA SALES (BEST PRACTICE)

Klara Innata Arishanti

Universitas Gunadarma, klara.\_ia@staff.gunadarma.ac.id

## ABSTRAK

*Tekanan kerja yang begitu tinggi dan adanya tuntutan pencapaian target merupakan tantangan utama bagi seorang sales di sebuah perusahaan. Salah satu strategi untuk menanggapi permasalahan tersebut adalah penerapan program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses dan hasil terbaik dari penerapan MBSR selama 8 minggu pada karyawan sales PT X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian 10 karyawan sales PT X. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program MBSR berkontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran diri, kemampuan manajemen stres, kualitas komunikasi interpersonal, serta pengambilan keputusan. Meskipun demikian, ditemukan beberapa tantangan dalam pelaksanaan program, terutama terkait dengan konsistensi latihan dan keterbatasan waktu. Faktor pendukung keberhasilan implementasi program ini meliputi dukungan dari pihak manajemen serta komitmen individu dalam mengikuti praktik mindfulness.*

**Kata kunci:** *Mindfulness, Sales, Tekanan Kerja*

## PENDAHULUAN

Dalam menghadapi dinamika bisnis yang semakin cepat dan kompetitif, peran sales sangat krusial dalam mendorong keberhasilan perusahaan. Peran ini menuntut kemampuan adaptasi dengan teknologi baru, kreativitas yang tinggi, serta ketangguhan lantaran tingginya tekanan untuk mencapai target penjualan. Tuntutan dan tantangan tersebut cenderung dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental seperti stres dan burnout (Purwanto, 2002).

Penelitian sebelumnya (Purwanto, 2002; Anwar dkk. 2024) menunjukkan bahwa adanya tekanan pekerjaan yang tinggi dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Menanggapi hal tersebut, organisasi perlu menerapkan pendekatan strategis yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknis saja, melainkan juga pada peningkatan *mental health* atau kesejahteraan mental karyawannya. Salah satu pendekatan

yang mulai dikenal sebagai strategi efektif adalah pendekatan berbasis *mindfulness* yaitu praktik untuk meningkatkan kesadaran penuh pada pengalaman saat ini, sikap terbuka dan tanpa penilaian (Putri & Yudiarso).

Perusahaan X, yang bergerak dibidang otomotif, menanggapi kebutuhan ini dengan mencanangkan program *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* sebagai strategi intervensi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan proses dan hasil terbaik dari penerapan MBSR pada karyawan sales PT X. Sebelum program dimulai, tim *Human Resources* melakukan perencanaan program yang terstruktur mulai dari menyusun konsep, tujuan, hingga tahap implementasi. Selanjutnya menyelaraskan program dengan kebutuhan perusahaan. Kemudian, perusahaan membentuk tim pelaksana yaitu *Human Resources* dan sales. Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis kebutuhan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan subjek,

mayoritas subjek mengungkapkan bahwa acap kali mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis, mudah marah, serta merasa tertekan akibat tuntutan target pencapaian yang tinggi. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan perencanaan dan pelaksanaan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR).

P2: “*Saya sering merasa cemas dan stres tiap awal bulan. Target tinggi banget, terus saya belum tahu gimana biar bisa mengatasi hal itu.*”

P3: “*Saya cukup ehm merasa tertekan ketika kesulitan mencari customer baru untuk mencapai target saya.*”

P7: “*Sering kali saya jadi mudah marah kalo diajak bahas masalah achievement sama rekan saya, jadi ngerasa capek batin dan fisik juga.*”

Penelitian ini menggunakan pendekatan *best practice* guna menggambarkan penerapan program MBSR pada karyawan sales di PT X secara rinci, mulai dari perencanaan program hingga hasilnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Objek penelitian ini mencakup tiga komponen. Pertama *place*, dimana penelitian ini bertempat kantor pusat PT X di wilayah Jakarta Selatan. Kedua *actor*, yakni departemen tim *Human Resources* dan sales. Ketiga

*activity*, yaitu seluruh rangkaian aktivitas pelaksanaan program MBSR di PT X.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif selama program berlangsung, wawancara mendalam, serta studi dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik guna mengetahui dampak dan hambatan dari program. Validitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi data dimana hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi program.

Peneliti telah mendapatkan persetujuan sukarela oleh seluruh subjek yang bergabung dalam program ini. Penelitian ini diberlangsungkan memperhatikan etika penelitian, sehingga identitas disamarkan serta menjaga kerahasiaan data. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 10 karyawan sales (staff hingga supervisor) di PT X.

Program MBSR dirancang dengan kurun waktu 8 minggu dan memiliki empat tahap utama yaitu membangun kesadaran diri, manajemen stres, meningkatkan komunikasi interpersonal, serta pengambilan keputusan. Program ini dirancang terstruktur mengikuti kurikulum MBSR standar (Khoury dkk., 2015) dengan adaptasi terhadap konteks dunia kerja sales. Berikut tabel penerapan program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) di PT. X

**Tabel 1.**  
**Daftar Sales PT X**

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Level
P1	Laki – laki	28 tahun	Staff
P2	Laki – laki	25 tahun	Staff
P3	Laki – laki	32 tahun	SPV
P4	Perempuan	26 tahun	Staff
P5	Laki – laki	26 tahun	Staff
P6	Perempuan	31 tahun	SPV
P7	Perempuan	29 tahun	Staff
P8	Perempuan	27 tahun	Staff

Tabel 1 lanjutan

P9	Laki – laki	28 tahun	Staff
P10	Laki – laki	25 tahun	Staff

**Tabel 1.**  
**Penerapan Program *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)***

Tahap	Minggu	Tema Utama	Fokus Program	Latihan Inti
Tahap 1: Membangun Kesadaran Diri	1	Eksplorasi <i>Mindfulness</i>	Menjadi sadar akan diri, tubuh, dan pikiran untuk meningkatkan fokus	- Latihan meditasi pernafasan (IF) - <i>Body scan</i> (F)
	2	Bagaimana cara memandang dunia & diri sendiri?		- <i>Body scan</i> (F) - <i>Latihan mindful seeing</i> (IF) - Meditasi duduk dengan kesadaran pernapasan (F)
Tahap 2: Manajemen Stres	3	Apa itu stres?	<i>Aware</i> terhadap stres dan stresor serta meningkatkan ketahanan terhadap tekanan pekerjaan	- Hatha yoga (F) - <i>Body scan</i> (F)
	4	Reaksi terhadap stres / respons sadar		- Latihan mendengar sadar & praktik kesadaran tanpa memilih (F)
Tahap 3: Meningkatkan Komunikasi Interpersonal	5	Komunikasi penuh kesadaran	Meningkatkan keterampilan komunikasi untuk interaksi efektif serta menumbuhkan empati	- Meditasi duduk (F) - Latihan mendengarkan sadar (IF)
	6	Empati		- Latihan meditasi duduk (IF) - Mendengarkan Aktif (F)
	Hari Retret	Hari Hening	Memberi ruang bagi integrasi menyeluruh antara pengalaman personal dan keterampilan <i>mindfulness</i>	- <i>Body scan</i> (F) - Meditasi jalan (IF) - Meditasi duduk (F) - Makan dalam keheningan (IF) - Meditasi cinta kasih ( <i>Metta</i> ) (F)
Tahap 4: Pengambilan Keputusan	7	Pengambilan Keputusan	Menerima tantangan dan membuat keputusan rasional	- Meditasi berdiri (F) - Meditasi duduk (IF) - Meditasi gunung (F)
	8	Melihat ke belakang & maju ke depan		- <i>Body scan</i> (F) - Meditasi duduk (F) - Menulis surat untuk diri sendiri (IF)

\*Keterangan:

- F = Latihan formal (*formal mindfulness practices*)
- IF = Latihan informal (*informal mindfulness practices*)

Memasuki minggu pertama, peserta dikenalkan dengan konsep dasar *mindfulness* dimana subjek berlatih melakukan meditasi pernapasan dan *body scan* guna meningkatkan kesadaran pada tubuh dan fokus. Selanjutnya, pada minggu kedua, subjek dipaparkan mengenai cara memandangi dunia dan diri sendiri. Subjek diajak untuk melakukan *body scan*, latihan *mindful seeing*, serta meditasi duduk dengan tujuan untuk memperkuat kesadaran penuh terhadap pengalaman sehari-hari dan bagaimana untuk meresponnya.

Pada minggu ketiga, subjek diajarkan untuk mengelola stres yang dialami melalui latihan relaksasi tubuh seperti *body scan* dan halha yoga dengan tujuan guna mengenali dan melepaskan emosi negatif yang dirasakan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi. Pada minggu keempat, subjek diajarkan mengenai cara untuk memberikan respons terhadap stresor yang dihadapi melalui latihan mendengarkan sadar dan praktik kesadaran tanpa memilih sehingga membantu mengelola reaksi emosional adaptif. Diskusi kelompok mengenai pengalaman stres juga dilakukan agar peserta dapat saling berbagi satu sama lain terkait strategi pengelolaan stres.

Minggu kelima, subjek diajarkan untuk melakukan meditasi duduk dan latihan mendengarkan sadar guna meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal. Pada minggu keenam, subjek diajarkan mengenai pengembangan empati melalui meditasi duduk dan latihan mendengarkan aktif sehingga dapat menjalin hubungan kerja yang harmonis.

Selanjutnya, diadakan hari retreat, yaitu hari yang dicanangkan untuk integrasi menyeluruh dari semua pengalaman dan keterampilan *mindfulness* yang telah dipelajari. Pada kegiatan ini latihan yang dilakukan mencakup *body scan*, meditasi jalan,

meditasi duduk, makan dalam keheningan, dan meditasi cinta kasih.

Memasuki minggu ketujuh, subjek diajarkan terkait pengambilan keputusan rasional dan efektif melalui meditasi berdiri, meditasi duduk, dan meditasi gunung. Pada minggu terakhir, peserta diajak untuk melihat ke belakang dan maju ke depan, merefleksikan perjalanan yang telah dilalui serta merancang kelanjutan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Latihan yang dilakukan pada minggu ini yaitu *body scan*, meditasi duduk, dan menulis surat untuk diri sendiri, sebagai bentuk komitmen untuk mempertahankan *mindfulness* kedepannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* bagi sales di PT X yang berlangsung selama 8 minggu, memberikan dampak positif yang signifikan. Pertama, meningkatnya kesadaran diri subjek terhadap kondisi emosional dan mental. Mayoritas subjek menyatakan mampu mengenali pikiran dan perasaan yang dirasakannya tanpa bereaksi impulsif. Hal ini menjadi dasar penting untuk mengelola diri dengan efektif, baik dalam situasi kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Senada dengan hal tersebut, penelitian Goldin dan Gross (2010) menunjukkan bahwa MBSR cenderung berdampak pada peningkatan kemampuan dalam mengatur emosi dan penurunan reaktivitas emosional. Didukung oleh penelitian oleh Keng dkk (2011), praktik *mindfulness* cenderung meningkatkan regulasi perilaku.

P5: "Saya ngerasa kalo sekarang lebih aware terhadap apa yang saya rasakan dan pikirkan. Kalo dulu langsung panik ehmm semisal ada masalah, sekarang bisa menyadari dulu sebelum bertindak."

Kedua, penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh subjek. Setelah program selesai, subjek merasa semakin tenang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Senada dengan penelitian Chiesa dan Serretti (2009), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut disebabkan lantaran individu memiliki ketenangan batin dan pemikiran yang jernih, sehingga dapat beraktivitas optimal.

P4: “Setelah mengikuti program, saya merasakan ehmm stres saya turun cukup signifikan. Jadi semakin tenang sekarang.”

P8: “Saya jadi bisa manajemen stres yang saya rasakan.”

P9: “Yang paling terasa itu sekarang saya tahan banting. Kalo dulu saya gampang stres kan saat kerjaan numpuk, sekarang saya bisa ngerasa tenang.”

Ketiga, berkontribusi dalam peningkatan kualitas interaksi sosial, terutama mendengarkan aktif dan empati. Beberapa subjek menyatakan tidak mudah terpancing emosi saat berinteraksi dengan rekan kerja maupun klien. Sebagaimana dijelaskan oleh Shapiro dkk. (2006), *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas empati dan keterampilan komunikasi. Hal ini berdampak pada terciptanya komunikasi terbuka dan jujur, mengurangi konflik interpersonal, serta meningkatkan rasa saling percaya antar rekan kerja.

P10: “Dulu saya gampang sekali terpancing emosi, marah-marah, apalagi ketemu klien yang banyak maunya. Tapi sekarang saya bisa berpikir jernih sebelum bereaksi.”

Terakhir, adanya peningkatan pengambilan keputusan dengan reflektif dan bijaksana. *Mindfulness* berkontribusi agar menerima keadaan dengan lapang dan tetap berpikir jernih. Hal ini sejalan dengan temuan Kabat-Zinn (2003), bahwa *mindfulness*

mendukung peningkatan kapasitas pengambilan keputusan serta kinerja kerja secara keseluruhan.

P1: “Saya jadi nerima kalau lagi ngerasa tertekan, dan tenang saat harus mengambil keputusan penting.”

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan penerapan program MBSR di PT. X yaitu dukungan dari manajemen berupa alokasi waktu dan fasilitas untuk mengikuti program, struktur program yang komprehensif, serta antusiasme dan komitmen individu untuk menerapkan latihan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, terdapat beberapa hambatan yang muncul selama pelaksanaan yaitu tantangan menjaga konsistensi latihan mandiri di luar sesi kelas, keterbatasan waktu akibat beban kerja harian, serta perbedaan kesiapan individu dalam menerima pendekatan baru seperti *mindfulness*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* pada sales di PT. X memberikan dampak positif terhadap peningkatan fokus, manajemen stres, komunikasi interpersonal, serta pengambilan keputusan. Terdapat beberapa faktor keberhasilan utama dari implementasi program ini. Pertama, adanya perencanaan yang matang, mulai dari pengenalan *mindfulness* hingga evaluasi akhir. Kedua, dukungan dari manajemen perusahaan dalam memberikan fasilitas dan waktu untuk mengikuti program. Ketiga, kombinasi antara praktik mandiri dan sesi kelas memungkinkan subjek untuk menerapkan *mindfulness* dalam situasi kerja. Keempat, hasil evaluasi dilakukan secara berkala guna memastikan bahwa setiap peserta mengalami peningkatan kemampuan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat memperluas cakupan subjek dari divisi lain untuk penerapan program MBSR. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak peserta dan jangka waktu yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil komprehensif.

## REFERENSI

- Anwar, K., Sutisna, A. J., Kusnady, D., Marthalia, L., & Dera, F. (2024). Effect of burnout on performance of marketing employees. *International Journal of Education, Social Studies, and Management (IJESSM)*, 4(2), 826-832.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness*-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness*-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in The Human Sciences*, 8(2), 73.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). *Mindfulness*-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Purwanto, B. M. (2002). The effect of salesperson stress factors on job performance. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia*, 17(2), 150-169.
- Putri, N. M. W. W. A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: Studi meta analisis. *MEDIAPSI*, 7(1), 27-36.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). *Mindfulness*-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.