

Pengaruh *Mindful Breathing* terhadap Peningkatan *Subjective Well Being* Pada Pegawai Dinas Sosial Bidang Rehabilitasi Sosial

Seto Prasetyo^{1*}, Dwi Hurriyati²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

²Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

*Email Korespodensi: setoprasistyo04@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 12-05-2026

Received 24-05-2026

Published 25-05-2026

Keywords:

Mindful Breathing
Subjective Well-Being
Pegawai Dinas Sosial

ABSTRACT

Subjective well-being (SWB) merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup dimensi kognitif berupa kepuasan hidup serta dimensi afektif berupa emosi positif dan negatif. Pada sektor pelayanan publik seperti bidang rehabilitasi sosial, pegawai rentan mengalami kelelahan emosional akibat interaksi intensif dengan klien ber kondisi traumatis. Kondisi ini berpotensi menurunkan SWB yang berdampak pada kualitas kinerja dan layanan. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh intervensi mindful breathing terhadap peningkatan SWB pada pegawai Dinas Sosial Kabupaten Musi Banyuasin. Metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental one-group pretest-posttest digunakan, melibatkan 11 pegawai yang dipilih secara sensus. Instrumen pengukuran berupa skala SWB (49 item, $\alpha = 0,899$) dan skala mindfulness (56 item, $\alpha = 0,927$) disusun berdasarkan kerangka teori Diener dan Baer. Intervensi mindful breathing diberikan selama dua pekan, 15–20 menit per sesi pada jam kerja. Analisis paired sample t-test menunjukkan peningkatan signifikan skor SWB ($p = 0,006$) dan skor mindfulness ($p = 0,001$) setelah intervensi. Seluruh partisipan mengalami kenaikan skor. Hasil ini menegaskan bahwa mindful breathing merupakan intervensi sederhana, aplikatif, dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pegawai sektor publik. Praktik ini mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas kerja dan berpotensi menjadi strategi pemulihan dari tekanan emosional, sehingga mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*; SWB) merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan standar pribadi, bukan semata indikator objektif eksternal. Konsep ini mencakup dua dimensi utama, yakni dimensi kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta dimensi afektif yang meliputi afek positif dan afek negatif (Diener, 2009). Dalam konteks organisasi, SWB yang tinggi berkontribusi pada peningkatan kinerja, produktivitas, dan kualitas layanan publik (Lomas, 2022). Oleh karena itu, SWB menjadi variabel strategis dalam pengelolaan sumber daya manusia, khususnya di sektor pelayanan sosial yang sarat tuntutan emosional.

Secara global, tekanan psikologis di tempat kerja modern terus meningkat. Data menunjukkan bahwa stres kerja yang tinggi dapat menurunkan SWB dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Wu, 2024). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi depresi pada pegawai pemerintah sebesar 0,3%, lebih rendah dari rata-rata nasional 1,4%. Namun, rendahnya angka depresi tidak serta-merta mencerminkan tingginya kesejahteraan subjektif karena individu dapat mengalami kelelahan emosional, ketidakpuasan hidup, dan stres tanpa memenuhi kriteria klinis. Penelitian terhadap Aparatur Sipil Negara (ASN) menemukan hubungan negatif signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis ($p = 0,030$) (Iskandar et al., 2024), yang menegaskan bahwa tekanan kerja, sekecil apa pun, berdampak pada penurunan kualitas kesejahteraan individu.

Konteks pekerjaan di bidang rehabilitasi sosial memiliki karakteristik unik yang lebih kompleks. Pegawai berhadapan langsung dengan klien yang mengalami kondisi sosial dan psikologis berat, sehingga rentan mengalami *emotional exhaustion*, *burnout*, dan *vicarious trauma* (Penzenstadler, 2022). Paparan berulang terhadap cerita traumatis klien dapat memicu kelelahan empatik dan menurunkan kualitas pengambilan keputusan profesional (Anelva et al., 2026). Studi pada petugas rehabilitasi di Indonesia menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar memiliki stres kerja ringan, hampir setengahnya mengalami *work-life balance* pada kategori sedang, yang mengindikasikan ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Anelva et al., 2026). Kondisi ini berpotensi memperkuat siklus stres dan menurunkan kepuasan hidup pegawai.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan *mindfulness* semakin banyak diterapkan. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul ketika individu secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2012). Praktik ini terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi (Sentin, 2025). Salah satu bentuk paling sederhana adalah *mindful breathing*, yaitu latihan pernapasan sadar yang dapat dilakukan secara fleksibel di berbagai situasi kerja. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan respons stres, meningkatkan fungsi kognitif, dan memperbaiki keseimbangan emosi (Hooi et al., 2025).

Meskipun banyak studi menunjukkan efektivitas *mindfulness* di sektor kesehatan dan korporasi, penelitian pada sektor publik—khususnya pegawai rehabilitasi sosial—masih sangat terbatas. Sebagian besar riset di Indonesia masih bersifat korelasional dan belum menguji intervensi secara eksperimental (Kurnaedi et al., 2024). Keterbatasan ini menyebabkan minimnya bukti kausal yang dapat dijadikan dasar kebijakan organisasi. Selain itu, penelitian yang menargetkan pegawai dengan risiko tinggi terhadap tekanan emosional masih jarang dilakukan (Martinez Montes, 2024). Dengan demikian, diperlukan studi eksperimental yang menguji langsung pengaruh *mindful breathing* terhadap SWB pada populasi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh *mindful*

breathing terhadap peningkatan *subjective well-being* pegawai Dinas Sosial bidang rehabilitasi sosial. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Apakah terdapat pengaruh intervensi *mindful breathing* terhadap peningkatan *subjective well-being* pada pegawai?” Kebaruan riset ini terletak pada fokus populasi yang spesifik serta penggunaan teknik intervensi sederhana yang memungkinkan implementasi luas di sektor public

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental *one-group pretest-posttest design*. Desain ini hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi, tanpa kelompok kontrol (Sugiyono, 2022). Pemilihan desain ini didasarkan pada keterbatasan jumlah pegawai di bidang rehabilitasi sosial dan pertimbangan etis agar seluruh pegawai memperoleh manfaat intervensi.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh pegawai Dinas Sosial Kabupaten Musi Banyuasin yang bertugas di bidang rehabilitasi sosial. Dengan metode *census sampling*, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh 11 orang partisipan. Kriteria inklusi meliputi: (1) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, (2) berusia 23–65 tahun, (3) bekerja di bidang rehabilitasi sosial, (4) berlokasi di Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin, dan (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Untuk uji coba alat ukur, kuesioner disebarakan kepada 30 pegawai di bidang lain yang memiliki karakteristik serupa.

Instrumen Penelitian

Dua skala psikologi disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kerangka teoritis tertentu. Kedua skala menggunakan format Likert lima poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju).

1. Skala *Subjective Well-Being* (SWB): Disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener [1], yaitu kepuasan hidup (evaluasi kognitif), afek positif, dan afek negatif. Skala awal terdiri atas 54 butir pernyataan. Setelah uji validitas, diperoleh 49 butir valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,899.
2. Skala *Mindfulness*: Dikembangkan berdasarkan lima aspek *mindfulness* dari Baer et al. (Baer et al., 2006), yaitu *observing* (pengamatan), *describing* (penggambaran), *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran penuh), *non-judging of inner experience* (tanpa menghakimi pengalaman internal), dan *non-reactivity* (non-reaktivitas). Skala awal terdiri atas 60 butir, dan setelah uji validitas tersisa 56 butir valid dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927.

Validitas butir diuji menggunakan korelasi item-total dengan ambang penerimaan $\geq 0,30$, mengacu pada Azwar (2012). Reliabilitas diestimasi dengan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan batas minimal 0,70.

Prosedur Intervensi

Intervensi *mindful breathing* dilaksanakan selama dua pekan pada jam kerja (pukul 10.00 WIB), setiap hari Senin hingga Jumat, dengan durasi 15–20 menit per sesi. Lokasi pelaksanaan adalah ruang rapat Dinas Sosial Kabupaten Musi Banyuasin. Rangkaian kegiatan terdiri atas tiga tahap:

1. Tahap Persiapan: Meliputi observasi masalah di lapangan, telaah literatur, penyusunan desain penelitian, perancangan skala, dan penyusunan skrip meditasi. Skrip meditasi disusun dengan komponen pembukaan (ajakan duduk nyaman), pengarahan fokus pada napas, pengelolaan distraksi, dan penutup dengan afirmasi penerimaan. Musik instrumen pengiring berupa suara alam

dan seruling disiapkan untuk mendukung suasana latihan.

2. Tahap Pelaksanaan: Diawali dengan sosialisasi program *mindfulness* kepada pegawai. Selanjutnya, *pretest* dilakukan menggunakan skala SWB dan *mindfulness*. Intervensi *mindful breathing* diberikan setiap hari kerja selama dua pekan. Setiap akhir sesi minggu pertama, peneliti melakukan wawancara informal untuk memperoleh umpan balik awal. Pada akhir minggu kedua, *posttest* diberikan dengan instrumen yang sama.
3. Tahap Evaluasi: Dilakukan pengumpulan umpan balik akhir melalui wawancara tidak terstruktur, presentasi hasil kepada pihak Dinas Sosial, dan penyusunan laporan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan program IBM SPSS Statistics 27.0.1. Tahapan analisis meliputi:

1. Uji validitas dan reliabilitas: Korelasi item-total untuk validitas dan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk reliabilitas.
2. Uji normalitas: Menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kecil ($n < 50$). Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$.
3. Uji hipotesis: Menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Hipotesis penelitian diuji dengan kriteria: H_0 ditolak jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi (Ghozali, 2018).

metode penelitian berisi metode-metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian yang dipaparkan secara rinci. Naskah dengan data penelitian dalam jumlah besar yang tersimpan dalam basis data yang dapat diakses secara umum harus mencantumkan informasi spesifik mengenai basis data tersebut dan kode aksesnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji validitas terhadap skala SWB menunjukkan 49 butir valid dari total 54 butir, dengan 5 butir gugur pada aspek emosi negatif. Reliabilitas skala sangat baik ($\alpha = 0,899$). Pada skala *mindfulness*, diperoleh 56 butir valid dari 60 butir, dengan 4 butir gugur pada aspek *acting with awareness* dan *non-judging*. Reliabilitas skala ini juga sangat memuaskan ($\alpha = 0,927$). Hasil ini menegaskan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan.

2. Uji Normalitas

Uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan data berdistribusi normal pada kedua skala. Untuk skala SWB, nilai signifikansi *pretest* = 0,189 dan *posttest* = 0,668 (keduanya $> 0,05$). Untuk skala *mindfulness*, signifikansi *pretest* = 0,322 dan *posttest* = 0,238 ($> 0,05$). Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis parametrik dapat dilanjutkan.

3. Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji-t Berpasangan Skor Subjective Well-Being

Parameter	Nilai
Rata-rata pretest	172,7

Parameter	Nilai
Rata-rata posttest	181,8
t hitung	-3,601
Signifikansi (2-arah)	0,006
Alpha	0,05

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor SWB meningkat dari 172,7 menjadi 181,8 setelah intervensi. Nilai signifikansi ($p = 0,006$) $< 0,05$ mengindikasikan perbedaan yang signifikan. Seluruh subjek ($N = 11$) mengalami kenaikan skor. Dengan demikian, H_0 ditolak; intervensi *mindful breathing* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan SWB.

Tabel 2. Hasil Uji-t Berpasangan Skor Mindfulness

Parameter	Nilai
Rata-rata pretest	199,2
Rata-rata posttest	213,0
t hitung	-5,098
Signifikansi (2-arah)	0,001
Alpha	0,05

Tabel 2 menunjukkan peningkatan skor *mindfulness* dari 199,2 menjadi 213,0, dengan signifikansi $p = 0,001$ ($< 0,05$). Seluruh subjek juga mengalami peningkatan skor. Ini membuktikan bahwa intervensi secara signifikan memperkuat kapasitas *mindfulness* pegawai.

4. Umpan Balik Kualitatif

Wawancara tidak terstruktur setelah intervensi mengungkap beberapa tema kunci: (a) perasaan lebih tenang dan mampu mengelola stres; (b) meningkatnya kesadaran terhadap kondisi emosi diri; (c) kemampuan lebih baik dalam menghadapi konflik di tempat kerja; (d) keinginan untuk melanjutkan praktik secara mandiri. Sebagian peserta menyarankan variasi musik pengiring, misalnya instrumen seruling yang mengingatkan pada suasana masa kecil, guna mendukung relaksasi lebih dalam.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Mindful Breathing terhadap SWB

Temuan utama penelitian ini membuktikan bahwa intervensi *mindful breathing* secara signifikan meningkatkan SWB pegawai rehabilitasi sosial. Hasil ini konsisten dengan studi sebelumnya yang melaporkan efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada populasi pekerja (Lomas, 2022), (Sentin, 2025). Signifikansi statistik ($p = 0,006$) menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukanlah kebetulan, melainkan efek langsung dari praktik pernapasan sadar.

Mekanisme yang mendasari peningkatan ini dapat dijelaskan melalui dua jalur. Pertama, *mindful breathing* memperkuat regulasi emosi. Dengan memusatkan perhatian pada napas, individu menciptakan jarak psikologis dari emosi negatif, sehingga respons terhadap stres menjadi lebih proporsional (Guendelman et al., 2017). Kedua, praktik ini menekan aktivasi sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatik, yang secara langsung mengurangi kecemasan dan meningkatkan afek positif (Hooi et al., 2025). Dalam konteks pekerjaan yang sarat tuntutan emosional, kemampuan untuk tetap tenang dan tidak reaktif menjadi aset psikologis yang sangat berharga.

Selain itu, peningkatan SWB yang diamati dapat dikaitkan dengan penurunan *emotional exhaustion*. Pegawai rehabilitasi sosial sering mengalami kelelahan empatik akibat interaksi intensif dengan klien (Penzenstadler, 2022). Temuan ini memperkuat argumen bahwa *mindful breathing* dapat berfungsi sebagai strategi pemulihan (*recovery strategy*) yang efisien di tengah rutinitas kerja yang padat.

2. Peningkatan Mindfulness sebagai Mekanisme Perubahan

Intervensi tidak hanya meningkatkan SWB, tetapi juga secara signifikan memperkuat *mindfulness* partisipan ($p = 0,001$). Hal ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi bekerja melalui mekanisme psikologis yang mendasarinya. Peningkatan *mindfulness* mencerminkan berkembangnya kemampuan individu untuk menyadari pengalaman internal tanpa menghakimi, mengarahkan perhatian secara sadar, dan mengurangi reaktivitas emosional (Baer et al., 2006; Xiao et al., 2017).

Dalam kerangka teori regulasi diri, *mindfulness* memungkinkan individu untuk memonitor kondisi internalnya secara lebih efektif, mengenali kemunculan stres sejak dini, dan menghindari respons impulsif. De(Redwine et al., 2023) dengan demikian, peningkatan SWB merupakan hasil dari proses internal yang diperkuat oleh latihan pernapasan secara teratur. Temuan ini sejalan dengan model yang menyatakan bahwa *mindfulness* bertindak sebagai mediator antara intervensi dan kesejahteraan psikologis (Sentin, 2025).

3. Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil riset ini memperkaya literatur psikologi positif, khususnya dalam menjelaskan hubungan kausal antara *mindfulness* dan SWB pada populasi pekerja sektor publik. Studi ini memberikan bukti empiris dari konteks Indonesia yang selama ini masih didominasi pendekatan korelasional. Temuan ini juga mendukung model *Job Demands-Resources* yang menyatakan bahwa sumber daya personal, seperti *mindfulness*, dapat membantu individu mengelola tuntutan pekerjaan yang tinggi (Wohlin, 2014).

Secara praktis, *mindful breathing* menawarkan solusi intervensi yang sederhana, murah, dan mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas kerja. Durasi sesi yang singkat (15–20 menit) meminimalkan gangguan terhadap produktivitas. Dukungan struktural dari pimpinan, misalnya penyediaan waktu khusus dan ruang tenang, sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program. Bagi pegawai, latihan ini dapat menjadi strategi koping mandiri yang dapat digunakan setiap kali menghadapi tekanan kerja atau konflik interpersonal.

Peningkatan kesejahteraan pegawai pada akhirnya berdampak sistemik pada kualitas pelayanan publik. Pegawai dengan SWB tinggi cenderung menunjukkan kinerja lebih optimal, empati lebih tinggi, dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Oleh karena itu, integrasi *mindful breathing* ke dalam kebijakan pengelolaan sumber daya manusia di instansi pemerintah merupakan langkah strategis yang mendukung kesehatan mental pegawai dan efektivitas organisasi.

4. Keterbatasan dan Saran Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol mengurangi validitas internal karena tidak dapat mengontrol variabel eksternal seperti efek waktu dan faktor lingkungan. Kedua, ukuran sampel yang kecil ($N = 11$) membatasi generalisasi temuan. Ketiga, durasi intervensi dua pekan belum cukup untuk mengevaluasi keberlanjutan efek jangka panjang. Keempat, beban kerja yang tinggi dan dinamika organisasi dapat memengaruhi tingkat partisipasi dan konsistensi latihan.

Untuk riset mendatang, disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol untuk memperkuat inferensi kausal. Perluasan sampel ke berbagai instansi dan latar belakang pekerjaan akan meningkatkan representativitas. Studi longitudinal diperlukan untuk menguji daya tahan efek intervensi. Selain itu, eksplorasi variabel mediator seperti stres kerja, *burnout*, dan regulasi emosi, serta moderator seperti dukungan organisasi, dapat memperdalam pemahaman tentang mekanisme kerja *mindful breathing*. Pendekatan *mixed-method* akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dengan menggabungkan data kuantitatif dan pengalaman subjektif partisipan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *mindful breathing* merupakan intervensi yang efektif, aplikatif, dan relevan untuk meningkatkan *subjective well-being* pegawai sektor publik. Implementasi berkelanjutan dengan dukungan kelembagaan diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, produktif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindful breathing* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being* (SWB) pada pegawai Dinas Sosial bidang rehabilitasi sosial. Peningkatan juga terjadi pada tingkat *mindfulness* partisipan, yang mengindikasikan bahwa intervensi bekerja melalui penguatan kapasitas kesadaran penuh dan regulasi emosi.

Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian bahwa *mindful breathing* berpengaruh positif terhadap SWB pegawai. Praktik pernapasan sadar yang sederhana dan berdurasi singkat terbukti mampu membantu pegawai mengelola stres, mengurangi afek negatif, serta meningkatkan kepuasan hidup dan emosi positif di tengah tuntutan pekerjaan yang kompleks.

Secara teoretis, penelitian memperkuat literatur psikologi positif dan model *Job Demands-Resources* bahwa sumber daya personal seperti *mindfulness* dapat menjadi penyangga terhadap tekanan kerja. Secara praktis, *mindful breathing* menawarkan solusi intervensi yang murah, mudah diimplementasikan, dan layak diintegrasikan ke dalam kebijakan kesejahteraan pegawai di instansi pemerintah. Dukungan struktural dari pimpinan sangat diperlukan untuk menjamin keberlanjutan praktik ini.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, memperbesar ukuran sampel, serta melakukan studi longitudinal guna mengevaluasi efek jangka panjang intervensi terhadap kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental pegawai.

DAFTAR PUSTAKA

Anelva, T., Yuliani, S., & Handayani, T. S. (2026). Hubungan stres kerja dan lingkungan kerja terhadap work life balance pada petugas rehabilitasi di BNN Provinsi Bengkulu. *Student Scientific Journal*,

- 4(1), 219–230.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*.
- 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>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hooi, L. Y., Chen, P. L., Tan, K. W., & Wong, H. K. (2025). Effects of mindfulness breathing meditation on stress and cognitive functions. *Scientific Reports*, 15, 37185.
- Iskandar, N., Sofiah, D., & Ramadhani, H. S. (2024). The effect of mindfulness on psychological well-being through self-compassion as a mediator for employees. *Journal of Comprehensive Science*.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True.
- Kurnaedi, N., Mutaqin, M. F. T., & Pajriani, L. (2024). The effectiveness of mindfulness deep breathing to increase academic well-being. *Counsnesia Journal*.
- Lomas, T. (2022). *Mindfulness and subjective well-being: A meta-analysis*.
- Martinez Montes, C. (2024). *Benefits of mindfulness practices for IT workers*.
- Penzenstadler, B. (2022). *Breathing interventions and well-being in workers*.
- Redwine, L. S., Schwartz, E. R., & Garland, E. L. (2023). Mindfulness Promotes Positive Health Behaviors by Enhancing Self-Regulation, Motivation, and Learning: Perspectives from Research and Clinical Care. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 29(1), 9–17. <https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0761>
- Sentin, I. (2025). Does mindfulness matter on employee outcomes? *BMC Psychology*.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Alfabeta.
- Wohlin, C. (2014). Guidelines for Snowballing in Systematic Literature Studies and a Replication in Software Engineering. *Proceedings of the 18th International Conference on Evaluation and Assessment in Software Engineering*, 1–10. <https://doi.org/10.1145/2601248.2601268>
- Wu, M. (2024). The effects of mindfulness-based stress reduction in mental and physical health. *Mindfulness*.
- Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. (2017). The Mindful Self: A Mindfulness-Enlightened Self-View. *Frontiers in Psychology*, 8, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752>