J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Mindfulness untuk Peningkatan *Subjective well-being* (Studi pada *Caregiver* Lansia)

Aurelia Jane[1], P. Tommy. Y. S. Suyasa[2]
[1,2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
E-mail: aurelia.705210386@stu.untar.ac.id[1]

Article History:
Received: 23 Desember 2024
Revised: 13 Januari 2025
Accepted: 21 Januari 2025

Keywords: *Mindfulness, Subjective well-being, Caregiver.*

Abstract: *This research is motivated by caregivers' problems in perceiving their life experiences negatively. Elderly caregivers are at risk of experiencing burnout. The measuring instrument used to measure mindfulness is the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), while subjective well-being is measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Therefore, efforts need to be made to anticipate and prevent burnout among caregivers. The participants in this study are caregivers aged between 18 and 59 years, with 43 males and 166 females. The results indicate that mindfulness plays a role in predicting subjective well-being. Caregivers can practice mindfulness by learning to be more aware of their presence in the current moment and location. With mindfulness, it is hoped that caregivers can manage stress effectively and enhance their overall subjective well-being. Furthermore, the benefits extend not only to the caregivers themselves but also positively impact the quality of care provided to the elderly. This study recommends integrating mindfulness into training programs for caregivers as a strategic step to improve the well-being of both parties.*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap usia lanjut dari siklus kehidupan manusia. Individu lanjut usia adalah orang yang telah berusia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Mereka mengalami perubahan kondisi fisik, kesehatan, mental, dan sosial, sehingga banyak lansia merasakan kesendirian, frustrasi, dan hilangnya rasa percaya diri (Osman et al., 2012). Kondisi kesehatan dan masalah fisik yang dialami lansia terkait dengan perubahan psikososialnya (Yuliati et al., 2014). Lansia yang kesulitan beradaptasi pada proses penuaannya sering merasakan kesendirian, frustrasi, depresi, dan hilangnya rasa percaya diri, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Osman et al., 2012). Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan kesulitan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari secara mandiri, terutama dengan adanya masa pandemi. Perubahan fisik dan kognitif membuat lansia sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Stres dan depresi juga sering dialami karena perubahan psikologis yang terjadi, seperti kesepian dan kekecewaan. Banyak lansia yang mengalami ketergantungan pada orang lain untuk melakukan

aktivitas sehari-hari, sehingga mereka cenderung bergantung pada orang lain, yang bisa disebut sebagai *caregiver*, untuk memenuhi kebutuhan mereka dalam berbagai aspek.

Caregiver adalah individu yang menyediakan kebutuhan dasar dan sehari-hari, memberikan perhatian, bantuan, kenyamanan, perlindungan, serta pengawasan terhadap orang lain yang sakit atau tidak mampu merawat dirinya sendiri (Widyanti, 2009). *Caregiver* juga bisa keluarga, teman, atau orang lain yang memberikan perawatan dan dukungan fisik, praktis, serta emosional (Kramer-Kile & Osuji et al., 2014). *Caregiver* lansia adalah *caregiver* yang secara khusus merawat lansia. Mereka membantu lansia dalam berbagai aktivitas seperti mandi, makan, berpakaian, dan menjaga kesehatan emosional mereka. *Caregiver* lansia berperan penting dalam memastikan kualitas hidup lansia tetap baik dengan memberikan perhatian dan dukungan yang dibutuhkan (Rionaldo, 2024). Akan tetapi, terkadang *caregiver* merasakan emosi negatif saat bertugas dalam memberikan perawatan hal ini karena mereka merasa jengkel pada perilaku yang dilakukan oleh lansia.

Sebaliknya, walaupun *caregiver* merasa kesulitan, idealnya *caregiver* tetap berusaha menampilkan emosi positif, tidak menunjukkan emosi negatif, dan senantiasa tetap puas dengan kondisi pekerjaan yang mungkin serta terbatas. Kondisi emosi positif, tidak menunjukkan emosi negatif, dan senantiasa puas dengan kondisi yang adalah disebut sebagai *subjective well-being* (SWB). Konsep SWB merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidup dan tingkat kebahagiaan mereka.

Caregiver lansia dapat mengalami SWB yang rendah akibat tekanan emosional dan fisik dari tanggung jawab merawat lansia. Mereka mungkin merasa tertekan, kesepian, atau frustrasi karena beban kerja yang berat dan kurangnya dukungan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka secara keseluruhan. SWB adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka sendiri dalam hal kebahagiaan dan kepuasan. Ini mencakup dua komponen utama: kebahagiaan (perasaan positif) dan kepuasan hidup (penilaian kognitif tentang kualitas hidup). SWB mencerminkan bagaimana seseorang merasa tentang kehidupannya secara keseluruhan. Dampak SWB adalah dapat melindungi dari efek stres dan emosi negatif, bahkan dapat memperbaiki sebagian kerusakannya sehingga para *caregiver* dapat menjalankan tugasnya dengan baik (Diener, 2006)

Penelitian sebelumnya (Liang et al., 2022) telah menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan kepuasan hidup. Namun, masih sedikit yang diketahui tentang kondisi di mana *mindfulness* berhubungan dengan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran moderasi dari kontrol diri dan ketahanan dalam hubungan antara *mindfulness* dan kepuasan hidup. Pada penelitian (Liang et al, 2022) sebanyak empat ratus sembilan puluh empat mahasiswa sarjana Tiongkok mengisi kuesioner yang mengukur *mindfulness*, kontrol diri, ketahanan, dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memoderasi hubungan antara *mindfulness* dan kepuasan hidup, sehingga hubungan ini hanya signifikan bagi individu dengan kontrol diri tinggi, tetapi tidak bagi individu dengan kontrol diri rendah. Peran moderasi kontrol diri juga dipengaruhi oleh ketahanan, sehingga pada tingkat ketahanan tinggi dan sedang, *mindfulness* dan kontrol diri saling berinteraksi untuk mempengaruhi kepuasan hidup; sedangkan pada tingkat ketahanan rendah, interaksi ini tidak signifikan. Keterbatasan dan implikasi penelitian ini dibahas.

Mindfulness memiliki potensi besar dalam memprediksi *subjective well-being* pada *caregiver* lansia dengan cara membantu meringankan *burnout* yang sering dialami oleh mereka. Dengan menerapkan praktik *mindfulness*, *caregiver* dapat belajar untuk lebih hadir di saat ini, mengelola stres dengan lebih baik, dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka secara

keseluruhan. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi *caregiver* itu sendiri tetapi juga berdampak positif pada kualitas perawatan yang diberikan kepada lansia. Sehingga, integrasi *mindfulness* dalam program pelatihan bagi *caregiver* menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan kedua belah pihak.

LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Subjektif *(Subjective Well-Being)* diprediksi oleh *Mindfulness*

Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) di Amerika Serikat, kesejahteraan didefinisikan sebagai "menilai kehidupan secara positif dan merasa baik" (CDC, 2018). Meskipun mencakup berbagai elemen, tiga indikator utama kesejahteraan adalah kepuasan hidup, kesejahteraan emosional, dan kesehatan fisik (CDC, 2018). Ini sejalan dengan pandangan dalam literatur manajemen yang melihat kesejahteraan sebagai konsep yang lebih luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan (Danna & Griffin, 1999).

Menurut Danna dan Griffin (1999), kesejahteraan mencakup "berbagai kepuasan dalam kehidupan/non-kerja yang dinikmati individu (seperti kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kehidupan sosial, keluarga, rekreasi, spiritualitas, dan sebagainya), kepuasan terkait pekerjaan (seperti kepuasan atau ketidakpuasan terhadap gaji, peluang promosi, pekerjaan itu sendiri, rekan kerja, dan sebagainya), dan kesehatan umum" (h. 359). Selain itu, kesehatan umum mencakup "kombinasi dari indikator mental/psikologis seperti afek, frustrasi, dan kecemasan serta indikator fisik/fisiologis seperti tekanan darah, kondisi jantung, dan kesehatan fisik secara keseluruhan" (Danna & Griffin, 1999, h. 359).

Kesejahteraan subjective meliputi *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. *Life satisfaction* adalah cara seseorang menilai kehidupannya secara keseluruhan (Diener, 2000). Penilaian ini menunjukkan tingkat kepuasan yang dirasakan oleh individu (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008). *Life satisfaction* dilihat dari sisi kognitif dan kesadaran individu. Untuk mengevaluasi *life satisfaction*, individu perlu menilai kehidupannya secara menyeluruh, bukan hanya pada aspek tertentu. Penilaian ini merefleksikan nilai-nilai dan tujuan individu dalam jangka panjang (Pavot & Diener, 2009).

Kesejahteraan subjektif juga ditandai dengan banyaknya emosi positif dan sedikitnya emosi negatif. Emosi negatif dapat dikurangi dengan memunculkan kesadaran terhadap kondisi/momen saat ini, atau tidak mencemaskan masa depan maupun menyesali masa lalu. Saat individu memperhatikan momen saat ini akan lebih banyak emosi positif yang dirasakan. Kondisi berfokus pada kondisi saat ini disebut dengan istilah *mindfulness*.

Pada tahun 1881, seorang sarjana Inggris bernama Rhys Davids menerjemahkan istilah "*mindfulness*" dari kata Pali "sati" yang terdapat dalam teks-teks Buddhis. Kata ini berarti "ingatan, kesadaran, mengingat, menyadari fakta-fakta tertentu," dan juga digambarkan sebagai "kesadaran yang jernih" atau "perhatian murni. *Mindfulness* dapat diartikan sebagai keadaan kesadaran fleksibel seseorang yang mencakup perhatian yang halus dan kesadaran tanpa penilaian terhadap pengalaman internal dan eksternal saat mereka terjadi (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Mindfulness memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Remskar et al. (2024) menemukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*). Walaupun dalam Remskar et al. (2024) belum terjelaskan secara eksplisit apakah perasaan puas, banyak emosi positif, dan sedikit emosi negatif termasuk dalam kesehatan mental dan *well-being*, namun berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disusun dugaan:

H_1: Terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-*

being). Semakin sering individu melakukan *mindfulness*, semakin individu sering mengalami kepuasan dan emosi positif; dan semakin sedikit emosi negatif yang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental. Dalam hal pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* (*convenience sampling*). Teknik ini berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 209 dari 234 yang berpartisipasi dalam penelitian. Sejumlah 25 partisipan tidak diikutsertakan dalam penelitian dengan alasan tidak sesuai kriteria (5 orang) dan tidak menjawab dengan mengikuti instruksi (20 orang). Partisipan berusia 18 s.d. 59 tahun, dengan minimal pendidikan adalah SMA/SMK dan sudah melakukan kegiatan perawatan (*caregiving*) kepada lansia minimal satu tahun.

Pengukuran

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *mindfulness* adalah dengan The *Mindful* Attention and Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Alat ukur ini merupakan skala untuk mengukur *mindfulness* yang mencakup perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*). MAAS terdiri dari 15 butir dengan menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban, yaitu 1 = Hampir Selalu; 2 = Sangat Sering; 3 = Agak Sering; 4 = Agak Jarang; 5 = Sangat Jarang; 6 = Hampir Tidak Pernah. Contoh butir MAAS adalah: “Ketika saya mengalami emosi tertentu (baik positif negatif), saya .....” dan “Saya fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.”. Skor MAAS dikonversi dari negatif menjadi skor positif, hingga dapat dapat diinterpretasikan semakin tinggi skor semakin individu memiliki *mindfulness* (memiliki perhatian dan kesadaran). Hasil uji reliabilitas, menunjukkan bahwa 15 buir MAAS memiliki *internal consistency reliability* coefficient sebesar 0.890.

Alat ukur *subjective well-being* yang terdiri dari dua komponen. Komponen pertama adalah *satisfaction with life scale* (SWLS) yang mengacu pada teori *subjective well-being* (Diener et al., 1985). SWLS terdiri dari lima butir pernyataan. Contoh butir SWLS adalah “Saya dengan kehidupan saya.” Dan “Seandainya saya dapat mengulang hidup, saya mengubah hidup.”

Partisipan memberikan respons terhadap butir pernyataan dengan tujuh kemungkinan jawaban yaitu: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Agak Tidak Setuju; 4 = Setuju/Tidak Setuju; 5 = Agak Setuju; 6 = Setuju; 7 = Sangat Setuju. Semakin tinggi skor dapat diinterpretasikan bahwa individu semakin puas individu terhadap kehidupan yang telah dijalani. Hasil uji reliabilitas, menunjukkan bahwa lima buir SWLS memiliki *internal consistency reliability coefficient* sebesar 0.862.

Komponen kedua adalah *positive and negative affect schedule* (PANAS). Alat ukur PANAS dikembangkan berdasarkan Watson dan Clark (1988). PANAS terdiri dari 20 butir untuk menilai dua dimensi afek, yaitu afek positif dan afek negatif. Terdapat sepuluh butir setiap dimensinya, dan partisipan menilai setiap butir menggunakan skala lima poin, yaitu: 1 = Hampir Tidak Pernah; 2 = Tidak Pernah; 3 = Selalu; 4 = Agak Selalu; 5 = Hampir Selalu;. Dalam penelitian ini, berdasarkan berbagai emosi positif dan negatif lainnya dalam konsep Plutchik's *Wheel of Emotions* dikembangkan sehingga keseluruhan butir menjadi berjumlah 32. Contoh butir afek positif adalah “kagum, bngga, dan antusias” Sedangkan contoh butir afek negatif adalah “sedih, benci, dan kesepian”. Hasil uji reliabilitas, menunjukkan bahwa 17 butir emosi

positif (*positive affect*) memiliki *internal consistency reliability coefficient* sebesar 0.924; dan 15 butir emosi negatif (*negative affect)* sebesar 0.945.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan, yang menunjukkan adanya peran *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Dapat diartikan bahwa semakin individu memiliki tingkat *mindfulness*, semakin individu merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang telah dijalani, semakin banyak emosi emosi positif dan semakin sedikit emosi negatif yang dialami. Hasil analisis, dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Korelasi Spearman antar variabel

No	Variabel	Mean	SD	1	2	3	4
1	*Mindfulness*	66.4	13.78	(0.890)			
2	*Life satisfaction*	25.8	6.47	.764**	(0.862)		
3	*Positive affect*	68.4	11.41	.728**	.713**	(0.924)	
4	*Negative affect*	36.9	14.41	-.802**	-.759**	-.661**	(0.945)

() Menunjukkan uji reliabilitas pada variabel

(**) Menunjukkan korelasi yang signifikan pada level 0,01 (dua arah)

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan terhadap *subjective well-being* (SWB). Di antara dimensi SWB, dimensi afek negatif adalah yang paling berkorelasi dengan *mindfulness*. Artinya, disaat semakin rendah emosi negatif yang dirasakan oleh individu maka semakin tinggi *mindfulness*.

Ketika individu memiliki *mindfulness*, ia akan secara aktif membuat perbedaan sudut pandang atau perspektif mengenai lingkungan daripada memanipulasinya. Ketika individu bersikap mindful maka ia mampu untuk menerima dirinya tanpa syarat (Carson & Langer, 2006). *Mindfulness* membuat individu dapat menerima pengalaman sebagaimana adanya "sebagaimana adanya" (Brown & Ryan, 2003). Individu yang memiliki penerimaan yang baik akan mengalami rasa puas terhadap kehidupan sehingga individu terlepas dari ketidaknyamanan yang dialaminya. Kepuasan hidup berhubungan dengan emosi positif. Individu yang menerima berbagai kondisi akan lebih mudah melakukan evaluasi positif.

Terkait dengan peran *caregiver,* jika ia memiliki kesadaran dan perhatian yang tinggi, maka saat ia menjadi seorang *caregiver* ia akan memberikan penanganan serta perhatian yang lebih terhadap lansia yang diasuh-nya.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah rendahnya akses untuk mendapatkan data formal mengenai *caregiver* lansia di Indonesia, yang menyulitkan peneliti dalam mengumpulkan informasi yang akurat dan representatif. Selain itu, kurangnya relasi atau jaringan dalam penelitian juga dapat membatasi jumlah partisipan dan variasi data yang diperoleh. Namun, penelitian ini juga memiliki kelebihan, yaitu membuka peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai korelasi antara gender *caregiver* dengan *mindfulness*. Hal ini memungkinkan eksplorasi lebih dalam tentang bagaimana faktor gender dapat mempengaruhi praktik *mindfulness* di kalangan *caregiver* serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka

Mindfulness telah menarik perhatian sebagai alat untuk mengembangkan hubungan terapeutik konselor dan meningkatkan efektivitas pendidikan konselor (Fulton, 2016). Perhatian juga mempunyai manfaat untuk mengembangkan hubungan terapeutik; empati; kasih sayang; keterampilan konseling; mengurangi stres dan kecemasan; meningkatkan orientasi masa kini,

serta meningkatkan kesadaran dan penerimaan keadaan perasaan dan tubuh yang bertentangan (Davis & Hayes, 2011; Felton dkk., 2015; Fulton, 2016). Meningkatkan kepuasan hidup dapat dilakukan melalui pelatihan pemberian program *mindfulness* kepada para *caregiver*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa *mindfulness* berperan terhadap *subjective well-being*. Semakin sering individu melakukan *mindfulness*, semakin individu sering mengalami kepuasan dan emosi positif; dan semakin sedikit emosi negatif yang dialami. Selain itu bagi para terapis diharapkan agar dapat memberikan pelatihan *mindfulness* bagi para *caregiver* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, dan meningkatkan perilaku yang lebih adaptif dengan bersikap mindfull. Selain itu, dapat melakukan desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan maupun penurunan skor kepuasan hidup pada individu dengan menggunakan meditasi *mindfulness* formal atau informal (Mace, 2007); maupun *mindfulness* berbasis intervensi (Hanley, Abell, Osborn, Roehrig, & Canto, 2016).

DAFTAR REFERENSI

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 29-40.

Arif, I. S. (2016). Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Gramedia Pustaka Utama.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *mindfulness*. *Assessment, 13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4),822-848. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness*: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2007_BrownRyanCreswell_PI.pdf

Carson, S.H., Langer, E.J. *Mindfulness* and self-acceptance. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 24, 29–43 (2006). https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Well-being concepts*. Diakses Dari https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/hrqol/wellbeing.htm Pada 16 September 2024.

Christopher A. Pepping, Analise O'Donovan & Penelope J. Davis (2013) The positive effects of *mindfulness* on self-esteem, The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 8:5, 376-386, DOI: 10.1080/17439760.2013.807353

Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching *mindfulness* based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the mevels of *mindfulness* and *subjective well-being*. *Counseling Psychology Quarterly*, *21*(4), 323–336.

Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, *25*(3), 357-384. Diakses Dari https://www.researchgate.net/publication/247569840 Pada 16 September 2024.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of *mindfulness*? *Psychotherapy, 48*(2), 198–208. https://doi.org/10.1037/a0023026

Diener, E., *Subjective well-being* (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984, Diakses Dari https://ssrn.com/abstract=2162125 Pada 16 September 2024.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The *Satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.

Durand-Moreau, Q., Jackson, T., Deibert, D., Els, C., Kung, J. Y., & Straube, S. (2023). *Mindfulness*-based practices in workers to address mental health conditions: A systematic review. *Safety and Health at Work, 14*(2), 250–258. https://doi.org/10.1016/j.shaw.2023.07.006

Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being*: The role of emotional intelligence, gratitude, self-efficacy, and personality. *Journal of Psychology and Behavioral Studies*. Diakses Dari https://www.texcpe.com/pdf/fl/2019/FLSWB.pdf Pada 16 September 2024.

Felton TM, Coates L, Christopher JC (2015) Impact of *mindfulness* training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness* 6:159–169.https://doi.org/10.1007/s12671-013-0240-8

Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(1), 742–751. https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498

Fulton, C. L. (2016). *Mindfulness*, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling*, *38*(4), 360–374. https://doi.org/10.17744/mehc.38.4.06

Hanley, A. W., Abell, N., Osborn, D. S., Roehrig, A. D., & Canto, A. I. (2016). Mind the Gaps: Are Conclusions about *Mindfulness* Entirely Conclusive? Journal of Counseling and Development, 94(1), 103–113. https://doi.org/10.1002/jcad.12066

Kementrian, K. R. (2016). Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. In Infodatin. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.

Kesebir, P., & Diener, E., In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions (2008). Perspectives on Psychological Science, Vol. 3, pp. 117-125, 2008, Diakses Dari https://ssrn.com/abstract=1774988

Mace, C. (2007). *Mindfulness* and Mental Health: Therapy, theory and science (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203945919

Kramer-Kile, M. L & Osuji J. C et al. (2014). Chronic illness: Impact and intervention. https://www.scribd.com/document/689209310/3-Ch20-Rehabiliation-p-521-523-p-530-534-541-542-Harvey-Amanda-Kramer-Kile-Marnie-L-osuji-Joseph-C-parker-Kristin-E-Chronic-Illness-in-Canad

Nhat Hanh, T. (2014). *Hidup dengan kesadaran penuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21): Further examination of dimensions, scale reliability, and correlates. *Journal of Clinical Psychology*, *68*(12), 1322– 1338. https://doi.org/10.1002/jclp.21908

Pavot, W., Diener, E. (2009). Review of the *satisfaction with life scale*. In: Diener, E. (Ed.) *Assessing Well-Being*. *Social Indicators Research Series, 39*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5 Plutchik

Rionaldo, S. (2024, April 22). Peran *caregiver* lansia dalam menjaga kesejahteraan orang tua. *Kanopi Insan Sejahtera*. https://www.kanopiinsansejahtera.co.id/peran-*caregiver*-lansia-dalam-menjaga-kesejahteraan-orang-tua/

Remskar, M., Western, M. J., Osborne, E. L., Maynard, O. M., & Ainsworth, B. (2024). Effects of combining physical activity with *mindfulness* on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions. *Mental Health and Physical Activity*, *26*, Article 100575. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100575

Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente* [*Authentic happiness: Using the new positive psychology for permanent accomplishment*] (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between *mindfulness* and *subjective well-being*. *Personality and Individual Differences, 50*, 1116-1119. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037.

Surya, J., Wibowo, M., & Mulawarman, M. (2023). The effect of *mindfulness* and self-awareness on coping stress of students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *12*(1), 97-106. https://doi.org/10.15294/jubk.v12i1.72879

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988) Development and validation of brief measures of positive and *negative affect*: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Widyanti, R. (2009). *Gambaran kebahagiaan dan karakteristik positif pada wanita dewasa madya yang menjadi caregiver informal penderita skizofrenia*. [Skripsi]. Universitas Indonesia. https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=126563&lokasi=lokal

Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal dikomunitas dengan dipelayanan sosial lanjut usia. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, 2(1), 87–94. https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/601/429