

Mindfulness-Based Intervention untuk Meningkatkan Psychological Well-Being dan Spiritual Well-Being Mahasiswa

**Thrisia Febrianti^{1*}, Marlia Tyas Asih², Toto Raharjo³,
Nurwinda Sulistyawati⁴**

Universitas Islam As-Syafiiyah, Indonesia^{1,2,3}

Institut Agama Islam Negeri Curup, Indonesia⁴

*Corresponding Author: thrisiafebrianti.fkip@uia.ac.id

Received: 19-10-2025

Revised: 24-11-2025

Accepted: 25-11-2025

Cite this article: Febrianti., T., Asih., M., T., Raharjo., T., & Sulistyawati., N. (2025). *Mindfulness-Based Intervention untuk Meningkatkan Psychological Well-Being dan Spiritual Well-Being Mahasiswa*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 9(2), 69–81.
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14839>

Abstract

University students face various academic, social, and personal challenges that may lead to stress and a decline in well-being. This study aims to analyze the effectiveness of Mindfulness-Based Intervention (MBI) in enhancing students' psychological well-being (PWB) and spiritual well-being (SWB), while also comparing two forms of MBI, namely meditation and journaling. This quantitative experimental study employed a repeated measures MANOVA design involving 30 students from Universitas Islam As-Syafiiyah, who were divided into three groups: MBI meditation, MBI journaling, and control. The instruments used were Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Spiritual Well-Being Scale developed by Paloutzian & Ellison. The findings revealed that (1) there was a significant improvement ($p < 0.05$) in both PWB and SWB after the intervention, which was sustained at the 4-week follow-up; (2) MBI was more effective than the control group; and (3) MBI through meditation was stronger than journaling in enhancing self-awareness, acceptance, and meaning in life. These findings highlight the novelty of comparing two variations of MBI and support the integration of MBI into counseling services to promote students' holistic well-being.

Keywords: Mindfulness-Based Intervention; psychological well-being; spiritual well-being

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi yang berpotensi menimbulkan stres serta penurunan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) dalam meningkatkan psychological well-being (PWB) dan spiritual well-being (SWB) mahasiswa, sekaligus membandingkan dua bentuk MBI, yaitu meditasi dan journaling. Penelitian menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain repeated measure MANOVA terhadap 30 mahasiswa Universitas Islam As-Syafiiyah yang dibagi ke dalam tiga kelompok: MBI meditasi, MBI journaling, dan kontrol. Instrumen penelitian meliputi Ryff's Psychological Well-Being Scale dan Spiritual Well-Being Scale dari Paloutzian & Ellison. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat peningkatan signifikan ($p < 0,05$) pada PWB dan SWB setelah intervensi yang bertahan hingga follow-up 4 minggu; (2) MBI lebih efektif dibanding kelompok kontrol; dan (3) MBI melalui meditasi lebih kuat dibanding journaling dalam meningkatkan kesadaran diri, penerimaan, dan makna hidup. Temuan ini menegaskan kebaruan penelitian berupa perbandingan dua variasi MBI serta mendukung integrasi MBI dalam layanan bimbingan konseling untuk mengembangkan kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: *Mindfulness-Based Intervention*; psychological well-being; spiritual well-being.

Pendahuluan

Mahasiswa di perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan pribadi yang kompleks. Beban perkuliahan, tuntutan pencapaian akademik, serta dinamika relasi sosial dapat menimbulkan stres yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*, PWB) dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*, SWB) merupakan dua dimensi penting yang membantu mahasiswa mengelola tekanan, menumbuhkan regulasi emosi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mempertahankan keseimbangan diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa.

Secara teoritis kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*, PWB) merujuk pada konsep filsafat kesejahteraan eudaimonik atau kesejahteraan hidup yang baik, yang menekankan pada aktualisasi diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Konsep tersebut kemudian diperluas oleh Keyes (2002) dan Diener et al

(2010) yang menekankan pada fungsi optimal individu secara emosional, sosial, dan psikologis sebagai bentuk kesejahteraan holistik.

Sementara itu kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*, SWB) berfokus pada rasa keterhubungan dengan Tuhan, makna hidup, dan kedamaian batin (Ellison, 1983; Fisher, 2011). Pada penelitian yang dilakukan Pargament (2013) dan Steger (2018) menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*, SWB) terkait erat dengan pencarian makna kehidupan, nilai transcendental, dan pengalaman religius yang mendalam sebagai bagian dari Kesehatan mental. Melalui dua dimensi tersebut interaksi dan keseimbangan internal mahasiswa terbentuk, terutama melalui konteks perguruan tinggi islam dimana nilai religius menjadi fondasi penting dalam Pendidikan.

Hasil studi awal yang melibatkan 84 mahasiswa Universitas Islam As-Syafiiyah menunjukkan bahwa tingkat PWB berada pada kategori sedang (51,69%), dan SWB juga berada pada kategori sedang (53,71%). Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa belum mencapai kesejahteraan optimal, baik secara psikologis maupun spiritual. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi yang dapat meningkatkan kapasitas internal mahasiswa, terutama dalam hal kesadaran diri, regulasi emosi, serta pencarian makna hidup, yang merupakan aspek penting dalam konteks pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam.

Temuan empiris tersebut menegaskan bahwa mahasiswa membutuhkan pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga memperkuat kesejahteraan secara menyeluruh. Praktik *mindfulness* yang konsisten memungkinkan individu menemukan kedamaian batin dan rasa syukur, yang secara signifikan meningkatkan kesejahteraan spiritual (Shapiro et al., 2005). Integrasi aspek spiritual ini memberikan kebaruan penting, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi Islam, di mana pencarian makna hidup dan nilai religius menjadi bagian penting dari kesejahteraan mahasiswa. Di sisi lain, layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi Islam memerlukan intervensi yang selaras dengan nilai religius sekaligus memiliki dasar empiris yang kuat. Oleh karena itu, intervensi yang mampu menjembatani dimensi psikologis dan spiritual menjadi relevan untuk dikaji lebih mendalam.

Mindfulness-Based Intervention (MBI) merupakan salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* melatih individu untuk hadir secara penuh pada momen kini tanpa menghakimi, sehingga membantu menurunkan stres dan meningkatkan kesadaran diri. Temuan Baer (2003), Bamber & Morpeth (2019) serta Garland et al. (2015) memperkuat bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan afek positif, fleksibilitas kognitif, serta kesiapan individu menghadapi tekanan. Selain itu, aspek *mindfulness* yang berhubungan dengan makna hidup dan spiritualitas juga telah diidentifikasi oleh Lykins (2014) menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi meningkatkan SWB secara signifikan.

Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa *mindfulness-based intervention* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Sejalan dengan penelitian Antony & Neelakantan (2025) *mindfulness* terbukti berhubungan dengan resiliensi dan makna hidup yang berperan penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, penelitian mengenai MBI sebagian besar masih berfokus pada bentuk meditasi tradisional. Padahal, journaling reflektif yang dilakukan dengan prinsip *mindfulness* juga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran diri melalui eksplorasi pikiran dan perasaan secara mendalam. Kajian komparatif antara MBI berbasis meditasi dan journaling khususnya pada mahasiswa perguruan tinggi Islam masih terbatas. Keterbatasan inilah yang kemudian menjadi ruang kebaruan penelitian untuk memahami bagaimana kedua variasi MBI dapat bekerja dalam meningkatkan PWB dan SWB.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memahami kondisi PWB dan SWB mahasiswa serta melihat bagaimana kedua aspek ini berkembang melalui pengukuran berulang. Penelitian ini juga difokuskan pada pengujian efektivitas dua bentuk MBI yaitu meditasi dan journaling. Serta dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa intervensi. Selain itu, penelitian ini menelaah interaksi antara jenis intervensi dan waktu pelaksanaan dalam memengaruhi perubahan PWB dan SWB mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi

mindfulness yang dapat diterapkan pada konteks pendidikan tinggi Islam untuk memperkuat kesejahteraan psikologis dan spiritual secara bersamaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *repeated measures* MANOVA. Desain ini dipilih karena memungkinkan dilakukan pengukuran berulang pada subjek yang sama, sehingga perubahan PWB dan SWB dapat diamati secara lebih akurat dari waktu ke waktu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis intervensi *Mindfulness-Based Intervention* (MBI), yang terdiri atas dua bentuk perlakuan, yaitu MBI berbasis meditasi dan MBI berbasis *mindful journaling*, serta satu kelompok kontrol tanpa intervensi. Variabel dependen penelitian ini adalah skor PWB dan SWB mahasiswa.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam As-Syafiiyah. Sampel berjumlah 30 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive random sampling* berdasarkan kriteria memiliki tingkat PWB dan SWB rendah hingga sedang. Sampel selanjutnya dibagi ke dalam tiga kelompok secara proporsional, yaitu kelompok eksperimen 1 (MBI meditasi), kelompok eksperimen 2 (MBI journaling), dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari sepuluh orang mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (Ryff & Keyes, 1995) untuk mengukur PWB dan *Spiritual Well-Being Scale* (Paloutzian & Ellison, 1982) untuk mengukur SWB. Kedua instrumen menggunakan skala likert empat poin, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki koefisien reliabilitas $\alpha > 0,80$ sehingga layak digunakan.

Adapun prosedur dalam penelitian ini dilaksanakan secara berurutan sebagai melalui, (1) Persetujuan Etik dan *Informed Consent*, penelitian memperoleh persetujuan dari Komite Etik Universitas Islam As-Syafiiyah. Seluruh peserta menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian, potensi manfaat dan risiko, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

Peserta yang menyetujui mengikuti penelitian menandatangani lembar *informed consent*. (2) Rekrutmen Peserta dan Seleksi Awal, mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi diundang mengikuti proses seleksi awal. Pengukuran awal (*screening*) dilakukan untuk memastikan bahwa peserta berada pada kategori PWB dan SWB rendah hingga sedang. (3) Pretest, sebelum intervensi dimulai, seluruh peserta dari ketiga kelompok mengisi instrumen PWB dan SWB untuk memperoleh skor dasar (*baseline*). (4) Pelaksanaan Intervensi MBI, Intervensi berlangsung selama empat minggu dengan total lima sesi, antara lain; (a) Kelompok MBI Meditasi menjalani latihan pernapasan sadar, *body scan*, observasi pikiran dan emosi, serta meditasi reflektif. (b) Kelompok MBI Journaling melakukan penulisan sadar (*mindful journaling*), eksplorasi perasaan, identifikasi pola emosi, dan penulisan makna hidup secara terarah. Setiap sesi dipandu oleh fasilitator bersertifikat dan berlangsung selama 60-90 menit. (c) Kelompok Kontrol tidak menerima intervensi apa pun dan menjalani aktivitas perkuliahan seperti biasa. (5) Posttest, setelah seluruh sesi intervensi selesai, peserta kembali mengisi instrumen untuk mengukur perubahan PWB dan SWB pasca intervensi. (6) Follow-Up, empat minggu setelah posttest, pengukuran lanjutan dilakukan untuk mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Repeated Measures MANOVA* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Analisis dilakukan untuk menggambarkan kondisi awal PWB dan SWB mahasiswa, melihat perubahan kedua variabel tersebut pada tiga waktu pengukuran (pretest, posttest, dan follow-up), serta menilai perbedaan efektivitas antara MBI meditasi, MBI journaling, dan kelompok kontrol. Selain itu, analisis ini digunakan untuk mengevaluasi interaksi antara jenis intervensi dan waktu pengukuran dalam memengaruhi peningkatan PWB dan SWB mahasiswa. Pendekatan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana intervensi bekerja dari waktu ke waktu pada masing-masing kelompok perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil pada penelitian ini ditunjukkan pada analisis *Repeated Measures MANOVA*, yang menunjukkan adanya efek signifikan dari waktu pengukuran, intervensi, dan interaksi keduanya terhadap skor *psychological well-being* (PWB) dan *spiritual well-being* (SWB) mahasiswa (Wilks' $\Lambda = 0,71$; $F(4, 26) = 3,42$; $p = 0,018$; partial $\eta^2 = 0,29$). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini ditunjukkan melalui efek waktu, efek intervensi, dan efek interaksi dengan hasil sebagai berikut;

Efek Waktu

Terdapat peningkatan signifikan pada skor PWB dan SWB setelah intervensi ($F(2, 28) = 7,36$; $p = 0,002$; partial $\eta^2 = 0,34$), dan peningkatan ini bertahan hingga *follow-up* empat minggu. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek jangka menengah yang stabil, bukan hanya perubahan sesaat.

Efek Intervensi

Kelompok eksperimen (MBI meditasi dan MBI journaling) mengalami peningkatan skor PWB dan SWB yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($F(2, 28) = 8,21$; $p = 0,001$; partial $\eta^2 = 0,37$). Secara deskriptif, perbedaan rata-rata skor dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor PWB dan SWB Mahasiswa pada Pretest, Posttest, dan Follow-up

Kelompok	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Follow-up (Mean)
Meditasi	52.1	73.4	72.8
Journaling	51.6	68.7	67.9
Kontrol	52.3	54.2	53.8

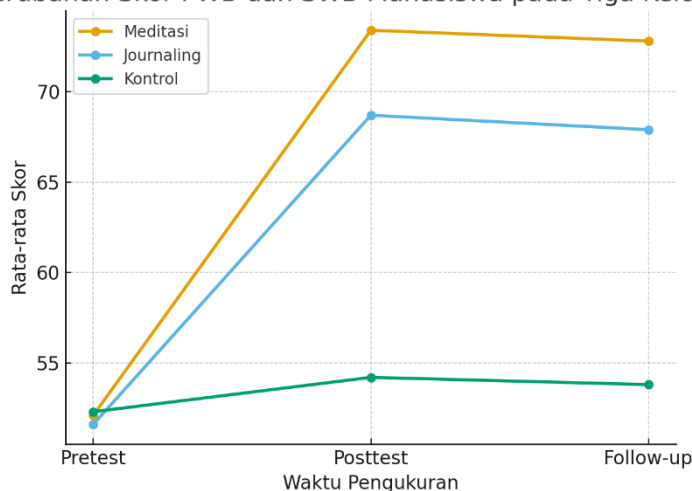
Dari tabel tersebut terlihat bahwa kelompok meditasi menunjukkan peningkatan paling tinggi dari pretest ke posttest dan tetap stabil hingga follow-up. Kelompok journaling juga mengalami peningkatan yang konsisten, meskipun berada di bawah kelompok meditasi. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan

perubahan skor yang relatif kecil dan cenderung stabil sepanjang tiga fase pengukuran.

Efek Interaksi

Hasil analisis juga menunjukkan adanya interaksi signifikan antara waktu pengukuran dan jenis intervensi ($F(4, 26) = 3,05$; $p = 0,031$; $\text{partial } \eta^2 = 0,26$). Hal ini berarti efektivitas intervensi MBI terhadap PWB dan SWB dipengaruhi oleh lamanya waktu setelah intervensi, dengan peningkatan terbesar terjadi pada kelompok meditasi.

Perubahan Skor PWB dan SWB Mahasiswa pada Tiga Kelompok



Gambar 1. Grafik Perubahan Skor PWB dan SWB Mahasiswa pada Tiga Kelompok

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* (PWB) dan *spiritual well-being* (SWB) mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan teori Kabat-Zinn (2003) mengenai peran mindfulness dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri serta penerimaan, dan juga dengan temuan Brown & Ryan (2003) bahwa mindfulness memungkinkan individu mengamati pengalaman internal secara non-reaktif. Sejalan pula dengan Garland et al. (2015), intervensi mindfulness memperkuat *positive upward spiral* antara pola pikir dan emosi, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis.

Perbedaan efektivitas antara MBI meditasi dan journaling juga bisa dijelaskan dari mekanisme masing-masing. Meditasi dengan latihan kesadaran napas dan tubuh, memungkinkan regulasi emosi dan penerimaan diri secara cukup cepat. Temuan ini sejalan dengan Zhang et al. (2024) yang menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi dan *psychological resilience* adalah mediator penting dari efek *mindfulness*. Sebaliknya, journaling lebih bersifat reflektif dan kognitif sehingga dampaknya muncul secara bertahap. Ini mendukung hasil meta-analisis Bamber & Morpeth (2019) yang menunjukkan bahwa meditasi lebih efektif dalam meredam kecemasan dibanding strategi kognitif lainnya.

Salah satu temuan yang sangat menarik adalah bahwa intervensi *mindfulness* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga spiritual. Praktik *mindfulness* memungkinkan individu menemukan kedamaian batin, rasa syukur, dan makna hidup aspek yang dekat dengan dimensi spiritual Islam seperti *muhasabah* (refleksi diri) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Hal ini konsisten dengan riset konseling Islam lain di Indonesia yang menegaskan bahwa kesadaran penuh (*mindfulness*) adalah dasar dalam bimbingan dan konseling Islami untuk membantu individu mengevaluasi diri, merencanakan perubahan, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah (Putri, 2021).

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan konseling Islam di kampus. Konselor Islam di perguruan tinggi dapat mengadopsi modul MBI baik meditasi maupun journaling sebagai bagian dari layanan bimbingan konseling yang holistik. Modul tersebut bisa dikombinasikan dengan praktik mukhasabah dan zikir, menggabungkan teknik psikologis modern dengan tradisi spiritual Islam. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi, tetapi juga memperkuat identitas spiritual mereka serta pemaknaan hidup yang lebih dalam. Dalam konteks ini, penelitian Sadiyah & Fitriyani (2025) menjadi sangat relevan karena mereka menunjukkan bahwa konseling berbasis Al-Qur'an dan Hadis dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual santriwati.

Dari sisi teoritis, penelitian ini memperkaya literatur bimbingan konseling Islam di Indonesia dengan membandingkan dua variasi MBI dalam konteks mahasiswa area yang masih jarang diteliti di ranah nasional. MBI bisa menjadi

kerangka intervensi Islami yang mampu menjembatani antara aspek psikologis dan spiritual, sekaligus memperkuat relevansi nilai-nilai Islam dalam praktik konseling modern. Pandangan psikologi Islam sebagai kerangka holistik untuk kesejahteraan mental juga didukung oleh Maulana (2024) yang menyatakan bahwa konsep seperti kesabaran, syukur, dan ketergantungan kepada Allah seharusnya diintegrasikan dalam terapi konseling untuk memperkuat ketahanan mental.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan: sampel relatif kecil ($n=30$) dan durasi tindak lanjut yang hanya 4 minggu. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas sampel (misalnya melibatkan mahasiswa dari beberapa universitas Islam), memperpanjang durasi intervensi dan follow-up, serta memasukkan variabel lain seperti coping religius, kecemasan akademik, atau prestasi akademik. Selain itu, dapat juga dieksplorasi implementasi MBI dalam kerangka konseling Islam berbasis Al-Qur'an dan Hadis, sebagaimana model konseling lokal di pondok pesantren atau kampus Islam.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* (PWB) dan *spiritual well-being* (SWB) mahasiswa Universitas Islam As-Syafiiyah. Efek intervensi tidak hanya muncul segera setelah program selesai, tetapi juga bertahan hingga empat minggu pasca pelaksanaan, sehingga menunjukkan keberlanjutan dampak jangka menengah. Dari dua bentuk intervensi yang digunakan, MBI melalui meditasi memberikan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan journaling dalam meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, penerimaan, serta perasaan bermakna dalam hidup. Temuan ini menegaskan bahwa MBI layak diterapkan sebagai strategi intervensi untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel relatif kecil ($n=30$) sehingga generalisasi temuan harus dilakukan secara hati-hati. Durasi intervensi yang hanya berlangsung empat minggu dan masa follow-up yang terbatas pada empat minggu belum cukup untuk menilai

keberlanjutan efek jangka panjang dari program MBI. Selain itu, variabel yang diteliti hanya berfokus pada PWB dan SWB, variabel lain seperti kecemasan akademik, coping religius, *self-compassion*, atau performa akademik dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme kerja MBI.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi. Pertama, konselor dan pengelola layanan bimbingan konseling kampus disarankan untuk mengintegrasikan MBI terutama meditasi ke dalam program pengembangan pribadi mahasiswa, baik dalam bentuk pelatihan berkala maupun modul pendampingan konseling Islam. Kedua, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan periode follow-up yang lebih panjang untuk menguji keberlanjutan efek intervensi secara lebih meyakinkan. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel tambahan seperti kecemasan, strategi coping, resiliensi, atau prestasi akademik, serta mengembangkan model MBI yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti *muraqabah*, *dzikir*, dan *muhasabah* untuk memperkaya konteks intervensi bagi mahasiswa Muslim.

Referensi

- Antony, S., & Neelakantan, M. S. (2025). Exploring the effectiveness of mindfulness-based intervention among college students in India. *Current Psychology*, 44(10), 8232-8244.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–340.

- Fisher, J. W. (2011). The four domains model of spiritual well-being. *Religions*, 2(4), 17–28.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in psychology*, 6, 15.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Lykins, E. L. (2014). Mindfulness, consciousness, spirituality, and well-being. In *Religion and Spirituality Across Cultures* (pp. 203–225). Springer.
- Maulana, M. A. (2024). Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 641–654.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Manual for the Spiritual Well-being Scale*. Nyack, NY: Life Advance, Inc.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (2009). Spiritual well-being and quality of life. In *Spirituality and health: Multidisciplinary explorations* (pp. 123–136).
- Pargament, K. I. (2013). *The psychology of religion and spirituality: From the inside out*. Guilford Press.
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Population*, 113(8), 229–235.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sadiyah, J., & Fitriyani, N. (2025). Strengthening Mental And Spiritual With Counseling Based On The Quran And Hadith. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14(01).
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12(2), 164.

- Steger, M. F. (2018). Meaning in life and spiritual well-being. In *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 257–266). Oxford University Press.
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: Mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychology*, 12, 27. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>