

## **Konsep Mindfulness Untuk Kebahagiaan Hidup**

**Hermawan<sup>1</sup> Julia Surya<sup>2</sup> Ponijan<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [hermawan2022@sekha.kemenag.go.id](mailto:hermawan2022@sekha.kemenag.go.id)<sup>1</sup> [juliasurya@smaratungga.ac.id](mailto:juliasurya@smaratungga.ac.id)<sup>2</sup>  
[ponijan@smaratungga.ac.id](mailto:ponijan@smaratungga.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas mengenai konsep mindfulness untuk kebahagiaan hidup. Mindfulness, sebagai suatu bentuk meditasi yang memusatkan perhatian pada momen sekarang, diyakini dapat mengubah persepsi dan respons terhadap pengalaman hidup. Pentingnya aspek neurobiologis dalam kaitannya dengan mindfulness juga menjadi sorotan dalam literatur ilmiah. Penelitian neurosains mengindikasikan bahwa praktik mindfulness dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, khususnya daerah yang terlibat dalam regulasi emosi dan perhatian. Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini yakni systematic literature review (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan individu, dengan kebahagiaan dianggap sebagai aspek sentral dari kesejahteraan psikologis. Kontribusi mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis, menyoroti potensinya dalam meningkatkan kebahagiaan individu dengan memperhatikan aspek neurobiologis, pengelolaan stres, variabilitas individu, dan pertimbangan etis.

**Kata Kunci:** Konsep Mindfulness, Kebahagiaan Hidup



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

### **PENDAHULUAN**

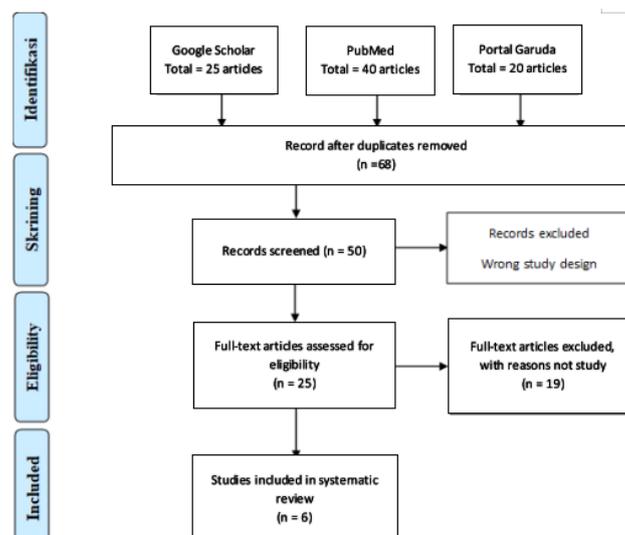
Peningkatan kesejahteraan psikologis dan pencarian kebahagiaan telah menjadi fokus utama dalam studi ilmiah. Dalam beberapa dekade terakhir, konsep mindfulness muncul sebagai suatu pendekatan yang menjanjikan untuk mencapai tujuan ini. Mindfulness, yang berasal dari tradisi meditasi Buddha, didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Pemahaman dan penerapan konsep ini telah menarik perhatian peneliti di bidang psikologi positif, menimbulkan pertanyaan seputar bagaimana mindfulness dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan individu (Savitri, 2017). Dalam konteks psikologi positif, kebahagiaan dianggap sebagai dimensi sentral dari kesejahteraan psikologis. Mindfulness, sebagai suatu bentuk meditasi yang memusatkan perhatian pada momen sekarang, diyakini dapat mengubah persepsi dan respons terhadap pengalaman hidup. Pemahaman yang mendalam terkait dengan kebahagiaan, baik dari perspektif filosofis maupun psikologis, menjadi landasan utama untuk memahami keterkaitan antara mindfulness dan pencarian makna hidup yang memuaskan.

Pentingnya aspek neurobiologis dalam kaitannya dengan mindfulness juga menjadi sorotan dalam literatur ilmiah. Penelitian neurosains mengindikasikan bahwa praktik mindfulness dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, khususnya daerah yang terlibat dalam regulasi emosi dan perhatian. Sebagai akibatnya, terbuka kemungkinan bahwa pengembangan kebahagiaan melalui mindfulness dapat memiliki dasar biologis yang dapat diukur dan diamati (Yusainy, 2018). Selain itu, penting untuk memahami peran mindfulness dalam mengatasi stres dan kecemasan, faktor-faktor yang seringkali menjadi hambatan terhadap kebahagiaan. Penelitian empiris menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengelolaan

respons terhadap tekanan dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari (Partono, 2020) Namun, seiring dengan berkembangnya minat terhadap mindfulness, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih lanjut variabilitas individu dalam merespon dan mengadopsi praktik ini. Pertanyaan etis dan budaya juga muncul seiring dengan penyebaran mindfulness di berbagai lapisan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk memahami bagaimana konteks budaya dan nilai-nilai etis dapat memengaruhi efektivitas mindfulness dalam meningkatkan kebahagiaan. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman mendalam tentang konsep mindfulness dan bagaimana praktik ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian kebahagiaan individu. Dalam prosesnya, artikel ini akan membahas bukti empiris, keterkaitan neurobiologis, pengelolaan stres, serta variabilitas individu dan aspek etis yang perlu dipertimbangkan dalam eksplorasi lebih lanjut terhadap peran mindfulness dalam meraih kebahagiaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, meninjau, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan tujuan memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Dalam mencari artikel penelitian ini memanfaatkan sumber daya database online melalui Google Scholar, Portal Garuda, PubMed dengan menggunakan kata kunci inovatif pembelajaran menggunakan E-modul. Dalam penelitian kualitatif, perlu dijelaskan peran partisipasi peneliti, objek, narasumber, serta prosedur pengumpulan data dan keandalan data. Pada penelitian Systematic Literature Review (SLR), tujuan utamanya adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh temuan penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang sedang diinvestigasi. Penulis menerapkan metode kajian sistematik dengan mengikuti langkah-langkah PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review), yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, inklusi, dan penilaian kelayakan temuan artikel yang kemudian dianalisis (Nurul Islah Watajdid, 2021).



Gambar 1. Kerangka Diagram Berdasarkan PRISMA Guideline

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti dengan kata kunci artikel inovatif pembelajaran menggunakan E-modul menunjukkan hasil bahwa 25 artikel dari google scholar, 40 artikel dari PubMed, dan 20 artikel dari Portal Garuda. Langkah berikutnya adalah

meninjau abstrak dari 85 artikel yang dipilih, 17 artikel dikeluarkan karena bukan penelitian tentang inovatif pembelajaran menggunakan E-modul dan 68 artikel tersebut dimasukan ke langkah berikutnya yaitu tinjauan teks lengkap. Berdasarkan pencarian tinjauan teks lengkap dari 68 artikel yang dipilih, sebanyak 25 artikel dikeluarkan karena bukan termasuk kriteria. 25 artikel yang dipilih, peneliti mengeluarkan 19 artikel karena bukan termasuk dalam literatu yang akan diteliti, sehingga dari 25 artikel hanya 6 artikel yang dipilih dan dimasukan dalam analisis penelitian (Gambar 1).

**Table 1. Teacher Ability in Initial Conditions**

| <b>Nama Penulis</b>       | <b>Judul</b>   | <b>Temuan</b>  | <b>Hasil</b>   |
|---------------------------|--|--|--|
| Ardiati, S. S. (2019)     | Effectiveness Mindful Teaching to Improve Teacher Happiness  | konsep mindfulness dan potensinya untuk meningkatkan kebahagiaan guru. Mindfulness digambarkan sebagai kapasitas untuk mengamati dan menyadari pikiran, perasaan, persepsi, dan sensasi, dan untuk bertindak dengan kesadaran dan tanpa penilaian.                                     | Pelatihan mengajar yang penuh perhatian secara efektif meningkatkan kebahagiaan guru. Rekomendasi bagi sekolah untuk memberikan pelatihan pengajaran yang penuh perhatian              |
| Jones, P. (2023)          | Mindfulness and Nondual Well-Being – What is the Evidence that We Can Stay Happy?  | Praktik mindfulness dapat mengarah pada pengalaman kesejahteraan nondual yang tidak terpengaruh oleh perubahan fenomena mental dan fisik. Ini menunjukkan bahwa perhatian penuh dapat menargetkan dimensi psikologis yang berkontribusi pada pengalaman kesejahteraan yang transenden. | Praktik mindfulness dapat berkontribusi pada rasa kesejahteraan yang tidak terpengaruh oleh fluktuasi. Penelitian mendukung gagasan bahwa rasa diri dapat dibangun dan didekonstruksi. |
| Li, X. V. (2023)          | The Impact of Mindfulness Ideas on Family Relationships during the Adolescence Period  | Mindfulness dapat membantu orang menghilangkan stres dan meningkatkan perasaan bahagia   | Ide mindfulness dapat meningkatkan hubungan keluarga selama masa remaja. Perhatian mengurangi kemungkinan pemberontakan remaja dan mempromosikan refleksi diri.                        |
| Malboeuf-Hurtubise (2018) | The Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Happiness: A Reflection on the Relevance of Integrating a Positive Psychology Framework within Mindfulness Research in Youth | Potensi intervensi berbasis kesadaran (MBI) untuk meningkatkan variabel positif seperti kebahagiaan. Ini menyajikan studi kasus di mana MBI memiliki dampak positif pada tingkat kebahagiaan siswa.  | Intervensi berbasis kesadaran (MBI) dapat meningkatkan kebahagiaan di masa muda. MBI mungkin lebih efektif dalam meningkatkan kebahagiaan daripada mengurangi gejala depresi           |
| Xiangwei, Z. (2023)       | Self-disclosure, mindfulness, and their relationships with happiness and well-being  | Mindfulness lebih efektif dan bermanfaat untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan sehat daripada pengungkapan diri. Perhatian penuh termasuk menumbuhkan kesadaran untuk membantu orang hidup di saat ini meskipun ada rasa sakit di sekitarnya.                                     | Perhatian lebih efektif untuk kebahagiaan dan kesejahteraan. Pengungkapan diri adalah prediktor lemah untuk kebahagiaan dan kesejahteraan  |

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
| Abid, M. (2017) | Examining the Predictive Role of Mindfulness in Forgiveness and Happiness among Psychiatric Patients | Mindfulness berkorelasi positif dan kuat dengan kebahagiaan. Ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan tingkat perhatian mereka, individu dapat menjadi lebih bahagia. | Perhatian penuh memiliki hubungan positif yang signifikan dengan pengampunan dan kebahagiaan. Perbedaan signifikan dalam tingkat perhatian dan pengampunan di antara pasien dengan gangguan kejiwaan yang berbeda. |
|-----------------|--|--|--|

Berdasarkan table 1 menjelaskan hasil analisis terkait inovatif pembelajaran menggunakan E-Modul, antara lain: Ardiati, S. S. (2019) mengatakan bahwa kesadaran adalah konstruksi psikologis yang melibatkan kehadiran sepenuhnya dan sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi seseorang tanpa penilaian. Ini adalah keadaan kesadaran yang memungkinkan individu untuk mengamati dan menggambarkan pengalaman mereka, bertindak dengan kesadaran, dan menumbuhkan sikap non-reaktif dan tidak menghakimi terhadap pikiran dan emosi mereka. Perhatian penuh telah ditemukan terkait secara positif dengan kebahagiaan, karena memungkinkan individu untuk sepenuhnya terlibat dalam saat ini, mengalami emosi positif, dan mengembangkan sikap optimis terhadap masa depan. Dengan mempraktikkan perhatian penuh, individu dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk menanggapi tantangan hidup dengan penerimaan dan memilih bagaimana menanggapi peristiwa, yang pada akhirnya mengarah pada kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih besar.

Jones, P. (2023) mengkaji bahwa praktik mindfulness dapat berkontribusi pada rasa kesejahteraan yang melampaui dampak kondisi kehidupan. Pelatihan mindfulness menargetkan dimensi psikologis yang dapat mengarah pada pengalaman kesejahteraan yang tidak terpengaruh oleh perubahan fenomena mental dan fisik. Praktik mindfulness dapat meningkatkan pengaruh positif, mengurangi pengaruh negatif, dan meningkatkan ketidakegoisan, yang terkait dengan kesejahteraan. Pelatihan mindfulness dapat meningkatkan pengaturan diri emosional dan ketahanan terhadap rangsangan permusuhan, berkontribusi pada pemeliharaan kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa rasa diri dapat dibangun dan didekonstruksi, mendukung gagasan bahwa perhatian penuh dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang diri dan kesejahteraan. Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa praktik mindfulness memiliki potensi untuk menumbuhkan keadaan kesejahteraan yang tidak hanya bergantung pada keadaan eksternal, tetapi lebih pada proses kognitif dan afektif internal.

Li, X. V. (2023) mengkaji bahwa konsep mindfulness memiliki dampak positif pada kebahagiaan hidup. Perhatian penuh membantu individu menghilangkan stres dan meningkatkan rasa bahagia mereka secara keseluruhan. Pengasuhan yang penuh perhatian, yang melibatkan orang tua mempraktikkan perhatian penuh, dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengenali dan menyesuaikan emosi mereka, yang mengarah pada interaksi dan pemahaman yang lebih baik dengan anak-anak mereka. Tingkat perhatian yang lebih tinggi pada orang tua dikaitkan dengan tingkat perhatian yang lebih tinggi pada remaja, yang terkait dengan lebih sedikit stres. Perhatian penuh dapat membantu orang tua keluar dari respons otomatis dan kebiasaan, yang mengarah pada wawasan dan peluang baru untuk pertumbuhan pribadi. Perhatian penuh juga dapat menyesuaikan gaya pengasuhan anak, mempromosikan pengendalian diri dan pemahaman yang lebih objektif tentang remaja. Ide mindfulness dapat mengurangi kepercayaan diri remaja yang berlebihan dan konsep tetap tentang diri mereka sendiri, mempromosikan pendekatan kehidupan yang lebih terbuka.

Malboeuf-Hurtubise, (2018) mengatakan bahwa dampak kesadaran pada kebahagiaan: Refleksi tentang Mengintegrasikan Kerangka Psikologi Positif. Intervensi berbasis kesadaran

(MBI) semakin banyak digunakan di sekolah untuk mengurangi tekanan psikologis pada siswa. MBI fokus pada membawa kesadaran ke semua aspek pengalaman, termasuk positif dan negatif. Memasukkan kerangka psikologi positif dalam penelitian MBI penting untuk memahami dampak MBI pada variabel positif seperti kebahagiaan. Sebuah studi kasus mengevaluasi dampak MBI pada kebahagiaan siswa kelas tiga dengan gangguan depresi mayor. MBI memiliki dampak positif pada skor kebahagiaan siswa saat tindak lanjut, menunjukkan bahwa itu membantu siswa hidup di saat ini dan memperhatikan peristiwa positif dalam hidup mereka. Hasilnya menyoroti relevansi mempelajari variabel negatif dan positif ketika memeriksa dampak MBI pada remaja.

Xiangwei, Z. (2023) mengkaji tentang perhatian penuh memiliki hubungan yang lemah dengan pengungkapan diri tetapi hubungan yang kuat dengan kebahagiaan dan kesejahteraan. Perhatian lebih efektif dan bermanfaat untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan sehat daripada pengungkapan diri. Kebahagiaan adalah indikator kesehatan dan peningkatan citra diri, dan secara positif terkait dengan perhatian penuh. Kebahagiaan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengatur kadar hormon, mengurangi peradangan, dan mempromosikan gaya hidup sehat. Kebahagiaan diperlukan untuk kehidupan dan kesehatan yang baik, dan itu berhubungan negatif dengan kesehatan yang rendah, dukungan sosial yang buruk, prestasi akademik yang rendah, dan gangguan mood. Perhatian penuh adalah prediktor penting untuk kebahagiaan dan kesejahteraan, masing-masing menjelaskan 59% dan 48% dari varians. Mempertahankan tingkat kekuatan karakter yang tinggi, yang terkait dengan perhatian penuh, mengarah pada hasil positif termasuk kebahagiaan, penerimaan diri, kepuasan hidup, kesehatan psikologis, dan kesehatan fisik.

Abid, M. (2017) membahas mengenai kesadaran berkorelasi positif dan kuat dengan pengampunan dan kebahagiaan di antara pasien psikiatri. Hal ini memungkinkan individu untuk mengalami perasaan seperti pengampunan dan kebahagiaan, yang mengarah pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Konsep mindfulness berakar pada tradisi Buddhis dan meditasi, di mana ia didefinisikan sebagai mengetahui dengan penuh perhatian saat ini dan mempertahankan kesadaran akan realitas saat ini. Perhatian penuh mengacu pada kesadaran yang berpikiran tunggal dan jelas tentang apa yang terjadi di dalam diri sendiri dan di lingkungan sekitarnya. Ini melibatkan kesadaran akan pikiran, emosi, dan tindakan seseorang, dan tidak terlibat dalam perilaku otomatis atau tanpa pikiran. Dengan merangkul perhatian, individu juga dapat merangkul kecenderungan pengampunan, kebahagiaan, kedamaian, harapan, syukur, dan sukacita, yang merupakan jalan menuju kesehatan mental.

## **Pembahasan**

### **Konsep Mindfulness untuk Kebahagiaan**

Konsep mindfulness, sebagai pendekatan utama dalam pencarian kesejahteraan psikologis, telah mengundang minat penelitian yang signifikan. Sebagai bentuk meditasi yang berakar dalam tradisi Buddha, mindfulness menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, tanpa penilaian atau reaksi impulsif. Dalam literatur ilmiah, banyak penelitian yang mendukung klaim bahwa praktik mindfulness dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan individu (Savitri, 2017). Pentingnya pemahaman konsep kebahagiaan dari sudut pandang psikologi positif menjadi landasan untuk memahami peran mindfulness. Dalam konteks ini, kebahagiaan dianggap sebagai aspek sentral dari kesejahteraan psikologis, yang mencakup pengalaman positif, hubungan yang bermakna, dan pencarian makna hidup. Mindfulness diartikulasikan sebagai alat yang memfasilitasi pengalaman mendalam terhadap momen sekarang, membuka peluang untuk meningkatkan kualitas kebahagiaan individu.

Aspek neurobiologis juga menjadi fokus penelitian dalam memahami dampak mindfulness terhadap kebahagiaan. Penelitian neurosains telah menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat memodulasi aktivitas otak, terutama di daerah yang terlibat dalam regulasi emosi dan perhatian (Mukti, D., 2020). Dengan demikian, ada implikasi bahwa perubahan neurobiologis yang terkait dengan mindfulness dapat menjadi dasar bagi peningkatan kebahagiaan melalui perubahan persepsi dan respons terhadap dunia sekitar. Pengelolaan stres sebagai mekanisme penghubung antara mindfulness dan kebahagiaan juga menjadi fokus pembahasan yang relevan. Studi empiris menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis individu. Dengan memfasilitasi kesadaran terhadap respons emosional terhadap situasi stresor, mindfulness menciptakan ruang bagi individu untuk merespon dengan lebih bijak dan fleksibel, mendukung perasaan kebahagiaan dalam menghadapi tantangan hidup.

Namun, dalam mendalami konsep mindfulness untuk kebahagiaan, perlu diperhatikan bahwa variabilitas individu dapat mempengaruhi respons terhadap praktik ini. Beberapa individu mungkin merasakan manfaat yang lebih besar sementara yang lain mungkin menghadapi kesulitan dalam mengadopsi kesadaran penuh. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memoderasi efek mindfulness terhadap kebahagiaan. Dalam mempertimbangkan dampak mindfulness, aspek etis dan budaya juga memainkan peran penting. Praktik mindfulness dapat mencerminkan nilai-nilai dan norma budaya tertentu, dan perbedaan dalam interpretasi dan penerapan mindfulness dapat muncul di antara berbagai kelompok masyarakat (Erpiana, A., 2018). Oleh karena itu, dalam mempromosikan kebahagiaan melalui mindfulness, perlu memperhatikan konteks budaya dan mempertimbangkan implikasi etisnya. Dengan merinci pemahaman tentang konsep mindfulness dalam konteks kebahagiaan, artikel ini berusaha untuk memberikan pandangan holistik terhadap kontribusi mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan fokus pada aspek neurobiologis, pengelolaan stres, variabilitas individu, dan pertimbangan etis, artikel ini mengajak untuk eksplorasi lebih lanjut dalam memahami dan menerapkan mindfulness sebagai alat yang berpotensi meningkatkan kebahagiaan individu.

## **KESIMPULAN**

Mindfulness, yang berakar dalam tradisi Buddha, menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian atau reaksi impulsif. Banyak penelitian ilmiah mendukung klaim bahwa praktik mindfulness dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan individu, dengan kebahagiaan dianggap sebagai aspek sentral dari kesejahteraan psikologis. Aspek neurobiologis menjadi fokus dalam memahami dampak mindfulness, menunjukkan bahwa praktik ini dapat memodulasi aktivitas otak, yang berpotensi meningkatkan kebahagiaan melalui perubahan persepsi dan respons terhadap dunia sekitar. Pengelolaan stres juga menjadi relevan, dengan penelitian empiris menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis. Meskipun demikian, variabilitas individu dan aspek etis budaya perlu diperhatikan, dengan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang memoderasi efek mindfulness dan mempertimbangkan implikasi etisnya. Dalam keseluruhan, artikel ini mendorong pemahaman holistik terhadap kontribusi mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis, menyoroti potensinya dalam meningkatkan kebahagiaan individu dengan memperhatikan aspek neurobiologis, pengelolaan stres, variabilitas individu, dan pertimbangan etis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abid, M. (2017). Examining the Predictive Role of Mindfulness in Forgiveness and Happiness among Psychiatric Patients. *Review of General Psychology*, 2(2), 163-176.

- Ardiati, S. S. (2019). Effectiveness Mindful Teaching to Improve Teacher Happiness. *EDUCARE: International Journal for Educational Studies*, 11(2), 109-126
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82
- Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being—What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103-120
- Li, X. V. (2023). The Impact of Mindfulness Ideas on Family Relationships during the Adolescence Period. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 5(1), 327-327
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lefrançois, D., & Essopos, I. (2018). The Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Happiness: A Reflection on the Relevance of Integrating a Positive Psychology Framework within Mindfulness Research in Youth. *Review of General Psychology*, 27(2), 103-1201
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 30-46
- Nurul. I. Watajdid, A. Lathifah, D. S. Andini, and F. Fitroh, "Systematic Literature Review: Peran Media Sosial Instagram Terhadap Perkembangan Digital Marketing," *Jurnal Sains Pemasaran Indonesia (Indonesian Journal of Marketing Science)*, vol. 20, no. 2, pp. 163-179, Sep. 2021.
- Partono, P., Sugiharto, D., Raharjo, T., & Prihatin, T. (2020). The Influence Of The Basic Knowledge Of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290315>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-591. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Xiangwei, Z. (2023). Self-disclosure, mindfulness, and their relationships with happiness and well-being. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 7
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174-188.