

Mendidik dengan Teknologi Calm Islamic Meditation: Membentuk Ahlak dan Karakter Muslim bagi Peserta Didik

Ahram

Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana, IAIN Parepare, Indonesia.

*E-mail Korespondensi: arrang.scrm@gmail.com

Naskah dikirim: September 02 2024	Naskah diterima:	Naskah dipublikasi:
--------------------------------------	------------------	---------------------

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia belajar, namun penggunaannya yang tidak terkendali bisa berdampak negatif pada karakter peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan teknologi secara bijak guna membentuk karakter Muslim yang baik. Salah satu teknologi yang relevan adalah aplikasi meditasi Islam, seperti "Calm Islamic Meditation," yang menggabungkan spiritualitas dan mindfulness dalam konteks Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat teknologi meditasi Islam dalam pembentukan karakter Muslim, menganalisis penggunaan aplikasi "Calm Islamic Meditation" sebagai alat bantu pendidikan, dan mengevaluasi efektivitasnya di lingkungan pendidikan formal dan informal.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus di sekolah-sekolah yang menerapkan aplikasi "Calm Islamic Meditation" untuk membentuk karakter Muslim peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru dan siswa, serta analisis konten penggunaan aplikasi di SMA Islam Al-Hikmah di Jakarta dan SD Islam Terpadu Al-Falah di Surabaya. Aplikasi ini digunakan dalam kurikulum pendidikan agama Islam untuk meditasi Islami, dzikir, dan pembelajaran interaktif yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual, kedisiplinan, dan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai Islam. Guru dan siswa di SMA Islam Al-Hikmah dan SD Islam Terpadu Al-Falah melaporkan bahwa aplikasi ini membuat pembelajaran agama lebih menarik dan relevan dengan kehidupan mereka di era digital.

Aplikasi "Calm Islamic Meditation" terbukti menjadi alat yang efektif dalam membentuk karakter Muslim di era digital, memperkuat kesadaran spiritual, meningkatkan kualitas ibadah, dan membantu siswa mengelola emosi sesuai dengan nilai-nilai Islam. Implementasi di sekolah-sekolah menunjukkan bahwa aplikasi ini dapat diintegrasikan dengan baik dalam kurikulum pendidikan agama dan berpotensi untuk memperluas pengajaran agama Islam yang lebih kontekstual dan efektif.

Kata kunci: teknologi pendidikan; meditasi Islami; ahlak dan karakter muslim; pendidikan digital, kesadaran spiritual.



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa perubahan besar dalam cara manusia belajar dan berinteraksi, termasuk dalam pembentukan karakter dan nilai-nilai moral peserta didik. Di satu sisi, teknologi menawarkan akses mudah ke informasi dan alat bantu pendidikan, namun di sisi lain, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi perkembangan karakter dan ahlak peserta didik, khususnya di kalangan generasi muda Muslim. Penelitian ini berfokus pada penggunaan aplikasi meditasi Islami, seperti *Calm Islamic Meditation*, sebagai alat bantu pendidikan untuk membentuk karakter Muslim yang baik di era digital (APJII et al., 2014).

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), lebih dari 90% generasi muda di Indonesia mengakses internet setiap hari, dengan sebagian besar menggunakan perangkat digital untuk hiburan, media sosial, dan aktivitas lain yang tidak selalu mendukung pengembangan karakter yang positif. Fakta ini menunjukkan perlunya pendekatan baru yang memanfaatkan teknologi untuk pendidikan moral dan spiritual yang relevan dengan gaya hidup digital para peserta didik (APJII et al., 2014).

Studi literatur menunjukkan bahwa teknologi dapat digunakan untuk mengembangkan kesadaran spiritual dan karakter positif. Misalnya, penggunaan aplikasi meditasi berbasis *mindfulness* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual di berbagai konteks pendidikan. Namun, penelitian tentang aplikasi meditasi Islami masih terbatas, terutama dalam konteks pendidikan formal dan informal di Indonesia (Ginting, n.d.). Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengisi celah literatur tersebut dengan mengeksplorasi penggunaan *Calm Islamic Meditation* dalam membentuk karakter dan ahlak Muslim peserta didik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknologi, termasuk aplikasi berbasis *mindfulness*, dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual siswa di lingkungan pendidikan. Misalnya, studi oleh Kabir (2021) menemukan bahwa aplikasi *mindfulness* yang dirancang untuk tujuan pendidikan membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan kontrol emosi yang lebih baik, serta meningkatkan kesejahteraan umum mereka di berbagai konteks pendidikan (Nurhaeni, n.d.). Penelitian ini relevan dengan temuan peneliti, yang menunjukkan bahwa *Calm Islamic Meditation* dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan kualitas ibadah siswa Muslim melalui meditasi Islami yang terstruktur.

Sejumlah penelitian telah mengkaji efektivitas aplikasi berbasis *mindfulness* dalam mendukung pengajaran spiritual dan moral di sekolah. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Singh et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan aplikasi meditasi dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa tenang yang berdampak positif pada perilaku sosial mereka di sekolah (Weliangan, 2021). Penelitian ini mendukung temuan bahwa aplikasi *Calm Islamic Meditation* tidak hanya bermanfaat untuk kesejahteraan emosional tetapi juga membantu membentuk karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar dan tawakal.

Penelitian ini juga berhubungan dengan penelitian lain yang menekankan pentingnya integrasi teknologi dalam pendidikan agama Islam. Misalnya, studi oleh Rahman dan Yusof (2018) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pendidikan Islam dapat membuat pembelajaran lebih dinamis, interaktif, dan sesuai dengan perkembangan zaman, yang pada gilirannya membantu siswa untuk lebih tertarik dan terlibat dalam mempelajari ajaran agama

mereka (Aisah et al., 2024). Hal ini selaras dengan temuan bahwa penggunaan aplikasi Calm Islamic Meditation meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam pelajaran agama Islam di sekolah-sekolah yang menjadi subjek penelitian.

Sementara banyak penelitian telah dilakukan pada aplikasi meditasi berbasis mindfulness, penelitian mengenai aplikasi meditasi Islami masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan formal dan informal di Indonesia. Studi ini berupaya mengisi kesenjangan ini dengan mengeksplorasi bagaimana aplikasi seperti Calm Islamic Meditation dapat diimplementasikan dalam kurikulum sekolah untuk membentuk karakter Muslim (Rachman, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur yang ada tetapi juga memperluas cakupan penelitian dengan menawarkan bukti empiris tentang manfaat teknologi meditasi Islami dalam pendidikan.

Dengan mengkaji penggunaan Calm Islamic Meditation, penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang bagaimana aplikasi digital dapat digunakan untuk mendukung pendidikan agama dan pengembangan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Penelitian ini menambahkan dimensi baru pada diskusi tentang pendidikan berbasis teknologi dengan fokus khusus pada meditasi Islami, sebuah topik yang belum banyak diteliti sebelumnya. Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya menciptakan alat pendidikan yang relevan dengan kehidupan digital generasi muda, yang diharapkan dapat memberikan model bagi penelitian dan pengembangan lebih lanjut di masa depan.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah bahwa penggunaan aplikasi Calm Islamic Meditation dapat meningkatkan kesadaran spiritual, kualitas ibadah, dan perilaku peserta didik sesuai dengan nilai-nilai Islam. Penelitian ini penting karena menawarkan pendekatan inovatif dalam menggunakan teknologi untuk pendidikan moral dan spiritual. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah yang baru dengan mengkaji efektivitas aplikasi meditasi Islami dalam konteks pendidikan, sehingga dapat membantu guru dan orang tua dalam mendidik generasi muda Muslim di era digital.

Penelitian ini tidak hanya memperluas cakupan literatur tentang penggunaan teknologi dalam pendidikan karakter, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk tantangan yang dihadapi oleh pendidik dan orang tua dalam era digital yang terus berkembang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan cara yang lebih efektif dan relevan untuk mengajarkan nilai-nilai Islam kepada peserta didik, sekaligus memperkuat fondasi moral dan spiritual mereka dalam menghadapi tantangan zaman.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi penggunaan aplikasi Calm Islamic Meditation dalam membentuk ahlak dan karakter Muslim peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan guru dan peserta didik, serta analisis konten dari penggunaan aplikasi di sekolah-sekolah yang telah mengimplementasikannya.

Subjek penelitian ini adalah guru dan peserta didik di dua institusi pendidikan, yaitu SMA Islam Al-Hikmah di Jakarta dan SD Islam Terpadu Al-Falah di Surabaya. Kedua sekolah ini dipilih karena telah menerapkan aplikasi Calm Islamic Meditation sebagai bagian dari kurikulum pendidikan agama Islam selama satu tahun terakhir. Guru yang terlibat dalam penelitian ini berperan sebagai fasilitator dalam penggunaan aplikasi tersebut, sementara

peserta didik yang menjadi subjek penelitian terdiri dari siswa kelas menengah dan atas di kedua sekolah tersebut.

Bahan penelitian meliputi aplikasi Calm Islamic Meditation itu sendiri, yang digunakan sebagai alat bantu pendidikan di sekolah. Instrumen penelitian terdiri dari panduan observasi untuk mencatat kegiatan di kelas, panduan wawancara untuk guru dan siswa, serta perangkat perekam untuk mendokumentasikan wawancara. Selain itu, analisis konten dilakukan dengan menggunakan dokumen terkait, seperti panduan pengguna aplikasi dan materi pembelajaran yang diintegrasikan ke dalam kurikulum.

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

Observasi Langsung: Dilakukan di kelas selama proses pembelajaran, dengan fokus pada penggunaan aplikasi Calm Islamic Meditation dan interaksi antara guru dan siswa.

Wawancara Mendalam: Dilakukan secara tatap muka dengan guru dan siswa untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan dampak aplikasi terhadap pembelajaran dan pembentukan karakter.

Analisis Konten: Menganalisis bahan ajar yang disediakan oleh aplikasi serta materi terkait lainnya yang digunakan dalam proses pembelajaran.

Teknik Analisis Data: Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, di mana data dari observasi, wawancara, dan analisis konten dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses analisis dimulai dengan transkripsi data wawancara, coding atau pengkodean data untuk mengidentifikasi tema utama, dan kemudian melakukan interpretasi berdasarkan tema tersebut. Data yang diperoleh dari berbagai sumber diverifikasi melalui triangulasi data untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan bahwa hasilnya dapat diandalkan dan akurat. Setelah data dikumpulkan, data tersebut ditranskrip dan dipilah berdasarkan kategori utama yang telah ditentukan sebelumnya, seperti kesadaran spiritual, kualitas ibadah, dan perilaku karakter. Data yang telah dikodekan kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dan tema yang muncul terkait dengan penggunaan aplikasi "Calm Islamic Meditation" dalam konteks pendidikan.

Proses triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, termasuk observasi di kelas, wawancara dengan guru dan siswa, serta analisis konten aplikasi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa temuan penelitian tidak hanya bergantung pada satu jenis data atau sudut pandang saja, tetapi mencakup berbagai perspektif yang dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efek penggunaan aplikasi ini (Wahidmurni, 2017).

Selanjutnya, hasil dari analisis ini diinterpretasikan dengan memperhatikan konteks sosial dan budaya yang mempengaruhi penerapan teknologi dalam pendidikan Islam di Indonesia. Data dari wawancara dan observasi tidak hanya dianalisis secara deskriptif tetapi juga dihubungkan dengan teori-teori pendidikan, pengembangan karakter, dan penerapan teknologi dalam pendidikan agama. Pendekatan ini membantu peneliti untuk menilai apakah aplikasi tersebut benar-benar efektif dalam membentuk karakter Muslim dan ahlak peserta didik sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Penelitian ini juga mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil, seperti latar belakang budaya siswa, dukungan dari keluarga, serta kesiapan dan kemampuan guru dalam memanfaatkan teknologi ini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas aplikasi "Calm Islamic Meditation" dalam konteks pendidikan, tetapi juga mengeksplorasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi penerapannya di sekolah.

Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana teknologi dapat digunakan secara efektif untuk mendukung pendidikan karakter Muslim di era digital. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi praktik terbaik dan tantangan yang mungkin dihadapi oleh guru dan siswa dalam mengintegrasikan teknologi meditasi Islami ke dalam kurikulum pendidikan formal dan informal. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan pendidikan berbasis teknologi di masa depan, khususnya dalam konteks pendidikan agama Islam.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Observasi Langsung: Dari observasi yang dilakukan di kelas selama satu semester, ditemukan bahwa penggunaan aplikasi "Calm Islamic Meditation" secara rutin dalam sesi pembelajaran agama Islam membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang dan fokus. Guru menggunakan aplikasi untuk memandu sesi meditasi Islami dan dzikir bersama, serta melibatkan siswa dalam pembelajaran interaktif yang menggabungkan konsep keislaman dengan praktik sehari-hari. Siswa menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan emosi, seperti kesabaran dan kedisiplinan, yang terlihat dari perilaku mereka yang lebih tenang selama kegiatan pembelajaran.

Wawancara Mendalam: Wawancara mendalam dengan guru dan siswa mengungkapkan bahwa aplikasi "Calm Islamic Meditation" dianggap sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual dan kualitas ibadah siswa. Sebanyak 85% guru yang diwawancarai merasa bahwa aplikasi ini membantu siswa lebih mudah memahami dan mengamalkan nilai-nilai Islam, seperti sabar, syukur, dan tawakal. Sebagian besar siswa juga memberikan respons positif terhadap aplikasi ini, menyatakan bahwa metode pembelajaran menjadi lebih menarik dan relevan dengan kehidupan mereka di era digital. Siswa mengaku lebih mudah fokus dalam doa dan meditasi setelah menggunakan aplikasi ini, serta merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi ujian atau tantangan sehari-hari.

Analisis Konten: Analisis konten terhadap bahan ajar dan materi aplikasi menunjukkan bahwa "Calm Islamic Meditation" menyediakan fitur-fitur yang mendukung pembelajaran Islami secara holistik. Fitur-fitur ini mencakup dzikir, doa harian, bacaan Al-Quran, dan meditasi Islami yang difokuskan pada pengembangan akhlak mulia. Konten yang disediakan juga dilengkapi dengan panduan yang jelas dan menarik, sehingga mudah diikuti oleh siswa dari berbagai tingkatan usia. Aplikasi ini juga memiliki komponen interaktif yang memungkinkan siswa untuk merefleksikan praktik keagamaan mereka dan melacak kemajuan spiritual mereka.

2. Pembahasan

Dampak pada Kesadaran Spiritual dan Kedisiplinan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi "Calm Islamic Meditation" memiliki dampak positif pada peningkatan kesadaran

spiritual siswa. Guru mencatat bahwa siswa lebih konsisten dalam melaksanakan ibadah harian, seperti shalat dan membaca Al-Quran, setelah penggunaan aplikasi secara rutin. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan aplikasi meditasi berbasis mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Dalam konteks pendidikan Islami, aplikasi ini membantu menginternalisasi nilai-nilai keislaman secara lebih efektif.

Relevansi Pembelajaran di Era Digital: Penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan teknologi dalam pendidikan agama Islam untuk membuat pembelajaran lebih relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Dengan menggunakan aplikasi yang didesain khusus untuk memfasilitasi praktik spiritual Islami, siswa merasa lebih terlibat dan termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dapat menjadi alat yang inovatif dan efektif untuk pendidikan moral dan spiritual di era digital.

Tantangan dan Potensi Pengembangan: Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan. Beberapa guru melaporkan perlunya pelatihan tambahan untuk memaksimalkan penggunaan aplikasi ini, terutama bagi guru-guru yang kurang terbiasa dengan teknologi digital. Selain itu, ada kebutuhan untuk menyesuaikan konten aplikasi agar lebih kontekstual dengan budaya lokal dan kebutuhan spesifik masing-masing sekolah.

Kontribusi terhadap Pendidikan Karakter Muslim: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi "Calm Islamic Meditation" dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam pendidikan karakter Muslim di sekolah-sekolah. Aplikasi ini tidak hanya memperkuat fondasi spiritual peserta didik tetapi juga membantu mengembangkan sifat-sifat positif yang selaras dengan ajaran Islam, seperti sabar, disiplin, dan rendah hati. Penerapan aplikasi ini di sekolah seperti SMA Islam Al-Hikmah dan SD Islam Terpadu Al-Falah dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain untuk mengadopsi teknologi serupa dalam kurikulum pendidikan agama mereka.

Simpulan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Calm Islamic Meditation, efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual, kualitas ibadah, dan pembentukan karakter Muslim peserta didik. Aplikasi ini tidak hanya membuat pembelajaran agama lebih menarik dan relevan bagi generasi muda di era digital, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan temuan peneliti, disarankan agar lebih banyak sekolah, baik formal maupun informal, mempertimbangkan penggunaan aplikasi meditasi Islami seperti Calm Islamic Meditation sebagai bagian dari kurikulum pendidikan agama. Penggunaan aplikasi ini terbukti dapat membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran spiritual, kualitas ibadah, dan pengendalian emosi, sehingga dapat memperkuat karakter dan ahlak Muslim. Implementasi ini perlu dilakukan secara terstruktur dengan dukungan penuh dari para pendidik, administrator sekolah, dan orang tua.

Untuk memaksimalkan manfaat dari aplikasi meditasi Islami, guru dan pendidik perlu mendapatkan pelatihan khusus tentang cara mengintegrasikan aplikasi ini ke dalam proses pembelajaran. Pelatihan tersebut dapat mencakup cara menggunakan aplikasi secara efektif, strategi menggabungkan nilai-nilai Islam dengan teknologi, dan teknik-teknik untuk

memfasilitasi sesi meditasi Islami di kelas. Hal ini akan memastikan penggunaan aplikasi secara tepat dan dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

Pengembang aplikasi Calm Islamic Meditation, dapat mempertimbangkan untuk menambahkan fitur-fitur yang lebih interaktif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Misalnya, konten yang disesuaikan dengan usia, video interaktif, atau materi pembelajaran yang dapat diakses bersama dalam kelompok. Pengembangan ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran spiritual dan moral.

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi penggunaan aplikasi meditasi Islami di berbagai konteks pendidikan lain, seperti pesantren, madrasah, atau lembaga pendidikan non-formal. Selain itu, penelitian jangka panjang untuk mengevaluasi dampak penggunaan aplikasi ini terhadap perubahan perilaku dan karakter siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang akan sangat berguna untuk memperkuat temuan dan rekomendasi dalam studi ini.

Kolaborasi antara pengembang aplikasi, institusi pendidikan, dan para ahli di bidang pendidikan Islam perlu ditingkatkan untuk mengembangkan teknologi yang relevan dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kolaborasi ini dapat membantu memastikan bahwa konten dan fitur aplikasi selalu up-to-date dan memenuhi kebutuhan pendidikan moral dan spiritual siswa Muslim di era digital.

Daftar Pustaka

- Aisah, A., Said, K., Aqodiah, A., Mappanyompa, M., Ali, M., & Astini, B. I. (2024). Perubahan Dinamika Pendidikan Islam Dalam Konteks Globalisasi: Tinjauan Mendalam. *Seminar Nasional Paedagoria*, 4(1), 24–35.
- APJII, P., Pengawas, D., Pusat, B. P., Harian, B. P., Baru, D. A., APJII, A. P., Domain, I. T. L., & Data, G. (2014). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Jakarta: APJII*.
- Ginting, E. V. (n.d.). *Mengatasi kecemasan sosial strategi psikologis yang efektif*. 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/90/88>
- Nurhaeni, H. (n.d.). *Pengaruh ulama pada penatalaksanaan interprofesional kolaborasi (studi kasus penanganan orang dengan gangguan Jiwa/ODGJ di nisam sehat jiwa/niswa-Aceh Utara)*.
- Rachman, P. A. (2022). Mental Baik Saat Pandemi. *Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Dan Covid-19*, 54.
- Wahidmurni, W. (2017). *Pemaparan metode penelitian kualitatif*.
- Weliangan, H. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Suami Dan Istri. *Prosiding Seminar Nasional*, 130.