

Mindfulness-Based Counseling: Analisis Bibliometrik dan Pemetaan Tren Intervensi 2005–2025

Loso Judijanto
IPOSS Jakarta

Article Info

Article history:

Received Maret, 2026

Revised Maret, 2026

Accepted Maret, 2026

Kata Kunci:

mindfulness-based counseling, analisis bibliometrik, kesehatan mental, intervensi konseling, VOSviewer

Keywords:

mindfulness-based counseling, bibliometric analysis, mental health, counseling intervention, VOSviewer

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan, struktur pengetahuan, dan tren penelitian dalam bidang mindfulness-based counseling melalui pendekatan bibliometrik. Data diperoleh dari basis data Scopus dengan rentang waktu publikasi 2005–2025, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak VOSviewer untuk mengidentifikasi pola kolaborasi, jaringan kata kunci, serta dinamika tematik penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian mindfulness-based counseling mengalami pertumbuhan signifikan dengan fokus utama pada isu kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kualitas hidup. Pemetaan jaringan mengungkap adanya integrasi yang kuat antara mindfulness dan pendekatan terapi berbasis bukti, khususnya cognitive behavioral therapy dan mindfulness-based cognitive therapy. Analisis temporal menunjukkan pergeseran dari kajian konseptual menuju evaluasi intervensi yang lebih aplikatif dan terukur, ditandai dengan meningkatnya penggunaan metode randomized controlled trial dan systematic review. Sementara itu, analisis kepadatan menunjukkan bahwa meskipun penelitian telah terkonsentrasi pada isu kesehatan mental utama, masih terdapat peluang pengembangan pada aspek implementasi teknis, model intervensi, dan pendekatan berbasis konteks. Studi ini memberikan kontribusi dalam memetakan arah perkembangan penelitian serta mengidentifikasi peluang riset di masa depan dalam bidang konseling berbasis mindfulness.

ABSTRACT

This study aims to examine the development, intellectual structure, and research trends in the field of mindfulness-based counseling using a bibliometric approach. Data were collected from the Scopus database covering the period 2005–2025 and analyzed using VOSviewer to identify collaboration patterns, keyword networks, and thematic evolution. The findings reveal a significant growth in mindfulness-based counseling research, with a primary focus on mental health issues such as anxiety, depression, and quality of life. The network mapping indicates a strong integration between mindfulness practices and evidence-based therapeutic approaches, particularly cognitive behavioral therapy and mindfulness-based cognitive therapy. Temporal analysis demonstrates a shift from conceptual exploration toward more applied and measurable intervention studies, as reflected in the increasing use of randomized controlled trials and systematic reviews. Furthermore, the density analysis suggests that while research is heavily concentrated on core mental health themes, there remains substantial opportunity for further exploration in terms of technical implementation, intervention models, and context-based approaches. This study contributes by providing a comprehensive overview of research trends and identifying future research directions in mindfulness-based counseling.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Loso Judijanto
Institution: IPOSS Jakarta
Email: losojudijantobumn@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, tantangan kesehatan mental semakin terlihat di berbagai populasi, termasuk siswa, pekerja, dan masyarakat umum. Perubahan sosial yang cepat, percepatan teknologi, dan meningkatnya tuntutan hidup berkontribusi pada tingkat stres, kecemasan, dan disregulasi emosional yang lebih tinggi. Dalam bidang bimbingan dan konseling, terdapat kebutuhan yang semakin besar akan intervensi yang tidak hanya mengatasi gejala psikologis tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosional. Salah satu pendekatan yang telah mendapatkan perhatian yang cukup besar adalah konseling berbasis mindfulness, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness ke dalam praktik terapi dan konseling. Mindfulness mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan kesadaran akan pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Melalui praktik ini, individu didorong untuk mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara reflektif, sehingga memungkinkan respons yang lebih adaptif terhadap kesulitan psikologis. Akibatnya, mindfulness semakin banyak dimasukkan ke dalam intervensi konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi masalah (Naini et al., 2022; Prashinta & Purwoko, 2025).

Minat yang semakin besar terhadap intervensi berbasis mindfulness (MBI) telah disertai dengan peningkatan pesat dalam penelitian ilmiah yang meneliti efektivitasnya dalam berbagai konteks. Selama dua dekade terakhir, banyak penelitian telah mengeksplorasi program berbasis mindfulness seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dan pendekatan terapeutik berbasis penerimaan lainnya. Intervensi ini telah diterapkan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, depresi, stres, nyeri kronis, dan kesulitan pengaturan emosi. Tren penelitian menunjukkan pertumbuhan yang stabil dalam uji coba terkontrol secara acak dan investigasi empiris yang berfokus pada terapi berbasis mindfulness, yang menunjukkan peningkatan legitimasi mindfulness dalam praktik psikologis berbasis bukti. Lebih lanjut, studi-studi ini telah menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat menumbuhkan welas asih diri, meningkatkan pengaturan emosi, dan meningkatkan fungsi psikologis secara keseluruhan, sehingga sangat relevan dalam pengaturan konseling (Liwang, n.d.; Rusdi & Wibowo, 2022).

Selain aplikasi klinisnya, mindfulness juga telah menjadi komponen penting dalam konteks pendidikan dan konseling. Konselor dan pendidik telah mulai mengintegrasikan pendekatan berbasis mindfulness ke dalam layanan bimbingan untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan pribadi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis mindfulness dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan ketahanan, dan memperkuat kesadaran emosional. Misalnya, konseling kelompok berbasis mindfulness telah terbukti mengurangi perasaan kesepian di kalangan remaja yang mengalami kesulitan sosial, menunjukkan

bahwa mindfulness dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif dalam lingkungan konseling sekolah. Temuan tersebut menyoroti potensi mindfulness sebagai pendekatan preventif dan perkembangan dalam praktik konseling, khususnya dalam mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi oleh individu muda (Saleh & Santoso, 2023; Şirin, 2025).

Seiring dengan meningkatnya implementasi konseling berbasis mindfulness, hasil penelitian di bidang ini telah berkembang secara signifikan di berbagai disiplin ilmu. Analisis bibliometrik penelitian mindfulness mengungkapkan bahwa jumlah publikasi telah tumbuh secara stabil dari waktu ke waktu, menunjukkan minat ilmiah yang kuat dalam memahami dan menerapkan mindfulness dalam psikologi, pendidikan, dan ilmu kesehatan. Penelitian awal sering berfokus pada fondasi teoritis dan pengaruh spiritual, sementara studi yang lebih baru menekankan validasi empiris, mekanisme neurosains, dan inovasi teknologi yang mendukung praktik mindfulness. Arah penelitian yang terus berkembang ini menunjukkan bagaimana mindfulness telah bertransisi dari praktik kontemplatif yang berakar pada filosofi tradisional menjadi intervensi yang diteliti secara ilmiah dan banyak digunakan dalam praktik psikologi dan konseling modern.

Meskipun literatur yang ada semakin banyak, perkembangan penelitian konseling berbasis mindfulness tetap kompleks dan beragam. Berbagai studi telah meneliti intervensi mindfulness di berbagai populasi dan konteks, termasuk stres akademik, kesejahteraan psikologis, dan ketahanan emosional. Investigasi bibliometrik mengungkapkan bahwa penelitian tentang mindfulness terus berkembang secara global, dengan peningkatan kolaborasi antar akademisi dan munculnya tema serta pendekatan metodologis baru. Misalnya, beberapa studi menyoroti pergeseran dari program mindfulness tatap muka tradisional ke format digital dan hibrida, yang mencerminkan perubahan yang lebih luas dalam penyampaian layanan psikologis. Pemetaan perkembangan penelitian ini sangat penting untuk mengidentifikasi tema-tema dominan, akademisi berpengaruh, dan arah yang muncul dalam penelitian konseling berbasis mindfulness. Pemetaan tersebut juga dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana bidang ini telah berkembang dan apa yang akan terjadi di masa depan.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan analisis bibliometrik untuk meneliti perkembangan dan tren penelitian terkait intervensi konseling berbasis mindfulness yang dipublikasikan antara tahun 2005 dan 2025. Analisis bibliometrik adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi publikasi ilmiah melalui teknik statistik untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan dalam bidang studi tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk secara sistematis memetakan struktur intelektual suatu domain penelitian dengan menganalisis data publikasi seperti kepengarangan, kata kunci, kutipan, dan jaringan kolaborasi. Metode bibliometrik banyak digunakan untuk mengeksplorasi evolusi topik penelitian dan untuk mengidentifikasi kontribusi berpengaruh dalam literatur akademik (Donthu dkk., 2021; Aria & Cuccurullo, 2017). Dalam konteks studi ini, analisis bibliometrik dianggap tepat untuk meneliti bagaimana intervensi konseling berbasis mindfulness telah berkembang selama dua dekade terakhir dan untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul dalam bidang tersebut.

Data yang digunakan dalam studi ini diperoleh dari basis data akademik terkemuka yang berisi artikel jurnal yang ditinjau sejawat terkait konseling berbasis mindfulness. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "konseling berbasis mindfulness," "intervensi mindfulness," "terapi mindfulness," dan istilah terkait. Periode publikasi dibatasi pada

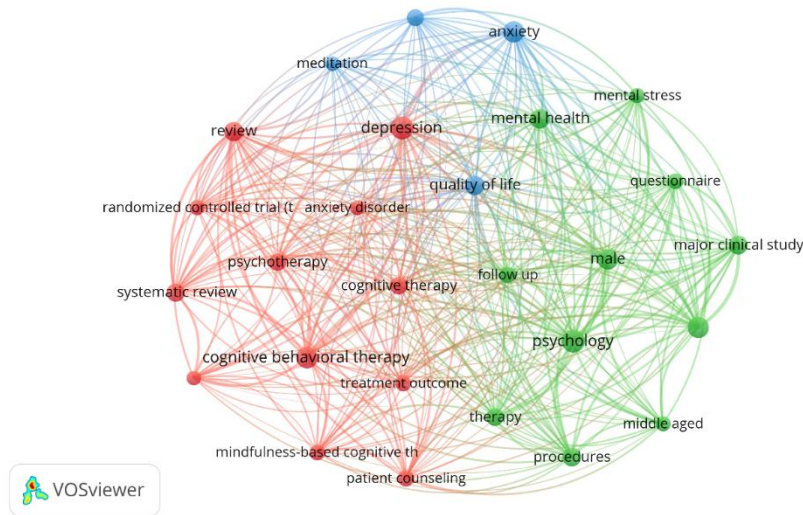
studi yang diterbitkan antara tahun 2005 dan 2025 untuk menangkap perkembangan penelitian selama periode ketika intervensi mindfulness semakin diakui dalam praktik psikologi dan konseling. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya, termasuk relevansi dengan intervensi konseling berbasis mindfulness, publikasi di jurnal akademik, dan ketersediaan informasi bibliografi seperti penulis, judul, abstrak, kata kunci, dan referensi. Catatan duplikat dan publikasi yang tidak berfokus pada konseling atau intervensi psikologis dikeluarkan dari kumpulan data untuk memastikan relevansi dan kualitas data yang dianalisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Dokumen yang Paling Sering Dikutip

Citations	Authors and year	Title	Source
381	(Galante et al., 2018)	A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial	Lancet Public Health, 3(2), pp. e72–e81
256	(Gates et al., 2016)	Psychosocial interventions for cannabis use disorder	Cochrane Database of Systematic Reviews, 2016(5), CD005336
241	(Mealer et al., 2014)	Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses	American Journal of Critical Care, 23(6), pp. e97–e105
227	(Cramer et al., 2012)	Mindfulness-based stress reduction for breast cancer: A systematic review and meta-analysis	Current Oncology, 19(5), pp. e343–e352
222	(Schure et al., 2008)	Mind–Body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong	Journal of Counseling and Development, 86(1), pp. 47–56
216	(Cheng et al., 2020)	The effectiveness of nonpharmacological interventions for informal dementia caregivers: an updated systematic review and meta-analysis	Psychology and Aging, 35(1), pp. 55–77
214	(Panagioti et al., 2014)	Overview of the prevalence, impact, and management of depression and anxiety in chronic obstructive pulmonary disease	International Journal of COPD, 9, pp. 1289–1306
202	(Hollon & Ponniah, 2010)	A review of empirically supported psychological therapies for mood disorders in adults	Depression and Anxiety, 27(10), pp. 891–932
198	(Cuijpers et al., 2020)	The effects of fifteen evidence-supported therapies for adult depression: A meta-analytic review	Psychotherapy Research, 30(3), pp. 279–293
177	(Richardson et al., 2013)	Caregiver health: Health of caregivers of Alzheimer’s and other dementia patients	Current Psychiatry Reports, 15(7), 367

Source: Scopus, 2026

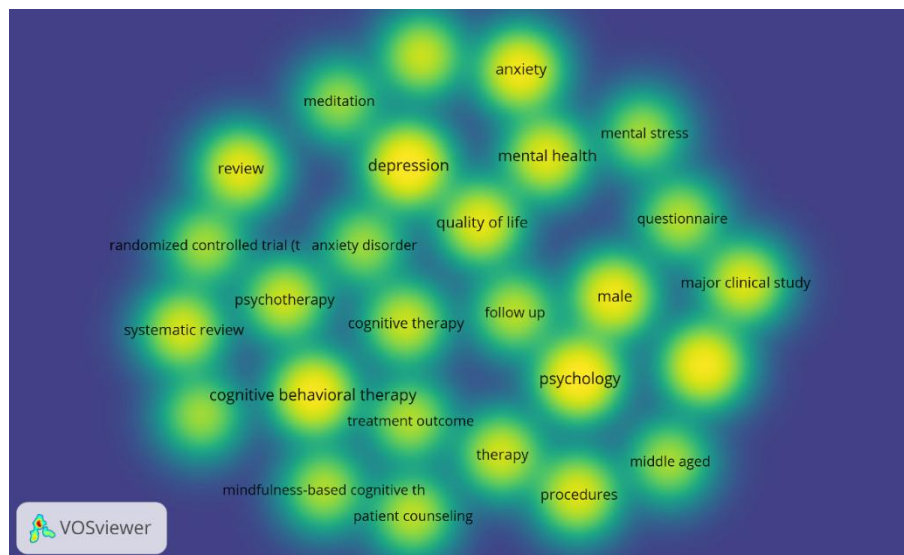


Gambar 1. Visualisasi Jaringan

Sumber: Data Diolah

Gambar 1 menunjukkan struktur intelektual penelitian mindfulness-based counseling yang terbagi ke dalam beberapa kluster utama berdasarkan keterkaitan kata kunci. Secara umum, terdapat tiga kluster dominan yang ditandai dengan warna merah, hijau, dan biru. Kepadatan hubungan antar node menunjukkan bahwa bidang ini telah berkembang secara kompleks dan saling terintegrasi, dengan beberapa konsep inti seperti mental health, depression, anxiety, dan cognitive behavioral therapy menjadi pusat perhatian utama dalam literatur. Kluster merah merepresentasikan fokus penelitian pada pendekatan terapeutik dan intervensi klinis. Kata kunci seperti cognitive behavioral therapy, psychotherapy, randomized controlled trial, systematic review, dan treatment outcome menunjukkan bahwa banyak penelitian dalam domain ini menekankan evaluasi efektivitas intervensi berbasis mindfulness melalui pendekatan empiris yang ketat. Kehadiran mindfulness-based cognitive therapy juga menunjukkan integrasi kuat antara mindfulness dan pendekatan terapi kognitif dalam praktik konseling modern. Hal ini menandakan bahwa penelitian tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga berorientasi pada bukti (evidence-based practice).

Sementara itu, kluster hijau menggambarkan orientasi penelitian pada aspek populasi, kesehatan mental, dan pengukuran klinis. Kata kunci seperti mental health, mental stress, psychology, questionnaire, major clinical study, serta karakteristik demografis seperti male dan middle aged menunjukkan bahwa penelitian mindfulness banyak digunakan dalam konteks studi populasi dan kesehatan masyarakat. Fokus pada instrumen pengukuran dan karakteristik responden memperlihatkan adanya kecenderungan penelitian kuantitatif yang menilai dampak intervensi mindfulness terhadap berbagai kelompok individu. Kluster biru mengindikasikan dimensi konseptual dan hasil psikologis dari intervensi mindfulness. Kata kunci seperti anxiety, depression, meditation, dan quality of life menunjukkan bahwa mindfulness-based counseling sering dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan gangguan emosional. Kluster ini juga menjadi penghubung antara pendekatan klinis (kluster merah) dan pendekatan kesehatan populasi (kluster hijau), sehingga berperan sebagai jembatan konseptual dalam pengembangan penelitian lintas disiplin.



Gambar 3. Visualisasi Densitas

Sumber: Data Diolah

Gambar 3 ini menunjukkan tingkat kepadatan dan intensitas kemunculan kata kunci dalam penelitian mindfulness-based counseling. Area berwarna kuning terang menandakan topik yang paling sering muncul dan memiliki keterkaitan kuat dalam literatur, seperti anxiety, depression, mental health, psychology, dan quality of life. Hal ini mengindikasikan bahwa fokus utama penelitian masih berkisar pada isu kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, dengan mindfulness digunakan sebagai pendekatan intervensi untuk mengatasi gangguan emosional dan meningkatkan kualitas hidup individu. Kepadatan tinggi pada istilah-istilah ini juga menunjukkan bahwa bidang ini telah memiliki fondasi riset yang kuat dan konsisten. Di sisi lain, area dengan warna hijau hingga biru menunjukkan topik yang relatif kurang padat atau masih berkembang, seperti mindfulness-based cognitive therapy, patient counseling, procedures, dan treatment outcome. Meskipun demikian, keberadaan topik-topik ini dalam jaringan menunjukkan potensi pengembangan penelitian yang lebih spesifik dan aplikatif, terutama dalam hal implementasi intervensi dan evaluasi hasil terapi.

Pembahasan

Hasil analisis bibliometrik menunjukkan bahwa mindfulness-based counseling telah berkembang sebagai bidang yang semakin matang dan multidisipliner dalam dua dekade terakhir. Pemetaan jaringan kata kunci memperlihatkan bahwa penelitian tidak lagi berdiri secara terpisah, melainkan membentuk struktur pengetahuan yang saling terhubung antara pendekatan klinis, psikologis, dan kesehatan masyarakat. Dominasi kata kunci seperti mental health, anxiety, dan depression mengindikasikan bahwa mindfulness telah diposisikan sebagai salah satu pendekatan utama dalam menangani gangguan psikologis modern. Hal ini sejalan dengan meningkatnya kebutuhan intervensi non-farmakologis yang lebih holistik dalam konteks konseling dan terapi.

Dari sisi pendekatan intervensi, klaster yang berfokus pada cognitive behavioral therapy, psychotherapy, dan mindfulness-based cognitive therapy menunjukkan bahwa integrasi antara mindfulness dan terapi kognitif-perilaku menjadi arah utama perkembangan penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa mindfulness tidak hanya digunakan sebagai praktik meditasi, tetapi telah diadopsi secara sistematis dalam kerangka terapi berbasis bukti. Kehadiran kata kunci seperti

randomized controlled trial dan systematic review juga menunjukkan bahwa penelitian dalam bidang ini semakin menekankan validitas ilmiah dan efektivitas intervensi, sehingga memperkuat legitimasi mindfulness dalam praktik konseling profesional.

Selanjutnya, hasil overlay visualization memperlihatkan adanya pergeseran fokus penelitian dari pendekatan konseptual menuju pendekatan yang lebih aplikatif dan terukur. Pada fase awal, penelitian banyak menitikberatkan pada konsep dasar seperti meditation dan cognitive therapy. Namun, pada periode yang lebih baru, perhatian beralih pada evaluasi hasil intervensi melalui indikator seperti treatment outcome, penggunaan questionnaire, serta analisis berbasis populasi. Hal ini menunjukkan bahwa bidang ini bergerak menuju standardisasi pengukuran dan peningkatan kualitas metodologi, yang penting untuk memastikan efektivitas intervensi dalam berbagai konteks.

Selain itu, analisis density map menegaskan bahwa penelitian masih sangat terkonsentrasi pada isu-isu kesehatan mental utama, sementara aspek teknis dan implementatif masih relatif kurang dieksplorasi. Topik seperti patient counseling, procedures, dan pengembangan model intervensi spesifik menunjukkan kepadatan yang lebih rendah, yang mengindikasikan adanya celah penelitian. Kondisi ini membuka peluang bagi penelitian di masa depan untuk mengembangkan model konseling berbasis mindfulness yang lebih kontekstual, termasuk integrasi dengan teknologi digital, pendekatan berbasis komunitas, serta adaptasi budaya dalam praktik konseling.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik, penelitian mindfulness-based counseling menunjukkan perkembangan yang signifikan dan semakin terstruktur, dengan fokus utama pada isu kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kualitas hidup. Studi ini mengungkap adanya integrasi yang kuat antara mindfulness dan pendekatan terapi berbasis bukti, khususnya cognitive behavioral therapy, serta peningkatan kualitas metodologi melalui penggunaan randomized controlled trial dan systematic review. Selain itu, tren penelitian bergerak dari pendekatan konseptual menuju evaluasi intervensi yang lebih aplikatif dan terukur. Meskipun demikian, masih terdapat peluang pengembangan pada aspek implementasi teknis dan inovasi model konseling berbasis mindfulness. Bidang ini memiliki potensi besar untuk terus berkembang sebagai pendekatan strategis dalam mendukung kesehatan mental yang holistik dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, S.-T., Li, K.-K., Losada, A., Zhang, F., Au, A., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2020). The effectiveness of nonpharmacological interventions for informal dementia caregivers: An updated systematic review and meta-analysis. *Psychology and Aging, 35*(1), 55.
- Cramer, H., Lauche, R., Paul, A., & Dobos, G. (2012). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer—a systematic review and meta-analysis. *Current Oncology, 19*(5), e343.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., de Wit, L., & Ebert, D. D. (2020). The effects of fifteen evidence-supported therapies for adult depression: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research, 30*(3), 279–293.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health, 3*(2), e72–e81.
- Gates, P. J., Sabioni, P., Copeland, J., Le Foll, B., & Gowing, L. (2016). Psychosocial interventions for cannabis use disorder. *The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2016*(5), CD005336.
- Hollon, S. D., & Ponniah, K. (2010). A review of empirically supported psychological therapies for mood disorders in adults. *Depression and Anxiety, 27*(10), 891–932.
- Liwang, M. N. I. (n.d.). *Analyzing the Influence of Mindfulness-Based Interventions on Mental Health: A Citation-Based Approach*.
- Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., & Moss, M. (2014). Feasibility and

- acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(6), e97–e105.
- Naini, R., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2022). Analisis bibliometrik: Trend riset mindfulness dan humility tahun 2012–2022 dan implikasinya pada konseling di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 5(1), 936–940.
- Panagioti, M., Scott, C., Blakemore, A., & Coventry, P. A. (2014). Overview of the prevalence, impact, and management of depression and anxiety in chronic obstructive pulmonary disease. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 1289–1306.
- Prashinta, W. M., & Purwoko, B. (2025). ANALISIS BIBLIOMETRIK DAN SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: TREND PERKEMBANGAN MINDFULNESS BASED TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK TAHUN 2019-2024. *Jurnal BK UNESA*, 15(3), 56–72.
- Richardson, T. J., Lee, S. J., Berg-Weger, M., & Grossberg, G. T. (2013). Caregiver health: health of caregivers of Alzheimer's and other dementia patients. *Current Psychiatry Reports*, 15(7), 367.
- Rusdi, Z. M., & Wibowo, A. (2022). Mindfulness and Well-Being: A Bibliometric Analysis. *7th Sriwijaya Economics, Accounting, and Business Conference (SEABC 2021)*, 141–146.
- Saleh, A. Y., & Santoso, M. E. (2023). Research map in the field of psychoneuroimmunology therapy, a bibliometric analysis. *Bali Medical Journal*, 12(1), 11–43.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind–body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86(1), 47–56.
- Şirin, H. D. (2025). Sport Psychology and Mindfulness: A Bibliometric Analysis (2007-2024). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(3), 424–439.