Pengaruh Pendekatan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri: Tinjauan Terhadap Berbagai Kelompok dan Konteks

Jessica Cendana[1*], Partono Suryanadi[2]
[1,2] Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
*e-mail: Jcendana789@gmail.com

ABSTRAK

Pendekatan mindfulness telah menjadi fokus utama dalam penelitian psikologi, terutama dalam konteks meningkatkan kontrol diri dan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok. Namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif antara mindfulness dan kemampuan kontrol diri, sementara yang lain tidak mendukung hipotesis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun dan menganalisis artikel-artikel yang relevan tentang efektivitas pendekatan mindfulness dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri pada berbagai kelompok, serta untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pendekatan mindfulness dalam konteks yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan sistematis literatur (Systematic Literature Review/SLR). Artikel-artikel yang relevan diidentifikasi melalui pencarian di database online, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PsycINFO. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama. Hasil tinjauan sistematis literatur menunjukkan bahwa 50% dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh positif antara mindfulness dan kemampuan kontrol diri, sementara 50% lainnya tidak mendukung hipotesis tersebut. Faktor-faktor seperti batasan waktu, tingkat pendidikan, dan metode pelatihan yang digunakan dapat menjadi variabel yang memengaruhi hasil dan perlu diperhitungkan dalam penelitian lebih lanjut. Secara keseluruhan, tinjauan sistematis literatur ini menyoroti kompleksitas pengaruh pendekatan mindfulness terhadap kontrol diri dan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok. Adanya variasi hasil menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pendekatan mindfulness dalam konteks yang berbeda.

Kata kunci : *Faktor Pengaruh; Kesejahteraan Mental; Kontrol Diri; Mindfulness; Tinjauan Sistematis Literatur*

ABSTRACT

The mindfulness approach has become a primary focus in psychological research, particularly in the context of enhancing self-control and mental well-being across various groups. However, previous research results have shown varying outcomes, with some studies indicating a positive correlation between mindfulness and self-control abilities, while others do not support this hypothesis. This study aims to compile and analyze relevant articles on the effectiveness of the mindfulness approach in improving self-control abilities across diverse groups, as well as to understand the factors influencing the effectiveness of the mindfulness approach in different contexts. The research method employed in this study is a Systematic Literature Review (SLR). Relevant articles were identified through searches in online databases such as Google Scholar, ScienceDirect, and PsycINFO. Articles meeting inclusion and exclusion criteria were then qualitatively analyzed to identify key findings. The results of the systematic literature review indicate that 50% of previous studies show a positive correlation between mindfulness and self-control abilities, while the remaining 50% do not support this hypothesis. Factors such as time constraints, educational level, and the training methods used may serve as variables influencing outcomes and need to be considered in further research. Overall, this systematic literature review highlights the complexity of the influence of the mindfulness approach on self-control and mental well-being across various groups. The variation in outcomes underscores the need for further research to comprehend the factors affecting the effectiveness of the mindfulness approach in different contexts.

Keywords **:** *Influencing Factors; Mental Well-being; Mindfulness; Self-Control; Systematic Literature Review*

PENDAHULUAN

Pendekatan mindfulness, yang fokus pada kesadaran diri dan pengalaman saat ini tanpa penilaian, telah muncul sebagai subjek utama dalam penelitian psikologi. Metode ini khususnya menarik perhatian peneliti dalam konteks meningkatkan kontrol diri dan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok. Mindfulness mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada momen sekarang tanpa terpaku pada kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu (Coleman, 2022). Dengan demikian, metode ini memberikan landasan bagi pengembangan kontrol diri yang lebih baik, memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan bijak daripada secara impulsif. Penelitian Artati & Wahyuni, (2023) telah menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan tingkat kepuasan hidup. Penerapan mindfulness juga telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus, mengurangi gejala depresi, dan bahkan meningkatkan kualitas tidur (Wu et al., 2023). Keberhasilan pendekatan ini tidak terbatas pada satu kelompok saja, melainkan telah diuji dan terbukti efektif pada berbagai rentang usia dan latar belakang sosial. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental, pendekatan mindfulness memberikan alat yang tangguh untuk membangun ketahanan psikologis dan adaptasi positif terhadap stres kehidupan. Mindfulness, atau kesadaran diri, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan kontrol diri pada berbagai kelompok, termasuk remaja, guru, anggota rehabilitasi, dan peserta bimbingan online (Choi et al., 2020). Pada remaja, praktik mindfulness dapat membantu meningkatkan keterampilan kontrol diri mereka dengan memberikan kesadaran terhadap pikiran dan emosi mereka, sehingga mereka dapat merespons situasi dengan lebih bijaksana. Guru yang menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari dapat mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola stres, mengoptimalkan suasana kelas, dan memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan siswa (Pastore et al., 2023). Individu yang sedang dalam proses pemulihan dari kecanduan atau masalah kesehatan mental di dalam kelompok rehabilitasi dapat meraih manfaat yang besar dari praktik mindfulness (Garland et al., 2022). Praktek ini membantu mereka memperkuat kemampuan kontrol diri, mengurangi tingkat impulsifitas, dan meningkatkan kualitas hidup. Di sisi lain, mereka yang mengikuti bimbingan online juga berpotensi meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka melalui keterlibatan aktif dalam program-program mindfulness yang dapat diakses secara daring. Penelitian oleh Cheng et al., (2020) menunjukkan adanya pengaruh positif antara mindfulness dan kemampuan kontrol diri pada remaja, guru, anggota rehabilitasi, dan peserta bimbingan online. Namun, hasil penelitian tersebut menunjukkan variasi hasil, dengan sebagian penelitian mendukung hubungan positif antara mindfulness dan kontrol diri, sementara yang lain tidak mendukung hipotesis tersebut. Hal ini menunjukkan kompleksitas pengaruh pendekatan mindfulness dalam konteks yang berbeda.

Meningkatnya minat terhadap mindfulness sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental mencerminkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan pikiran dan perasaan. Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah praktik meditasi yang menekankan pada kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Levit-Binnun et al., 2021). Meskipun banyak yang merasakan manfaatnya, untuk memaksimalkan efektivitas mindfulness, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman ini. Salah satu faktor yang signifikan adalah konsistensi dalam praktik mindfulness (Tambunan & Prasetya, 2022). Individu yang secara teratur melibatkan diri dalam latihan ini cenderung merasakan manfaat jangka panjang, seperti peningkatan konsentrasi, pengelolaan stres, dan perasaan kesejahteraan. Selain itu, lingkungan dan konteks di mana mindfulness dijalankan juga memainkan peran penting. Keberhasilan praktik ini dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, tingkat stres sekitar, dan kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan kesadaran penuh ke dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Tristaningrat, (2020) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat membentuk struktur otak yang terkait dengan regulasi emosi dan perhatian. Oleh karena itu, memahami bagaimana aktivitas otak berubah selama praktik ini dapat membantu dalam mengoptimalkan manfaatnya. Dengan demikian, meningkatnya minat terhadap mindfulness bukan hanya sekadar tren, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya mendalami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya. Dengan pemahaman yang lebih

baik, pendekatan mindfulness dapat dioptimalkan untuk memberikan manfaat yang maksimal bagi berbagai kelompok.

Efektivitas pendekatan mindfulness dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang melibatkan praktisi dan konteks pelaksanaannya (Böge et al., 2020). Pertama, tingkat keterlibatan dan komitmen individu terhadap latihan mindfulness memainkan peran kunci. Semakin seseorang terlibat secara aktif dan konsisten dalam praktik mindfulness, semakin besar kemungkinan untuk mengalami manfaatnya (Roychowdhury, 2021). Kedua, dukungan sosial dan lingkungan sekitar juga berperan penting. Adanya komunitas atau dukungan dari teman dan keluarga dapat meningkatkan efektivitas, sementara situasi yang penuh tekanan atau tidak mendukung dapat menghambat proses mindfulness (Witherspoon & Theodore, 2021). Selain itu, instruksi yang jelas dan panduan yang baik dari seorang instruktur atau melalui media yang tepat dapat membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang latihan mindfulness. Konsistensi dalam praktik, baik dalam durasi maupun frekuensi, juga menjadi faktor yang signifikan dalam mencapai hasil yang lebih baik. Selanjutnya, tingkat kesadaran diri individu terhadap pikiran, emosi, dan sensasi fisik selama latihan mindfulness dapat meningkatkan efektivitasnya (Drigas & Mitsea, 2020). Faktor konteks, seperti lingkungan tempat latihan mindfulness dilakukan, juga dapat memengaruhi hasilnya. Lingkungan yang tenang dan bebas gangguan dapat mendukung fokus dan kedalaman pengalaman mindfulness (B. P. N. A. Ridwan & Halwati, 2022). Terakhir, penting untuk memahami bahwa efektivitas pendekatan mindfulness dapat bervariasi antarindividu, karena setiap orang merespons latihan tersebut dengan cara yang unik. Meskipun telah ada sejumlah penelitian tentang hubungan antara mindfulness dan kontrol diri, masih terdapat kebutuhan akan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pendekatan mindfulness dalam konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan melakukan tinjauan sistematis literatur untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama dari penelitian sebelumnya. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas pengaruh pendekatan mindfulness terhadap kontrol diri dan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pendekatan mindfulness yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis literatur (Systematic Literature Review/SLR) untuk menghimpun dan menganalisis artikel-artikel yang relevan tentang efektivitas pendekatan mindfulness dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri pada berbagai kelompok. Penelitian ini dilakukan pada waktu yang telah ditentukan dan menggunakan sumber data dari berbagai database online, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan PsycINFO. Subjek penelitian dalam metode tinjauan sistematis literatur ini adalah artikel-artikel yang relevan yang telah dipublikasikan sebelumnya dan terkait dengan hubungan antara mindfulness dan kontrol diri pada berbagai kelompok. Artikel-artikel tersebut diidentifikasi melalui pencarian di database online dan kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama. Data/informasi diperoleh melalui pencarian artikel-artikel yang relevan menggunakan kata kunci terkait dengan efektivitas pendekatan mindfulness dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri. Pencarian dilakukan secara sistematis di berbagai database online untuk memastikan inklusi artikel-artikel yang komprehensif dan relevan. Setelah artikel-artikel yang relevan diidentifikasi, dilakukan analisis kualitatif terhadap temuan-temuan utama dari artikel-artikel tersebut. Analisis dilakukan untuk memahami hasil-hasil penelitian sebelumnya, mengidentifikasi pola-pola atau temuan-temuan yang muncul, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pendekatan mindfulness dalam konteks yang berbeda. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menyusun kesimpulan yang komprehensif tentang kompleksitas pengaruh pendekatan mindfulness terhadap kontrol diri dan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan beberapa temuan utama dari penelitian sebelumnya, khususnya mengenai efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam peningkatan kemampuan control diri pada berbagai kelompok. Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang relevan, termasuk hasil yang ditemukan.

Tabel 1. *Literature Review*

Nomor	Nama Penulis & Tahun	Judul	Isi
1	Wilantika et al. (2021)	Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA	Penelitian ini menunjukkan tidak ada korelasi antara kemampuan kontrol diri kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian, pelatihan meditasi mindfulness tidak berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri siswa.
2	Anna, Partono, N & Burmansah. (2023)	The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktik Mindfulness berpengaruh pada Kepuasan Kerja Guru, dan peningkatan kemampuan kepemimpinan kepala sekolah memengaruhi kepuasan kinerja guru di Sekolah Tri Ratna. Hal ini berdampak pada kemampuan mengelola stres dan meningkatkan kesadaran, memberikan ruang yang baik untuk kebahagiaan dan sukacita, didukung oleh kemampuan kepemimpinan kepala sekolah, refleksi yang teladan, dan arahan yang jelas.
3	Amin, N., Khiong, T., K., & Partono, P. (2023)	Dampak bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental	Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 yaitu dengan nilai koefisien regersi sebesar 8,25 yang menunjukanhubungan yang kuat antara variabel bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap perubahan kesehatan mental, serta menunjukan koefisien determenasi sebesar sebesar 0,681 dengan demikian berarti 68,0% kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023 dipengaruhi oleh bimbingan online dan latihan meditasi vipassana sedangkan 32,0% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam regresi tersebut.
4	Ardianti, A., & Starry, K., K. (2019)	Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)	Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness belum secara signifikan meningkatkan kemampuan kontrol diri, dengan faktor

			batasan waktu pelatihan, tingkat pendidikan yang kurang memadai, dan kurangnya kesadaran subjek sebagai kendala utama
5	Vratasti, I., G., A., M., & Christina, A., L., P. (2021).	Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya	Penelitian terhadap anggota rehabilitasi menunjukkan hasil yang positif, di mana intervensi mindfulness base stress reduction (MBSR) memberikan peningkatan yang signifikan pada kontrol diri, kesadaran diri, dan vitalitas subjektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilantika et al., (2021) dengan fokus utama penelitian adalah untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. Analisis data yang dilakukan melibatkan kelompok eksperimen yang menjalani pelatihan mindfulness, dengan perbandingan antara tingkat kontrol diri sebelum dan setelah perlakuan. Data tersebut kemudian merujuk pada tabel 1, yang mencantumkan hasil literatur review terkait penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kemampuan kontrol diri kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Artinya, pelatihan meditasi mindfulness tidak memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan kontrol diri siswa SMA. Studi oleh Suárez-García et al., (2020) menegaskan perlunya kajian lebih lanjut terkait metode atau aspek tertentu dari pelatihan mindfulness yang mungkin perlu disesuaikan untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Berdasarkan tabel 1 dalam literature review yang disajikan oleh penelitian (Anna et al., 2023), terfokus pada pengaruh praktik mindfulness dan kepemimpinan kepala sekolah terhadap kepuasan kerja guru di Sekolah Tri Ratna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness memiliki dampak positif yang signifikan pada kepuasan kerja guru. Praktik ini memberikan kontribusi dalam mengelola stres dan meningkatkan kesadaran, menciptakan ruang yang baik untuk pengalaman kebahagiaan dan sukacita dalam lingkungan kerja. Pentingnya peran kepemimpinan kepala sekolah juga tergambar dalam peningkatan kepuasan kinerja guru di Sekolah Tri Ratna. Kemampuan kepala sekolah dalam memimpin secara efektif, memberikan refleksi yang teladan, dan memberikan arahan yang jelas menjadi faktor krusial dalam menciptakan lingkungan kerja yang positif. R. Ridwan, (2021) menyatakan, kepemimpinan yang baik bukan hanya mendorong peningkatan hasil akademis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan guru. Kombinasi praktik mindfulness dan kemampuan kepemimpinan kepala sekolah memberikan dampak sinergis, menciptakan lingkungan kerja yang memungkinkan guru untuk mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan kesadaran diri, dan mencapai kepuasan kerja yang lebih tinggi. Hal ini memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pengajaran, kesejahteraan guru, dan atmosfer keseluruhan di Sekolah Tri Ratna. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana kombinasi praktik mindfulness dan kepemimpinan kepala sekolah dapat memperkuat kepuasan kerja guru di konteks sekolah Buddha.

Berdasarkan tabel 1 dan tinjauan literatur, penelitian oleh Amim et al., (2023) meneliti dampak bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia batch 24 tahun 2023. Analisis regresi menunjukkan hubungan yang kuat antara bimbingan online dan latihan meditasi vipassana dengan perubahan kesehatan mental, ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 8,25. Koefisien determinasi sebesar 0,681 menunjukkan bahwa sebanyak 68,0% kesehatan mental peserta dapat dijelaskan oleh kedua faktor tersebut. Sementara itu, 32,0% sisanya mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam analisis regresi. Hasil ini mengindikasikan kontribusi signifikan bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental. Pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor tambahan untuk memahami secara holistik gambaran kesehatan mental peserta (Sharma et al., 2022). Temuan ini memberikan wawasan berharga terkait implementasi metode tersebut dalam merawat kesehatan mental, sambil mengakui kompleksitas interaksi antarberbagai faktor yang memengaruhi.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustin & Kusnadi, (2019) (Tabel 1.) bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri anak berhadapan hukum (ABH). Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa, sayangnya, pendekatan mindfulness belum secara signifikan meningkatkan kemampuan kontrol diri pada kelompok subjek penelitian. Luo et al., (2020) menyebutkan beberapa faktor yang diidentifikasi sebagai kendala utama dalam peningkatan kemampuan kontrol diri melibatkan batasan waktu pelatihan yang mungkin tidak memadai, tingkat pendidikan yang kurang memadai, dan kurangnya kesadaran subjek terhadap latihan mindfulness yang mereka ikuti. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan penerapan pendekatan mindfulness dalam konteks anak berhadapan hukum. Oleh karena itu, perlu adanya penyesuaian dan perbaikan dalam implementasi program latihan mindfulness agar dapat lebih efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada kelompok anak berhadapan hukum.

Berdasarkan Tabel 1. tentang tinjauan pustaka, penelitian yang dilakukan oleh Vratasti & Albertina L. P, (2021) mengenai "Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya" menghasilkan temuan yang positif. Hasil penelitian terhadap anggota rehabilitasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kontrol diri, kesadaran diri, dan vitalitas subjektif setelah dilakukan intervensi dengan metode *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Intervensi MBSR membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri anggota rehabilitasi, memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap kesadaran diri, dan meningkatkan vitalitas subjektif (Panditharathne & Chen, 2021). Temuan positif ini memberikan kontribusi penting dalam konteks rehabilitasi di Rumah Sehat Orbit Surabaya, menegaskan bahwa penerapan MBSR dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial bagi anggota rehabilitasi. Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mengintegrasikan pendekatan mindfulness dalam program rehabilitasi untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, pelatihan mindfulness dalam penelitian Nur Aziz Afandi tidak memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. Oleh karena itu, perlu penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi metode atau aspek tertentu yang dapat meningkatkan efektivitas pelatihan tersebut. Sebaliknya, penelitian Anna Partono Nyana Suryanadi & Burmansah menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan kepemimpinan kepala sekolah memiliki dampak positif yang signifikan pada kepuasan kerja guru di Sekolah Tri Ratna. Implikasinya adalah bahwa kombinasi praktik mindfulness dan kepemimpinan yang efektif dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan meningkatkan kesejahteraan guru. Penelitian Amin, N. et al menyoroti kontribusi bimbingan online dan latihan meditasi vipassana terhadap kesehatan mental peserta KDAB Pariyapunati Indonesia. Walaupun penemuan ini signifikan, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental peserta secara holistik. Sementara itu, penelitian Ardianti & Starry pada tahun 2019 menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness belum secara signifikan meningkatkan kontrol diri anak berhadapan hukum. Faktor-faktor seperti batasan waktu pelatihan dan kurangnya kesadaran subjek terhadap latihan mindfulness perlu diperhatikan lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitas program ini pada kelompok anak berhadapan hukum. Terakhir, penelitian Gusti & Christina pada tahun 2021 tentang pelatihan MBSR pada anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya memberikan hasil positif. Intervensi MBSR terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri, kesadaran diri, dan vitalitas subjektif pada anggota rehabilitasi. Implikasinya adalah bahwa MBSR dapat menjadi alternatif yang efektif dalam program rehabilitasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial. Secara keseluruhan 50% dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh positif antara mindfulness dan kemampuan kontrol diri, sementara 50% lainnya tidak mendukung hipotesis tersebut. Saran untuk penelitian lanjutan adalah mendalam dalam mengeksplorasi metode pelatihan mindfulness yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan target populasi. Selain itu, penelitian dapat mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang memengaruhi hasil, serta meningkatkan desain dan implementasi program agar lebih sesuai dengan karakteristik kelompok target. Keseluruhan, temuan dari berbagai penelitian memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang efek pelatihan mindfulness dalam konteks yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan Mindfulness untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media IImiah Psikologi*, *17*(2), 40–47.

Amim, N., Thjia, K. K., & Partono. (2023). Dampak Bimbingan Online dan Latihan Meditasi Vipassana terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, *4*(4), 1–10.

Anna, Nyanasuryanadi, P., & Burmansah, B. (2023). The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, *5*(3), 925–941. https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3708

Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Minfulness untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(2), 342–355.

Böge, K., Karadza, A., Fuchs, L. M., Ehlen, F., Ta, T. M. T., Thomas, N., Bajbouj, M., & Hahn, E. (2020). Mindfulness-Based Interventions for In-Patients With Schizophrenia Spectrum Disorders—A Qualitative Approach. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00600

Cheng, S. S., Zhang, C. Q., & Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and Smartphone Addiction before Going to Sleep among College Students: The Mediating Roles of Self-Control and Rumination. *Clocks and Sleep*, *2*(3), 354–363. https://doi.org/10.3390/clockssleep2030026

Choi, E. H., Chun, M. Y., Lee, I., Yoo, Y. G., & Kim, M. J. (2020). The effect of mind subtraction meditation intervention on smartphone addiction and the psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(9), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph17093263

Coleman, R. (2022). The presents of the present: Mindfulness, time and structures of feeling. *Distinktion: Journal of Social Theory*, *23*(1), 131–148.

Drigas, A., & Mitsea, E. (2020). A Metacognition Based 8 Pillars Mindfulness Model and Training Strategies. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, *8*(4). https://doi.org/10.3991/ijes.v8i4.17419

Garland, E. L., Hanley, A. W., Nakamura, Y., Barrett, J. W., Baker, A. K., Reese, S. E., Riquino, M. R., Froeliger, B., & Donaldson, G. W. (2022). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement vs Supportive Group Therapy for Co-occurring Opioid Misuse and Chronic Pain in Primary Care A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, *182*(4), 407–417. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.0033

Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The Mindfulness Map: A Practical Classification Framework of Mindfulness Practices, Associated Intentions, and Experiential Understandings. *Frontiers in Psychology*, *12*(October), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727857

Luo, Y., Zhang, H., & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, *119*(122). https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105482

Panditharathne, P. N. K. W., & Chen, Z. (2021). An integrative review on the research progress of mindfulness and its implications at the workplace. *Sustainability (Switzerland)*, *13*(24), 1–27. https://doi.org/10.3390/su132413852

Pastore, O. L., McAllister, S., & Fortier, M. (2023). The road to greater well-being: exploring the impact of an undergraduate positive education course on university students' well-being. *Discover Psychology*, *3*(1). https://doi.org/10.1007/s44202-023-00082-6

Ridwan, B. P. N. A., & Halwati, U. (2022). Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Theraphy (MBCT): Treatment bagi Pasien Kanker. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, *01*(1), 26–45.

Ridwan, R. (2021). The Effect of Leadership on Performance: Analysis of School Management Ability and Attitude. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Ekonomi & Bisnis*, *1*(2), 59–67. https://doi.org/10.37481/jmeb.v1i2.220

Roychowdhury, D. (2021). Moving mindfully: The role of mindfulness practice in physical activity and health behaviours. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *6*(1). https://doi.org/10.3390/jfmk6010019

Sharma, A., Sanghvi, K., & Churi, P. (2022). The impact of Instagram on young Adult's social comparison, colourism and mental health: Indian perspective. *International Journal of Information Management Data Insights*, *2*(1), 1–16. https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2022.100057

Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self-control, and aggressiveness in primary school pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(7). https://doi.org/10.3390/ijerph17072447

Tambunan, B., & Prasetya, B. E. A. (2022). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Anggota Komunitas Jogja Mindfulness Weekend. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *16*(01), 01–12. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i01.1744

Tristaningrat, A. N. (2020). Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, *1*(1), 54–63.

Vratasti, I. G. A. M., & Albertina, L. P. C. (2021). Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *10*(02), 85–90.

Wilantika, R., Ringga, P., & Sutinah, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial Dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, *3*(2), 55–67.

Witherspoon, R. G., & Theodore, P. S. (2021). Exploring Minority Stress and Resilience in a Polyamorous Sample. *Archives of Sexual Behavior*, *50*(4), 1367–1388. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01995-w

Wu, R., Zhong, S. Y., Wang, G. H., Wu, M. Y., Xu, J. F., Zhu, H., Liu, L. L., Su, W. J., Cao, Z. Y., & Jiang, C. L. (2023). The Effect of Brief Mindfulness Meditation on Suicidal Ideation, Stress and Sleep Quality. *Archives of Suicide Research*, *27*(2), 215–230. https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1982800