

## **“DAY OF MINDFULNESS”: PENERAPAN HIDUP BERKESADARAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

**Susanto<sup>1\*</sup>, Mardiono<sup>2</sup>, Alika Setia Putri<sup>3</sup>, Liana Lestari<sup>4</sup>, Widiyanti<sup>5</sup>, Tri Suyatno<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung

<sup>5</sup>Program Bisnis dan Manajemen Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung

<sup>6</sup>Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri Jawa Tengah

---

### *Abstrak*

**Keywords:** Day of Mindfulness, mindfulness, mental well-being, quality of life, mindful practices

The “Day of Mindfulness” seminar is an initiative aimed at the Buddhists of Dharma Virya Monastery in East Ogan Komering Ulu Regency. The activity was designed to introduce and practice the concept of Mindfulness in everyday life. The aim of the seminar was to provide an in-depth understanding of the principles of meditation and Mindfulness and how to apply them in daily activities. Seminar participants are invited to practice their ability to focus fully on the present experience, without being affected by distractions or wandering thoughts. As such, it is hoped that this seminar can provide tangible benefits in improving the quality of life and mental well-being for participants.

---

### *Abstrak*

**Kata kunci:** Day of Mindfulness, mindfulness, kesejahteraan mental, kualitas hidup, praktik berkesadaran

Seminar “Day of Mindfulness” merupakan sebuah inisiatif yang ditujukan kepada umat Buddha Vihara Dharma Virya di Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Kegiatan ini dirancang untuk memperkenalkan dan mempraktikkan konsep kesadaran (Mindfulness) dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari seminar ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip meditasi dan kesadaran serta bagaimana menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari. Peserta seminar diajak untuk melatih kemampuan mereka dalam fokus sepenuhnya pada pengalaman saat ini, tanpa terpengaruh oleh distraksi atau pikiran yang mengembara. Dengan demikian, diharapkan bahwa seminar ini dapat memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental bagi peserta.

---

Correspondence: [susanto@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:susanto@stiab-jinarakkhita.ac.id)\*<sup>1</sup>

## **Pendahuluan**

Mindfulness yang secara harfiah berarti “sadar penuh-hadir utuh”, merupakan konsep yang diberikan individu terhadap pengalaman mereka dengan penerimaan terhadap pengalaman tersebut (Yusainy et al., 2019). Istilah “Mindfulness” berasal dari tradisi meditasi dan refleksi Timur, di mana individu memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada pengalaman saat ini tanpa berusaha mengubah pemikiran, sensasi tubuh, atau emosi yang muncul. Dalam konteks ini, Mindfulness mencakup dua aspek utama: awareness atau kesadaran sadar terjaga terhadap pengalaman internal dan eksternal, serta attention atau perhatian, yang memungkinkan individu untuk fokus pada realitas, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi sebagai bagian dari pengalaman yang terbuka (Mutia et al., 2021). Dengan demikian, praktik Mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness pada dasarnya melibatkan kemampuan untuk memperhatikan dengan keterbukaan, keingintahuan, dan fleksibilitas (Burmansah et al., 2024; Cullen, n.d.; Waney et al., 2020). Dalam keadaan sadar, pikiran dan perasaan kompleks memiliki dampak yang lebih kecil terhadap perilaku. Praktik Mindfulness memungkinkan individu untuk memiliki kesadaran yang jelas dan seimbang terhadap pengalaman mereka dari waktu ke waktu, memungkinkan mereka untuk terbuka terhadap realitas saat ini tanpa upaya untuk menolak atau menghindari pikiran dan emosi yang muncul. Dengan demikian, bagian yang penting dari konsep Mindfulness adalah menerima diri apa adanya, tanpa upaya untuk berubah (Praisman, 2008; Smith et al., 2020). Dengan demikian, konsep Mindfulness menawarkan landasan yang kokoh bagi individu untuk menghadapi kehidupan dengan ketenangan, keberanian, dan kebijaksanaan.

*Mindfulness* telah terbukti menjadi salah satu bentuk psikoterapi yang efektif dalam mengatasi kondisi emosional (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021; Shapiro et al., 2011). Dalam konteks psikoterapi, klien yang menggunakan Mindfulness biasanya mengembangkan sikap penerimaan terhadap berbagai emosi yang mereka alami, baik positif maupun negatif. Teknik-teknik Mindfulness membantu individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen sekarang, memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dan mengatasi pengalaman-pengalaman yang tidak nyaman dengan lebih efektif. Dengan

demikian, praktik Mindfulness dapat membantu individu untuk memperluas kesadarannya dan mulai berdamai dengan berbagai aspek dari pengalaman hidup mereka ([Capurso et al., 2014](#); [Goldin & Gross, 2010](#)). Dengan demikian, praktik Mindfulness memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi pengalaman yang tidak nyaman dengan lebih efektif, membantu mereka untuk mencapai kedamaian dan kesejahteraan emosional dalam hidup mereka.

Pemahaman tentang Mindfulness atau kesadaran penuh masih menjadi tantangan di kalangan umat Buddha di Kabupaten Ogan Komering Ulu, khususnya di desa Tegal Sari. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka terjebak dalam rutinitas kesibukan yang tidak pernah berhenti. Hal ini menyebabkan kurangnya waktu yang dialokasikan untuk sepenuhnya hadir dan menikmati momen-momen kehidupan. Dampak dari kurangnya pemahaman dan praktik Mindfulness ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi konsentrasi dan meningkatkan tingkat kecemasan.

Dalam upaya untuk mengatasi tantangan ini, tim KKN Kelompok III di Vihara Dharma Virya telah menyelenggarakan kegiatan berupa Seminar "*Day of Mindfulness*". Seminar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep kesadaran penuh dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui seminar ini, diharapkan umat Buddha Vihara Dharma Virya dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang praktik Mindfulness, termasuk teknik-teknik untuk mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan interaksi sosial mereka.

Dengan diselenggarakannya Seminar "*Day of Mindfulness*", diharapkan akan terjadi peningkatan pemahaman dan penerapan konsep kesadaran penuh di kalangan umat Buddha Vihara Dharma Virya. Dengan demikian, mereka diharapkan dapat menghadapi rutinitas sehari-hari dengan lebih tenang, fokus, dan penuh kesadaran, serta dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Semakin banyak individu yang mempraktikkan Mindfulness, semakin besar dampak positifnya pada kesehatan mental dan emosional, serta pada kualitas hubungan sosial di masyarakat.

### **Metode Pengabdian**

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian materi tentang Praktik

Sadar Penuh (*Mindfulness*) kepada seluruh umat Buddha Vihara Dharma Virya yang dilakukan dengan penyampaian materi, oleh Dr. Burmansah, M.Pd atau YM. Nyanabhandu Shakya Sthavira dan Juni Suryanadi, M.Pd atau YM. Bhadra Suryaphalo dengan tema “Penerapan Hidup Berkesadaran Dalam Kehidupan Sehari-hari”. Program kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” ini ditujukan kepada seluruh umat Buddha Vihara Dharma Virya, Desa Tegal Sari, Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Kegiatan ini dilaksanakan atas kerja sama dari mahasiswa KKN dengan PKM Dosen.

Kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” ini diikuti seluruh umat Buddha Vihara Dharma Virya, Desa Tegal Sari, Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” ini diikuti oleh 52 peserta yang terdiri dari umat Buddha vihara Dharma Virya dan beberapa peserta dari vihara terdekat dari vihara Dharma Virya, Ogan Komering Ulu Timur. Dalam kegiatan ini peserta mendapatkan materi tentang pengertian, pentingnya dan cara menerapkan hidup berkesadaran yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” berlangsung selama 1 hari dilakukan pada hari Rabu 17 Januari 2024. Kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” ini dilaksanakan dengan metode dan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

#### 1. Rapat Persiapan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa persiapan terkait dengan kehadiran peserta. Dalam rapat ini, dibicarakan berbagai perlengkapan yang dibutuhkan serta daftar peserta yang akan diundang. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan Ketua MBI Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur, Ketua Vihara Dharma Virya, WBI Vihara Dharma Virya, dan Muda-mudi Vihara Dharma Virya.

#### 2. Penetapan Peserta dan Narasumber

Pada tahap awal kegiatan, langkah pertama adalah menetapkan peserta dan narasumber. Setelah rapat koordinasi, diputuskan bahwa seluruh umat Buddha dari Vihara Dharma Virya Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur akan diundang sebagai peserta. Sementara itu, narasumber untuk Seminar “*Day of Mindfulness*” akan diisi oleh Dr. Burmansah, M.Pd atau YM. Nyanabhandu Shakya Sthavira, dan Juni Suryanadi, M.Pd atau YM. Bhadra Suryaphalo.

### 3. Penyiapan Lokasi dan Sarana Prasarana

Seminar “*Day of Mindfulness*” dilaksanakan di Vihara Dharma Virya, yang terletak di Desa Tegal Sari, Kecamatan Belitang II, Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur, Provinsi Sumatera Selatan.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Seminar “*Day of Mindfulness*” ini melibatkan dua narasumber yang menyampaikan materi secara langsung pada hari Rabu, 17 Januari 2024. Dalam seminar ini, materi utama yang disampaikan adalah mengenai “Penerapan Kesadaran Dalam Kehidupan Sehari-hari” yang disampaikan oleh Dr. Burmansah, M.Pd atau YM. Nyanabhandu Shakya Sthavira dan Juni Suryanadi, M.Pd atau YM. Bhadra Suryaphalo.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Setelah semua kegiatan telah dilaksanakan dengan lancar, peserta mengikuti kegiatan hingga selesai. Setelah penyampaian materi selesai, peserta didorong untuk bertanya apabila ada yang belum dipahami dari materi yang disampaikan dan terdapat praktik Mindfulness secara langsung dengan dipandu oleh narasumber. Para peserta, yang merupakan umat Buddha dari Vihara Dharma Virya, berhasil memahami materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk lingkungan sekitar. (Terlihat pada tabel-tabel hasil evaluasi berikut).

**Tabel 1.** Indikator Antusiasme Peserta

No	Kategori	Bobot (Y)	F	Prosentase	F.Y	Y
1	Sangat setuju	5	62	40%	310	
2	Setuju	4	78	50,00%	312	
3	Ragu-ragu	3	16	10,26%	48	
4	Tidak setuju	2	0	0,00%	0	
5	Sangat tidak setuju	1	0	0,00%	0	
<b>Jumlah</b>			<b>156</b>	<b>100%</b>	<b>670</b>	<b>4,29487</b>

Dari tabel 1. Menunjukkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan kegiatan DOM dengan 52 peserta didapatkan hasil nilai rata rata responden

mendapat 4,29 yang berarti  $4,29:5 \times 100\% = 86\%$  dengan kriteria sangat baik sesuai dengan penggolongan pada tingkat pengukuran pada skala likert. Yang di indikasi bahwa peserta DOM berpartisipasi dalam kegiatan meditasi atau latihan Mindfulness selama acara, terlibat secara penuh dalam diskusi dan aktivitas kelompok serta bersemangat untuk terlibat lebih lanjut dalam praktik Mindfulness setelah mengikuti acara.

**Tabel 2.** Indikator Keterkaitan Sosial

No	Kategori	Bobot (Y)	F	Prosentase	F.Y	Y
1	Sangat setuju	5	51	33%	255	
2	Setuju	4	92	58,97%	368	
3	Ragu-ragu	3	11	7,05%	33	
4	Tidak setuju	2	2	1,28%	4	
5	Sangat tidak setuju	1	0	0,00%	0	
<b>Jumlah</b>			<b>156</b>	<b>100%</b>	<b>660</b>	<b>4,23077</b>

Dari tabel 2. Menunjukkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan kegiatan DOM dengan 52 peserta didapatkan hasil nilai rata-rata responden mendapat 4,23 yang berarti  $4,23:5 \times 100\% = 85\%$  dengan kriteria sangat baik sesuai dengan penggolongan pada tingkat pengukuran pada skala likert. Yang di indikasi bahwa peserta DOM berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan peserta lainnya, mendapatkan dukungan sosial yang positif dari peserta lain selama acara ini dan terhubung dengan komunitas Mindfulness yang terbentuk selama seminar ini.

**Tabel 3** Indikator Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

No	Kategori	Bobot (Y)	F	Prosentase	F.Y	Y
1	Sangat setuju	5	72	46%	360	
2	Setuju	4	79	50,64%	316	
3	Ragu-ragu	3	4	2,56%	12	
4	Tidak setuju	2	0	0,00%	0	
5	Sangat tidak setuju	1	1	0,64%	1	
<b>Jumlah</b>			<b>156</b>	<b>100%</b>	<b>689</b>	<b>4,41667</b>

Dari tabel 3. Menunjukkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan kegiatan DOM dengan 52 peserta didapatkan hasil nilai rata-rata responden mendapat 4,41 yang berarti  $4,41:5 \times 100\% = 88\%$  dengan kriteria sangat baik

sesuai dengan penggolongan pada tingkat pengukuran pada skala likert. Yang di indikasi bahwa peserta DOM memahami konsep dasar Mindfulness dengan lebih baik setelah mengikuti acara ini, meningkatkan keterampilan praktik Mindfulness, seperti fokus pernapasan dan pengendalian pikiran dan memiliki pengetahuan baru yang dapat saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti seminar ini.

**Tabel 4.** Indikator Kualitas Acara

No	Kategori	Bobot (Y)	F	Prosentase	F.Y	Y
1	Sangat setuju	5	73	47%	365	
2	Setuju	4	82	52,56%	328	
3	Ragu-ragu	3	1	0,64%	3	
4	Tidak setuju	2	0	0,00%	0	
5	Sangat tidak setuju	1	0	0,00%	0	
<b>Jumlah</b>			<b>156</b>	<b>100%</b>	<b>696</b>	<b>4,46154</b>

Dari tabel 4. Menunjukkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan kegiatan DOM dengan 52 peserta didapatkan hasil nilai rata-rata responden mendapat 4,46 yang berarti  $4,46:5 \times 100\% = 89\%$  dengan kriteria sangat baik sesuai dengan penggolongan pada tingkat pengukuran pada skala likert. Yang di indikasi bahwa peserta DOM merasa kegiatan yang diselenggarakan dalam Seminar “*Day of Mindfulness*” relevan dengan kebutuhan, puas dengan variasi kegiatan yang ditawarkan selama seminar ini dan kegiatan ini memenuhi harapan.

**Tabel 5.** Indikator Dampak Personal

No	Kategori	Bobot (Y)	F	Prosentase	F.Y	Y
1	Sangat setuju	5	71	45%	355	
2	Setuju	4	77	49,04%	308	
3	Ragu-ragu	3	8	5,10%	24	
4	Tidak setuju	2	0	0,00%	0	
5	Sangat tidak setuju	1	0	0,00%	0	
<b>Jumlah</b>			<b>157</b>	<b>99%</b>	<b>687</b>	<b>4,3758</b>

Dari tabel 5. Menunjukkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan kegiatan DOM dengan 52 peserta didapatkan hasil nilai rata-rata responden mendapat 4,37 yang berarti  $4,37:5 \times 100\% = 87\%$  dengan kriteria sangat baik

sesuai dengan penggolongan pada tingkat pengukuran pada skala likert. Yang di indikasi bahwa peserta DOM merasa acara ini memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan pribadi, lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan sekitar setelah mengikuti seminar ini dan termotivasi untuk melanjutkan praktik Mindfulness setelah seminar ini.

### *Pembahasan*

Hasil pelaksanaan Seminar “*Day of Mindfulness*” di Vihara Dharma Virya, Desa Tegal Sari, berjalan dengan baik dan lancar. Berdasarkan evaluasi terhadap 52 peserta, rata-rata menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keterkaitan sosial yang baik dalam mengikuti kegiatan praktik Mindfulness ini.

Dari sisi manfaatnya, peserta berhasil memahami pentingnya hidup dengan kesadaran dan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Anālayo, 2022; Wagner et al., 2024). Dampak positif dari pelatihan ini terlihat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan vihara. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman kepada peserta tentang signifikansi hidup dengan kesadaran dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pekerjaan, hubungan sosial, dan pengelolaan emosi.

Oleh karena itu, penting bagi umat Buddha di Vihara Dharma Virya untuk memahami pentingnya hidup dengan kesadaran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Narasumber dari kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*” adalah Dr. Burmansah, M.Pd atau YM. Nyanabhandu Shakya Sthavira dan Juni Suryanadi, M.Pd atau YM. Bhadra Suryaphalo.



**Gambar 1.** Narasumber menyampaikan materi tentang “Penerapan Hidup Berkesadaran Dalam Kehidupan Sehari-hari”



**Gambar 2.** Kegiatan Praktik “*Day of Mindfulness*”

Seminar “*Day of Mindfulness*” di Vihara Dharma Virya tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang konsep hidup berkesadaran, tetapi juga memberikan dampak positif yang nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka. Praktik mindfulness yang diajarkan, seperti meditasi pernapasan dan makan dengan penuh kesadaran, telah membantu peserta untuk lebih fokus pada momen saat ini dan mengurangi tekanan mental akibat distraksi sehari-hari. Evaluasi terhadap 52 peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan keberhasilan dalam mengaplikasikan prinsip mindfulness di berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan pengelolaan emosi. Beberapa peserta bahkan menyampaikan peningkatan keharmonisan dalam interaksi sosial mereka setelah seminar.

Manfaat seminar ini juga memperkuat kohesi sosial di komunitas Vihara Dharma Virya. Inisiatif peserta untuk membentuk kelompok latihan rutin pasca-seminar menjadi bukti keberhasilan program dalam mendorong keberlanjutan praktik mindfulness di tingkat komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa seminar ini tidak hanya memberikan dampak sesaat, tetapi juga memotivasi perubahan positif yang lebih berkelanjutan.

Keberhasilan ini membuka peluang untuk mengintegrasikan pelatihan mindfulness ke dalam program rutin vihara. Langkah strategis yang dapat diambil antara lain penyelenggaraan pelatihan lanjutan, penyediaan panduan praktis, dan kolaborasi dengan narasumber ahli untuk mendukung praktik berkesadaran yang lebih mendalam. Dengan pendekatan ini, manfaat dari kegiatan mindfulness tidak hanya dapat dirasakan secara individual tetapi juga mampu memperkuat nilai spiritual dan solidaritas komunitas.

## **Kesimpulan**

Kegiatan Seminar “*Day of Mindfulness*”: Penerapan Hidup Berkesadaran Dalam Kehidupan Sehari-hari dihadiri oleh 52 peserta, yang menunjukkan tingginya minat dan antusiasme dari umat Buddha Vihara Dharma Virya serta peserta dari vihara lain yang berdekatan. Melalui penyampaian materi dan praktik Mindfulness yang dipandu oleh narasumber, peserta berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menerapkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Peserta merasakan manfaat langsung dari kegiatan ini, baik dalam bentuk pemahaman yang lebih dalam maupun pengalaman langsung dalam praktik Mindfulness. Mereka mulai memahami bagaimana menerapkan kesadaran dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mengamati minat dan antusiasme yang ditunjukkan oleh peserta Seminar “*Day of Mindfulness*”, kami mengusulkan agar kegiatan serupa dapat diadakan kembali pada kesempatan mendatang. Hal ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam meningkatkan pemahaman dan praktik umat Buddha tentang hidup dengan kesadaran, serta mendukung pertumbuhan spiritual umat Buddha.

## Daftar Pustaka

- Anālayo, B. (2022). Being Mindful of What is Absent. *Mindfulness*, 13(7), 1671–1678.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01679-5>
- Burmansah, Sutawan, K., Suryanadi, J., Ardianto, H., & Kundana, D. (2024). A Study of Mindful Leader and Educator on Conflict Management: The Effect of Mindfulness, Ten Principles of Buddhist Governance, and Transformational Leadership Toward Conflict Management. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 8(2), 427–449.  
<https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.701>
- Capurso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: The influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Frontiers in Psychology*, 4(JAN), 2013–2015. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01020>
- Cullen, M. (n.d.). Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon. *Mindfulness (NY)*, 2(3), 186–193. <http://link.springer.com/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3).  
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91.  
<https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Mutia, M. K., Alicia, T. S., Neno, M. S., Amaliyyah, R., Hidayah, N., Qurhtuby, M., Fahira, D. N., Agustina, E., Waṭ'hn ṣāpḥṯ, w., Gene Day, D., Wei Shi, S., Hermawan, A. D., Rachman, T., Jayabaya, Petrus & Mediawati, P. N., Korhonen, L., Penelitian, P., Berkelanjutan, P., Cfrsd, C. M. G., Gahlot, V. K, Du Bin Tao Sha Lu Jing Li Yuanyuan Ma Leilei Wang Cuicui. (2021). HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA DIBANDA ACEH. *Journal of Business Theory and Practice*, 10(2), 6.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212–216.  
<https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267–277.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20761>
- Smith, S., Griggs, L., Rizutti, F., Horton, J., Brown, A., & Kassam, A. (2020). Teaching mindfulness-based stress management techniques to medical learners through simulation. *Canadian Medical Education Journal*.  
<https://doi.org/10.36834/cmej.69821>
- Wagner, I., Noichl, T., Cramer, M., Dlugosch, G. E., & Hosenfeld, I. (2024). Moderating personal factors for the effectiveness of a self-care- and mindfulness-based intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education*, 144.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104576>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73.  
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>