

***Mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup: Studi meta-analisis**

Stefani Devina Arie Putri dan Ananta Yudianto

*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
Sdevina.putri3@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur efektivitas dari pemberian intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kepuasan hidup. Pada penelitian ini digunakan 14 jurnal penelitian internasional tentang *mindfulness* dan kepuasan hidup. Terdapat 1239 partisipan (485 kelompok intervensi dan 457 kelompok kontrol) yang digunakan sebagai sumber data meta-analisis ini. Berdasarkan pengolahan data jumlah partisipan (N), rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) didapatkan nilai *effect size hedges' g* dengan menggunakan model *fix effect* adalah 0.25 ± 0.07 (95% CI= 0.12 sampai 0.38) dan nilai *inconsistency (I²)* = 0%. Berdasarkan hasil meta-analisis dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memberikan efek yang kecil terhadap kepuasan hidup seseorang.

Kata kunci: Kepuasan hidup, meta-analisis, mindfulness.

Abstract

This study aims to measure and explain the effectiveness of mindfulness to improve life satisfaction. This study reviewed fourteen literature (international journal) about mindfulness and life satisfaction. There were 1239 participants (485 intervention groups; 457 control groups) used as sources of this meta-analysis. Based on the number of participants (N), average (M) and standard deviation (SD) obtained the value of *effect size hedges' g* using the fix effect model is 0.25 ± 0.07 (95% CI is 0.12 to 0.38) and inconsistency value (I²) is 0%. Based on the results of the meta-analysis, it can be concluded that mindfulness has a small effect on one's life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, meta-analysis, mindfulness.

LATAR BELAKANG

Kepuasan hidup merupakan suatu penilaian yang bersifat subjektif terhadap keseluruhan hidup seseorang (Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008). Lambert et al. (2009) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai penilaian atas kualitas kehidupan seseorang secara menyeluruh. Diener (dalam Pavot & Diener, 2008) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari *subjective well being* (SWB). Kepuasan hidup yang dimiliki oleh seseorang berhubungan dengan kesuksesan yang dimiliki oleh seseorang dalam kerja, tingkat kesehatan yang baik, tingkat harapan hidup yang lebih baik, serta kehidupan keluarga dan pekerjaan yang lebih baik (Diener & Chan, 2011; Luhmann et al., 2012; Jayawickreme, Tsukayama, & Kashdan, 2017). Luhman et al. (2012) menyatakan bahwa kepuasan hidup yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi prediktor dari hal-hal utama yang diperoleh individu dari kehidupannya.

Kepuasan hidup yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pengalaman yang dimiliki (Toker, 2012; Park et al., 2019), jumlah pendapatan (Toker, 2012), kesejahteraan secara material (Park et al., 2019), status pernikahan (Park et al., 2019, Lumhann et al., 2012), karakteristik (Brown & Duan, 2007, Toker, 2012), peran dalam keluarga dan pekerjaan (Brown & Duan, 2007, Pavot & Diener, 2008), kehidupan spiritual, serta relasi sosial (Pavot & Diener, 2008). Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah cenderung untuk mengubah keadaannya sekarang, sehingga memiliki orientasi yang lebih besar untuk melakukan perubahan terhadap hidupnya (Lumhann & Hennecke, 2017). Sebaliknya, seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang baik merasa bahagia dalam hidupnya, terlibat dalam berbagai aktivitas, dan merasa hidupnya bermakna (Pavot & Diener, 2008).

Berbagai intervensi dilakukan untuk meningkatkan kepuasan hidup, salah satunya adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian dengan cara tertentu yang disengaja, terjadi saat itu juga dan tidak menilai (Kabat-Zinn, 1982). Kata *mindfulness* juga dapat digunakan untuk mendeskripsikan sifat psikologis, praktik menumbuhkan perhatian (meditasi kesadaran), keadaan kesadaran atau proses psikologis (Germer, Siegel & Fulton, 2005). Perhatian secara penuh dapat meningkatkan penerimaan seseorang akan sesuatu (Spiegler & Guevremont, 2010). *Mindfulness* juga membantu seseorang untuk mengevaluasi kembali secara lebih positif, sehingga seseorang mampu menghargai keadaannya saat ini dan menjauhkan diri dari pemikiran yang sulit (Mellor et al., 2016). Selain itu, *mindfulness* juga membantu seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidup (Dowd et al., 2015; Mellor et al., 2016; Poulaine et al., 2014).

Banyak penelitian eksperimen yang dilakukan untuk mengkaji pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap kepuasan hidup. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Beberapa penelitian yang ada menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang secara signifikan (Blasco et al., 2013; Dvořáková et al., 2017; Keng et al., 2015; Mackenzie et al., 2006; Taylor et al., 2014). Sedangkan, beberapa penelitian menyatakan tidak signifikan (Duarte & Pinto Gouveia, 2016; Howells et al., 2014; Brito-Pons et al., 2018). Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilakukan meta-analisis terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *mindfulness* dan kepuasan hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengukur efektivitas *mindfulness* terhadap peningkatan kepuasan hidup

METODE PENELITIAN

Meta-Analysis

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik meta-analisis. Meta-analisis merupakan salah satu teknik statistika yang melakukan analisis terhadap berbagai penelitian yang terkait (Wade & Tarfis, 2007). Penelitian ini akan menggunakan nilai *effect size* (pebedaan efek antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimental) dari penelitian-penelitian sebelumnya untuk dianalisis, sehingga menghasilkan sebuah nilai *effect size*. Nilai *effect size* menggambarkan besarnya efek suatu variabel terhadap variabel lainnya. Pada penelitian ini melihat kekuatan efek *mindfulness* untuk meningkatkan kepuasan hidup seseorang.

Pengukuran *effect size* dapat dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu perbedaan *mean* yang distandarisasi dan proporsi variansi yang dijelaskan (Santoso, 2010). Pada penelitian ini menggunakan perbedaan *mean* yang distandarisasi. Oleh karena itu dilakukan rekapitulasi data yang berkaitan dengan jumlah partisipan (N), rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) pada kelompok kontrol dan intervensi untuk menentukan nilai *effect size*. Nilai *effect size* juga dicari dengan menggunakan rumus Hedges'g. Terdapat 3 kategori nilai *effect size* Hedges'g menurut Ellis (2010), antara lain *small effect size* ($0.2 \leq g < 0.5$), *medium effect size* ($0.5 \leq g < 0.8$), dan *large effect size* (≥ 0.8).

Selanjutnya, penelitian ini juga mengalisis keberagaman atau heterogenitas data antar penelitian sebagai pertimbangan model analisis yang digunakan. Keberagaman atau heterogenitas data ditentukan dengan nilai I^2 . Interpretasi I^2 bergantung pada besar kecilnya nilai I^2 , yang diklasifikasikan sebagai berikut: 1) $\leq 25\%$ heterogenitas rendah, 2) $26\% < I^2 \leq 50\%$

heterogenitas sedang, 3) $51\% < I^2 \leq 100\%$ heterogenitas tinggi, 4) heterogenitas = 0%, dapat dikatakan homogen (Card, 2012). Penelitian ini menggunakan website Meta Mar free online (<http://www.meta-mar.com/>) untuk proses analisis data.

Sumber Informasi dan Strategi Pencarian Penelitian Terdahulu

Sumber *data base* yang digunakan untuk mencari penelitian terdahulu adalah Google Scholar, ScienceDirect, dan Spingerlink. Kata kunci yang digunakan oleh peneliti adalah “*mindfulness and satisfaction life*”. Seluruh pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan bahasa Inggris. Kriteria pemilihan jurnal, antara lain 1) Membahas mengenai pemberian intervensi *mindfulness* dan melakukan pengukuran terhadap *life satisfaction* antara tahun 2005– 2020. 2) Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., dan Griffin, S. (1985). SWLS terdiri dari 5 item dengan bentuk skala likert. 3) Penelitian eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol dan intervensi, 4) Mencantumkan nilai N, M, dan SD. Pada penelitian ini dipilihlah 14 jurnal internasional sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Jumlah partisipan dari 14 jurnal yang dipilih adalah 1239 partisipan, terdiri dari 485 kelompok intervensi dan 457 kelompok kontrol. Secara umum partisipan dari 14 jurnal penelitian tersebut berada pada kategori usia dewasa dan memiliki latar belakang sebagai mahasiswa, karyawan, dan tenaga kesehatan. Proses pencarian jurnal ditampilkan pada Gambar 1 (terlampir).

HASIL PENELITIAN

Hasil meta-analisis yang dilakukan terhadap 14 jurnal penelitian terdahulu dengan *fix effect model*, didapatkan nilai *effect size hedges'g* sebesar 0.25 ± 0.07 (95% CI= 0.12 sampai 0.38). Sedangkan, nilai inkonsistensi (I^2) sebesar 0 %. Hasil perhitungan nilai *effect size* dari penelitian-penelitian terdahulu berdasarkan rumus *hedges'g* ditampilkan pada Tabel 1, Gambar 2, dan Gambar 3 (terlampir).

Pada penelitian didapatkan nilai inkonsistensinya sebesar 0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil 14 penelitian terdahulu bersifat homogen (Card, 2012). Selanjutnya, penelitian ini menggunakan *fix effect model* karena nilai inkonsistensi (I^2) sebesar 0 %. Penggunaan *fix effect model* dipilih karena penelitian-penelitian yang digunakan diperkirakan serupa dan bersifat homogen (Bruce, et al., 2008). 14 jurnal penelitian terdahulu dianggap serupa karena semua subjek yang digunakan berusia dewasa dan tingkat kepuasan hidup diukur dengan alat ukur yang sama.

Hasil meta-analisis yang dilakukan terhadap 14 jurnal penelitian terdahulu dengan *fix effect model*, didapatkan nilai *effect size hedges'g* sebesar 0.25 ± 0.07 (95% CI= 0.12 sampai 0.38). Nilai *effect size* yang diperoleh pada penelitian ini berada pada interval 0.2-0.5. Menurut Ellis (2010) nilai *effect size* pada penelitian ini dikategorikan sebagai *small effect size*.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Mindfulness merupakan salah satu intervensi berbasis kognitif. Intervensi *mindfulness* melatih partisipan untuk meningkatkan perhatian secara penuh terhadap sesuatu tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 1982). Hasil dari meta-analisis terhadap 14 jurnal terdahulu menunjukkan nilai *effect size* yang masuk dalam kategori *small effect size*. *Small effect size* menunjukkan bahwa perbedaan skor kepuasan hidup yang diukur dengan SWLS antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi kecil. Nilai *effect size* yang kecil tidak merujuk pada tidak adanya perbedaan skor kepuasan hidup antara kelompok kontrol dan intervensi. Selisih skor SWLS antara dua kelompok yang kecil juga menunjukkan bahwa *mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup. Hal ini dapat disebabkan karena *mindfulness* tidak berpengaruh langsung terhadap kepuasan hidup, sehingga *mindfulness* kurang memberikan efek positif yang besar terhadap kepuasan hidup.

Kong et al. (2014) menyatakan bahwa *mindfulness* tidak secara langsung memengaruhi kepuasan hidup, terdapat variabel mediator berupa evaluasi diri. Evaluasi diri merupakan bagian dari proses kognitif yang dapat meningkat seiring dengan meningkatnya penerimaan diri. Pemberian intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan diri yang dimiliki oleh individu (Kong et al., 2014).

Selain evaluasi diri, menurut Wang dan Kong (2020) *self esteem* dan resiliensi juga menjadi variabel-variabel moderator antara *mindfulness* dan kepuasan hidup. Hal ini juga didukung oleh Bajaj dan Pande (2016) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan prediktor dari kepuasan hidup. Peningkatan kemampuan untuk resiliensi dapat ditingkatkan dengan *mindfulness*. Hubungan antara *mindfulness*, *self esteem*, dan kepuasan hidup juga dijabarkan oleh Senders et al. (2016). Senders et al. (2016) menyatakan bahwa individu dewasa yang memiliki pemikiran yang *mindful* cenderung menerima perasaan dan pemikirannya, sehingga tidak memiliki pemikiran yang negatif akan dirinya dan memiliki *self esteem* yang baik. *Self esteem* yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup. Berdasarkan uraian beberapa paragraf di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa variabel mediator yang menghubungkan *mindfulness* dan kepuasan hidup, seperti evaluasi diri, resiliensi, dan *self esteem*.

Terdapat berbagai jenis intervensi *mindfulness* yang diberikan. Jenis intervensi *mindfulness* yang banyak diberikan adalah *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness Based Intervention* (MBI), dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Selanjutnya, intervensi *mindfulness* juga dilakukan secara *offline* maupun secara *online* melalui bantuan aplikasi. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa jenis intervensi *mindfulness* dan metode pemberian intervensi (*offline* atau *online*) tidak memengaruhi efektivitas intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kepuasan hidup.

Pada penelitian ini didapatkan intervensi *mindfulness* banyak diberikan kepada mahasiswa (Al-Ghalib & Salim, 2018; Keng et al., 2015; Dvořáková et al., 2017) perawat (Duarte & Pinto Gouveia, 2016; Mackenzie et al., 2006) dan karyawan (Mellor et al., 2016; Poulin et al., 2014). Hasil meta-analisis ini menunjukkan bahwa nilai *effect size* lebih besar pada subjek mahasiswa dibandingkan dengan tenaga kesehatan dan karyawan. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kepuasan hidup lebih besar terjadi pada mahasiswa. Hal ini diduga dipengaruhi oleh tingkat kesibukan. Menurut Suelman, Brouwers, dan Snippe (2018) tingkat kesibukan menyebabkan seseorang sulit untuk menaruh kesadaran penuh dan menaruh perhatian pada situasi, sehingga seseorang sulit untuk menjadi *mindful*.

Hasil meta-analisis ini juga menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* pada umumnya dilakukan selama 4-8 sesi. Berdasarkan hasil meta-analisis didapatkan bahwa jumlah sesi pertemuan secara deskriptif tidak berpengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup. Namun, beberapa penelitian pada tabel 1 (terlampir) menyatakan bahwa kepuasan hidup akan lebih meningkat dengan penambahan frekuensi dan durasi pemberian intervensi (Champion, et al., 2018; Howells et al., 2014; Duarte & Pinto Gouveia, 2016). Peningkatan frekuensi dan durasi dari intervensi lebih merujuk pada sesi mandiri dibandingkan dengan sesi dengan terapis. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Taylor et al. (2014) yang menggunakan intervensi *mindfulness based self help* memberikan nilai *effect size* lebih besar dibandingkan dengan penelitian lainnya.

Berdasarkan sejumlah penelitian pada tabel 1 (terlampir) dapat diketahui bahwa terdapat beberapa intervensi pembandingan yang digunakan untuk mengukur dan menilai intervensi yang paling sesuai untuk meningkatkan kepuasan hidup. Intervensi pembandingan yang digunakan seperti *Compassion Cultivation Training* (Brito-Pons et al., 2018), pemberian edukasi (Dowd et al., 2015), dan *Imagery and Progressive Muscle Relaxation* (Poulin, et al., 2014). Hasil dari meta-analisis ini menunjukkan bahwa peningkatan skor kepuasan hidup lebih besar

dibandingkan dengan ketiga intervensi pembandingan. Namun, selisih skor yang diberikan tidak terlalu berbeda jauh, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* lebih efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup dibandingkan intervensi lainnya.

Berdasarkan hasil meta-analisis pada 14 jurnal penelitian dapat disimpulkan *mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup karena nilai *effect size* yang kecil. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup. Faktor yang pertama adalah *mindfulness* tidak memengaruhi kepuasan hidup secara langsung. Faktor kedua adalah jumlah sesi mandiri yang dilakukan oleh partisipan, semakin besar durasi dan frekuensi latihan mandiri maka semakin besar pula peningkatan kepuasan hidup. Faktor lain yang memengaruhi hasil pada penelitian ini adalah tingkat kesibukan partisipan. Pada penelitian ini tidak dapat disimpulkan besar pengaruh intervensi *mindfulness* dibandingkan dengan intervensi lain untuk meningkatkan kepuasan hidup. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa, disarankan untuk membandingkan besar efek intervensi *mindfulness* dengan intervensi lain dalam meningkatkan kepuasan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghalib, S. J., & Salim, A. Y. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4(1), 142-157.
<https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/70>
- Bajaj, B. & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93(2016), 63-67.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Blasco, J. P., Viguier, P., & Rodrigo, M. F. (2013). effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Arch Womens Mental Health*, 16(3), 227-236.
<https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>
- Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2018). Implicit or explicit compassion? effects of compassion cultivation training and comparison with mindfulness-based stress reduction. *Mindfulness* 9, 1494-1508.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0898-z>
- Brown, C., & Duan, C. (2007). counselling psychologists in academia: life satisfaction and work and family role commitments. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(3), 267-285.
<https://doi.org/10.1080/09515070701420996>
- Bruce, N., Pope, D., & Stanistreet, D. (2008). *Quantitative Methods for Health Research: A practical interactive guide to epidemiology and statistics*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Card, N. A. (2012). *Applied Meta-Analysis fo Social Science Research*. New York: The Guilford Press.

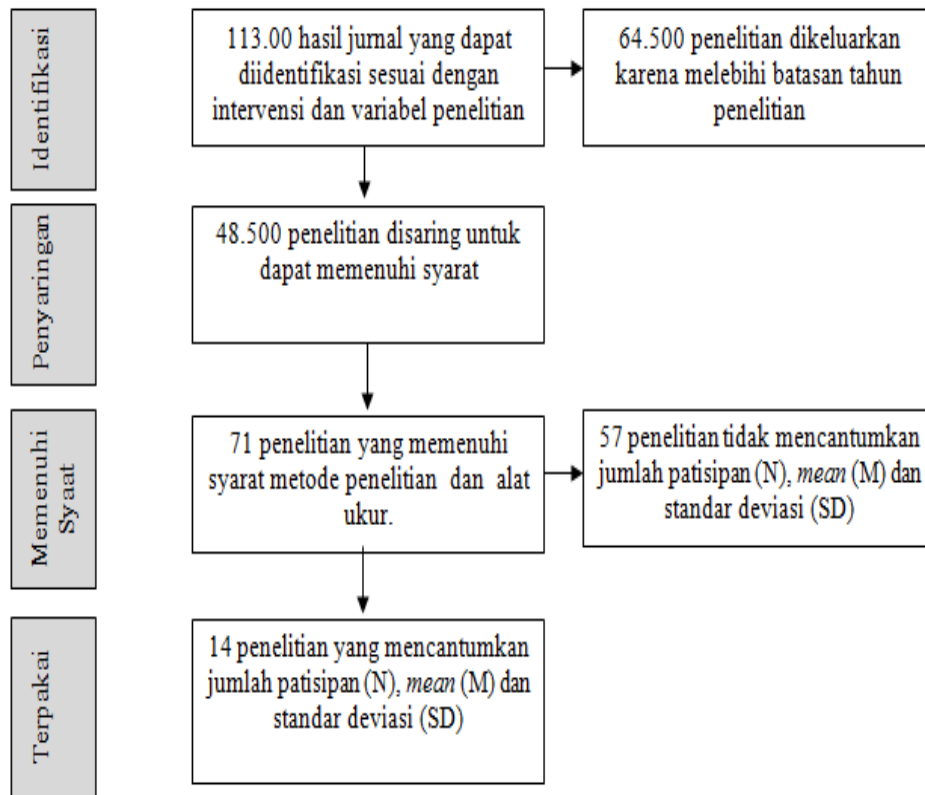
- Cejudo, J., García-Castillo, F.-J., Luna, P., Rodrigo-Ruiz, D., Feltrero, R., & Moreno-Gómez, A. (2019). Using a mindfulness-based intervention to promote subjective well-being, trait emotional intelligence, mental health, and resilience in women with fibromyalgia. *Frontiers in Psychology, 10*(2541), 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02541>
- Champion, L., Economides, M., & Chandler, C. (2018). The efficacy of a brief app-based mindfulness intervention on psychosocial outcomes in healthy adults: A pilot randomised controlled trial. *Plos One, 13*(12), 1-20.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209482>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1-43.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Dowd, H., Hogan, M. J., McGuire, B. E., Davis, M. C., Sarma, K. M., Fish, R. A., & Zautra, A. J. (2015). Comparison of an online mindfulness-based cognitive therapy intervention with online pain management psychoeducation. *The Clinical Journal of Pain, 31*(6), 517-527.
<https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000201>
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. *International Journal of Nursing Studies, 64*, 98-107.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.10.002>
- Dvořáková, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Agrusti, M. R., & Greenberg, M. T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health, 65*(4), 259-267.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Ellis, P. D. (2010). *The Essential Guide to Effect size: Statical power, meta-analysis, and interpretation of research result*. New York: Cambridge Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (1st ed.). New York: Guilford Press.
- Howells, A., Ivtzan, I., & Orosa, F. J. E. (2014). Putting the 'app' in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal Happiness Study, 17*, 163-185.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>
- Jayawickreme, E., Tsukayama, E., & Kashdan, T. B. (2017). Examining the effect of affect on life satisfaction judgments: A within-person perspective. *Journal of Research in Personality, 68*, 32-37.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.04.005>
- Kabat-Zinn, 1982 Krasner, M. (2004). Mindfulness-Based Interventions: A coming of age? *Families, Systems, & Health, 22*(2), 207-212.
<https://doi.org/10.1037/1091-7527.22.2.207>
- Keng, S.-L., Phang, C. K., & Oei, T. P. (2015). Effects of a brief mindfulness-based intervention program on psychological symptoms and well-being among medical students in Malaysia: A controlled study. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*(4), 335-350.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.4.335>
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences, 56*, 165-169.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Lambert, E. G., Hogan, N. L., Elechi, O. O., Jiang, S., Laux, J. M., Dupuy, P., & Morris, A. (2009). A further examination of antecedents of correctional staff life satisfaction. *The Social Science Journal, 46*(4), 689-706.
<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2009.05.004>
- Luhmann, M. & Hennecke, M. (2017). The motivational consequences of life satisfaction. *Motivation Science, 3*(1), 51-75.
<https://doi.org/10.1037/mot0000048>
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2012). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science, 4*(1), 39-45.
<https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research, 19*(2), 105-109.
<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2005.08.002>
- Mellor, N. J., Ingram, L., Van Huizen, M., Arnold, J., & Harding, A.-H. (2016). Mindfulness training and employee well-being. *International Journal of Workplace Health Management, 9*(2), 126-145.
<https://doi.org/10.1108/ijwhm-11-2014-0049>
- Park, J., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2019). Predictors of life satisfaction in a large nationally representative Japanese sample. *Social Science Research, 82*, 45-58.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.03.016>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Solowat, G., & Karayolas, E. (2014). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting wellbeing among human services professional. *International Journal of Health Promotion and Education, 46*(2), 72-80.
<https://doi.org/10.1080/14635240.2008.10708132>
- Santoso, Agung. 2010. Studi deskriptif *effect size* penelitian-penelitian di Fakultas Psikologi Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian, 14*(1), 1-17.
<http://repository.usd.ac.id/id/eprint/9419>
- Senders, A., Bourdette, D., Hanes, D., Yadav, V., & Shinto, L. (2014). Perceived stress in multiple sclerosis: The potential role of mindfulness in health and well-being. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 19*(2), 104-111.
<https://doi.org/10.1177/2156587214523291>
- Suelman, H., Brouwers, A., & Snippe, E. (2018). Explaining variations in mindfulness levels in daily life. *Mindfulness, 9*, 1895-1906.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0932-1>
- Taylor, B. L., Strauss, C., Cavanagh, K., & Jones, F. (2014). The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: A

- randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 63–69.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.007>
- Toker, B. (2012). Life satisfaction among academicians: An empirical study on the Universities of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190–195.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.637>
- Wade, C. & Tavis, Carol. (2007). *Psikologi (9th Ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Wang, K., & Kong, F. (2020). Linking trait mindfulness to life satisfaction in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Indicator Research*, 13, 321-335.
<https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4>

LAMPIRAN

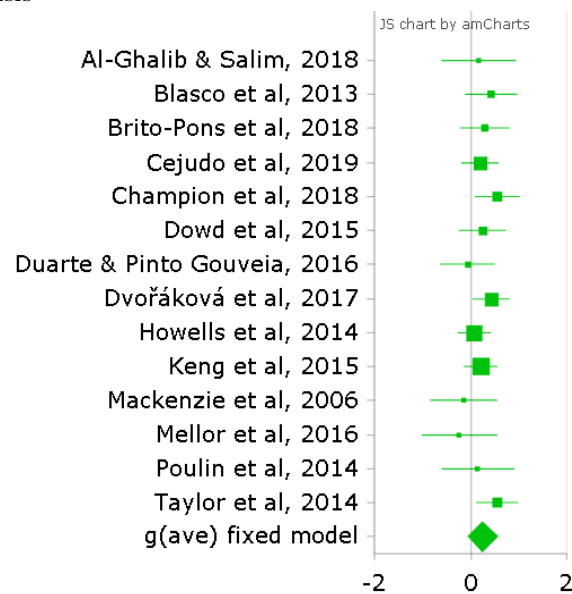
Gambar 1

Skema Pencarian Jurnal



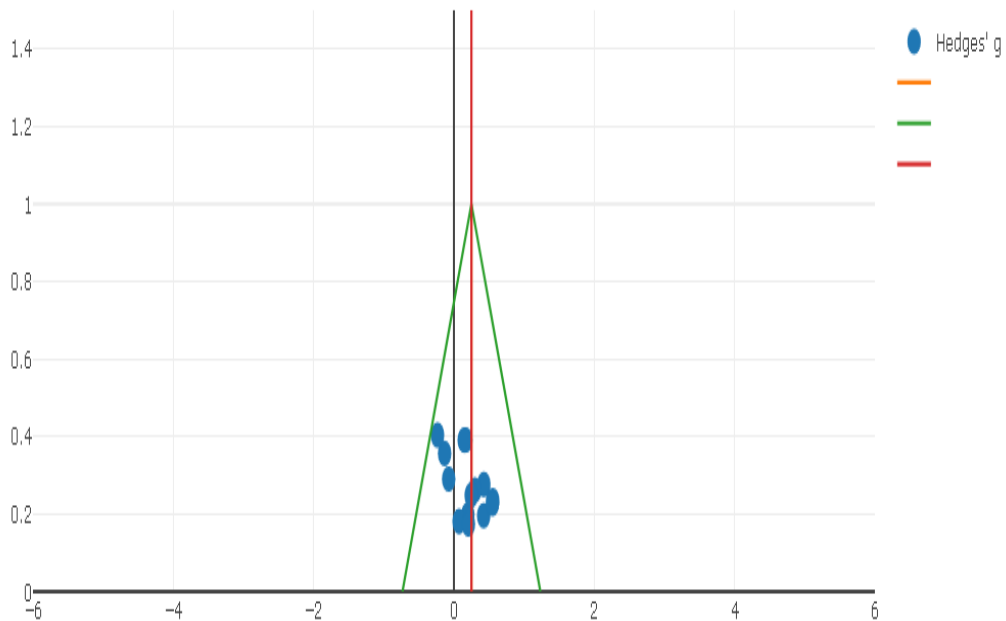
Gambar 2

Forest-plot Hasil Meta-analisis



Gambar 3

Funnel-plot Hasil Meta-analisis



Tabel 1

Hasil Meta-analisis

Peneliti	Intervensi	Partisipan	Alat Ukur	g Hedges	95% CI Lower	5% CI Upper
Al-Ghalib & Salim, 2018	<i>Mindful Jeddah Training Program (MJTP)</i>	Mahasiswa perempuan	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	0.176585	-0.595552	0.937570
Blasco et al, 2013	<i>Mindfulness-Based Interventions (MBI)</i>	Ibu yang menyusui	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.433837	-0.114376	0.968969
Brito-Pons et al, 2018	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	Partisipan berusia di atas 18 tahun	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	0.303371	-0.214143	0.812723
Cejudo et al, 2019	<i>Mindfulness Based Intervention (MBI)</i>	Partisipan perempuan dengan sindrom fibromyalgia	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.200437	-0.189318	0.587148
Champion et al, 2018	<i>Brief App-Based Mindfulness</i>	Partisipan berusia 25-59	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.559867	0.094176	1.013852
Dowd et al, 2015	<i>Online Mindfulness-based Cognitive Therapy Intervention</i>	Partisipan dengan rasa sakit kronis	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	0.249896	-0.240021	0.733840

MINDFULNESS KURANG EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPUASAN HIDUP

Duarte & Pinto Gouveia, 2016	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	Perawat	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	-0.075473	-0.643443	0.494971
Dvořáková et al, 2017	<i>Mindfulness Training</i>	Mahasiswa	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	0.427746	0.040528	0.808720
Howells et al, 2014	<i>Smartphone-Based Mindfulness Intervention (MBI)</i>	Pengguna Smartphone	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.074247	-0.281051	0.428606
Keng et al, 2015	<i>Brief Mindfulness Based Intervention (bMBI)</i>	Mahasiswa kedokteran	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.208551	-0.134063	0.548790
Mackenzie et al, 2006	<i>Brief Mindfulness-Based Stress Reduction (bMBSR)</i>	Perawat	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	-0.135953	-0.830982	0.566424
Mellor et al, 2016	<i>Mindfulness Training</i>	Karyawan	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	-0.241951	-1.024659	0.558247
Poulin et al, 2014	<i>Brief Mindfulness-Based Stress Reduction (bMBSR)</i>	Human service professional	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0.151987	-0.619009	0.913383
Taylor et al, 2014	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy Self-Help (MBCT-SH)</i>	Mahasiswa	<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	0.555820	0.105277	0.995500

