

Pengaruh Pembelajaran Interaktif melalui *GoMindful Insight* dan Praktek *Mindfulness* Rutin Terhadap Keterampilan *Mindfulness* (Studi kasus pada anggota di grup meditasi rutin)

Johan Carly Saputra

Pascasarjana Teknologi Pembelajaran Universitas Malang, Indonesia

johan.carly.2101218@students.um.ac.id

Abstract

*Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* dan praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis deskriptif dan pendekatan survei. Terdapat 30 sampel yang dipilih secara purposive dalam penelitian ini yang diuji dengan 31 butir pertanyaan secara keseluruhan. Teknik analisis data menggunakan uji analisis regresi linear berganda (*multiple linear regression*) secara simultan dan parsial. Hasil temuan dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* terhadap keterampilan *mindfulness*; tidak adanya pengaruh praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*; sekaligus tidak adanya pengaruh secara simultan keduanya terhadap keterampilan *mindfulness*. Atas hasil temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa hal tersebut disebabkan karena (1) pembelajaran terlalu padat dengan teori dan belum seluruhnya materi yang mendukung penerapan *mindfulness* dalam keseharian tersampaikan di sesi tersebut, (2) masih terbatasnya pengetahuan terkait materi sehingga belum memahami jawaban dari hasil interaksi, (3) belum adanya kemandirian dalam memunculkan dan menerapkan *mindfulness* di luar sesi panduan meditasi secara optimal, dan (4) penerapan *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari masih belum diterapkan sepenuhnya.*

Keywords: *Pembelajaran interaktif, Praktek Meditasi Rutin, *GoMindful Insight*, Motivasi Bermeditasi*

Introduction

Praktek *mindfulness* secara virtual dapat meningkatkan hal-hal yang positif secara luas selama masa krisis oleh COVID-19. Atas hal tersebut, program-program praktek *mindfulness* yang muncul didominasi untuk mengurangi stres secara psikologis, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, serta mengatasi berbagai tantangan selama kerja dari rumah (Belen, 2022; Farris et al., 2021; Toniolo-Barrios & Pitt, 2021). Tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, beberapa di antaranya program yang ada juga untuk *mindful parenting*, intervensi dalam merawat anak dengan gangguan autisme, pengembangan bisnis, penanaman karakter kepemimpinan di perguruan tinggi, menumbuhkan keterampilan abad ke-21, hingga pengembangan model-model edukasi di sekolah yang lebih interaktif (Burgess et al., 2022; Burmansah et al., 2019b; Economides et al., 2018; Folch et al., 2021; González-García et al., 2021; Hatton-Bowers et al., 2020; Henriksen et al., 2020a; Kranenburg et al., 2022; Lim et al., 2021; Nguyen Dang Tuan et al., 2019; Orosa-Duarte et al., 2021; Singh et al., 2021; Trottier et al., 2021; Wu et al., 2022). Secara virtual, program-program tersebut diintegrasikan dalam sebuah *mobile app* sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Sebagai contohnya Ajjvar (*mindfulness app*) yang menggunakan AI dan *machine learning* untuk memberikan pelatihan *mindfulness* dan *emotional intelligence* sesuai kebutuhan setiap individu secara spesifik (Sturgill et al., 2021).

Bagaimana pun, secara ideal program-program *mindfulness* bisa dikembangkan untuk manfaat yang lebih jauh lagi untuk pengembangan keterampilan *mindfulness* (Sumantry & Stewart, 2021), bukan hanya manfaat secara kesehatan fisik maupun mental (Anālayo, 2021). Sementara itu intervensi yang ada untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness* masih terbatas sekali yang secara terintegrasi, berupa pembelajaran dan praktek hingga memberikan hasilnya. Idealnya perkembangan keterampilan *mindfulness* dapat diwujudkan dengan adanya pembelajaran dan juga praktek yang saling terintegrasi. Pembelajaran interaktif mengenai *mindfulness* melalui GoMindful Insight di platform YouTube masih belum dikembangkan. Oleh karena itu, GoMindful Insight dikhususkan untuk membahas *mindfulness* yang mana pada tahap pertama sebanyak 6 sesi membahas tentang Pengembangan Ketenangan Batin (*Samatha Bhāvanā*). Di sesi berikutnya akan menjadi pelengkap dari 6 sesi pertama, yang akan membahas tentang Pengembangan Kesadaran dan Pandangan Terang dalam kehidupan sehari-hari melalui *Vipassanā Bhāvanā*. Dengan demikian, ini menjadi model pembelajaran yang komprehensif secara konseptual terkait dengan *mindfulness* yang diajarkan dalam literatur Buddhisme maupun *Science*. Jadi, GoMindful Insight sebagai model pembelajaran yang interaktif dengan merepresentasikan tiga ciri utama, yaitu sistematika materi, interaksi, dan penggunaan media secara terintegrasi yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *mindfulness*.

Praktek *mindfulness* ditujukan sebagai media praktek setelah seseorang belajar pemahaman secara konseptual dengan secara bersama-sama melalui via ZOOM Meeting. Program ini secara rutin dilakukan setiap hari di empat waktu dengan durasi meditasi 30 menit dalam tu sesi. Secara rutin, program ini diikuti oleh 35-50 partisipan setiap malamnya untuk melatih ketenangan batin dan juga *mindfulness*. Atas dasar tersebut, diasumsikan bahwa praktek *mindfulness* rutin memiliki dampak terhadap perkembangan keterampilan *mindfulness* yang akan diujikan menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003).

Penelitian ini mengukur pengaruh dari pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* dan praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*. Terdapat tiga hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini, yaitu (1) pengaruh pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* terhadap keterampilan *mindfulness*, (2) pengaruh praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*, dan (3) pengaruh pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* dan praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*.

Methods

Penelitian ini menggunakan salah satu metode kuantitatif dengan statistik deskriptif dan pendekatan survei untuk melihat pengaruh pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* dan praktek *mindfulness* rutin terhadap keterampilan *mindfulness*. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah peserta grup meditasi rutin yang praktek *mindfulness* setiap hari via ZOOM Meeting sekaligus mengikuti *GoMindful Insight* selama 6 sesi dalam tiga minggu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan dua kriteria tersebut yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan angket melalui *google form* yang disebarakan melalui WhatsApp Group Meditasi Rutin. Instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner untuk menguji 3 variabel yang terdiri dari 3 indikator dengan 12 butir pertanyaan untuk variabel pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* (X1), 1 indikator dengan 5 butir pertanyaan untuk variabel praktek meditasi (X2), dan 14 butir pertanyaan indikator dari *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* untuk variabel motivasi bermeditasi (Y). Secara keseluruhan terdapat 31 butir pertanyaan skor 1-5 dengan skala *Likert* untuk diujikan.

Table 1 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

No.	Instrumen				
	Variabel	Indikator	Sub indikator	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Pembelajaran interaktif	Sistematika materi, interaksi, penggunaan media	12 pertanyaan	0,954	Valid
2	Praktek <i>mindfulness</i> rutin	Panduan meditasi	5 pertanyaan	0,840	Valid
3	Keterampilan <i>mindfulness</i>	<i>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i>	14 pertanyaan	0,925	Valid

Berdasarkan Tabel 1 Hasil uji Validitas dan Realibilitas Instrumen, uji validitas yang dilakukan untuk variabel pembelajaran interaktif (X1), praktek *mindfulness* rutin (X2), dan keterampilan *mindfulness* (Y) nilai masing-masing sub-indikator berjumlah lebih besar dibandingkan dengan R_{tabel} (28; 0,05) yang sebesar 0,374, sehingga dapat dikatakan semua butir pertanyaan di setiap variabel adalah valid. Sementara itu pada uji realibilitas instrumen, semua butir pertanyaan dari setiap variabel dinyatakan reliabel untuk diujikan.

Uji asumsi klasik dilakukan setelah data ditabulasi dalam bentuk interval dengan 3 jenis uji, yaitu, uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Sementara untuk analisis data, uji yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda (*multiple linear regression*) secara parsial maupun secara simultan dengan Software SPSS 25.

Result and Discussion

Uji Asumsi Klasik

Table 2. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.34196930
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.107
	Negative	-.069
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Table 3. Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	21.361	14.987		1.425	.166		
	Pembelajaran Interaktif	-.233	.435	-.164	-.536	.597	.323	3.098
	Praktek <i>mindfulness</i> rutin	1.995	1.096	.556	1.820	.080	.323	3.098

Table 4. Hasil Uji Heterokedastisitas

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.611	8.524		-.424	.675
	Pembelajaran Interaktif	-.276	.247	-.358	-1.117	.274
	Praktek <i>mindfulness</i> rutin	1.061	.624	.545	1.701	.100

Berdasarkan tabel 2 Hasil Uji Normalitas diketahui bahwa uji normalitas memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 3 Hasil Uji Multikolinearitas, diketahui bahwa nilai tolerance dari variabel pembelajaran interkatif dan praktek *mindfulness* rutin adalah $0,323 > 0,10$ dan memiliki nilai VIF sebesar $3,098 < 10$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi. Pada tabel 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas, nilai signifikansi (Sig.) dari variabel pembelajaran interaktif adalah $0,274 > 0,05$ dan praktek *mindfulness* rutin $0,100 > 0,05$, sehingga tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Uji Analisis Data

Table 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						ANOVA ^a							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
		B	Std. Error	Beta									
1	(Constant)	21.361	14.987		1.425	.166	1	Regression	357.736	2	178.868	3.089	.062 ^b
	Pembelajaran Interaktif	-.233	.435	-.164	-.536	.597		Residual	1563.231	27	57.897		
	Praktek <i>mindfulness</i> rutin	1.995	1.096	.556	1.820	.080		Total	1920.967	29			

Pengujian H1 dan H2 merujuk pada tabel 6 Hasil Uji Regresi Linear Berganda (Coefficients^a), diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel pembelajaran interaktif (X1) $0,597 > 0,05$, maka H1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh pembelajaran interaktif melalui GoMindful Insight terhadap keterampilan *mindfulness*. Sementara untuk hipotesis kedua, nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,080 > 0,05$, sehingga H2 ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh praktek *mindfulness* terhadap keterampilan *mindfulness*. Pengujian H3 merujuk pada tabel ANOVA, yang mana menunjukkan tentang ada tidaknya pengaruh variabel independent secara bersama-sama terhadap variabel dependent. Pada nilai signifikansi (Sig.) diketahui bahwa nilainya sebesar $0,062 > 0,05$, maka H3 ditolak, yang artinya pembelajaran interaktif melalui GoMindful Insight dan praktek *mindfulness* rutin secara bersama-sama (simultan) tidak berpengaruh terhadap keterampilan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik, ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh pembelajaran interaktif melalui GoMindful Insight terhadap keterampilan *mindfulness*. Tidak adanya pengaruh yang signifikan juga terjadi dalam satu penelitian yang serupa, khususnya pengetahuan dasar tentang Empat Kebenaran Mulia dalam Buddhisme terhadap perkembangan spiritual (2019). Hal ini

diasumsikan bahwa pemahaman konseptual tidak berpengaruh secara langsung terhadap perkembangan spiritual dan membutuhkan penelitian lebih jauh. Artinya, pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* memiliki kriteria yang baik, tetapi hal tersebut tidak memiliki pengaruh bila hanya berkaitan dengan pemahaman konseptual. Ada juga satu penelitian yang mendukung pernyataan ini bahwa performa akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan secara langsung dengan *mindfulness*, yang artinya membutuhkan mediasi dari variabel lain untuk efektivitasnya (Miralles-Armenteros et al., 2021). Hal ini disebabkan juga karena pada pembelajaran interaktif terlalu fokus pada penyampaian materi yang begitu padat secara konseptual. Interaksi dari peserta dalam pembelajaran secara konseptual juga tidak terlalu padat, yang ditandai tidak banyaknya pertanyaan yang datang dari peserta secara langsung. Idealnya, dengan apabila keterampilan *mindfulness* berkembang dapat memunculkan ide-ide kreatif untuk menyampaikan tanggapan maupun pertanyaan (Henriksen et al., 2020b).

Materi yang disampaikan secara runtut dalam enam sesi dari pembelajaran interaktif melalui *GoMindful Insight* juga masih setengah bagian dari keseluruhan materi meditasi. Apalagi, materi yang disampaikan juga masih belum signifikan membahas penerapan *mindfulness* yang intens dalam kehidupan sehari-hari, melainkan pengembangan konsentrasi dan ketenangan batin. Ini juga menjadi salah satu keterbatasan ketika menyampaikan materi secara struktural atau runtut, sehingga memerlukan banyak sesi untuk dapat menyelesaikan seluruh materi yang berpotensi untuk berpengaruh dalam keseharian. Hal lainnya, penggunaan *slide* yang sudah disusun secara terstruktur dan sistematis mengurangi interaksi audiens untuk menyampaikan tanggapan serta pertanyaan. Dan yang menjadi aspek terpenting juga, meskipun pemateri dapat memahami pertanyaan dan menjawab dengan kriteria yang tinggi atau baik, tetapi pemahaman audiens terhadap jawaban tersebut tidak sebanding. Hal ini didukung oleh satu penelitian yang menunjukkan hubungan antara keterampilan *mindfulness*, keterampilan observasi dan gaya terhadap pembelajaran dan pola berpikir untuk meningkatkan informasi dalam memori (Fabio & Towey, 2018). Dengan belum berkembangnya keterampilan *mindfulness*, maka ada kecenderungan adanya kesulitan dalam memahami jawaban atas pertanyaan mereka. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa efek *mindfulness* akan terasa efektif apabila dilakukan setiap hari selama 26 minggu (Volanen et al., 2020).

Di sisi yang lain, praktek *mindfulness* rutin juga tidak memiliki pengaruh terhadap keterampilan *mindfulness*. Hal ini disebabkan meskipun mereka mampu berlatih meditasi dengan durasi 30 menit dalam satu sesi, namun hal ini tidak secara signifikan dibawa dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan mereka cenderung dalam keseharian berjalan secara cepat ketika ingin pergi dari satu tempat ke tempat lainnya tanpa memperhatikan apa yang terjadi selama berjalan. Hal tersebut memberikan dampak yang terhadap mereka untuk belum dapat menyadari kemunculan emosinya atau perasaan secara fisik maupun mental dengan cepat. Padahal manfaat *mindfulness* tampak nyata terutama dalam hal seseorang dapat melihat kemunculan pikiran dan perasaannya yang muncul dan lenyap (Donald et al., 2020; Simpson, 2017). Mereka juga belum dapat menjaga fokus pada apa yang terjadi pada saat ini. Satu hal lagi yang masih kecil pengaruhnya terhadap keterampilan *mindfulness* adalah dalam hal pikiran yang senantiasa disibukkan terhadap sesuatu yang akan dikerjakan dan sesuatu yang telah berlalu. Satu penelitian lain juga menunjukkan bahwa bila *mindfulness* dibawa secara sadar setiap saat di kehidupan sehari-hari akan mampu meningkatkan kemampuan fokus dan kejernihan melihat sesuatu yang saat ini (Burmansah et al., 2019a).

Praktek *mindfulness* rutin selama 30 menit dalam satu sesi merupakan bentuk konsentrasi yang semestinya membawa fokus dan kejernihan pada keseharian. Tidak berpengaruh secara signifikan dalam keterampilan *mindfulness*, hal ini bisa juga disebabkan beberapa dari mereka dapat fokus hanya ketika mendengarkan panduan. Audio panduan sekitar 10 menit di awal dengan menggunakan bahasa mudah dipahami dan secara runtut disampaikan dapat membantu beberapa di antara mereka untuk fokus dan memiliki kejernihan selama satu sesi. Terdapat satu penelitian juga yang bahwa penggunaan audio panduan dapat berdampak pada pengembangan keterampilan

mindfulness dalam keseharian, yang mana *mindfulness* efektif hanya ketika menggunakan audio panduan atau *mindfulness and meditation app* (Athanas et al., 2021). Ini dapat menjadi bukti juga bahwa beberapa di antara mereka belum dapat memunculkan atau menerapkan *mindfulness* secara mandiri dengan optimal di luar sesi panduan meditasi.

Terlepas dari adanya kontribusi dari variabel selain yang diteliti, tidak adanya pengaruh yang signifikan juga tidak terjadi pada semua indikator keterampilan *mindfulness* pada mereka. Sebagai buktinya, untuk aktivitas-aktivitas yang kasar seperti ketika sedang makan, pergi ke suatu tempat, mendengarkan seseorang bicara dan mengerjakan pekerjaan atau tugasnya, mereka sering dengan sadar melakukan hal-hal tersebut. Terdapat satu penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat kognitif yang tinggi tidak akan merasa lelah secara mental ketika mereka mengerjakan beragam tugas dalam satu waktu. Lebih lanjut juga diungkapkan bahwa ini juga bisa terjadi terhadap orang yang dengan tingkat kognitif rendah apabila melatih *mindfulness* (Kudesia et al., 2022).

Dari temuan dan bahasan yang ada, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh keterampilan *mindfulness* dengan adanya pembelajaran interaktif melalui GoMindful Insight dan praktek *mindfulness* rutin, karena adanya (1) pembelajaran terlalu padat dengan teori dan belum seluruhnya materi yang mendukung penerapan *mindfulness* dalam keseharian tersampaikan di sesi tersebut, (2) masih terbatasnya pengetahuan terkait materi sehingga belum memahami jawaban dari hasil interaksi, (3) belum adanya kemandirian dalam memunculkan dan menerapkan *mindfulness* di luar sesi panduan meditasi secara optimal, dan (4) penerapan *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari masih belum diterapkan sepenuhnya.

Hasil penelitian ini masih dapat ditindaklanjuti terkait dengan pengembangan dari model praktek *mindfulness* rutin dengan beberapa agenda tambahan, seperti sesi *interview*, *tracking* secara berkala, dan *sharing* pengalaman dari peserta lain. Keterbatasan dari intervensi dalam penelitian ini adalah materi terkait meditasi sangat bersifat teoretis dan belum memberikan contoh-contoh yang aplikatif, serta interaksi yang belum terbangun dengan signifikan. Di sisi lain, dengan keterbatasan penelitian ini dalam indikator praktek *mindfulness* rutin perlu juga ada penelitian lebih mendalam terkait dengan indikator yang lebih representatif sehingga, pengukurannya dapat lebih akurat.

Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan program yang diadakan oleh grup meditasi rutin. Sekaligus menjadi informasi terkait dengan rancangan model pembelajaran dan praktek yang dapat terus dikembangkan sehingga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *mindfulness*.

Bibliography

- Anālayo, B. (2021). Situating Mindfulness, Part 1: Early Buddhism and Scientific Research in Psychology. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01673-x>
- Athanas, A., McCorrison, J., Campistrone, J., Bender, N., Price, J., Smalley, S., & Schork, N. J. (2021). Characterizing emotional state transitions during prolonged use of a mindfulness and meditation app: Observational study. *JMIR Mental Health*, 8(3). <https://doi.org/10.2196/19832>
- Belen, H. (2022). Fear of COVID-19 and Mental Health: The Role of Mindfulness in During Times of Crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 607–618. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00470-2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Issue 4, pp. 822–848). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgess, A., Cavanagh, K., Strauss, C., & Oliver, B. R. (2022). Headspace for Parents: Qualitative Report Investigating The Use of A Mindfulness-Based App for Managing Parents' Stress During COVID-19. *BJPsych Open*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1070>
- Burmansah, B., Rugaiyah, R., & Mukhtar, M. (2019a). A case study of mindful leadership in an ability to develop focus, clarity, and creativity of the buddhist higher education institute leader. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 57–69. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p57>
- Burmansah, B., Rugaiyah, R., & Mukhtar, M. (2019b). Mindful Leadership: The Ability of Leader to Establish Connection to Others, Community, and Deal with Changes Skillfully-A Case Study of Buddhist Higher Education Institute Leader. *International E-Journal of Educational Studies*, 133–149. <https://doi.org/10.31458/iej.618343>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and Its Association With Varied Types of Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Economides, M., Martman, J., Bell, M. J., & Sanderson, B. (2018). Improvements in Stress, Affect, and Irritability Following Brief Use of a Mindfulness-based Smartphone App: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 9(5), 1584–1593. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0905-4>
- Fabio, R. A., & Towey, G. E. (2018). Long-term meditation: the relationship between cognitive processes, thinking styles and mindfulness. *Cognitive Processing*, 19(1), 73–85. <https://doi.org/10.1007/s10339-017-0844-3>
- Farris, S. R., Grazi, L., Holley, M., Dorsett, A., Xing, K., Pierce, C. R., Estave, P. M., O'Connell, N., & Wells, R. E. (2021). Online Mindfulness May Target Psychological Distress and Mental Health during COVID-19. *Global Advances In Health and Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/21649561211002461>
- Folch, A., Gasol, L., Heredia, L., Vicens, P., & Torrente, M. (2021). Mindful schools: Neuropsychological performance after the implementation of a mindfulness-based structured program in the school setting. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02572-z>
- González-García, M., Crespo Álvarez, J., Zubeldia Pérez, E., Fernandez-Carriba, S., & González López, J. (2021). Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19

- Pandemic. *Mindfulness*, 12, 16851695. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>/Published
- Hatton-Bowers, H., Howell Smith, M., Huynh, T., Bash, K., Durden, T., Anthony, C., Foged, J., & Lodl, K. (2020). "I Will Be Less Judgmental, More Kind, More Aware, and Resilient!": Early Childhood Professionals' Learnings from an Online Mindfulness Module. *Early Childhood Education Journal*, 48(3), 379–391. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-01007-6>
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020a). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020b). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Kranenburg, L. W., Gillis, J., Mayer, B., & Hoogendijk, W. J. G. (2022). The Effectiveness of a Nonguided Mindfulness App on Perceived Stress in a Nonclinical Dutch Population: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 9(3), e32123. <https://doi.org/10.2196/32123>
- Kudesia, R. S., Pandey, A., & Reina, C. S. (2022). Doing More With Less: Interactive Effects of Cognitive Resources and Mindfulness Training in Coping With Mental Fatigue From Multitasking. *Journal of Management*, 48(2), 410–439. <https://doi.org/10.1177/0149206320964570>
- Lim, J., Leow, Z., Ong, J., Pang, L. S., & Lim, E. (2021). Effects of web-based group mindfulness training on stress and sleep quality in singapore during the covid-19 pandemic: Retrospective equivalence analysis. *JMIR Mental Health*, 8(3). <https://doi.org/10.2196/21757>
- Miralles-Armenteros, S., Chiva-Gómez, R., Rodríguez-Sánchez, A., & Barghouti, Z. (2021). Mindfulness and academic performance: The role of compassion and engagement. *Innovations in Education and Teaching International*, 58(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/14703297.2019.1676284>
- Nguyen Dang Tuan, M., Nguyen Thanh, N., & le Tuan, L. (2019). Applying a mindfulness-based reliability strategy to the Internet of Things in healthcare – A business model in the Vietnamese market. *Technological Forecasting and Social Change*, 140, 54–68. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.10.024>
- Orosa-Duarte, Á., Mediavilla, R., Muñoz-Sanjose, A., Palao, Á., Garde, J., López-Herrero, V., Bravo-Ortiz, M. F., Bayón, C., & Rodríguez-Vega, B. (2021). Mindfulness-based mobile app reduces anxiety and increases self-compassion in healthcare students: A randomised controlled trial. *Medical Teacher*, 43(6), 686–693. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1887835>
- Partono, P., Sugiharto, D., Raharjo, T., & Prihatin, T. (2019, June 29). The Influence Of The Basic Knowledge Of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. *Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET*. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290315>
- Simpson, D. (2017). From me to we: Revolutionising Mindfulness in Schools. *Contemporary Buddhism*, 18(1), 47–71. <https://doi.org/10.1080/14639947.2017.1301032>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Medvedev, O. N., Hwang, Y. S., & Myers, R. E. (2021). A Component Analysis of the Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) Program for Mindful Parenting by Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 12(2), 463–475. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01376-9>

- Sturgill, R., Martinasek, M., Schmidt, T., & Goyal, R. (2021). A novel artificial intelligence-powered emotional intelligence and mindfulness app (ajivar) for the college student population during the covid-19 pandemic: Quantitative questionnaire study. *JMIR Formative Research*, 5(1). <https://doi.org/10.2196/25372>
- Sumantry, D., & Stewart, K. E. (2021). Meditation, Mindfulness, and Attention: a Meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1332–1349. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01593-w>/Published
- Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. In *Business Horizons* (Vol. 64, Issue 2, pp. 189–197). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2020.09.004>
- Trottier, C. F., Lieffers, J. R. L., Johnson, S. T., Mota, J. F., Gill, R. K., & Prado, C. M. (2021). The impact of a web-based mindfulness, nutrition, and physical activity platform on the health status of first-year university students: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 10(3). <https://doi.org/10.2196/24534>
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- Wu, J., Ma, Y., Zuo, Y., Zheng, K., Zhou, Z., Qin, Y., & Ren, Z. (2022). Effects of Mindfulness Exercise Guided by a Smartphone App on Negative Emotions and Stress in Non-Clinical Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.773296>