

PERAN MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: STUDI LITERATURE REVIEW

Akmal Hidayatullah, Netty Merdiaty

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: akmal77.ah@gmail.com, netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id**Abstrak**

Kesejahteraan psikologis merupakan elemen kunci dalam mencapai kualitas hidup yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mindfulness sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kajian literatur. Mindfulness, yang berakar pada praktik meditasi, didefinisikan sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh dalam momen kini dengan sikap menerima tanpa penilaian. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yang mencakup analisis berbagai penelitian terkait dampak mindfulness terhadap pengelolaan stres, regulasi emosi, dan peningkatan kualitas hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesadaran diri, fleksibilitas emosional, dan hubungan interpersonal. Teknik-teknik seperti meditasi pernapasan, kesadaran tubuh, dan penerimaan emosi terbukti efektif dalam mendukung keseimbangan mental. Dengan demikian, mindfulness dapat diintegrasikan sebagai intervensi strategis untuk memperkuat kesehatan mental individu dalam berbagai konteks kehidupan.

Kata kunci: mindfulness, kesejahteraan psikologis, pengelolaan stres, regulasi emosi, literatur review.

Abstract

Psychological well-being is a key element in achieving an optimal quality of life. This study aims to analyze the role of mindfulness as an effective approach to enhancing psychological well-being through a literature review. Mindfulness, rooted in meditative practices, is defined as the ability to be fully present in the current moment with an attitude of acceptance and non-judgment. The method employed is a literature review, encompassing analyses of various studies on the effects of mindfulness in managing stress, regulating emotions, and improving quality of life. The findings reveal that mindfulness significantly benefits in reducing stress, anxiety, and depression while enhancing self-awareness, emotional flexibility, and interpersonal relationships. Techniques such as breath meditation, body awareness, and emotional acceptance have proven effective in supporting mental balance. Thus, mindfulness can be integrated as a strategic intervention to strengthen individuals' mental health across various life contexts.

Keywords: mindfulness, psychological well-being, stress management, emotion regulation, literature review.

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merujuk pada pemahaman individu bahwa mereka telah mencapai potensi terbaiknya sebagai manusia (Ryff, 2014). Sebagai makhluk, manusia tidak hanya berfokus pada pencapaian kesenangan atau kepuasan biologis, tetapi juga berusaha untuk menemukan makna dalam hidupnya dengan mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis adalah *mindfulness* (Kusmiran et al., 2024).

Mindfulness adalah istilah yang merujuk pada kegiatan yang bertujuan untuk fokus pada pikiran dan meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, sekaligus membantu dalam mengelola emosi dengan cara yang lebih efektif. Jon Kabat-Zinn, yang dikenal sebagai pelopor dalam bidang *Mindfulness*, mendefinisikan *Mindfulness* sebagai "kesadaran yang dilakukan dengan cara tertentu, yaitu dengan memperhatikan secara sengaja pada momen saat ini, tanpa memberi penilaian". Konsep ini mengutamakan pentingnya hadir sepenuhnya dalam setiap pengalaman yang terjadi, serta menerima pengalaman tersebut sebagaimana adanya tanpa memberikan label atau evaluasi (Kusmiran et al., 2024).

Hasil penelitian (Savitri & Listiyandini, 2017) menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, *mindfulness* juga berkontribusi pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis lainnya, seperti tujuan hidup, perkembangan diri, penerimaan diri, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis, menjelaskan hubungan keduanya berdasarkan penelitian, serta menyajikan teknik-teknik *mindfulness* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik studi literatur review. Menurut Arifin (2020), studi literatur adalah metode yang digunakan untuk mengembangkan atau menguji teori atau konsep yang sudah ada. Proses ini melibatkan analisis berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal, artikel penelitian, dan referensi lainnya. Sementara itu, menurut Saefudin dkk. (2021), pendekatan studi literatur merupakan teknik penelitian yang berfokus pada pengumpulan, penelaahan, dan evaluasi data dari berbagai sumber untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai masalah yang sedang diteliti (Putra et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Mindfulness

Mindfulness memiliki akar dari tradisi Timur, khususnya ajaran Buddhisme, dan konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Jon Kabat-Zinn. Jon Kabat-Zinn merupakan pelopor penelitian dan pengembangan aplikasi *mindfulness* dari University of Massachusetts Medical School. Jon Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai bentuk perhatian yang dilakukan dengan cara yang unik. Praktik ini melibatkan kesengajaan untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini, tanpa memberikan penilaian atau diskriminasi (Arif, 2016). Pernyataan Jon Kabat-Zinn tersebut menjelaskan bahwa *Mindfulness* adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada apa yang sedang terjadi saat ini, baik dalam pikiran, perasaan, maupun lingkungan sekitar. Maka dari itu dapat ditarik Kesimpulan bahwa *mindfulness* merupakan suatu hal yang dilakukan dengan sadar, tanpa memberikan penilaian baik buruk atau benar salah, serta tanpa membandingkan pengalaman saat ini dengan hal lain. Artinya, seseorang diajak untuk menerima momen apa adanya dengan sikap terbuka dan netral.

Teknik Mindfulness

Menurut Beddoe & Murphy, 2004 (dalam Allen & Knight, 2005), teknik *mindfulness* berfokus pada pelatihan untuk memusatkan perhatian, yang terbukti dapat meningkatkan

empati seseorang. Pendekatan ini melibatkan kombinasi berbagai dimensi, termasuk aspek afektif, kognitif, emosional, moral, intrapersonal, dan interpersonal (Puspita et al., 2023). Adapun empat teknik *mindfulness* sebagai berikut:

1. Meditasi pernapasan (*breath meditation*)

Teknik meditasi pernapasan membantu individu merasa tenang, rileks, dan fokus, serta meningkatkan konsentrasi dan pikiran positif. Penelitian Cho et al. (2016) menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi kecemasan dengan meningkatkan pikiran positif.

2. Teknik meditasi yang berfokus pada kesadaran terhadap sensasi tubuh

Teknik ini membantu individu merasakan sensasi fisik seperti sakit, ketegangan, atau rasa dingin, yang kemudian dapat rileks. Setelah latihan, tubuh terasa lebih nyaman, ringan, dan fokus. Penelitian Kabat-Zinn (2013b) menunjukkan bahwa teknik ini efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan fleksibilitas perhatian.

3. Teknik meditasi kesadaran tubuh dengan sikap penghargaan

Teknik ini membantu individu menghargai diri, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengurangi rasa sakit atau ketegangan, membuat tubuh merasa lebih baik dan lebih relaks.

4. Teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran serta perasaan

Teknik ini membantu individu membuka kesadaran dan menerima pikiran serta perasaan, sehingga merasa lebih tenang, menghindari perasaan negatif, dan rileks. Beddoe & Murphy (2004) menunjukkan bahwa teknik ini meningkatkan fokus dan membantu bersantai (Santoso & Rinaldi, 2022).

Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Schultz, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) didefinisikan sebagai fungsi positif individu. Fungsi positif ini menggambarkan arah atau tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang yang memiliki kondisi mental yang sehat (Ramadhani et al., 2016). Selanjutnya, menurut Triwayuningsih (2017), kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi mental yang sehat, di mana individu mampu mengoptimalkan aspek-aspek positif dalam dirinya untuk mencapai aktualisasi diri. Snyder berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya sekadar ketiadaan penderitaan, tetapi juga mencakup keterlibatan aktif dengan dunia, pemahaman akan makna dan tujuan hidup, serta kualitas hubungan individu dengan orang lain atau hal-hal yang bermakna dalam hidupnya (Saraswati & Kunci, 2022).

Konsep kesejahteraan psikologis telah dijelaskan dengan beragam pandangan oleh para ahli, di mana berbagai pendekatan digunakan untuk menggali hakikat dan dimensi-dimensi yang melingkupinya. Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), bersama Ryff dan Keyes (1995) serta Ryff dan Singer (1996, 2008), mengembangkan gagasan tentang kesejahteraan psikologis dengan memanfaatkan berbagai teori sebagai landasan. Beberapa di antaranya meliputi teori perkembangan dari Erik Erikson, gagasan tentang tendensi hidup dasar oleh Charlotte Buhler, teori perubahan kepribadian dari Bernice Neugarten, konsep aktualisasi diri yang dikemukakan Abraham Maslow, teori kematangan dari Gordon Allport, pandangan Carl Rogers tentang pribadi yang berfungsi secara utuh, gagasan individuasi dari Carl Jung, serta kriteria kesehatan mental dari Marie Jahoda. Pendekatan ini membentuk dasar yang kaya dalam memahami kesejahteraan psikologis sebagai aspek penting dalam kehidupan manusia (Pedhu, 2022).

Mindfulness sebagai Teknik Pengelolaan Stress

Stres akademik semakin umum dialami oleh mahasiswa, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan dalam memenuhi tuntutan akademis, tuntutan sosial, dan harapan pribadi. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan untuk membantu mengelola stres ini adalah *mindfulness* (Sihombing, 2024). Metode ini tidak hanya bertujuan untuk menciptakan rasa relaksasi tetapi juga membantu individu menerima pengalaman hidup dengan sikap yang lebih terbuka dan sadar (Handayani et al., 2023). Melalui *mindfulness*, mahasiswa dapat belajar menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih sehat, terutama dalam mengelola pikiran dan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin mempraktikkan

mindfulness cenderung lebih mampu mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik secara keseluruhan (Wuryansari & Subandi, 2019). Pendekatan ini menawarkan cara efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tantangan di dunia akademis.

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Regulasi Emosi

Keberhasilan *mindfulness therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Goldin dan Gross (2010). Mereka menemukan bahwa pasien dengan Social Anxiety Disorder (SAD) yang mengikuti pelatihan meditasi menunjukkan peningkatan kemampuan mengatur emosi, yang pada akhirnya membantu mengurangi kecemasan yang mereka alami. Penelitian sebelumnya juga memberikan bukti bahwa meditasi memiliki dampak positif terhadap emosi individu. Misalnya, Menezes et al. (2013) menemukan bahwa meditasi dapat mengurangi emosi negatif dan tingkat kecemasan. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Jumaroh (2018), yang menyimpulkan bahwa *mindfulness therapy* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi (Anggraeni, 2021).

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup

Pelatihan *mindfulness* telah dikaitkan dengan perubahan di area otak yang bertanggung jawab dalam mengatur emosi dan respons terhadap tekanan. Perubahan ini berpengaruh pada cara seseorang menghadapi situasi stres, termasuk dampaknya terhadap fungsi tubuh seperti pernapasan, detak jantung, dan sistem kekebalan tubuh (Davidson et al., 2003; Holzel et al., 2010; Lazar et al., 2005). Dalam penelitiannya, Rahmani et al. (2014) menemukan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan hasil yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok yang menjalani pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol. Beberapa studi lain mendukung temuan tersebut, melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup individu (Rahmani & Talepasand, 2015; Rahmani et al., 2014; Pbert et al., 2012; Son et al., 2013). Namun, menurut Reynolds et al., 2017 (dalam Emmerik, Berings & Lancee, 2018) sejumlah penelitian juga menunjukkan hasil yang berbeda, di mana *mindfulness* tidak memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup (Sukmaning et al., 2021).

Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis

Mindfulness, atau kesadaran penuh, memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Dengan melatih *mindfulness*, individu belajar untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini tanpa penilaian, yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian terbaru dari (Yulistyowati & Savira, 2023) mendukung hubungan positif ini. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* menemukan hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal. Demikian pula, penelitian dalam *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* (Savitri & Listiyandini, 2017) menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. Dengan demikian, praktik *mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Tabel 1. Hasil Penelitian yang Relevan Terdahulu

No	Author (Tahun)	Hasil Riset Terdahulu	Persamaan dengan artikel ini	Perbedaan dengan artikel ini
----	----------------	-----------------------	------------------------------	------------------------------

1.	(Hidayat & Fourianalistyawati, 2017)	Mindfulness berperan dalam menurunkan stres akademis, khususnya pada dimensi <i>stressor akademis</i> . Semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin rendah persepsi individu terhadap stresor akademis.	Fokus pada <i>mindfulness</i> , dampak positif <i>mindfulness</i> , penekanan pada pengelolaan emosi	Artikel ini menggunakan metode pebelitian kuantitaif
2.	(Artati et al., 2025)	Penelitian ini menekankan pentingnya program mindfulness berbasis sekolah untuk membantu siswa mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan secara holistik. Strategi ini relevan untuk diterapkan sejak usia dini, seperti di sekolah dasar, agar mendukung pertumbuhan optimal siswa di masa depan.	Kedua artikel menyoroti mindfulness sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mengelola tekanan psikologis, baik pada siswa sekolah dasar maupun mahasiswa.	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey.
3.	(Waskito et al., 2018)	Mindfulness memiliki dampak positif pada kepuasan hidup mahasiswa, sehingga aplikasi mindfulness dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, khususnya calon konselor.	Kedua artikel membahas mindfulness sebagai pendekatan psikologis yang berdampak positif pada kondisi mental individu.	Artikel ini menekankan pada hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup.

4.	(Kurniawan & Surya, 2024)	Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness efektif mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, namun efeknya hilang tanpa praktik konsisten. Fokus utamanya adalah pentingnya perhatian penuh untuk stabilitas emosional.	Kedua penelitian menegaskan mindfulness sebagai metode efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan keseimbangan emosional, serta kesehatan mental, dengan dukungan temuan dari literatur review.	Mengambil pendekatan yang lebih luas dengan melakukan analisis sistematis terhadap berbagai penelitian global, mencakup dampak mindfulness pada stres, kecemasan, dan depresi secara umum.
5.	(Cendana et al., 2024)	Mindfulness membantu individu menghadapi ketidakpastian dengan mengurangi perenungan negatif dan meningkatkan ketangguhan mental. Faktor mindfulness bertindak sebagai mediator antara kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis.	Kedua penelitian ini sepakat bahwa mindfulness berkontribusi pada penguatan regulasi emosi, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kualitas hidup.	Menekankan mindfulness sebagai mediator dalam hubungan kebermaknaan hidup dengan kesejahteraan psikologis.
6.	(Rahmawati et al., 2021)	Mindfulness meningkatkan fleksibilitas emosional, mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Terapi ini efektif untuk individu dengan kondisi mental	Menguatkan regulasi emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan menciptakan efek positif pada kesejahteraan psikologis.	Fokus pada populasi luas, termasuk tenaga kesehatan dan individu berisiko tinggi selama pandemi COVID-19.

		berisiko tinggi, seperti pada pandemi COVID-19.		
--	--	---	--	--

KESIMPULAN

Mindfulness adalah pendekatan yang sangat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan praktik seperti meditasi pernapasan, kesadaran tubuh, dan penerimaan emosi, mindfulness membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, teknik ini juga mendorong peningkatan kesadaran diri, fleksibilitas emosional, dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Berakar dari tradisi meditasi, mindfulness kini dikembangkan dalam konteks modern untuk membantu individu hadir sepenuhnya di saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Penelitian telah menunjukkan bahwa mindfulness memiliki peran penting dalam mengelola stres akademik, meningkatkan kemampuan mengatur emosi, dan memperbaiki kualitas hidup. Praktik mindfulness menawarkan manfaat yang luas, baik bagi masyarakat umum maupun kelompok rentan. Dengan mengintegrasikannya sebagai strategi dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat membangun ketahanan mental, kemampuan beradaptasi yang lebih baik, dan kesehatan psikologis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2025). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program Mindfulness Berbasis Sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 953-970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>
- Cendana, J., Suherman, H., & Ponjian. (2024). Praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Psikologi. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health E-ISSN*, 3(1).
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*.
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary E*, 2(1), 3025-7999.
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709-722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Puspita, R., Widiarto, C. A., & Ganefiani. (2023). Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Seminar Nasional PPG UPGRIS 2023 (Meningkatkan Academic Engagement Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Mindfullness). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, 959-968.

- Putra, R. G., Fauzi, A., Prasetyo, E. T., Pratama, S. R., Ramadhan, I. D., Febriyanti, F., & Nurlela, S. (2023). Pentingnya Manajemen Security di Era Digitalisasi. *JIM JURNAL ILMU MULTIDISIPLIN*, 2(1). <https://doi.org/10.38035/jim.v2i1>
- Rahmawai, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). INTERVENSI MINDFULNESS MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI KRISIS PANDEMI COVID-19 : LITERATUR REVIEW. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-42.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. S. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL- BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1.
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 2579-4337. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Saraswati, V., & Kunci, K. (2022). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1).
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Sihombing, M. (2024). PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENGURANGAN STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4).
- Sukmaning, D. U., Ayu, & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(2), 9-16. <https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p02>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Yulistyowati, N. A. D., & Savira, S. I. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal The Relationship Between Mindfulness And Psychological well-Being In Early Adult Women. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 496-510.