

Penerapan Mindfulness Dalam Menjaga Kestabilan Emosi

Diah Retno Ningsih

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

diahningsih@iaiskjmalang.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan *mindfulness* dalam menjaga kestabilan emosi. *Mindfulness* yang dapat dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penghakiman, semakin banyak digunakan dalam pendekatan psikologis modern untuk meningkatkan kesehatan mental. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman lima orang informan yang secara rutin mempraktikkan *mindfulness* selama lebih dari tiga bulan. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kestabilan emosi. Informan melaporkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola reaksi emosional, serta penurunan kecenderungan untuk mengalami stres dan kecemasan. Praktik seperti meditasi pernapasan, *mindful walking*, dan dzikir dengan kesadaran penuh terbukti membantu subjek penelitian menghadapi tekanan emosional dengan lebih tenang dan rasional. Selain itu, ditemukan bahwa integrasi antara praktik *mindfulness* dengan nilai-nilai spiritual, khususnya dalam konteks keagamaan Islam, memperkuat pengalaman batin dan meningkatkan penerimaan praktik tersebut dalam keseharian. Meskipun demikian, beberapa tantangan juga diidentifikasi, seperti kesulitan menjaga konsistensi dan keterbatasan waktu. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan pelatihan *mindfulness* yang kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan emosional masyarakat, baik di lingkungan pendidikan, kerja, maupun komunitas. Kesimpulannya, *mindfulness* merupakan pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan kesehatan mental secara menyeluruh.

Kata kunci: *Mindfulness*, Kestabilan Emosi, Kesadaran Diri

Abstract. This research aims to explore the application of *mindfulness* in maintaining emotional stability. *Mindfulness*, which can be understood as being fully aware of the present moment without judgment, is increasingly being used in modern psychological approaches to improve mental health. In this study, a qualitative approach was used with a case study method to explore in depth the experiences of five informants who routinely practiced *mindfulness* for more than three months. Data collection techniques include in-depth interviews, participatory observations, and documentation. The results of the study show that *mindfulness* practices have a significant positive impact on emotional stability. Informants reported increased self-awareness, the ability to manage emotional reactions, as well as a decrease in the tendency to experience stress and anxiety. Practices such as breathing meditation, *mindful walking*, and dhikr with *mindfulness* have been shown to help study subjects deal with emotional distress more calmly and rationally. In addition, it was found that the integration of *mindfulness* practices with spiritual values, particularly in the context of Islamic religion, strengthens inner experiences and increases the

acceptance of the practice in everyday life. Nonetheless, some challenges were also identified, such as difficulty maintaining consistency and time constraints. This study recommends the development of mindfulness training that is contextual and oriented to the emotional needs of the community, both in the educational, work, and community environments. In conclusion, mindfulness is an effective and applicable approach in improving emotional balance and overall mental health.

Keywords: *mindfulness, emotional stability, self-awareness*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin cepat menuntut individu untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tantangan hidup. Perubahan tersebut menuntut individu untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tantangan hidup yang kerap menimbulkan ketegangan emosional. Salah satu aspek penting yang sering kali terabaikan adalah kesehatan emosional. Emosi yang tidak stabil dapat menyebabkan berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan hubungan sosial¹. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan dalam menjaga kestabilan emosinya. Salah satu pendekatan yang mulai banyak dilirik dalam upaya pengelolaan emosi adalah *mindfulness*. *Mindfulness* atau kesadaran penuh merupakan praktik yang berasal dari tradisi Buddhis dan telah diadaptasi dalam konteks psikologi modern. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian”².

Secara teoritis, *mindfulness* membantu individu untuk menyadari kondisi pikiran dan emosinya secara sadar tanpa terjebak dalam pola reaksi otomatis. Dengan demikian, *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk memahami, menerima, dan merespons emosi dengan cara yang sehat³. Teknik-teknik *mindfulness* seperti *breath awareness*, *body scan*, *mindful walking*, dan meditasi kesadaran telah terbukti secara empiris membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan fokus, serta memperbaiki kualitas hidup⁴. Emosi merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap stimulus internal maupun

¹ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (Guilford publications, 2013).

² Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment-and Your Life*, Sound True (Colorado: Sound True, 2016).

³ J.W. Cresswell et al., “An Expanded Typology for Classifying Mixed Methods Research Into Designs: Advanced Mixed Methods Research Designs,” in *Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research*, 2003.

⁴ Yi-Yuan Tang, Britta K Hölzel, and Michael I Posner, “The Neuroscience of Mindfulness Meditation,” *Nature Reviews Neuroscience* 16, no. 4 (2015): 213–25.

eksternal. Lazarus mengemukakan bahwa emosi mencakup unsur kognitif, afektif, dan perilaku yang tidak hanya mencerminkan perasaan sesaat, tetapi juga dipengaruhi oleh proses evaluatif terhadap situasi tertentu⁵. Oleh karena itu, kestabilan emosi bukan berarti tidak merasakan emosi negatif, melainkan kemampuan untuk tetap tenang dan adaptif di tengah fluktuasi emosional. Kemampuan *mindfulness* yang baik dalam memperhatikan pengalaman secara sadar dan tanpa menghakimi seperti meditasi, pernapasan sadar, body scan, dan perhatian penuh terhadap aktivitas harian dapat membantu menyadari pikiran dan perasaan tanpa tenggelam dalam reaksi otomatis.

Dalam perspektif Islam, praktik yang mirip dengan *mindfulness* dapat ditemukan dalam konsep *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan hamba-Nya. Dzikir, shalat, dan tafakur juga merupakan bentuk kesadaran spiritual yang dapat menjadi bagian dari praktik *mindfulness* Islami. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan tafakur juga merupakan bentuk perhatian penuh terhadap momen kini dan koneksi spiritual yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam kerangka nilai-nilai Islam, sehingga lebih relevan dan dapat diterima oleh masyarakat Muslim Indonesia⁶.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperbaiki regulasi emosi. Namun, dalam konteks Indonesia, khususnya di kalangan masyarakat Muslim, penerapan *mindfulness* masih memerlukan penyesuaian agar dapat diterima secara luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* dipraktikkan oleh individu dan bagaimana pengaruhnya terhadap kestabilan emosi dalam konteks budaya dan spiritual lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Fokus penelitian ini adalah pada pengalaman subjektif informan dalam menerapkan *mindfulness* dan dampaknya terhadap kestabilan emosi. Subjek penelitian berjumlah lima orang dewasa berusia antara 25 hingga 35 tahun yang telah mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten selama minimal tiga bulan. Informan dipilih dengan teknik purposive

⁵ Richard S Lazarus, *Emotion and Adaptation* (Oxford University Press, 1991).

⁶ F Rahman, "Muraqabah Dan Mindfulness: Analisis Integratif Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 5, no. 1 (2020): 25–34.

sampling. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkahnya meliputi transkripsi wawancara, pengkodean data, identifikasi tema, dan interpretasi makna

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan *mindfulness* yang dilakukan oleh subjek penelitian berupa meditasi pernafasan, jurnal kesadaran diri, *Mindful Walking*, Doa, dan Dzikir sadar. Bentuk penerapan *mindfulness* dilakukan secara bergantian disetiap pertemuannya. Berikut praktik *mindfulness* yang dilakukan:

1. Meditasi Pernapasan

Dalam penelitian ini, meditasi pernapasan merupakan salah satu teknik utama dalam penerapan *mindfulness* yang dilakukan oleh setiap subjek penelitian. Meditasi ini difokuskan pada pengamatan terhadap napas sebagai pusat perhatian, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini dan membantu menstabilkan kondisi emosional. Setiap subjek melakukan meditasi pernapasan secara mandiri, dengan durasi antara 10 hingga 20 menit, dilakukan secara konsisten setiap pagi dan/atau malam hari. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing subjek, namun tetap dalam rentang waktu yang telah ditentukan guna menjaga konsistensi latihan. Dalam praktiknya, subjek diminta untuk duduk dengan posisi yang nyaman, menutup mata, dan mengarahkan perhatian sepenuhnya pada ritme napas mengamati udara yang masuk dan keluar melalui hidung, tanpa mengubah pola napas secara sengaja. Jika pikiran mulai mengembara, subjek diarahkan untuk secara lembut mengembalikan fokus pada napas tanpa memberikan penilaian terhadap distraksi yang muncul. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk melatih fokus dan kesadaran, tetapi juga membantu subjek mengenali dan melepaskan ketegangan emosional, sehingga lebih mampu merespons berbagai situasi dengan tenang dan sadar.

2. Jurnal Kesadaran Diri

Sebagai bagian dari praktik *mindfulness*, setiap subjek dalam penelitian ini diminta untuk secara rutin menulis **Jurnal Kesadaran Diri** setiap hari. Jurnal ini bertujuan untuk membantu subjek meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mereka alami sepanjang hari. Penulisan jurnal dilakukan **setelah meditasi pernapasan** atau pada waktu yang dirasa paling nyaman oleh subjek, dengan

durasi penulisan yang fleksibel namun konsisten. Dalam jurnal ini, subjek diarahkan untuk:

- Mengungkapkan perasaan yang muncul pada hari tersebut (baik positif maupun negatif)
- Mengidentifikasi pikiran-pikiran yang dominan
- Mencatat situasi atau peristiwa yang memengaruhi keadaan emosional
- Merefleksikan bagaimana mereka merespons situasi tersebut
- Menyadari perubahan dalam tubuh, pernapasan, atau pola pikir

Jurnal ini tidak dinilai secara akademik atau objektif, melainkan berfungsi sebagai alat refleksi pribadi yang dapat memperdalam pemahaman subjek terhadap dirinya sendiri dan proses latihan mindfulness yang dijalani. Dengan membiasakan diri mencatat pikiran dan perasaan secara sadar, subjek dapat lebih mudah mengenali pola-pola emosional, mengamati tanpa menghakimi, serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

3. **Mindful Walking**

Mindful walking atau berjalan dengan penuh kesadaran merupakan salah satu bentuk latihan *mindfulness* yang diterapkan oleh para subjek dalam penelitian ini. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan melatih kesadaran penuh terhadap tubuh, langkah, dan lingkungan sekitar, serta membantu subjek tetap terhubung dengan momen saat ini. Setiap subjek diminta untuk melaksanakan praktik *mindful walking* setidaknya satu kali dalam sehari, dengan durasi antara 10 hingga 15 menit, di tempat yang tenang dan aman, seperti halaman rumah, atau taman. Fokus utama dari latihan ini adalah mengamati dan merasakan setiap langkah yang diambil secara perlahan dan sadar, tanpa terburu-buru. Dalam pelaksanaannya, subjek diarahkan untuk:

- Memulai dengan berdiri tegak dan menyadari posisi tubuh
- Mengambil napas perlahan dan dalam beberapa kali sebelum mulai berjalan
- Melangkah dengan perlahan dan stabil
- Mengamati sensasi pada telapak kaki saat menyentuh tanah, gerakan otot kaki, serta keseimbangan tubuh
- Jika pikiran teralihkan, subjek diarahkan untuk kembali mengarahkan perhatian pada langkah kaki dan napas

- Tidak menggunakan gawai atau mendengarkan musik selama latihan untuk menjaga kualitas perhatian

Latihan ini bertujuan untuk menumbuhkan ketenangan, meningkatkan kesadaran tubuh, serta memperkuat keterhubungan antara pikiran dan gerakan fisik. Mindful walking juga menjadi sarana yang efektif bagi subjek untuk mengelola stres dan ketegangan, serta memperdalam pemahaman terhadap pengalaman fisik dan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

4. Doa dan Dzikir Sadar

Doa dan dzikir sadar merupakan salah satu bentuk latihan *mindfulness* berbasis spiritualitas yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian ini. Praktik ini bertujuan untuk membawa kesadaran penuh (*mindfulness*) ke dalam aktivitas ibadah, sehingga bukan sekadar rutinitas, melainkan menjadi pengalaman spiritual yang mendalam dan penuh penghayatan. Dalam pelaksanaannya, subjek diminta untuk melakukan doa dan dzikir secara rutin, terutama setelah salat wajib atau pada waktu khusus seperti pagi dan malam hari, dengan kesadaran utuh terhadap setiap lafaz dan makna yang diucapkan. Fokus utamanya adalah menghadirkan hati sepenuhnya dalam setiap ibadah yang dilakukan. Prinsip-prinsip Doa dan Dzikir Sadar:

- **Menghadirkan niat yang tulus** sebelum memulai dzikir atau doa.
- **Melafazkan dzikir dengan pelan dan jelas**, tidak tergesa-gesa, sambil menyadari setiap kata yang diucapkan.
- **Menghubungkan makna dzikir dengan keadaan batin saat itu**, misalnya ketika membaca "*Astaghfirullah*", subjek benar-benar menyadari kekurangan diri dan memohon ampunan dengan penuh penghayatan.
- **Memusatkan perhatian pada napas dan getaran suara**, serta mengamati reaksi tubuh atau perasaan yang muncul selama berdoa.
- Jika pikiran teralihkan, subjek diarahkan untuk menyadarinya tanpa menghakimi, lalu dengan lembut mengembalikan fokus ke dzikir atau doa yang sedang dibaca.

Praktik ini membantu subjek tidak hanya mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga melatih stabilitas emosi, ketenangan batin, dan memperkuat kesadaran diri. Doa dan dzikir menjadi ruang refleksi dan pemulihan diri yang selaras dengan prinsip *mindfulness* dalam konteks keislaman.

Setelah melakukan *mindfulness* semua informan melaporkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi. Dalam pelaksanaan *mindfulness* harus didukung dengan motivasi diri yang kuat dan juga konsisten dalam melakukan *mindfulness*. Ketika subjek penelitian tidak mendapatkan lingkungan yang kondusif, kurang memahami konsep *mindfulness*, dan tidak konsisten maka *mindfulness* yang dilakukan akan terhambat atau tidak berdampak.

Seluruh Subjek penelitian menunjukkan pemahaman yang konsisten tentang *mindfulness* sebagai suatu bentuk kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami di saat ini. Subjek penelitian juga memahami *mindfulness* bukan hanya sebagai teknik meditasi, tetapi sebagai gaya hidup yang melibatkan kehadiran utuh dalam setiap aktivitas. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi secara lebih stabil dan dewasa. Emosi seperti marah, cemas, gelisah, dan frustrasi tidak hilang sepenuhnya, tetapi merasa lebih mampu menghadapinya dengan tenang. Hasil yang dilaporkan dari perubahan yang dialami diantaranya:

- **Peningkatan kesadaran emosi:** Subjek penelitian menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang sedang dirasakan dan mengapa merasakan emosi tersebut. Seperti yang disampaikan oleh Bishop et al. bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *emotional awareness*, yaitu kesadaran terhadap perasaan dan reaksi emosional⁷.
- **Penurunan reaktivitas emosional:** Subjek penelitian tidak lagi langsung bereaksi terhadap situasi yang memancing emosi negatif. Sebaliknya, memberi ruang untuk menyadari dan memahami emosi terlebih dahulu. Ini sejalan dengan model *Mindfulness-to-Meaning Theory*, yang menjelaskan bahwa *mindfulness* memperluas jarak antara stimulus dan respons, memungkinkan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi stres⁸.
- **Peningkatan ketenangan batin:** Subjek penelitian merasa lebih damai dan tidak mudah terseret oleh konflik eksternal, serta mampu menjaga keseimbangan emosional dalam situasi yang menekan.

⁷ Scott R Bishop et al., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition.," *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230.

⁸ Eric L Garland et al., "Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation," *Psychological Inquiry* 26, no. 4 (2015): 293–314.

Salah seorang subjek penelitian menyatakan sebelumnya ia cepat tersinggung dan mudah marah, tapi sekarang sudah bisa mengenali perasaan sejak awal dan mengambil jeda untuk tidak langsung bereaksi. Perubahan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan ruang bagi individu untuk meregulasi emosi, yang merupakan inti dari kestabilan emosional.

Semua subjek penelitian ini beragama Islam sehingga ada praktik spiritual yang dilakukan. Seperti dzikir, shalat dengan *khusyuk*, dan *tafakur*. Ibadah merupakan bentuk *mindfulness* yang paling mendalam. Hal ini menunjukkan adanya integrasi antara pendekatan psikologis-modern dan kepercayaan spiritual. Praktik keagamaan yang dilakukan secara sadar dan tidak sekadar rutinitas, justru memperkuat kesadaran diri dan menghadirkan ketenangan batin yang lebih dalam. Ini juga membentuk pemaknaan baru terhadap penderitaan atau tekanan emosional, yang tidak lagi dianggap sebagai beban semata, melainkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Dalam hal ini, spiritualitas berfungsi sebagai wadah penghayatan kesadaran penuh yang memperluas aspek *mindfulness* menjadi lebih mendalam dan transendental. Sebagaimana dijelaskan oleh Afdal & Daulay, praktik spiritual dalam Islam memiliki esensi *mindfulness*, yaitu menghadirkan diri secara sadar di hadapan Allah SWT⁹.

Dari data yang dihimpun, *mindfulness* terbukti berfungsi sebagai strategi koping yang efektif untuk menghadapi tekanan emosional dan situasi yang menantang. Dengan membangun kehadiran mental di saat ini, individu menjadi lebih resilien terhadap stres dan mampu mengambil keputusan secara lebih jernih. *Mindfulness* juga membantu meminimalkan penyesalan terhadap masa lalu dan kekhawatiran berlebihan tentang masa depan. Perubahan perilaku susah tidur juga dialami oleh subjek penelitian yang awalnya sulit tidur malam sehingga sering sekali begadang sampai akhirnya unya pola tidur yang bagus dengan memfokuskan pada penyelesaian saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan hanya sekadar metode relaksasi, melainkan strategi mental yang memperkuat fungsi eksekutif dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan stres.

⁹ M. Z Afdal, A., & Daulay, "Mindfulness Dalam Islam: Kajian Teoretik Dan Praktik Spiritual," *Jurnal Konseling Religi* 11, no. 1 (2020): 65–78.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kestabilan emosi individu. Praktik *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi reaktivitas emosional, serta membentuk pola pikir yang lebih tenang, reflektif, dan terfokus pada saat ini. Dengan kemampuan ini, individu menjadi lebih mampu mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara sehat. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, integrasi antara *mindfulness* dan praktik spiritual Islam seperti shalat, dzikir, dan tafakur menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya kompatibel dengan nilai-nilai lokal, tetapi juga dapat diperkuat melalui spiritualitas. Hal ini menjadikan *mindfulness* lebih dapat diterima dan bermakna secara kultural dan religius, serta membuka ruang bagi penerapan yang lebih kontekstual. Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi pendekatan alternatif yang relevan dan fleksibel dalam menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosi, baik di lingkungan pendidikan, tempat kerja, maupun kehidupan sehari-hari. Dalam dunia pendidikan, *mindfulness* membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan meningkatkan fokus belajar. Di dunia kerja, praktik ini mendukung peningkatan produktivitas, pengambilan keputusan yang lebih tenang, serta perbaikan kualitas hubungan interpersonal. Meskipun terdapat tantangan dalam hal konsistensi praktik dan pemahaman konsep secara utuh, manfaat jangka panjang dari *mindfulness* menjadikannya sebagai strategi mental dan emosional yang layak dikembangkan lebih lanjut, khususnya dalam program-program penguatan kesejahteraan psikologis dan pengembangan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., & Daulay, M. Z. "Mindfulness Dalam Islam: Kajian Teoretik Dan Praktik Spiritual." *Jurnal Konseling Religi* 11, no. 1 (2020): 65–78.
- Bishop, Scott R, Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D Anderson, James Carmody, Zindel V Segal, Susan Abbey, Michael Specia, and Drew Velting. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230.
- Cresswell, J.W., V.L. Plano-Clark, M.L. Gutmann, and W.E. Hanson. "An Expanded Typology for Classifying Mixed Methods Research Into Designs: Advanced Mixed Methods Research Designs." In *Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research*, 2003.
- Garland, Eric L, Norman A Farb, Philippe R. Goldin, and Barbara L Fredrickson. "Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation." *Psychological Inquiry* 26, no. 4 (2015): 293–314.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford publications, 2013.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment-and Your Life*. Sound True. Colorado: Sound True, 2016.
- Lazarus, Richard S. *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1991.
- Rahman, F. "Muraqabah Dan Mindfulness: Analisis Integratif Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 5, no. 1 (2020): 25–34.
- Tang, Yi-Yuan, Britta K Hölzel, and Michael I Posner. "The Neuroscience of Mindfulness Meditation." *Nature Reviews Neuroscience* 16, no. 4 (2015): 213–25.