

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 1034-1042
E-ISSN: xxxx-xxxx

Mindfulness to Strengths Use: Model Berbasis Mekanisme Psikologis untuk Kesehatan Mental Mahasiswa

Thrisia Febrianti[1]*, Nabila Fuadina[2]. Marlia Tyas Asih[1], Khasanah[1], Sofi Sobariah Fajriah[1], Assyafta Naila Sanova[1], Rahma Ramadhan[1]
[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta, Indonesia
[2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia
[1]*Email penulis koresponden: thrisiafebrianti.fkip@uia.ac.id

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 23-11-2026

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa memerlukan pendekatan promotif yang tidak hanya menurunkan distres, tetapi juga memperkuat sumber daya psikologis. Penelitian ini bertujuan mengembangkan Mindfulness to Strengths Use Model yang menjelaskan jalur konseptual dari mindfulness menuju penggunaan kekuatan karakter secara sadar dan sesuai konteks. Penelitian menggunakan design and development research dengan kerangka ADDIE dan melaporkan tahap Analysis, Design, dan Development. Analisis dilakukan melalui sintesis konseptual berbasis teori dan bukti. Tahap Design menempatkan cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion sebagai tiga mekanisme psikologis paralel. Tahap Development menghasilkan prototipe yang memosisikan mindfulness sebagai proses awal, mindful strengths use sebagai proses proksimal, adaptive functioning sebagai luaran proksimal, dan kesehatan mental sebagai luaran distal. Kontribusi model terletak pada artikulasi mekanisme yang mungkin menjembatani mindfulness dan strengths use. Model masih memerlukan validasi ahli dan pengujian empiris.

Kata kunci: mindfulness; penggunaan kekuatan; mekanisme psikologis; mahasiswa; kesehatan mental.

Abstract

University student mental health requires promotive approaches that not only reduce distress but also strengthen psychological resources. This study aimed to develop the Mindfulness to Strengths Use Model, a conceptual framework explaining how mindfulness may be translated into the conscious and context-sensitive use of character strengths. Design and development research using the ADDIE framework was employed, reporting the Analysis, Design, and Development stages. The Analysis stage used theory-driven and evidence-informed conceptual synthesis. The Design stage positioned cognitive flexibility, emotion regulation, and self-compassion as three parallel psychological mechanisms. The Development stage produced a prototype positioning mindfulness as an initial process, mindful strengths use as a proximal process, adaptive functioning as a proximal outcome, and mental health as a distal outcome. The model contributes a mechanism-based architecture rather than claiming a new integration of mindfulness and character strengths. Expert validation and empirical testing are still required.

Keywords: mindfulness; strengths use; psychological mechanisms; university students; mental health.

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting dalam pendidikan tinggi karena masa perkuliahan beririsan dengan transisi perkembangan, peningkatan tuntutan akademik, perubahan relasi sosial, dan persiapan memasuki dunia kerja. Meta-analisis terhadap 64 penelitian yang melibatkan 100.187 mahasiswa melaporkan prevalensi gejala depresi sebesar 33,6% dan gejala kecemasan sebesar 39,0% (Li et al., 2022). Angka tersebut tidak dapat digeneralisasi sebagai prevalensi tunggal untuk semua konteks, tetapi menunjukkan besarnya beban kesulitan psikologis dan perlunya layanan yang tidak hanya bersifat kuratif, melainkan juga preventif dan promotif.

Kebutuhan tersebut relevan di Indonesia. Pada 156 mahasiswa Indonesia, self-compassion dan keterlibatan akademik secara bersama menjelaskan 36% variasi mental well-being, dengan self-compassion sebagai prediktor terkuat (Kotera et al., 2022). Penelitian pada 552 mahasiswa Universitas Diponegoro juga menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan psychological distress (Rahmandani et al., 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya sumber daya psikologis internal dalam pengembangan layanan kesehatan mental mahasiswa.

Mindfulness merupakan salah satu pendekatan yang banyak diteliti. Adaptasi budaya intervensi mindfulness daring bagi mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa peserta membutuhkan program yang relevan secara budaya, singkat, fleksibel, dan mudah diakses (Listiyandini et al., 2023). Studi kelayakan berikutnya menunjukkan bahwa intervensi mindfulness daring dengan pendampingan konselor dapat diterima dan dilaksanakan pada mahasiswa yang mengalami distres (Listiyandini et al., 2024). Randomized waitlist-controlled trial pada 156 mahasiswa selanjutnya menunjukkan perbaikan psychological distress dan mindfulness dibandingkan kelompok waitlist, dengan sebagian manfaat well-being tampak pada follow-up satu bulan (Listiyandini et al., 2025).

Meskipun bukti outcome semakin berkembang, pertanyaan mengenai bagaimana mindfulness menghasilkan perubahan psikologis masih terbuka. Monitor and Acceptance Theory menjelaskan bahwa mindfulness melibatkan monitoring pengalaman saat ini dan acceptance terhadap pengalaman tersebut (Lindsay & Creswell, 2017). Kajian mekanisme yang lebih baru juga menekankan perlunya membedakan target mechanism dari outcome dan menguji jalur perubahan dengan desain mediasi yang memadai (Maloney et al., 2024). Karena itu, penelitian ini tidak menempatkan mindfulness sebagai penyebab langsung kesehatan mental, tetapi sebagai proses awal yang secara teoretis dapat berkaitan dengan sejumlah kapasitas adaptif.

Tiga kapasitas dipilih dalam model, yaitu cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion. Ketiganya tidak diasumsikan membentuk jalur serial. Cognitive flexibility berkaitan dengan kemampuan mempertimbangkan alternatif dan menyesuaikan respons; dua randomized controlled trials menunjukkan bahwa perubahan cognitive flexibility dapat berperan dalam perubahan emotional distress setelah intervensi mindfulness (Wang et al., 2025). Emotion regulation berkaitan dengan pengelolaan pengalaman emosional dan didukung systematic review serta meta-analysis strategi regulasi emosi berbasis mindfulness (Raugh et al., 2024). Self-compassion berkaitan dengan cara individu merespons diri saat menghadapi kesulitan; meta-analysis 56 randomized controlled trials melaporkan efek kecil hingga sedang terhadap depresi, kecemasan, dan stres (Han & Kim, 2023).

Ketika mindfulness dihubungkan dengan character strengths, literatur positive psychology membedakan kepemilikan strengths dari penggunaan strengths. Penggunaan strengths secara longitudinal berkaitan dengan stres yang lebih rendah serta self-esteem, vitalitas, dan positive affect yang lebih tinggi (Wood et al., 2011). Pada mahasiswa, strengths use juga berhubungan dengan subjective well-being (Zhang & Chen, 2018). Integrasi mindfulness dan character strengths bukan gagasan baru. Konsep strong mindfulness dibahas oleh Niemiec et al. (2012), MBSP dikembangkan sebagai program terstruktur oleh Niemiec (2014), dan Mutual Support Model menunjukkan hubungan positif antara mindfulness dan berbagai character strengths (Pang & Ruch, 2019). Kebaruan penelitian ini karena itu tidak terletak pada penggabungan mindfulness dan strengths, tetapi pada arsitektur mekanisme yang secara eksplisit

menghubungkan mindfulness dengan mindful strengths use melalui tiga mekanisme psikologis paralel.

Penelitian bertujuan mengidentifikasi dasar teoretis dan empiris yang relevan, merumuskan posisi cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion sebagai mekanisme paralel, serta mengembangkan struktur konseptual Mindfulness to Strengths Use Model sebagai dasar validasi dan pengujian empiris pada tahap selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan design and development research karena luaran yang dikembangkan berupa model konseptual dan proses pengembangannya memerlukan dokumentasi transparan mengenai landasan teori, keputusan desain, serta batas inferensi (Richey & Klein, 2007). Proses pengembangan disusun menggunakan kerangka ADDIE, yaitu Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate (Branch, 2009). Artikel ini hanya melaporkan tiga tahap pertama, yaitu Analysis, Design, dan Development. Tahap Implementation dan Evaluation belum dilaporkan; karena itu penelitian tidak mengklaim model telah valid, efektif, atau memiliki hubungan kausal dengan kesehatan mental.

Pada tahap Analysis dilakukan sintesis konseptual berbasis teori dan bukti. Proses ini bukan systematic review dan tidak dimaksudkan memberikan cakupan literatur secara exhaustif. Literatur dipilih secara purposif untuk memahami konteks masalah mahasiswa terutama di Indonesia; membangun landasan teoretis mindfulness, self-compassion, emotion regulation, cognitive flexibility, character strengths, dan strengths use; menilai plausibilitas empiris hubungan antarkonstruk; serta menemukan gap antara literatur mekanisme mindfulness dan integrasi mindfulness-strengths. Prioritas diberikan pada sumber peer-reviewed yang dapat ditelusuri, systematic/scoping review, meta-analysis, randomized controlled trial, penelitian mahasiswa Indonesia, dan karya teoretis seminal.

Tiga mekanisme psikologis dipilih menggunakan lima kriteria yang memiliki hubungan teoretis yang dapat dijelaskan dengan mindfulness; didukung bukti empiris sebagai proses adaptasi psikologis; memiliki hubungan konseptual yang plausibel dengan strengths use; memiliki fungsi yang cukup berbeda untuk mencegah redundansi; serta relevan dengan tantangan mahasiswa. Berdasarkan kriteria tersebut, cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion ditetapkan sebagai candidate mechanisms yang disusun secara paralel.

Pada tahap Design, hasil Analysis diterjemahkan menjadi arsitektur model. Mindfulness ditempatkan sebagai proses psikologis awal; tiga mekanisme ditempatkan paralel; character strengths dibedakan dari strengths use; mindful strengths use diposisikan sebagai proses proksimal; sedangkan adaptive functioning dan mental health ditempatkan sebagai outcome yang semakin distal. Panah pada model merepresentasikan proposisi konseptual untuk diuji, bukan koefisien empiris atau hubungan kausal yang telah terbukti.

Tahap Development mengintegrasikan keputusan desain menjadi prototipe konseptual. Pengembangan dilakukan secara iteratif dengan memeriksa redundansi konstruk, kesesuaian posisi proksimal-distal, konsistensi terminologi, dan keselarasan antara klaim dengan kekuatan bukti. Trustworthiness pengembangan dijaga melalui theory-evidence-gap alignment, construct differentiation, dan claim-evidence alignment. Validasi ahli, uji keterbacaan, evaluasi konstruk, implementasi, serta pengujian hubungan empiris disiapkan untuk tahap penelitian berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Analysis menghasilkan tiga kebutuhan desain utama. Pertama, model kesehatan mental mahasiswa perlu bergerak melampaui penurunan distres menuju penguatan sumber daya psikologis positif. Kedua, model perlu menjelaskan mekanisme perubahan secara eksplisit dengan membedakan proses awal, mekanisme psikologis, proses proksimal, dan outcome. Ketiga, literatur strengths menunjukkan perlunya menggeser perhatian dari sekadar memiliki strengths menuju penggunaan strengths dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Hasil Tahap Analysis dan Implikasinya bagi Desain Model

Temuan Analysis	Dasar Utama	Implikasi Desain
Kesehatan mental mahasiswa memerlukan orientasi promotif selain reduksi distres	Listiyandini et al. (2023, 2024, 2025); Kotera et al. (2022)	Model memasukkan sumber daya psikologis positif
Mekanisme mindfulness belum cukup dijelaskan oleh satu jalur	Maloney et al. (2024)	Proses awal, mekanisme, dan outcome dibedakan
Tiga kapasitas memiliki fungsi psikologis berbeda	Han & Kim (2023); Raugh et al. (2024); Wang et al. (2025)	Ditempatkan sebagai mekanisme paralel
Strengths use berbeda dari sekadar memiliki strengths	Wood et al. (2011); Zhang & Chen (2018)	Strengths use sebagai proses proksimal
Integrasi mindfulness-strengths telah tersedia	Niemiec et al. (2012); Niemiec (2014); Pang & Ruch (2019)	Kebaruan pada arsitektur mekanisme

Sumber: hasil sintesis konseptual penelitian.

Tahap Design menghasilkan arsitektur model empat tingkat. Mindfulness ditempatkan pada tingkat pertama sebagai proses awal. Tingkat kedua terdiri atas cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion sebagai tiga mekanisme psikologis paralel. Tingkat ketiga adalah mindful strengths use sebagai proses yang lebih dekat dengan tindakan. Tingkat keempat terdiri atas adaptive functioning sebagai outcome proksimal dan mental health sebagai outcome distal.

Keputusan paralel penting karena bukti yang tersedia belum mendukung model serial. Cognitive flexibility merepresentasikan kemampuan mengubah perspektif dan mempertimbangkan alternatif respons; emotion regulation merepresentasikan pengelolaan pengalaman emosional secara adaptif; sedangkan self-compassion merepresentasikan kualitas respons terhadap diri ketika menghadapi kesulitan. Bukti eksperimental dan review mendukung relevansi masing-masing mekanisme secara terpisah, tetapi belum menguji ketiganya sebagai satu jalur mediasi integratif (Han & Kim, 2023; Raugh et al., 2024; Wang et al., 2025).

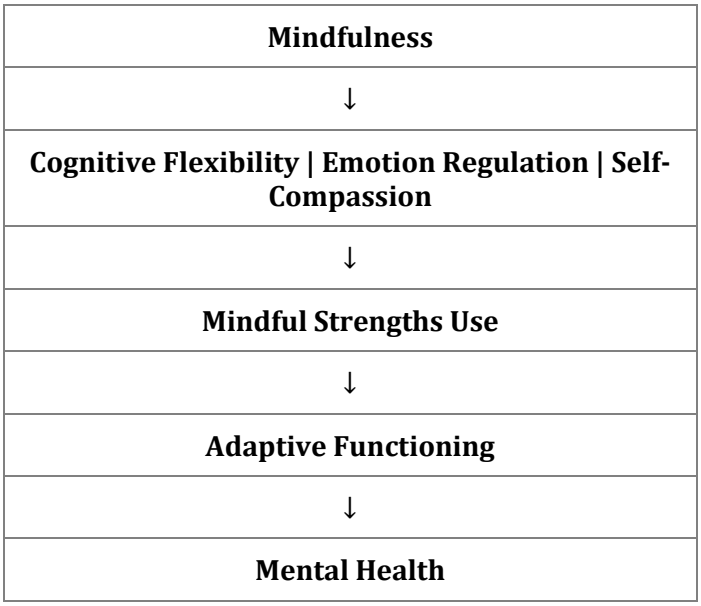
Mindful strengths use diposisikan sebagai proses proksimal karena manfaat strengths tidak hanya bergantung pada kepemilikannya, tetapi juga bagaimana strengths tersebut diaktualisasikan. Dalam model ini, mindful strengths use didefinisikan secara konseptual sebagai penggunaan character strengths secara sadar, proporsional, dan sensitif terhadap konteks. Konstruk tersebut belum dipresentasikan sebagai konstruk yang telah tervalidasi secara empiris.

Tabel 2. Posisi dan Fungsi Konseptual Komponen Model

Komponen	Posisi dalam Model	Fungsi Konseptual
Mindfulness	Proses awal	Memberikan awareness terhadap pengalaman dan mengurangi dominasi respons otomatis
Cognitive flexibility	Mekanisme paralel	Membuka perspektif dan alternatif respons

Emotion regulation	Mekanisme paralel	Mendukung pengelolaan pengalaman emosional secara adaptif
Self-compassion	Mekanisme paralel	Mendukung respons lebih suportif terhadap diri saat menghadapi kesulitan
Mindful strengths use	Proses proksimal	Mengaktualisasikan strengths secara sadar, proporsional, dan sesuai konteks
Adaptive functioning	Outcome proksimal	Merepresentasikan respons dan fungsi yang lebih adaptif
Mental health	Outcome distal	Outcome yang memerlukan pengujian empiris

Sumber: hasil tahap Design penelitian.



Gambar 1. Struktur Konseptual Mindfulness to Strengths Use Model
Sumber: hasil pengembangan model. Panah menunjukkan proposisi konseptual, bukan hasil uji mediasi atau hubungan kausal.

Tahap Development menghasilkan prototipe konseptual yang menempatkan mindfulness sebagai titik awal dan tidak menggambarkannya sebagai penentu langsung kesehatan mental. Ketiga mekanisme psikologis diarahkan secara paralel menuju mindful strengths use, kemudian adaptive functioning dan mental health ditempatkan sebagai konsekuensi yang semakin distal.

Struktur tersebut memperjelas perbedaan model dengan existing MBSP. MBSP mengintegrasikan mindfulness dan character strengths dalam praktik intervensi (Niemiec, 2014), sedangkan model yang dikembangkan di sini merumuskan jalur psikologis yang secara potensial dapat diuji untuk menjelaskan bagaimana mindfulness dapat berhubungan dengan strengths use. Kontribusinya terletak pada mechanism-based conceptual architecture, bukan klaim bahwa mindfulness dan strengths baru pertama kali diintegrasikan.

Temuan konseptual konsisten dengan perkembangan literatur mindfulness yang bergerak dari pertanyaan apakah intervensi bekerja menuju pertanyaan bagaimana perubahan terjadi. Maloney et al. (2024) menunjukkan bahwa target mechanisms belum sepenuhnya terpetakan dan indirect effects masih memerlukan desain penelitian lebih kuat. Di konteks Indonesia, studi Listiyandini et al. (2023, 2024, 2025) memberikan dasar mengenai relevansi, adaptasi budaya, kelayakan, dan outcome mindfulness, tetapi bukan pengujian jalur mekanisme yang diusulkan dalam model ini.

Penempatan mindful strengths use sebagai proses proksimal didukung literatur yang membedakan strengths possession dari strengths use. Wood et al. (2011) dan Zhang dan Chen (2018) menunjukkan bahwa manfaat strengths berkaitan dengan bagaimana strengths digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Model ini menambahkan kualitas mindful pada strengths use, yaitu awareness terhadap konteks, pemilihan strength yang relevan, serta penggunaan secara proporsional. Operasionalisasi konstruk mindful strengths use masih memerlukan validasi lebih lanjut.

Secara praktis, model membuka kemungkinan pengembangan layanan promotif di perguruan tinggi yang melampaui reduksi distres. Mahasiswa dapat dilatih untuk menyadari pengalaman, mengubah perspektif, mengelola emosi, merespons diri secara lebih suportif, dan menggunakan strengths secara tepat sesuai konteks. Namun, karena penelitian ini baru melaporkan tahap Analysis, Design, dan Development, seluruh hubungan model masih bersifat konseptual. Validasi ahli, pengembangan atau pemilihan pengukuran mindful strengths use, evaluasi konstruk, implementasi, dan pengujian empiris diperlukan sebelum rekomendasi efektivitas dapat diberikan.

Cognitive flexibility dalam model dipahami sebagai kapasitas untuk mengubah perspektif, strategi berpikir, atau respons ketika tuntutan situasi berubah. Pada konteks mahasiswa, kapasitas ini relevan ketika individu perlu menilai kembali kegagalan, mengubah strategi belajar, menghadapi konflik, atau mempertimbangkan alternatif keputusan. Secara konseptual, mindfulness dapat menciptakan jarak dari respons otomatis sehingga individu memiliki ruang untuk mempertimbangkan tindakan lain. Namun, model tidak mengasumsikan bahwa mindfulness selalu meningkatkan cognitive flexibility pada semua populasi; bukti Wang et al. (2025) digunakan untuk mendukung plausibilitas mekanisme, bukan untuk menyatakan hubungan universal.

Emotion regulation merepresentasikan proses yang memengaruhi bagaimana emosi dialami, diekspresikan, dan dikelola sesuai tuntutan situasi (Gross, 2015). Mindfulness secara teoretis dapat mendukung regulasi emosi melalui peningkatan kesadaran terhadap pengalaman emosional dan penurunan kecenderungan bereaksi secara otomatis. Dalam Monitor and Acceptance Theory, acceptance menjadi penting karena monitoring tanpa acceptance dapat meningkatkan salience pengalaman tanpa otomatis menghasilkan respons yang lebih adaptif (Lindsay & Creswell, 2017). Temuan Raugh et al. (2024) memberikan basis empiris untuk menempatkan emotion regulation sebagai salah satu mekanisme, tetapi bukan satu-satunya jalur perubahan.

Self-compassion mencakup self-kindness, common humanity, dan mindfulness ketika individu menghadapi pengalaman sulit (Neff, 2003). Konstruk ini relevan bagi mahasiswa karena kegagalan akademik, penolakan sosial, dan social comparison dapat memicu self-criticism. Mindfulness memberikan awareness tanpa over-identification, sedangkan self-compassion menggambarkan kualitas respons individu terhadap dirinya sendiri. Bukti pada mahasiswa Indonesia memperkuat relevansinya, namun belum membuktikan bahwa self-compassion memediasi hubungan antara mindfulness dan strengths use.

Positive psychology memperluas fokus psikologi dari pengurangan masalah menuju kapasitas yang memungkinkan individu berfungsi dan berkembang (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dalam Values in Action framework, character strengths dipahami sebagai kapasitas positif yang tercermin dalam pikiran, perasaan, dan perilaku (Peterson & Seligman, 2004). Bagi mahasiswa, strengths dapat menjadi sumber daya untuk menghadapi tuntutan akademik dan sosial; akan tetapi, kepemilikan strengths tidak identik dengan

penggunaannya. Perbedaan ini menjadi alasan mengapa strengths use ditempatkan lebih dekat dengan perilaku dalam arsitektur model.

Literatur integrasi mindfulness-strengths memberikan fondasi langsung bagi model. Niemiec et al. (2012) menunjukkan bahwa strengths dapat memperkaya praktik mindfulness, sementara Niemiec (2014) mengembangkan MBSP sebagai program yang secara sistematis menggabungkan keduanya. Ivtzan et al. (2016) memberikan bukti awal mengenai kaitan MBSP dengan indikator well-being. Pang dan Ruch (2019) memperkuat basis empiris hubungan mindfulness-character strengths melalui studi korelasional dan studi latihan mindfulness. Namun, penelitian tersebut tidak menguji cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion sebagai mekanisme paralel menuju strengths use.

Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang diajukan berbeda dari pertanyaan existing MBSP. Existing MBSP terutama menjawab bagaimana mindfulness dan strengths dapat dipadukan dalam praktik; model ini menanyakan proses psikologis apa yang secara teoretis mungkin menjelaskan transisi dari mindful awareness menuju penggunaan strengths secara sadar dan kontekstual. Jawaban konseptual yang diajukan adalah tiga mekanisme paralel yang kemudian mengarah pada mindful strengths use. Struktur ini sengaja konservatif karena tidak memaksakan urutan serial yang belum didukung bukti.

Trustworthiness pengembangan model ditopang oleh claim-evidence alignment. Temuan korelasional hanya digunakan untuk menunjukkan relevansi konstruk, bukan untuk menyimpulkan kausalitas. Bukti eksperimental dan review mekanisme digunakan untuk mendukung plausibilitas mekanisme, bukan untuk mengklaim bahwa model integratif telah terbukti. Prinsip ini penting agar pengembangan model pada tahap awal tetap transparan, dapat diuji, dan dapat direvisi bila bukti berikutnya tidak mendukung struktur yang diusulkan.

Implikasi utama bagi layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi adalah terbukanya ruang untuk intervensi promotif berbasis proses. Alih-alih hanya menargetkan penurunan gejala, layanan dapat diarahkan pada kemampuan menyadari pengalaman, memperluas perspektif, mengelola emosi, merespons diri dengan self-compassion, dan menggunakan strengths secara bijaksana. Meski demikian, model ini tidak dimaksudkan menggantikan layanan klinis bagi mahasiswa dengan kebutuhan yang memerlukan asesmen dan intervensi profesional lebih intensif.

KESIMPULAN

Penelitian menghasilkan Mindfulness to Strengths Use Model, yaitu model konseptual berbasis mekanisme yang menempatkan mindfulness sebagai proses awal; cognitive flexibility, emotion regulation, dan self-compassion sebagai tiga mekanisme psikologis paralel; mindful strengths use sebagai proses proksimal; serta adaptive functioning dan kesehatan mental sebagai outcome yang semakin distal. Kontribusi model tidak terletak pada penggabungan mindfulness dan character strengths karena integrasi tersebut telah memiliki dasar teoretis dan intervensi, tetapi pada formulasi arsitektur mekanisme yang lebih eksplisit untuk menjelaskan kemungkinan transisi dari mindful awareness menuju penggunaan strengths yang sadar dan sensitif terhadap konteks. Model ini merupakan kerangka awal yang memerlukan validasi ahli dan pengujian empiris pada tahap penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Branch, R. M. (2009). Instructional design: The ADDIE approach. Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. Mindfulness, 14(7), 1553–1581. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x

Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. International Journal of Wellbeing, 6(2). https://doi.org/10.5502/ijw.v6i2.557

Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. Healthcare, 10(8), 1439. https://doi.org/10.3390/healthcare10081439

Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63(11), 1222–1230. https://doi.org/10.1111/jcpp.13606

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). Clinical Psychology Review, 51, 48–59. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011

Listiyandini, R. A., Andriani, A., Kusristanti, C., Moulds, M. L., Mahoney, A. E. J., & Newby, J. M. (2023). Culturally adapting an internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students experiencing psychological distress: Mixed methods study. JMIR Formative Research, 7, e47126. https://doi.org/10.2196/47126

Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A. E. J., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the feasibility of a guided culturally adapted internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students experiencing psychological distress. Mindfulness, 15, 1095–1108. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1

Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Marfu'atun, E., Hafizah, N., Sholeh, A., Nirbayaningtyas, R. B., Moulds, M. L., Mahoney, A. E. J., & Newby, J. M. (2025). A culturally adapted internet-delivered mindfulness intervention with counsellor guidance for reducing distress among Indonesian university students: A randomised waitlist-controlled trial. Behaviour Research and Therapy, 193, 104827. https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104827

Maloney, S., Kock, M., Slaghekke, Y., Radley, L., Lopez-Montoyo, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2024). Target mechanisms of mindfulness-based programmes and practices: A scoping review. BMJ Mental Health, 27(1), e300955. https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300955

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Niemiec, R. M. (2014). Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing. Hogrefe.

Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. Journal of Mental Health Counseling, 34(3), 240–253. https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21

Pang, D., & Ruch, W. (2019). The mutual support model of mindfulness and character strengths. Mindfulness, 10(8), 1545–1559. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01103-z

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

Rahmandani, A., La Kahija, Y. F., & Salma, S. (2021). Will self-compassion relieve distress? A correlational study among Indonesian undergraduate students. Yonago Acta Medica, 64(2), 192–199. https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013

Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2024). Implementation of mindfulness-based emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. Affective Science, 6(1), 171–200. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00281-x

Richey, R. C., & Klein, J. D. (2007). Design and development research: Methods, strategies, and issues. Lawrence Erlbaum Associates.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Wang, Z., Chen, M., Hu, A., Feng, S., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2025). Effect of cognitive flexibility in mindfulness intervention for emotional distress: Two randomized controlled trials. Journal of Counseling Psychology, 72(5), 581–597. https://doi.org/10.1037/cou0000812

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the Strengths Use Questionnaire. Personality and Individual Differences, 50(1), 15–19. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004

Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. Frontiers in Psychology, 9, 1040. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01040

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Thrisia Febrianti adalah dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta. Bidang kajian meliputi mindfulness-based intervention, kesehatan mental, self-compassion, dan pengembangan model intervensi bimbingan dan konseling.
Email: thrisiafebrianti.fkip@uia.ac.id Nomor HP/WA: 087865503962