

Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR)

Pedi Kurniawan¹ Julia Surya²

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}
Email: pedikurniawan41@gmail.com¹ juliasurya@smaratungga.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi dampak mindfulness terhadap kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan melibatkan analisis literatur dari 10 penelitian, baik nasional maupun internasional, yang dikaji secara sistematis. Pustaka yang diulas berasal dari berbagai sumber seperti Science Direct, Scispace, dan Google Scholar dalam rentang waktu enam tahun terakhir. Temuan dari tinjauan 10 artikel penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk dalam menjaga stabilitas mental dan mengurangi tingkat kecemasan serta stres. Kesimpulan dari kajian literatur ini menguatkan peran mindfulness dalam merawat dan meningkatkan kesehatan mental bagi individu yang mempraktikkan teknik mindfulness.

Kata Kunci: Mindfulness, Kesehatan Mental



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

PENDAHULUAN

Kesehatan mental semakin menjadi perhatian dewasa ini. Hal ini didasari dengan ada temuan meningkatnya gangguan mental baik itu depresi dan gangguan kecemasan pada orang dewasa (Auerbach et al., 2018; Eissler et al., 2020 dalam (Karing et al., 2020, p. 183)). Selain itu kesehatan mental juga menimpa remaja. Berdasarkan informasi dari WHO, sekitar 1 dari 7 remaja di seluruh dunia (sekitar 14%) mengalami permasalahan kesehatan mental, namun banyak di antaranya tetap tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan pengobatan (WHO, 2022). Pada sisi lain, hasil dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia menghadapi isu kesehatan mental. Remaja yang tidak mampu mengelola kondisi permasalahan kesehatan mentalnya dengan baik berisiko tinggi mengalami peningkatan risiko permasalahan kondisi mental dalam waktu yang lama dan dampaknya secara kebetulan dapat berimbas pada kualitas hidup remaja di masa mendatang (Godara et al., 2021 dalam (Firdaus et al., 2023, p. 743)). Sedangkan Astutik & Dewi (2022, p.90) menjelaskan bahwa permasalahan kesehatan mental yang muncul selama masa remaja dapat meningkatkan dampak negatif yang lebih kompleks saat menginjak usia dewasa, bahkan dapat menjadi sumber yang menyebabkan permasalahan yang lebih darurat. Selain itu permasalahan kesehatan mental juga bisa berpengaruh pada pencapaian akademik. Wahunyi dan Bariyyah (2019, p.52) menjelaskan bahwa bagi para mahasiswa, kinerja akademis dapat dipengaruhi secara signifikan oleh kesehatan mental. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat berpengaruh pada segala sisi kehidupan.

Dalam agama Buddha kesehatan mental berfokus pada mempromosikan kesejahteraan dan mencapai pikiran yang seimbang. Ajaran Buddha menekankan pentingnya kesejahteraan mental, yang meliputi bebas dari stres, memiliki stabilitas emosional, dan mampu membuat keputusan dan beradaptasi dengan kondisi yang berubah (Phra Chanya Jaruthammo et al., 2023, p.306). Agama Buddha sebenarnya berfokus pada cara untuk menghentikan penderitaan secara total. Ini dilakukan secara detail dan rinci, baik dari memahami

penderitaan itu sendiri, mengetahui sumber penderitaan, menghilangkan penderitaan, dan merintis jalan menuju pembebasan (*M.I.48*). Dan kesehatan mental termasuk dalam penderitaan, kondisi yang tidak menyenangkan yang harus dihentikan atau disembuhkan. Salah satu tindakan yang terbukti efektif dalam menghindari dan mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah mindfulness. Mindfulness bersumber dari pengajaran yang dilakukan oleh Buddha. Ajaran ini memiliki tujuan untuk menjaga konsentrasi dan kesadaran, menuju keadaan pikiran yang alami dan sederhana yang disebut sebagai vippassana (Page dalam (Murniati, 2020, p. 64)). Dalam tulisan yang sama Murniati mengutip pendapat Creswell yang menyatakan bahwa inti dari mindfulness adalah selalu berusaha untuk tetap sadar dan memberikan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga individu dapat mengarahkan fokusnya pada proses pemurnian pikiran dan pembebasan diri. Sedangkan (Bukhori et al., 2023, p. 2) menjelaskan mindfulness sebagai suatu bentuk kesadaran yang penuh perhatian terhadap momen sekarang, tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada.

Penerapan mindfulness telah umum dilakukan pada tingkat individu untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, memberikan efek positif tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada kondisi stres psikologis, kemampuan penanganan, dan daya tahan mental individu (Volanen et al., 2020 dalam Firdaus et al., 2023)). Beberapa studi di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau gejala depresi memiliki kecenderungan tingkat mindfulness yang rendah. Hal ini dibuktikan melalui aktivitas neural yang berbeda antara individu yang mengalami depresi dan individu yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi (Way et al dalam (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018, p. 117). Dan mindfulness dapat menjadi solusi untuk menjaga kesehatan mental (Murniati, 2020, p. 67). Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengkaji peran mindfulness terhadap kesehatan mental. Yang mana dalam penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk menemukan sumber yang mendukung dan menegaskan peranan dari mindfulness terhadap kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*). Tinjauan literatur adalah suatu desain penelitian di mana peneliti secara kritis mengevaluasi suatu fenomena, pengetahuan, atau topik tertentu. Pengumpulan sumber dalam tinjauan literatur ini mengikuti panduan PRISMA. Peneliti melakukan pencarian literatur melalui aplikasi browser Google Chrome ke dalam database pencarian literatur Google Scholar, Science Direct, dan Scispace. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci "Mindfulness" dan "kesehatan mental" dengan rentang tahun publikasi antara 2017 hingga 2023. Seleksi literatur dilakukan melalui analisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel mencakup artikel nasional/internasional dengan fokus pada mindfulness dan kesehatan mental, baik secara umum maupun menurut pandangan agama Buddha, artikel yang dipublikasikan antara tahun 2017-2023, serta artikel dalam bentuk publikasi teks penuh dan Sutta-sutta dari ajaran Buddha sebagai pendukung. Sementara kriteria eksklusi mencakup artikel dengan topik yang tidak sesuai, diterbitkan sebelum tahun 2017, dan artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks penuh. Langkah-langkah penyusunan tinjauan literatur ini melibatkan beberapa tahap, yaitu: 1) Melakukan kajian terkait tema atau topik penelitian; 2) Merumuskan pertanyaan klinis berdasarkan kerangka PICO; 3) Menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk pencarian artikel; 4) Melakukan pencarian artikel menggunakan kata kunci dan berdasarkan kriteria inklusi/eksklusi yang telah ditetapkan; 5) Mengekstrak dan menganalisis data; dan terakhir, 6) Mengidentifikasi hasil serta menyusun pembahasan dan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya berdasarkan

kriteria yang telah ditetapkan, maka peneliti menggunakan sepuluh artikel sebagai dasar untuk melakukan penelitian kajian literatur (literature review). Sepuluh artikel ini diambil berdasarkan kesesuaian dengan judul yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Sepuluh artikel ini peneliti akses dari Science Direct, Google Scholar, dan Scispace dengan rincian; dua artikel dari Science Direct, tujuh artikel dari Google Scholar, dan satu artikel dari Scispace.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan kata kunci dan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, peneliti berhasil mengidentifikasi 10 artikel dari database yang memenuhi persyaratan dan akan dianalisis. Hasil analisis jurnal tersebut kemudian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.

| No. | Identitas Jurnal | Metode Penelitian | Hasil |
|-----|---|---|--|
| 1. | Endang Fourianalistyawati, Ratih Arruum Listiyandini, 2017. Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja | Metode kuantitatif dan desain korelasional | Temuan mengindikasikan bahwa semakin tinggi nilai mindfulness pada aspek bertindak dengan kesadaran dan tidak menghakimi pengalaman dalam diri, semakin rendah tingkat depresi yang dialami oleh remaja. |
| 2. | Annisa Mazda Firdaus, Dian R. Sawitri, Meidiana Dwidiyanti, 2023. Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja | Metode yang digunakan adalah kajian literatur | Kesimpulan dari tinjauan literatur memvalidasi keefektifan perhatian penuh dalam menyembuhkan kondisi mental remaja menuju arah yang lebih positif. |
| 3. | Murniati, 2020. Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental | Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur | Menerapkan perhatian penuh dapat menjadi solusi untuk merawat kondisi mental dan bahkan fisik. Ini disebabkan karna praktik kesadaran penuh, membuat seseorang dapat lebih konsentrasi pada keadaan saat ini, sehingga dapat lebih dewasa dalam mengelola perasaan tidak baik yang mungkin membuat merasa tidak nyaman. |
| 4. | Maria Komariah, Kusman Ibrahim, Tuti Pahria, 2020. Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 | Metode eksperimen dengan menggunakan alat ukur pre-test dan post-test | hasil penelitian menerangkan bahwa setelah mahasiswa menjalani praktik perhatian penuh, adanya penurunan tingkat stres. Dengan adanya penerapan terapi perhatian penuh dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat berperan dalam menjaga stabilitas kesehatan mental dan mencegah risiko stres. |
| 5. | Muhammad Erdiansyah Cholid Anjali, Zeni Istiqomah, 2023 Meditasi Mindfulness: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan | Metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif | Praktik meditasi mindfulness dapat memberikan pengaruh pada pustakawan dalam mengatasi kecemasan selama pandemi. Pustakawan mampu mengelola emosi pribadi (emotion regulation), mengontrol perhatian terhadap informasi (attention control), dan memiliki pemahaman diri untuk menghadapi situasi tertentu (self-awareness). |
| 6. | Dewi Keumala Sari , Riko Hengki Nababan , Wardiyah Daulay, 2023. Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas | Metode yang digunakan literatur review | Hasil evaluasi dari artikel yang ada menegaskan bahwa praktik meditasi perhatian penuh memiliki potensi untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, di sisi lain juga meningkatkan perhatian, kognitif, dan kemampuan emosional. |
| 7. | Dinda Agil Noviyana, Vina Panduwinata , Masduki Asbari, 2023. Berpikir | Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan | disimpulkan bahwa keuntungan yang didapatkan jika berhasil menerapkan mindfulness adalah dapat menjadi pribadi yang mindful menjadi pribadi yang lebih waspada, terbuka, dan menyadari |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? | kualitatif deskriptif | keadaan seapaadanya pada saat ini, mampu bernapas dan merespon dengan banyak kesadaran dan berhenti menghakimi keadaan dan seseorang di dunia ini serta dapat mengurangi kecenderungan untuk merespons secara reaktif. |
| 8. | Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman Mulawarman, 2023. The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java | Merode penelitian kuantitatif dengan pendekatan koresional | Mindfulness dan kesadaran diri secara signifikan dapat membantu mengatasi stres |
| 9. | Masha Remskar, Max J. Western, Emma L. Osborne, Olivia M. Maynard c , Ben Ainsworth, 2024. Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions | Metode yang digunakan adalah Systematic reviews and Meta-Analyses | Intervensi yang menggabungkan aktivitas fisik dan kesadaran akan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, mungkin lebih efektif dibandingkan pendekatan mana pun |
| 10. | Quentin Durand-Moreau, Tanya Jackson, Danika Deibert, Charl Els, Janice Y. Kung, Sebastian Straube, 2023. Mindfulness-based Practices in Workers to Address Mental Health Conditions: A Systematic Review | Metode yang digunakan adalah Systematic reviews | Tinjauan sistematis ini tidak menemukan bukti bahwa praktik berbasis kesadaran memberikan peningkatan hasil kesehatan mental yang bertahan lama dan substansial pada populasi pekerja yang didiagnosis dengan kondisi kesehatan mental. |

Tinjauan literatur ini mencakup sepuluh artikel yang membahas peran mindfulness dalam kesehatan mental. Kesepuluh artikel yang digunakan dalam literatur review ini melibatkan penelitian dengan berbagai pendekatan yakni pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, kajian literatur, eksperimen, kualitatif dengan pendekatan deskriptif, systematic reviews and meta-analyses. Tujuan dari pemilihan artikel dengan metode penelitian yang berbeda diharapkan dapat menguatkan peranan dari mindfulness terhadap kesehatan mental. Sepuluh artikel membahas tentang peranan mindfulness terhadap kesehatan mental baik pada remaja, orang dewasa, mahasiswa, pustakawan dan para pekerja. Hal yang dilihat dalam penelitian-penelitian tersebut adalah peran mindfulness terhadap kesehatan mental, kecemasan, dan manajemen stres. Sepuluh dari sepuluh artikel yang ada memberikan hasil yang menyatakan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesehatan mental, sedangkan satu artikel menyatakan bahwa praktik mindfulness tidak memberikan hasil yang bertahan lama terhadap kesehatan mental. Tetapi pada intinya praktik mindfulness dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental walaupun tidak bertahan lama dan ada faktor lain yang mempengaruhi.

Pembahasan

Dalam penelaahan literatur ini, sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi diidentifikasi melalui pencarian di internet baik itu dari Science Direct, Scispace dan Google Scholar. Sepuluh artikel dalam kajian ini menggunakan beragam metode untuk mengevaluasi dampak mindfulness terhadap kesehatan mental. Semua artikel yang dimasukkan dalam

penelitian ini dipublikasikan antara tahun 2017 hingga 2023. Dari sepuluh penelitian yang sudah ada, terdapat beberapa obyek terikat yang digunakan baik kesehatan mental secara umum, maupun kecemasan dan stres secara khusus. Kesembilan artikel itu berfokus pada peran mindfulness untuk dapat meningkatkan kesehatan mental atau mengurangi kecemasan dan stres. Dan secara garis besar mindfulness memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan dan stres. Mindfulness adalah kapasitas atau keahlian dalam memberikan perhatian secara sepenuhnya (Brajadenta & Fachruddin, 2022). Mindfulness adalah praktik yang mengandalkan teknik pelatihan mental, mendorong individu untuk fokus, dengan sikap terbuka, lembut, dan penuh kasih sayang, pada pengalaman internal mereka, seperti sensasi tubuh, pikiran, dan emosi (Lutz et al dalam (Feruglio et al., 2022, p. 2). Atau mindfulness adalah suatu proses di mana seseorang dengan cermat terlibat di dalam momen saat ini, menerima semua yang terjadi tanpa melakukan penghakiman (Firdaus et al, 2023, p.743).

Mindfulness dalam agama Buddha dijelaskan sebagai proses untuk menghadirkan diri pada momen saat ini. Buddha dalam *Sattipatthana sutta* menjelaskan ada empat hal yang harus diamati dan direnungkan yakni merenungkan pada dimensi fisik sebagai aspek fisik, refleksi pada perasaan sebagai aspek perasaan, kontemplasi pada pikiran sebagai aspek pikiran, serta merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek pikiran. (M.I:56). Proses mengamati dan merenungkan ini sebagai jalan untuk menghadirkan diri sepenuhnya pada momen kekinian, tidak dibelenggu oleh masa lalu dan tidak mencemaskan akan masa depan. Di dalam sutta yang sama dijelaskan secara rinci bagaimana cara dapat menghadirkan diri sepenuhnya pada momen saat ini. "Ketika bergerak maju atau mundur, ia memiliki pemahaman yang jelas; saat fokus ke depan atau mengalihkan pandangan, kesadarannya tetap terjaga; ketika membentangkan atau merentangkan tubuh, ia memiliki kesadaran yang tajam; saat mengenakan jubah, membawa jubah luar, dan patta (wadah untuk meminta derma), ia selalu sadar; dalam aktivitas makan, minum, menyantap hidangan, dan menikmati makanan, ia tetap penuh kesadaran; baik berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara, maupun diam, kesadarannya selalu terjaga dengan jelas (M.I.57)." Buddha menjelaskan proses mengamati dan merenungkan ini sebagai jalan untuk mengatasi kesedihan dan ratapan tangis hingga mencapai penembusan yang sejati yakni Nibhana.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Masha Remskar dan kawan-kawan tentang peran mindfulness terhadap kesehatan menunjukkan bahwa mindfulness memberikan hasil yang positif untuk meningkatkan kesehatan mental (Remskar et al, 2023. p. 13). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Julia Surya dan kawan-kawan juga memberikan hasil bahwa mindfulness efektif untuk mengatasi stres pada mahasiswa (Surya et al., 2022, p. 103). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Quentin Durand-Moreau dan kawan-kawan menunjukkan bahwa praktik mindfulness tidak bertahan lama dalam mengatasi kesehatan mental (Feruglio et al., 2022, p. 256). Tetapi dalam penelitian menunjukan bahwa mindfulness memiliki pengaruh dalam kesehatan mental, hanya saja tidak bertahan lama. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa secara keseluruhan mindfulness memiliki peranan dalam mengatasi kesehatan mental secara umum, maupun stres dan kecemasan secara khusus. Ini dapat dilihat dari penelitian Firdaus dan kawan-kawan yang menyatakan bahwa Penerapan teknik mindfulness meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental (Firdaus, et al, 2023.p. 749). Dan menerapkan perhatian penuh dapat mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, sekaligus menaikkan tingkat perhatian, fungsi berpikir, dan kemampuan emosional (Sari et al., 2023, p. 24).

KESIMPULAN

Hasil dari kajian literatur ini menguatkan bahwa mindfulness memiliki peran dalam meningkatkan kesehatan mental bagi siapapun yang menerapkannya, baik itu remaja, orang

dewasa, mahasiswa maupun para pekerja. Saran: Untuk mendapatkan hasil dan manfaat yang berkelanjutan dari mindfulness, seidelnya mindfulness dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Brajadenta, G. S., & Fachruddin, D. (2022). Hubungan kemampuan mindfulness terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2). <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Feruglio, S., Panasiti, M. S., Crescentini, C., Aglioti, S. M., & Ponsi, G. (2022). The impact of mindfulness meditation on social and moral behavior: Does mindfulness enhance other-oriented motivation or decrease monetary reward salience? *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.963422>
- Firdaus, Annisa Mazda, Dian R. Sawitri, M. D. (2023). *Terapi Mindfulness terhadap kesehatan mental remaja*. 5, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498>
TERAPI
- Fourianalisyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Karing, C., Oeltjen, L., Beelmann, A., Penelitian, D. S., Evaluasi, I., Psikologi, I., & Jena, F. (2020). *Hubungan Antara Aspek-aspek Kesadaran dan Kesehatan Mental dan Fisik pada Mahasiswa yang Bermeditasi dan yang Tidak Bermeditasi*.
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Phra Chanya Jaruthammo et al. (2023). Promoting Buddhist Mental Well-Being of the Elderly in Nong Hin Community, Khok Ko Sub-District, Mueang Maha Sarakham District, Maha Sarakham Province. *Russian Law Journal*, 11(10s), 301–307. <https://doi.org/10.52783/rlj.v11i10s.1724>
- Remskar, M. M. J. W. . E. L. O. O. M. M. B. A. (2023). Effects of combining physical activity with psychotherapy on mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 265(September 2023), 475–485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.070>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574(Iset 2020), 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>
- The Middle Length Discourses of the Buddha A Translation of the Majjhima Nikāya* Translated from the Pāli by Bhikkhu Bodhi. 2013. (Edi Wijaya. penterjemah). Jakarta Barat: Dhammacitta Press
- Wahyuni, E. N. dan K. B. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.29210/120192329>