



## TREN, KLAS TER TEMATIK, DAN KESENJANGAN RISET MINDFULNESS: SEBUAH ANALISIS BIBLIOMETRIK

### RESEARCH TRENDS, THEMATIC CLUSTERS, AND RESEARCH GAPS IN MINDFULNESS: A BIBLIOMETRIC ANALYSIS

Oleh:  
Feny Choliso<sup>1</sup>

#### ABSTRAK

Submitted:  
03-06-2026

Revision:  
26-06-2026

Accepted:  
29-06-2026

Penelitian mengenai mindfulness dalam konteks kesehatan mental berkembang pesat dalam satu dekade terakhir, namun pemetaan tren dan struktur penelitian secara komprehensif masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis perkembangan penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental menggunakan pendekatan bibliometrik. Data diperoleh dari basis data Scopus dengan proses seleksi mengacu pada alur PRISMA sehingga diperoleh 15.442 artikel yang diterbitkan pada periode 2015–2025. Analisis dilakukan menggunakan VOSviewer versi 1.6.20 melalui co-occurrence kata kunci untuk menghasilkan network, overlay, dan density visualization. Hasil penelitian menunjukkan bahwa publikasi mengenai mindfulness terus meningkat selama periode pengamatan. Analisis mengidentifikasi tujuh kluster utama yang didominasi oleh tema mental health, mindfulness, depression, anxiety, well-being, dan self-compassion. Selain itu, penelitian terbaru mulai mengarah pada topik emotion regulation, Acceptance and Commitment Therapy, virtual reality, dan populasi khusus. Temuan ini memberikan gambaran mengenai perkembangan, struktur intelektual, dan peluang penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

**Kata kunci:** Bibliometrik; Kesehatan Mental; Mindfulness, Scopus

#### ABSTRACT

Research on mindfulness in the context of mental health has grown rapidly over the past decade, but comprehensive mapping of trends and research structure remains limited. This study aims to analyze the development of mindfulness research in the context of mental health using a bibliometric approach. Data were obtained from the Scopus database using a selection process based on the PRISMA flow, resulting in 15,442 articles published between 2015 and 2025. Analysis was conducted using VOSviewer version 1.6.20 using keyword co-occurrence to generate network, overlay, and density visualizations. The results show that publications on mindfulness continued to increase throughout the observation period. The analysis identified seven main clusters dominated by the themes of mental health, mindfulness, depression, anxiety, well-being, and self-compassion. Furthermore, recent research has begun to focus on the topics of emotion regulation, Acceptance and Commitment Therapy, virtual reality, and special populations. These findings provide an overview of the development, intellectual structure, and research opportunities for mindfulness in the context of mental health and can serve as a basis for further research development.

**Keywords:** Bibliometric; Mental Health; Mindfulness, Scopus

<sup>1</sup> Feny Choliso, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, feny.ch@uinsaizu.ac.id

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang paling banyak mendapat perhatian dekade ini. Hal tersebut terjadi karena meningkatnya prevalensi gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres di berbagai kelompok usia dan konteks sosial (Organization, 2025; Patel dkk., 2018) yang berpengaruh terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan beban sosial ekonomi masyarakat. Meningkatnya prevalensi gangguan mental mendorong perkembangan intervensi psikologis yang tidak hanya fokus untuk mengurangi gejala tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap masalah kehidupan secara adaptif. Salah satu intervensi psikologis yang banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merujuk pada kondisi sadar penuh, mampu menerima, dan tidak menilai baik maupun buruk terhadap setiap pengalaman yang dialami sehari-hari (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2012; Segal dkk., 2013).

*Mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesejahteraan subjektif, regulasi emosi, kualitas hidup, dan keberfungsian mental secara umum (Afandi, 2012; Agustin & Kusnadi, 2019; Aminudin dkk., 2021; Bögels dkk., 2014; Brown & Ryan, 2003; Cejudo dkk., 2019; Cholisoh & Moordinarsih, 2024; Karakurt & Durmaz, 2025; Menon & Saranya, 2025). *Mindfulness* juga berperan dalam penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stress (Verhaeghen dkk., 2025). Studi meta-analisis dan *literatur review* juga memotret bagaimana *mindfulness* dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan populasi yang lebih luas (Fahmi, 2018; González-Martín dkk., 2023; Karakurt & Durmaz, 2025). Selanjutnya, praktik *mindfulness* juga berkorelasi dengan meningkatnya kemampuan kognitif dan resiliensi, sehingga mempraktikkan *mindfulness* dapat menjadi pendekatan preventif dan kuratif dalam perawatan kesehatan mental (Creswell & Lindsay, 2014). Temuan-temuan tersebut menjadikan *mindfulness* sebagai salah satu pendekatan berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang banyak diintegrasikan pada layanan psikologi, psikiatri, pendidikan, maupun kesehatan masyarakat.

Pentingnya posisi *mindfulness* dalam kesehatan mental global membuat jumlah penelitian terkait topik ini terus meningkat. *Mindfulness* tidak lagi hanya diteliti dalam situasi intervensi klinis yang bersifat privat tetapi juga dilihat dalam konteks pendidikan, organisasi, keluarga, komunitas, layanan kesehatan berbasis digital, dan populasi umum (Galante dkk., 2021). Hal tersebut dibuktikan dengan munculnya penelitian mengenai *mobile mindfulness*, *mindfulness-based intervention*, *online intervention*, *burnout*, *psychological well-being*, *self compassion*, dan berbagai aplikasi *mindfulness* pada kelompok populasi yang beragam (Linardon dkk., 2024; Macrynika dkk., 2024a). Perkembangan penelitian tersebut memperkaya khazanah keilmuan *mindfulness* tetapi juga menghasilkan literatur yang semakin kompleks, besar, dan terfragmentasi sehingga sulit untuk memahami pola tematik dan arah perkembangan riset secara menyeluruh.

Studi bibliometrik menjadi sebuah pendekatan yang relevan dalam perkembangan literatur yang semakin masif dan multidimensi. Berbeda dengan tinjauan pustaka konvensional, pendekatan bibliometrik mampu mengidentifikasi tren publikasi, hubungan antar kata kunci, struktur tema penelitian, perkembangan topik dari waktu ke waktu, serta area yang masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut (Aria & Cuccurullo, 2017; Donthu dkk., 2021; Trinidad dkk., 2021). Pendekatan ini menjadi populer digunakan dalam penelitian karena mampu mensintesis sejumlah besar temuan publikasi dalam kerangka yang sistematis (Khan dkk., 2021). Dengan melibatkan data publikasi

skala besar, bibliometrik menyajikan gambaran objektif mengenai arah perkembangan keilmuan dalam suatu bidang penelitian (Passas, 2024). Pendekatan ini telah secara luas digunakan untuk memetakan perkembangan topik penelitian psikologi, termasuk intervensi psikologi, kesehatan mental berbasis digital, dan kesejahteraan (Donthu dkk., 2021; Moral-Muñoz dkk., 2020; Sangadji, 2023).

Kajian bibliometrik mengenai mindfulness sudah mulai dilakukan tetapi sebagian besar penelitian masih berfokus pada bidang tertentu dan secara umum. Kajian yang secara khusus memetakan perkembangan mindfulness dalam konteks kesehatan mental menggunakan strategi pencarian eksplisit menghubungkan mindfulness dengan berbagai indikator kesehatan mental seperti *mental health, depression, anxiety, stress, dan well-being* pada periode publikasi terbaru masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang bersamaan menyajikan analisis tren publikasi, struktur klaster tema, dinamika perkembangan topik (*overlay visualization*) dan kepadatan tema penelitian (*density visualization*) dalam satu kajian bibliometrik yang komprehensif masih belum banyak dilakukan.

Selain itu, banyak penelitian bibliometrik yang menggunakan *Web of Science* (WoS) sebagai sumber data utama yang memiliki basis data dengan karakteristik, cakupan jurnal, dan proses indeksisasi yang berbeda sehingga menghasilkan peta bibliometrik yang tidak sepenuhnya sama. Dibandingkan dengan WoS, Scopus memiliki lebih banyak dan lebih luas cakupan jurnal internasional dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, kedokteran, ilmu kesehatan, dan ilmu sosial sehingga berpotensi memberikan representasi yang lebih komprehensif terhadap perkembangan penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental tetapi justru masih relatif terbatas dalam pemanfaatannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan dan kesenjangan penelitian mengenai mindfulness dalam konteks kesehatan mental menggunakan pendekatan bibliometrik berdasarkan database Scopus tahun 2015-2025. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis tren publikasi mindfulness dan kesehatan mental, (2) identifikasi klaster tema utama, (3) Menemukan kesenjangan penelitian yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan riset dan intervensi mindfulness di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif metode bibliometrik yang bertujuan untuk memotret dan memetakan perkembangan, struktur tematik, serta arah penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental. Data didapatkan dari basis data Scopus karena mencakup jurnal Internasional yang luas, memiliki metadata yang terstandarisasi, serta kompatibel dengan perangkat analisis bibliometrik seperti VOSviewer. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari dengan rentang publikasi tahun 2015-2025. Penentuan rentang waktu tersebut dilakukan agar memperoleh gambaran perkembangan penelitian yang lengkap dan stabil dalam satu dekade terakhir. Proses pencarian data dilakukan pada kolom judul, abstrak, dan kata kunci menggunakan operator boolean AND dan OR. Adapun kata kunci pencarian yang digunakan adalah TITLE-ABS-KEY (mindfulness AND (“mental health” OR depression OR anxiety OR stress OR wellbeing OR “well-being” OR “psychological well-being”)). Tahapan identifikasi dan seleksi dokumen mengacu pada alur Preferred Reporting Items for

Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 untuk meningkatkan transparansi proses penyaringan data.

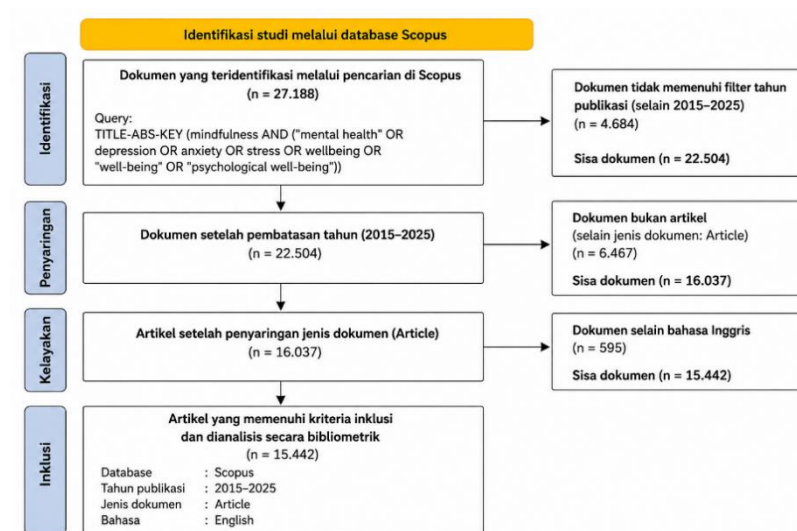
Pada proses identifikasi menghasilkan sebanyak 27.188 artikel yang muncul pada rentang tahun 2015-2025. Selanjutnya proses penyaringan dilakukan dengan kriteria inklusi yaitu 1) artikel dipublikasikan dalam jurnal ilmiah; 2) berbahasa Inggris; 3) relevan dengan konteks kesehatan mental; 4) tahun publikasi 2015-2025. Setelah dilakukan pembatasan tahun publikasi (2015-2025), jumlah dokumen menjadi 22.504. selanjutnya penyaringan didasarkan pada jenis dokumen artikel (*article*) dan diperoleh 16.037 dokumen. Terakhir dilakukan pembatasan bahasa Inggris (English), jumlah dokumen terakhir yang dianalisis sebanyak 15.442 artikel.

Data yang sesuai kriteria tersebut kemudian diekspor dalam format CSV dan analisis data dilakukan menggunakan VOSviewer versi 1.6.20. Teknik analisis *co-occurrence* kata kunci dengan metode *full counting*. Dari sejumlah 19.262 kata kunci yang teridentifikasi, ada sebanyak 289 kata kunci yang memenuhi ambang batas minimum kemunculan sebanyak 30 kali dan digunakan dalam analisis jaringan. Identifikasi struktur hubungan antar tema penelitian divisualisasikan dalam *network visualization*. Gambaran perkembangan temporal topik penelitian divisualisasikan dengan *overlay visualization*, sedangkan tingkat kepadatan serta dominasi tema dalam literatur mindfulness ditunjukkan dalam *density visualization*. Adapun interpretasi hasil dilakukan berdasarkan ukuran node, frekuensi kemunculan (*occurrence*), kekuatan hubungan (*total link strength*), dan letak kata kunci dalam jaringan bibliometrik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

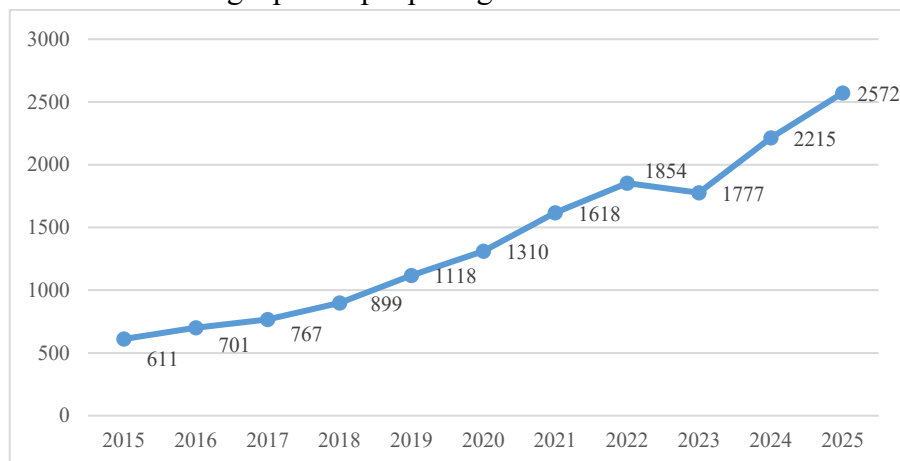
### **Tren Publikasi Penelitian Mindfulness dalam Konteks Kesehatan Mental**

Proses pencarian literatur dilakukan menggunakan query TITTLE-ABS-KEY (mindfulness AND (“mental health” OR depression OR anxiety OR stress OR well-being” OR “psychological well-being”)) pada periode publikasi 2015-2025 menggunakan database Scopus. Pada pencarian awal data yang dihasilkan sejumlah 27.188 dokumen. Kemudian dilakukan pembatasan rentang tahun publikasi yaitu 2015-2025 dan jumlah dokumen menjadi 22.504 dokumen. Selanjutnya, penyaringan didasarkan pada jenis dokumen yaitu hanya artikel penelitian (*article*) yang diikutsertakan sehingga diperoleh 16.037 artikel. Tahap terakhir yaitu dilakukan penyaringan bahasa, sehingga hanya artikel berbahasa inggris yang diikutsertakan sehingga diperoleh 15.442 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Adapun proses seleksi artikel digambarkan dalam gambar 1:



Gambar 1. Diagram Prisma Seleksi Artikel

Selain itu, penelitian mengenai mindfulness dalam konteks kesehatan mental memiliki sedikit fluktuasi pada beberapa tahun tetapi kecenderungan umum memperlihatkan adanya peningkatan yang konsisten berdasarkan distribusi publikasi sepanjang tahun 2015-2025. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perhatian komunitas ilmiah terhadap mindfulness sebagai salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian depresi, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis, maupun tema kesehatan mental lainnya semakin besar. Adapun tren perkembangan penelitian mindfulness dari tahun ketahun secara lengkap terdapat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Tren Publikasi Penelitian Mindfulness dalam Konteks Kesehatan Mental Tahun 2015-2025

Peningkatan jumlah publikasi mindfulness dalam konteks kesehatan mental selama tahun 2015-2025 menunjukkan bahwa topik tersebut semakin mendapatkan atensi dalam berbagai bidang seperti psikologi, psikiatri, kesehatan masyarakat, dan ilmu kesehatan. Hal tersebut juga menjadi bukti bahwa empiris mengenai efektivitas mindfulness dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, stres, serta meningkatkan kesejahteraan dalam berbagai populasi (Galante dkk., 2021; Goldberg dkk., 2022;



adanya hubungan yang kuat antara mindfulness dengan beberapa kata kunci seperti *depression, anxiety, mental health, well-being, emotional regulation*, dan *self compassion*. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian mindfulness telah berkembang tidak hanya pada ranah intervensi klinis tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan berbagai penerapan pada populasi beragam. Selanjutnya berdasarkan analisis *co-occurrence* dikelompokkan kata kunci dalam tujuh klaster yang menggambarkan tema-tema penelitian yang saling berkaitan. Adapun klaster, warna, tema klaster, dan kata kunci dominan dalam setiap klaster dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Klaster Penelitian Mindfulness dalam Konteks Kesehatan Mental

Cluster	Warna	Tema Klaster	Kata Kunci Dominan	Occurrence	TLS
1	Merah	Intervensi Klinis Berbasis Mindfulness	Mental health	1191	2450
			Randomized controlled trial	332	749
			Intervention	322	749
			Cancer	233	610
			Chronic pain	229	333
2	Hijau	Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif	Mindfulness	6953	11417
			Meditation	774	1725
			Well-being	716	1463
			Resilience	478	1083
			Burnout	426	940
3	Biru	Regulasi Emosi dan Penyesuaian Psikologis	Self-compassion	605	1281
			COVID-19	437	943
			Emotion regulation	365	674
			Psychological distress	221	487
			Perceived stress	197	357
4	Kuning	Luaran Klinis Intervensi Mindfulness	Depression	1636	4021
			Anxiety	1371	3546
			Quality of life	474	1051
			MBSR	316	538
			Breast cancer	164	339
5	Ungu	Implementasi Mindfulness dalam Berbagai Konteks	Yoga	296	684
			Pregnancy	151	351
			Physical activity	147	313
			Virtual reality	125	237
			Qualitative research	124	193
6	Toska	Pendekatan Psikoterapi berbasis Penerimaan	Acceptance and Commitment Therapy	221	438
			Trauma	168	340
			Acceptance	167	329

7	Oranye	Mindfulness pada Remaja dan Anak	Adolescents	275	580
			Attention	153	298
			Children	134	325

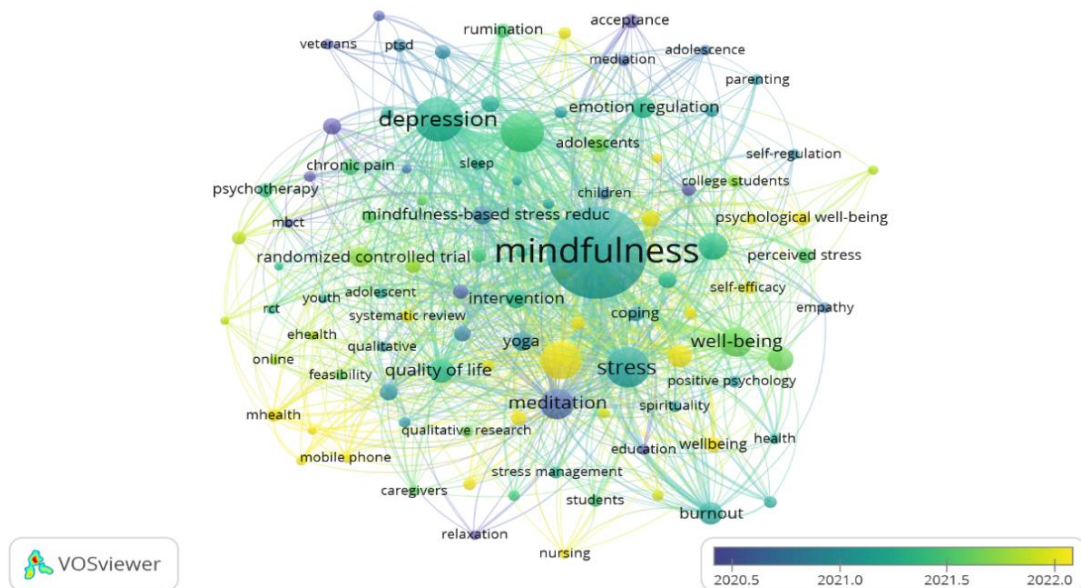
*Network visulization* menunjukkan bahwa penelitian mindfulness masih didominasi oleh tema intervensi klinis dan luaran kesehatan mental. Hal tersebut terlihat pada klaster 1 dan 4 yang didominasi kata kunci *mental health, intervention, randomized controlled trial, depression, anxiety, quality of life*, dan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada evaluasi efektivitas intervensi mindfulness dalam menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan kualitas hidup melalui desain penelitian eksperimental. Pola tersebut sejalan dengan penelitian meta analisis yang menunjukkan efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi depresi, cemas, dan stress pada berbagai populasi (Galante dkk., 2021; Goldberg dkk., 2022; Karakurt & Durmaz, 2025; Lomas dkk., 2019).

Lain halnya dengan klaster 2 dan 3, pada klaster ini terlihat bahwa penelitian berkembang pada aspek promotif dan mekanisme psikologis mindfulness. Hal tersebut tercermin pada dominasi kata kunci seperti *well-being, resilience, self-compassion, emotion regulation*, dan *psychological distress*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perhatian penelitian sudah tidak hanya berfokus pada penurunan gejala psikopatologi melainkan juga penguatan kapasitas psikologis individu. Temuan menarik lainnya adalah munculnya kata kunci *spirituality* pada jaringan penelitian, meski memiliki nilai *occurrence* dan *total link strength* yang relatif rendah dibanding tema-tema utama. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dimensi spiritual mulai memperoleh perhatian dalam penelitian mindfulness meski belum menjadi fokus dominan dalam literatur internasional terindeks Scopus.

Adapun Klaster 5, 6, dan 7 lebih menggambarkan adanya perluasan penerapan mindfulness pada berbagai konteks dan populasi. Munculnya kata kunci *virtual reality, physical activity, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), children*, dan *adolescents* menunjukkan bahwa penelitian mindfulness mulai berkembang menuju integrasi teknologi digital, psikoterapi berbasis penerimaan, dan aplikasi pada berbagai tahap perkembangan manusia. Hal tersebut mengindikasikan bahwa penelitian mindfulness telah berkembang menjadi bidang multidisipliner dengan peluang penelitian yang sangat terbuka khususnya pada pengembangan intervensi inovatif dan integratif lintas disiplin.

### Overlay Visualization

Analisis *overlay visualization* menunjukkan perkembangan temporal penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental selama periode 2015-2025 (gambar 4). Warna pada visualisasi menunjukkan rata-rata tahun publikasi (*average publication year*). Topik yang lebih banyak diteliti pada awal periode ditunjukkan dengan warna biru hingga hijau, sedangkan warna kuning menunjukkan topik yang berkembang pada periode yang lebih baru.



Gambar 4. *Overlay Visualization* Penelitian Mindfulness dalam Konteks Kesehatan Mental Tahun 2015-2025

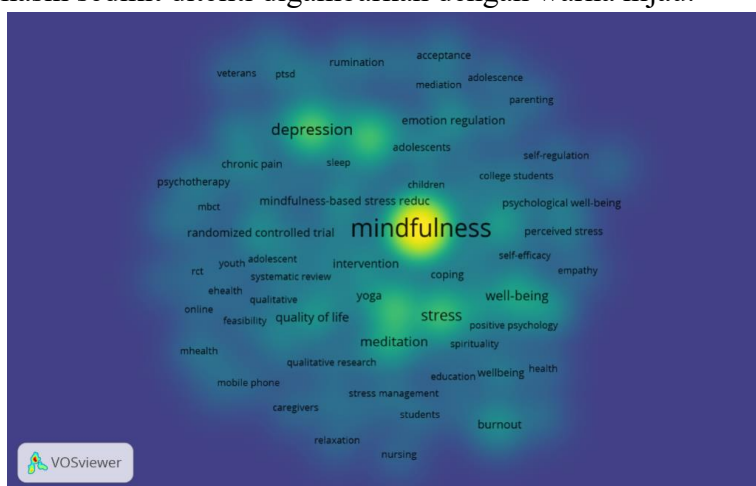
Berdasarkan gambar 4, periode awal penelitian mindfulness lebih banyak berfokus pada tema *depression*, *anxiety*, *quality of life*, dan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian awal diarahkan untuk membangun bukti empiris mengenai efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi gejala psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Temuan ini serupa dengan studi bibliometrik sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada awal penelitian mindfulness, fokus penelitian didominasi validasi intervensi (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021; González-Martín dkk., 2023; Gu dkk., 2016; Turpyn & Chaplin, 2016).

Selanjutnya, penelitian berkembang ke arah tema yang lebih beragam seperti *self-compassion*, *emotion regulation*, *resilience*, *burnout*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, dan *virtual reality*. Adanya pergeseran warna dari biru-hijau menuju kuning pada *overlay visualization* menunjukkan bahwa penelitian mindfulness mulai mengarah pada eksplorasi mekanisme psikologis, pengembangan intervensi yang lebih personal, serta pemanfaatan teknologi digital, dan penerapan mindfulness dalam berbagai konteks (Lomas dkk., 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian mindfulness semakin multidisipliner dan memiliki ruang pengembangan yang sangat luas pada

intervensi berbasis teknologi dan pendekatan yang lebih personal (Firth dkk., 2017; Gál dkk., 2021; Linardon dkk., 2024; Macrynika dkk., 2024b; Tolay & Bagbanci, 2023).

### **Density Visualization**

Analisis *density visualization* menunjukkan tingkat kepadatan (*density*) penelitian berdasarkan frekuensi kemunculan dan keterkaitan antar kata kunci (gambar 5). Kata kunci dengan kepadatan tertinggi digambarkan dengan warna kuning, sedangkan tema yang relatif masih sedikit diteliti digambarkan dengan warna hijau.



Gambar 5. *Density Visualization* Penelitian Mindfulness dalam Konteks Kesehatan Mental Tahun 2015-2025

Berdasarkan Gambar 5, kata kunci seperti mindfulness, mental health, depression, anxiety, dan well-being memiliki tingkat kepadatan tertinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tema-tema tersebut menjadi fokus utama penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental periode 2015-2025. Kepadatan yang tinggi tersebut mencerminkan perhatian peneliti yang begitu besar terhadap efektivitas mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi gejala psikologis. Sebaliknya, kata kunci seperti *virtual reality*, *Acceptance and Commitment Therapy*, *physical activity*, *pregnancy*, *children*, dan *spirituality* memiliki tingkat kepadatan yang relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa topik tersebut masih berkembang dan berpotensi untuk dieksplorasi lebih lanjut. Khususnya terkait pengembangan intervensi berbasis teknologi, penerapan mindfulness pada populasi khusus, serta integrasi dengan pendekatan psikoterapi dan dimensi spiritual.

Temuan ini juga mengindikasikan adanya peluang penelitian baru yang dapat memperluas cakupan kajian mindfulness di masa mendatang. Analisis juga menunjukkan bahwa tema yang berkaitan dengan spiritualitas belum menjadi fokus utama dalam jaringan penelitian mindfulness. Hal tersebut membuka peluang bagi peneliti untuk mengeksplorasi mindfulness dengan pendekatan spiritual atau religius, termasuk konteks budaya dan agama tertentu.

Hasil analisis bibliometrik menunjukkan bahwa penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental mengalami perkembangan yang sangat pesat selama periode

2015-2025. Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya jumlah publikasi serta tema penelitian yang semakin beragam. Perkembangan tersebut menandai bahwa mindfulness telah berkembang dari pendekatan komplementer menjadi salah satu topik utama penelitian kesehatan mental modern yang mencakup berbagai populasi, konteks, dan intervensi. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian bibliometrik yang melaporkan bahwa penelitian mindfulness terus mengalami perluasan dari sisi produktivitas ilmiah maupun kolaborasi lintas disiplin ilmu (Nguyen & Tran, 2025; Van Gordon dkk., 2015). Serta selaras dengan temuan Anuradha (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021) yang melaporkan bahwa publikasi mindfulness secara global telah mengalami pertumbuhan eksponensial serta perluasan bidang kajian dari psikologi menuju berbagai disiplin ilmu.

Analisis *network visualization* memperlihatkan bahwa tema penelitian mindfulness tidak lagi hanya berfokus pada penanganan depresi dan kecemasan tetapi telah berkembang menjadi beberapa tema besar yang saling berkaitan, meliputi intervensi klinis, kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, pendekatan psikoterapi berbasis penerimaan, hingga penerapan pada berbagai populasi. Adanya dominasi kata kunci *mental health*, *depression*, *anxiety*, dan *well-being* mengindikasikan bahwa efektivitas mindfulness terhadap luaran psikologis masih menjadi fokus utama penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian bibliometrik berbasis Scopus yang juga menemukan bahwa *mental health*, *well-being*, *stress*, dan *depression* merupakan tema sentral dalam perkembangan penelitian mindfulness, sedangkan tema-tema lain berkembang sebagai perluasan kajian (Birrer dkk., 2023; Hsieh & Li, 2024; Wibowo, 2022).

Selain itu, hasil dari analisis *overlay visualization* dan *density visualization* menunjukkan adanya evolusi tema penelitian dari yang awalnya berfokus pada efektivitas menjadi eksplorasi mekanisme psikologis serta pengembangan intervensi yang lebih inovatif. Munculnya kata kunci seperti *self-compassion*, *emotion regulation*, *Acceptance and Commitment Therapy*, dan *virtual reality* menunjukkan adanya peningkatan perhatian terhadap mekanisme psikologis, integrasi terapi gelombang ketiga, dan pemanfaatan teknologi digital dalam proses intervensi mindfulness. Perkembangan ini juga dilaporkan dalam studi bibliometrik sebelumnya yang menunjukkan bahwa penelitian terbaru semakin mengarah pada dinamika mekanisme mindfulness, intervensi digital, dan penerapan dalam konteks yang lebih beragam dibandingkan periode awal penelitian (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021; Judijanto & Soesanto, 2025).

Meski demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa topik seperti *virtual reality*, *children*, *pregnancy*, dan *spirituality*, masih memiliki kepadatan penelitian yang relatif rendah. Temuan tersebut mengindikasikan adanya peluang penelitian pada pengembangan intervensi mindfulness berbasis teknologi, penerapan pada populasi khusus, serta eksplorasi integrasi mindfulness dengan aspek spiritual dan budaya. Berbeda dengan studi bibliometrik sebelumnya yang menggunakan basis data *Web of Science*, penelitian ini menggunakan basis data Scopus sehingga memberikan gambaran yang lebih mutakhir mengenai perkembangan tema penelitian mindfulness pada periode 2015–2025.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini berhasil memetakan perkembangan penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental berdasarkan 15.442 artikel terindeks Scopus selama rentang tahun 2015-2025. Hasil menunjukkan bahwa publikasi mengenai mindfulness mengalami

peningkatan yang konsisten dari tahun ketahun. Hal tersebut mencerminkan bahwa perhatian akademik terhadap mindfulness sebagai pendekatan promotif, preventif, dan kuratif dalam kesehatan mental semakin besar. Analisis *network visualization* mengidentifikasi terdapat tujuh klaster utama yang didominasi oleh tema *mental health*, *mindfulness*, *depression*, *anxiety*, *well-being*, *self-compassion*, dan *emotion regulation*. Adapun *overlay* dan *density visualization* menunjukkan adanya pergeseran fokus penelitian mindfulness menuju pengembangan intervensi berbasis teknologi, psikoterapi gelombang ketiga, serta penerapan mindfulness pada berbagai populasi khusus.

Temuan ini menegaskan bahwa penelitian mindfulness telah berkembang menjadi bidang yang bersifat multidisipliner dengan jaringan penelitian yang semakin luas. Di sisi lain, topik seperti *virtual reality*, *spirituality*, *pregnancy*, dan *children* masih memiliki intensitas penelitian yang relatif rendah sehingga berpotensi menjadi arah penelitian di masa mendatang. Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai struktur intelektual dan tren perkembangan penelitian mindfulness dalam konteks kesehatan mental serta dapat menjadi dasar bagi peneliti dalam mengidentifikasi peluang kolaborasi dan pengembangan agenda penelitian selanjutnya. Sebagian besar penelitian bibliometrik yang menggunakan basis data *Web of Science* dan mengkaji mindfulness secara umum. Penelitian ini berbeda karena memanfaatkan basis data Scopus dengan fokus khusus pada mindfulness dalam konteks kesehatan mental selama periode 2015-2025, sehingga memberikan gambaran yang lebih mutakhir mengenai struktur, perkembangan, dan arah penelitian pada bidang tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator*, 5(1), 10.
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri anak berhadapan hukum (ABH). *Jurnal Psikologi*, 17, 8.
- Aminudin, N., Andika, H., Jamal, M. A., Huda, M., Maseleno, A., & Point, S. (2021). The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness Therapy on the Drugs Adherence of Skizofrenia Patients through SI-POS Android Application. *International Journal of Grid and Distributed Computing*, 14(1).
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959–975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 12(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Birrer, D., Scalvedi, B., & Frings, N. (2023). A Bibliometric Analysis of Mindfulness and Acceptance Research in Sports from 1969 to 2021. *Mindfulness*, 14(5), 1038–1053. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02124-5>
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cejudo, J., García-Castillo, F.-J., Luna, P., Rodrigo-Ruiz, D., Feltrero, R., & Moreno-Gómez, A. (2019). Using a Mindfulness-Based Intervention to Promote Subjective Well-Being, Trait Emotional Intelligence, Mental Health, and Resilience in Women With Fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 10, 2541. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02541>
- Choliso, F. & Moordiningsih. (2024). Mindfulness-Based Islamic Spiritual Therapy on Enhancing Subjective Well-Being in Married Women with Infertility. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 29(1), 59–74. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss1.art4>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Fahmi, F. (2018). *Pengaruh pelatihan mindfulness islami terhadap optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi* [Tesis]. UII.
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prata, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287–298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>
- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS Medicine*, 18(1), e1003481. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. del C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2016). Corrigendum to “How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction

- Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies” [Clinical Psychology Review 37 (2015) 1–12]. *Clinical Psychology Review*, 49, 119. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.011>
- Hsieh, C.-C., & Li, S. (2024). A bibliometrics review of the journal mindfulness: Science mapping the literature from 2012 to 2022. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378143>
- Judijanto, L., & Soesanto, D. R. (2025). Analisis Bibliometrik tentang Mindfulness, Stress Management, and Well-Being in HRM. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 4(11), 2305–2317. <https://doi.org/10.58812/jmws.v4i11.2913>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners Reclaiming the Present Moment—And Your Life*. Soundstrue.
- Karakurt, N., & Durmaz, H. (2025). The impact of mindfulness intervention on the subjective well-being of nursing students: An experimental study. *BMC Psychology*, 13(1), 955. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03334-3>
- Khan, M. A., Pattnaik, D., Ashraf, R., Ali, I., Kumar, S., & Donthu, N. (2021). Value of special issues in the journal of business research: A bibliometric analysis. *Journal of Business Research*, 125, 295–313. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.12.015>
- Linardon, J., Messer, M., Goldberg, S. B., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). The efficacy of mindfulness apps on symptoms of depression and anxiety: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 107, 102370. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102370>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625–640. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519588>
- Macrynika, N., Mir, Z., Gopal, T., Rodriguez, E., Li, S., Cox, M., Yeh, G., & Torous, J. (2024a). The impact of mindfulness apps on psychological processes of change: A systematic review. *NPJ Mental Health Research*, 3, 14. <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00048-5>
- Macrynika, N., Mir, Z., Gopal, T., Rodriguez, E., Li, S., Cox, M., Yeh, G., & Torous, J. (2024b). The impact of mindfulness apps on psychological processes of change: A systematic review. *Npj Mental Health Research*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00048-5>
- Menon, R., & Saranya, T. S. (2025). Impact of mindfulness practices to improve quality of life and mental health of persons diagnosed with breast cancer: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1641751. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1641751>
- Moral-Muñoz, J. A., Herrera-Viedma, E., Santisteban-Espejo, A., & Cobo, M. J. (2020). Software tools for conducting bibliometric analysis in science: An up-to-date

- review. *El Profesional de La Información*, 29(1).  
<https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.03>
- Nguyen, K. H., & Tran, M. D. (2025). Global trends and emerging themes in psychological well-being and mindfulness research: A science-mapping study aligned with Sustainable Development Goal 3 (good health and well-being). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(6), e70100.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.70100>
- Organization, W. H. (2025). *Mental Health Atlas*. World Health Organization.
- Passas, I. (2024). Bibliometric Analysis: The Main Steps. *Encyclopedia*, 4(2), 1014–1025. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4020065>
- Patel, A., Sharma, P., Kumar, P., & VS, B. (2018). Illness cognitions, anxiety, and depression in men and women undergoing fertility treatments: A dyadic approach. *J Hum Reprod Sci*, 11, 180–190. [https://doi.org/10.4103/jhrs.JHRS\\_119\\_17](https://doi.org/10.4103/jhrs.JHRS_119_17)
- Sangadji, S. S. (2023). Foundations of Bibliometric Writing: A Comprehensive Guide for Novice Researchers. *SCIENTIA: Journal of Multi Disciplinary Science*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.62394/scientia.v2i2.79>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., & Zinn, K. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (second). The Guilford Press.
- Tolay, E., & Bagbanci, B. (2023). *Bibliometric Analysis of Mindfulness Articles in Management Literature*. 13(2), 730–759.  
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.10476127>
- Trinidad, M., Ruiz, M., & Calderon, A. (2021). A Bibliometric Analysis of Gamification Research. *IEEE Access*, 9, 46505–46544.  
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3063986>
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful Parenting and Parents' Emotion Expression: Effects on Adolescent Risk Behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2015). Towards a second generation of mindfulness-based interventions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 591–592. <https://doi.org/10.1177/0004867415577437>
- Verhaeghen, P., Aikman, S. N., & Mirabito, G. (2025). Mindfulness Interventions in Older Adults for Mental Health and Well-Being: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(4), gbae205. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae205>
- Wibowo, A. (2022). Mindfulness and Well-Being: A Bibliometric Analysis. *Proceedings of the 7th Sriwijaya Economics, Accounting, and Business Conference (SEABC 2021)*.