



Mindfulness Therapy as an Intervention to Address Overthinking

Andhika Rayhan Savero¹, Prianggi Amelasasih²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

Abstract : Overthinking is a form of psychological pressure that is common in the work environment and can have a negative impact on employee performance and well-being. This study aims to explore the effectiveness of mindfulness therapy in reducing symptoms of overthinking in HR employees at PT. X. The research uses an experimental qualitative approach with a One Group Pretest-Posttest design. The subjects consisted of two employees who were selected purposively because they showed symptoms of overthinking. The intervention was carried out in ten sessions using deep breathing and self-talk techniques. Data were collected through pretest-posttest (15 yes/no items), semi-structured interviews, and documentation. Data analysis was conducted using a descriptive thematic approach to identify change patterns in participants' experiences, and supported by statistical analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test to assess differences in scores before and after the intervention. The results indicated that both participants experienced a reduction in overthinking symptoms following the therapy. Although the Wilcoxon test showed no statistically significant result ($p = 0.180$), the direction of change consistently reflected improvement. The study concludes that mindfulness therapy has potential as an effective psychological intervention in the workplace context.

Keywords : Overthinking; Mindfulness Therapy; Breathing Techniques; Self-Talk.

Terapi Mindfulness sebagai Intervensi untuk Mengatasi Overthinking

Abstrak : Overthinking adalah bentuk tekanan psikologis yang umum terjadi di lingkungan kerja dan dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi mindfulness dalam mengurangi gejala overthinking pada karyawan HR di PT. X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. Subjeknya terdiri dari dua karyawan yang dipilih secara sengaja karena menunjukkan gejala overthinking. Intervensi dilakukan dalam sepuluh sesi menggunakan teknik pernapasan dalam dan self-talk. Data dikumpulkan melalui pretest-posttest (15 item ya/tidak), wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik deskriptif untuk menemukan pola perubahan subjek, serta didukung oleh analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test guna mengevaluasi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan gejala overthinking setelah mengikuti terapi. Meskipun uji Wilcoxon menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik ($p = 0,180$), arah perubahan konsisten menunjukkan perbaikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness therapy berpotensi menjadi strategi intervensi psikologis yang efektif di lingkungan kerja.

Kata Kunci : Overthinking; Mindfulness Therapy; Breathing Techniques; Self-Talk.

Article history

Received: 28 May 2025

Revised: 2 June 2025

Accepted: 28 June 2025

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Andhika Rayhan Savero; Andhika.Rayhan210701069@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Dinamika yang serba cepat, dunia kerja menghadirkan tekanan dan tantangan psikologis yang signifikan. Salah satu manifestasi dari tekanan ini adalah munculnya gejala *overthinking* atau *overthinking* yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu. *Overthinking* telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam studi psikologi industri dan organisasi, karena berdampak langsung pada produktivitas kerja, kualitas hubungan interpersonal, dan kesejahteraan mental karyawan (Doll et al., 2016; Kuroda & Yamamoto, 2019).

Overthinking didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk terlalu memikirkan suatu peristiwa, masalah, atau potensi masalah dari waktu ke waktu, terus-menerus, dan tanpa solusi yang jelas. Fenomena ini menyebabkan individu terjebak dalam lingkaran pikiran negatif yang sulit dihentikan, sering disertai dengan perasaan cemas, cemas, dan ketidakberdayaan (Flaherty et al., 2022).

Berdasarkan teori Beban Kognitif yang dikemukakan oleh (Sweller et al., 2019), Beban kognitif yang berlebihan akan mengganggu proses pembelajaran, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas kerja. Menurut (Faryabi et al., 2022) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman dan merasa tidak memiliki sumber daya untuk menghadapinya, yang kemudian memperburuk kecenderungan untuk berpikir berlebihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa burnout memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kegagalan kognitif pada pekerja industri, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kinerja kerja. *Overthinking* adalah salah satu faktor yang memperburuk kelelahan karena meningkatkan beban kognitif dan stres emosional. Kelelahan, terutama dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi, meningkatkan risiko kegagalan kognitif yang dapat menurunkan efisiensi kerja dan berkontribusi pada kecemasan kerja dan niat untuk mengundurkan diri (Chalak et al., 2022).

Dari perspektif neurologis, *overthinking* terkait erat dengan pengaktifan berlebihan jaringan mode default otak yang bertanggung jawab atas aktivitas berpikir internal yang tidak terarah. Aktivitas ini cenderung meningkat pada individu yang mengalami perenungan kronis atau *overthinking* (Brewer & Gardiner, 2020). Penelitian neuropsikologis juga menunjukkan bahwa aktivitas ini dapat dikurangi melalui intervensi *mindfulness* (Fan et al., 2015a).

Menanggapi masalah ini, *mindfulness* ada sebagai pendekatan yang dapat membantu individu mengembangkan kesadaran penuh tentang pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, jelas, dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, n.d.). *Mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi telah berkembang menjadi metode intervensi psikologis berbasis bukti untuk meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan mengurangi kecenderungan perenungan (Goldberg et al., 2017; Gu et al., 2015).

Pendekatan *mindfulness* telah digunakan dalam berbagai intervensi seperti Pengurangan Stres Berbasis Mindfulness (MBSR) dan Terapi Kognitif Berbasis *Mindfulness* (MBCT), yang telah terbukti secara empiris mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan *overthinking* (Baer et al., 2019; Wijaya et al., 2023). Menurut (Taren et al., 2015) Praktik *mindfulness* meningkatkan konektivitas otak di area korteks prefrontal dan mengurangi aktivitas amigdala, sehingga individu menjadi lebih mampu mengelola emosi negatif dan mengurangi reaktivitas stres.

Mindfulness juga erat kaitannya dengan konsep fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk tetap terbuka terhadap pengalaman emosional yang tidak nyaman dan tetap bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi (Ramaci et al., 2019). Di sisi lain, welas asih diri yang dikembangkan melalui kesadaran juga memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan psikologis dan mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri (Wilson et al., 2020).

Dalam ranah organisasi, *mindfulness* berperan dalam meningkatkan keterlibatan kerja, kepuasan kerja, dan menurunkan niat berhenti kerja (Malinowski & Lim, 2015; Hülshager et al., 2021). Research (Galante et al., 2021) menyebutkan bahwa pelatihan *mindfulness* pelatihan

mindfulness secara signifikan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan menurunkan sikap defensif dalam interaksi sosial di tempat kerja. Sementara, (Luberto et al., 2018) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi gejala psikosomatis akibat stres yang berkepanjangan.

Penelitian tambahan oleh (Tomlinson et al., 2018) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki efek mediasi pada hubungan antara stres kerja dan kepuasan hidup. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya oleh (Putri & Yudiarso, 2021) menyatakan bahwa pelatihan *mindfulness* meningkatkan ketahanan dan regulasi emosional pada pekerja di sektor industri kreatif. Namun, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan ketahanan di antara pekerja individu dapat bervariasi. Selain itu, sebuah studi meta-analitis dari (Han & Kim, 2023) menegaskan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan menurunkan kecenderungan koping menghindar dan meningkatkan kemampuan reflektif terhadap pengalaman stres.

Mindfulness dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan psikologis dalam jangka panjang. (Precious & Lindsay, 2019). Secara praktis, teknik *mindfulness* seperti pernapasan dalam, pemindaian tubuh, pembicaraan diri dengan penuh perhatian, dan mengamati pikiran dapat digunakan dalam intervensi harian untuk membantu individu agar lebih sadar akan pikiran dan perasaan saat ini, sehingga mereka dapat keluar dari pola pikir berulang yang tidak produktif dan fokus pada pemecahan masalah. (Aji Santoso & Rizky Rinaldi, 2022).

Sebuah studi oleh (Taren et al., 2015) mengungkapkan bahwa bahkan dengan latihan *mindfulness* selama 10 hingga 15 menit per hari selama dua minggu, ada peningkatan yang signifikan dalam konektivitas jaringan otak yang terkait dengan kontrol eksekutif. Ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* yang konsisten dalam jangka waktu yang relatif singkat dapat meningkatkan regulasi perhatian dan pengendalian pikiran, termasuk dalam menekan gejala *overthinking*. Temuan ini diperkuat oleh (Fan et al., 2015b) yang menunjukkan bahwa pelatihan meditasi singkat berdampak positif pada kecepatan dan efektivitas dalam memproses konflik internal, menurunkan reaktivitas emosional, dan mempercepat pemulihan dari stres mental akut.

Selain meningkatkan fungsi eksekutif, *mindfulness* juga berkontribusi untuk memperkuat mekanisme regulasi emosi. (Kobylińska & Kusev, 2019) menyatakan bahwa individu dengan keterampilan regulasi emosi yang fleksibel akan lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan situasional yang berubah. *Mindfulness* adalah salah satu pendekatan yang mendukung fleksibilitas ini, karena melatih individu untuk mengenali emosi secara sadar, tanpa terburu-buru memberikan reaksi otomatis. Dengan demikian, praktik *mindfulness* tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga memperluas kesadaran akan dinamika internal, yang sangat penting dalam mengurangi siklus *overthinking*.

Selain manfaat pada tingkat kognitif dan emosional, penelitian (Dahl et al., 2015) menyatakan bahwa meditasi *mindfulness* dapat secara sistematis membentuk kembali pola pikir dan memperkuat pemahaman diri melalui peningkatan pengendalian diri dan fungsi metakognisi. Praktik ini memungkinkan individu untuk melepaskan identifikasi diri yang terlalu melekat pada pikiran negatif dan memberi ruang bagi munculnya kesadaran yang lebih netral dan reflektif tentang pengalaman hidup.

Dalam aspek fisiologis, *mindfulness* berdampak pada sistem saraf otonom, khususnya dengan mengaktifkan sistem parasimpatis yang berperan dalam pemulihan dan ketenangan (Jerath et al., 2015) menunjukkan bahwa latihan pernapasan penuh perhatian, yang merupakan salah satu teknik dalam *mindfulness*, mampu merangsang respons relaksasi dan mengurangi aktivasi stres yang dimediasi oleh sistem limbik. Ini sangat relevan untuk individu yang mengalami kecemasan kronis karena terlalu banyak berpikir, karena sistem saraf parasimpatis membantu mengurangi gejala somatik seperti jantung berdebar-debar, ketegangan otot, dan gangguan tidur.

Mindfulness tidak hanya berdampak pada pengurangan gejala psikologis jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada penguatan identitas diri, pengembangan kesadaran metakognitif, dan pembentukan gaya hidup yang lebih sehat dan lebih sadar. Menurut (Kudesia, 2019), *mindfulness* dapat dipahami sebagai praktik metakognitif yang membantu individu mengembangkan kesadaran akan proses berpikir mereka sendiri, sehingga memungkinkan pengamatan pikiran tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan, yang merupakan ciri khas dari *overthinking*.

Selain pendekatan kualitatif, penelitian ini juga mempertimbangkan integrasi metode kuantitatif sederhana melalui Wilcoxon Signed Rank Test sebagai bentuk penguatan data. Tes Wilcoxon adalah teknik non-parametrik yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara dua kondisi berpasangan, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Uji Wilcoxon adalah teknik non-parametrik yang digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara dua kondisi berpasangan, yaitu sebelum dan sesudah intervensi (Field, 2024). Dalam konteks penelitian ini, tes ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam gejala *overthinking* yang dialami oleh subjek setelah menjalani terapi *mindfulness*. Pendekatan ini menambah validitas data melalui triangulasi dan memberikan dimensi statistik yang memperkuat temuan kualitatif

Menurut (Schober & Vetter, 2020), Uji Wilcoxon sangat berguna ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, karena hanya membutuhkan asumsi bahwa distribusi perbedaan antara pasangan data simetris. Ini menjadikannya pilihan tepat untuk menganalisis data dengan ukuran sampel kecil atau ketika data tidak didistribusikan secara normal. Dalam penelitian ini, penggunaan Uji Wilcoxon memungkinkan para peneliti untuk mendeteksi perubahan signifikan dalam gejala *overthinking* setelah intervensi *mindfulness*, meskipun data tersebut tidak memenuhi asumsi parametrik tradisional.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi *mindfulness*, terutama melalui teknik deep breathing dan self-talk positif, dalam mengatasi gejala *overthinking* pada karyawan divisi SDM di PT. X. Fokus utama dari penelitian ini meliputi: (1) mengidentifikasi gejala *overthinking* yang dialami oleh karyawan, (2) memahami dinamika psikologis di balik kecenderungan ini, dan (3) mengevaluasi pengaruh terapi *mindfulness* dalam mengurangi intensitas *overthinking* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksperimen yaitu One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena cocok untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada subjek setelah diberikan intervensi, dalam hal ini terapi *mindfulness*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dinamika perubahan psikologis langsung dari pengalaman subjek sebelum dan sesudah terapi, tanpa memerlukan kelompok kontrol. Dalam studi kualitatif intervensi, desain ini dianggap tepat untuk mengevaluasi perubahan internal secara kontekstual (Strauss et al., 2023)

Struktur desain one-group pretest-posttest :

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Informasi:

O_1 = Observasi awal sebelum *treatment* (*pretest*)

X = *Treatment* (Penerapan terapi *mindfulness* yang terdiri dari teknik *deep breathing and self-talk*)

O_2 = Observasi akhir sesudah *treatment* (*posttest*)

Penelitian dilakukan selama 35 hari, mulai tanggal 2 September hingga 18 Oktober 2024, di kantor pusat PT. X. Subjek penelitian adalah dua karyawan dari divisi SDM yang dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kecenderungan mengalami *overthinking* dan kemauan untuk berpartisipasi dalam semua sesi terapi. Seleksi purposive ini dianggap tepat karena memberikan

kesempatan bagi peneliti untuk menggali pengalaman individu yang paling relevan dengan fokus penelitian (Korstjens & Moser, 2018).

Untuk mengukur kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi, instrumen pretest dan posttest digunakan dalam bentuk 15 butir soal dengan jawaban ya/tidak. Setiap jawaban "ya" diberi skor 1 dan "tidak" diberi skor 0, dengan skor maksimum 15. Skor ini menggambarkan tingkat keparahan gejala *overthinking*. Semakin tinggi skornya, semakin tinggi kecenderungan untuk berpikir berlebihan. Instrumen ini juga menggantikan fungsi pengamatan awal dan akhir yang biasanya dilakukan secara kualitatif.

Selain instrumen tertulis, peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur untuk memahami lebih dalam perubahan yang dirasakan oleh subjek. Wawancara terbuka dan fleksibel, memungkinkan subjek untuk mengekspresikan pengalaman emosional dan kognitif mereka selama proses terapi. Dokumentasi, seperti buku catatan, buku harian subjek, dan lembar persetujuan yang diinformasikan, juga dikumpulkan untuk melengkapi data. Kombinasi teknik ini sesuai dengan pendekatan triangulasi dalam penelitian kualitatif (Busetto et al., 2020).

Validitas data dipertahankan melalui strategi teknik triangulasi, yang menggabungkan hasil wawancara, lembar pretest-posttest, dan dokumentasi. Peneliti juga melakukan pengecekan anggota, yaitu mengkonfirmasi ringkasan hasil wawancara kepada peserta untuk memastikan bahwa interpretasi yang dilakukan sesuai dengan pengalaman mereka. Strategi ini penting untuk meningkatkan kredibilitas dan akurasi data (Birt et al., 2016; Busetto et al., 2020).

Analisis data dilakukan secara tematik deskriptif, mulai dari proses transkripsi wawancara, pengkodean, hingga identifikasi tema utama. Analisis tematik memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menafsirkan makna eksplisit dan implisit dari narasi subjek (Kiger & Varpio, 2020). Sebagai pelengkap, Uji Wilcoxon Signed-Rank Test dilakukan pada hasil pretest dan posttest untuk menilai apakah terjadi perubahan signifikan. Tes ini relevan untuk data ordinal dan sampel kecil, dan sering diterapkan dalam studi psikologi skala terbatas (Zulkipli et al., 2024). Kombinasi pendekatan naratif dan numerik ini memperkuat validitas data dan meningkatkan keandalan temuan (T. C. Guetterman et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua karyawan divisi SDM yang menunjukkan gejala *overthinking* dalam rutinitas kerja sehari-hari. Sebelum diberikan intervensi, keduanya mengalami berbagai gejala psikologis dan fisik yang khas, seperti gangguan tidur, pikiran berhubungan dengan pekerjaan yang berulang, ketegangan emosional, dan penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi. Selain itu, mereka juga menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan minat dalam aktivitas kerja. Gejala-gejala ini diamati melalui wawancara awal dan mengisi instrumen pretest.

Setelah menjalani sepuluh sesi terapi *mindfulness* yang mencakup teknik *deep breathing* dan *self-talk*, kedua peserta mulai menunjukkan perubahan positif. Mereka melaporkan tidur yang lebih nyenyak, pikiran yang lebih tenang, peningkatan kemampuan untuk mengelola emosi, dan mulai merasa lebih percaya diri dan fokus menyelesaikan tugas. Lingkungan kerja juga mengamati bahwa peserta menjadi lebih terbuka secara sosial dan tampak lebih stabil secara emosional.

Perubahan ini juga tercermin dalam perbandingan skor pretest dan posttest dari instrumen *overthinking*. Untuk melihat signifikansi statistik dari perbedaan ini, Tes Wilcoxon Signed-Rank digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan skor setelah intervensi. Namun, secara statistik, nilai signifikansi ($p = 0,180$) berada di atas batas konvensional 0,05, yang berarti tidak ada cukup bukti untuk menyatakan bahwa perubahan tersebut terjadi secara signifikan secara statistik.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak ada subjek yang ditemukan mengalami peningkatan skor atau kondisi stagnan. Semua peserta menunjukkan arah perubahan yang positif. Dalam konteks penelitian sampel kecil, kecenderungan perbaikan pada semua mata pelajaran tetap

menjadi indikator yang berarti. Dengan demikian, meskipun perubahan ini belum terbukti signifikan secara statistik, hasilnya masih menunjukkan efek potensial dari intervensi terapi *mindfulness* dalam mengurangi gejala *overthinking*.

A. Kondisi Subjek Sebelum dan Sesudah Aplikasi Treatment

Tabel 1. Hasil Pretest & Posttest Subjek (LA)

No	Kondisi subjek (LA)	Pretest		Posttest	
		Iya	Tidak	Iya	Tidak
1	Anda sering merasa gelisah atau tidak segar setelah bangun tidur.	√			√
2	Mengalami kesulitan bernapas atau merasa sesak napas ketika Anda memiliki banyak pikiran.		√		√
3	Sering merasakan jantung berdebar-debar tanpa alasan yang jelas.		√		√
4	Sering merasa lelah secara fisik akibat terlalu banyak berpikir.	√			√
5	Perasaan cemas memengaruhi kondisi fisik Anda?	√		√	
6	Merasa lebih mudah tersinggung akhir-akhir ini baik di tempat kerja maupun di rumah?	√			√
7	Merasa frustrasi dengan pekerjaan Anda?	√			√
8	<i>Overthinking</i> memengaruhi suasana hati seperti sering merasa sedih	√			√
9	Anda merasa putus asa tentang pekerjaan atau karier Anda?	√		√	
10	Menghindari situasi atau aktivitas karena terlalu banyak pikiran.		√		√
11	<i>Overthinking</i> memengaruhi interaksi sosial Anda, seperti Anda cenderung menarik diri.	√		√	
12	Masalah pekerjaan yang berlebihan memengaruhi cara Anda menangani pekerjaan dan berdampak pada produktivitas.	√			√
13	Sering merasa pesimis tentang kemampuan Anda untuk menyelesaikan tugas.		√		√
14	Sering mengkritik diri sendiri dan memiliki pikiran-pikiran kritis yang muncul..		√		√
15	<i>Overthinking</i> memengaruhi konsentrasi Anda dan berdampak pada pekerjaan.	√			√

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada subjek LA, ditemukan beberapa gejala yang menyebabkan *overthinking* atau kecenderungan untuk berpikir berlebihan dan terus-menerus.

Gejala-gejala ini tidak hanya muncul secara emosional, tetapi juga tercermin dalam aspek fisik dan perilaku sehari-hari. Misalnya, subjek mengalami kesulitan tidur, memiliki pola istirahat yang tidak teratur, dan sering terlihat lelah meskipun aktivitas fisik mereka normal. Dia juga tampak lebih mudah tersinggung dan menarik diri dari lingkungan sosial di tempat kerja. Dalam situasi kerja yang menuntut, ia menunjukkan kecemasan yang tinggi dan tampak kewalahan dalam membuat keputusan sederhana.

Sebuah wawancara dengan salah satu rekan kerjanya mengungkapkan bahwa LA sering lambat menanggapi ketika dipanggil, sepertinya dia sedang melamun, dan bahkan datang bekerja tanpa riasan seperti biasa, seolah-olah dia berada di bawah banyak tekanan.

Setelah mengikuti serangkaian sesi terapi *mindfulness*, hasil posttest menunjukkan perubahan signifikan dalam kondisi psikologis dan perilaku subjek. Perubahan tersebut termasuk perbaikan pola tidur, di mana subjek dapat tidur nyenyak dan teratur. Selain itu, subjek menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi, menjadi lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan. Subjek juga tampaknya lebih fokus untuk menyelesaikan tugas dan mulai menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat. Dia mulai mengambil inisiatif dalam pekerjaan dan menunjukkan sikap optimis yang belum pernah terlihat sebelumnya. Hubungan sosialnya dengan rekan kerja juga meningkat karena dia meningkatkan keterbukaan dalam interaksi.

Tabel 2. Hasil pretest & Posttest Subjek (NN)

No	Kondisi Subjek (NN)	Pretest		Posttes	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Anda sering merasa gelisah atau tidak segar setelah bangun tidur.	√			√
2	Mengalami kesulitan bernapas atau merasa sesak napas ketika Anda memiliki banyak pikiran.		√		√
3	Sering merasakan jantung berdebar-debar tanpa alasan yang jelas.		√		√
4	Sering merasa lelah secara fisik akibat terlalu banyak berpikir.	√		√	
5	Perasaan cemas memengaruhi kondisi fisik Anda?	√		√	
6	Merasa lebih mudah tersinggung akhir-akhir ini baik di tempat kerja maupun di rumah?	√			√
7	Merasa frustrasi dengan pekerjaan Anda?	√			√
8	<i>Overthinking</i> memengaruhi suasana hati seperti sering merasa sedih		√		√
9	Anda merasa putus asa tentang pekerjaan atau karier Anda?	√		√	
10	Menghindari situasi atau aktivitas karena terlalu banyak pikiran.		√		√

11	<i>Overthinking</i> memengaruhi interaksi sosial Anda, seperti Anda cenderung menarik diri.	√	√
12	Masalah pekerjaan yang berlebihan memengaruhi cara Anda menangani pekerjaan dan berdampak pada produktivitas.	√	√
13	Sering merasa pesimis tentang kemampuan Anda untuk menyelesaikan tugas.	√	√
14	Sering mengkritik diri sendiri dan memiliki pikiran-pikiran kritis yang muncul..	√	√
15	<i>Overthinking</i> memengaruhi konsentrasi Anda dan berdampak pada pekerjaan.	√	√

Berdasarkan hasil pretest untuk subjek NN, ada gejala yang menyebabkan *overthinking* atau kecenderungan untuk *overthinking*. Beberapa indikator yang muncul antara lain pola tidur yang tidak teratur, kesulitan tidur di malam hari, dan ekspresi emosional yang tidak stabil seperti lekas marah tanpa alasan yang jelas. Subjek juga menunjukkan penarikan diri dari lingkungan sosial di tempat kerja, kelelahan yang tidak sepadan dengan aktivitas fisik, dan kecemasan berlebihan terkait dengan tanggung jawab pekerjaan. Selain itu, terjadi penurunan kepercayaan diri dan kesulitan berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Sebuah pernyataan dari salah satu rekan subjek menguatkan temuan tersebut. Dalam wawancara tersebut, disebutkan bahwa subjek akhir-akhir ini tampak lebih pendiam, pucat, lemah, dan jarang terlibat dalam percakapan di lingkungan kantor. Gambar ini menunjukkan bahwa ada tekanan psikologis yang signifikan pada subjek NN.

Setelah mengikuti sesi terapi *mindfulness*, hasil posttest menunjukkan perubahan positif yang cukup mencolok. Pola tidur subjek menjadi lebih teratur dan subjek tidak lagi mengalami gangguan tidur yang sebelumnya dominan. Subjek juga menjadi lebih terbuka dalam interaksi sosial meskipun masih menghadapi beban pikiran. Dari segi fisik dan emosional, subjek tidak lagi mudah lelah dan mengaku merasa lebih bugar dan stabil dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, ada peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Subjek juga mulai menunjukkan keberanian untuk mengambil inisiatif dan lebih optimis dalam menyelesaikan tugas. Subjek melaporkan kemampuan yang lebih baik untuk mengelola kecemasan ketika pikiran negatif muncul. Latihan *mindfulness* seperti pernapasan penuh perhatian dan *self-talk* positif membantu subjek mengatur respons emosional dengan lebih efektif dan sadar.

Penelitian terdahulu oleh (Khoirunnisa et al., 2025) menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* efektif dalam mengurangi *overthinking*, dengan dampak signifikan pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku individu. Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana terapi *mindfulness* mampu memberikan dampak positif dalam mengurangi gejala *overthinking* yang dialami oleh subjek LA dan NN. Kedua subjek menunjukkan perubahan yang mencakup dimensi fisiologis (pola tidur yang lebih baik, mengurangi kelelahan), emosional (penurunan kecemasan dan ketegangan), perilaku (peningkatan interaksi sosial dan inisiatif kerja), dan kognitif (peningkatan fokus dan kepercayaan diri). Ini menunjukkan bahwa *overthinking* bukan hanya bentuk gangguan pikiran, tetapi berakar pada dinamika psikologis yang kompleks, seperti yang ditegaskan oleh (Smith, 2021), yang mengidentifikasi *overthinking* sebagai kondisi multidimensi yang mencakup respons biologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

Dalam praktiknya, *mindfulness* membantu individu menyadari isi pikiran mereka dengan cara yang tidak reaktif, mencegah terjebak dalam pola pikir yang berulang dan tidak produktif. Dua teknik yang digunakan dalam intervensi ini, *deep breathing* dan *self-talk* positif, memainkan peran penting dalam membangun kesadaran saat ini dan dalam menenangkan sistem saraf yang diaktifkan karena stres.

Deep breathing, sebagai bagian dari perhatian, berfungsi untuk merangsang sistem saraf

parasimatik, yang membantu menurunkan detak jantung dan menenangkan respons tubuh terhadap kecemasan. Penelitian oleh (Zaccaro et al., 2018) menegaskan bahwa latihan pernapasan selama dua minggu dapat meningkatkan variabilitas detak jantung (HRV), indikator respons relaksasi yang sehat terhadap stres.

Sementara itu, *self-talk* positif memungkinkan restrukturisasi kognitif dari pikiran negatif otomatis. Sebuah studi oleh (Brinthaup & Morin, 2023) Dalam tinjauan komprehensif tentang *self-talk* menyebutkan bahwa *self-talk* memainkan peran penting dalam berbagai fungsi kognitif dan emosional, termasuk pengaturan emosi melalui aktivitas korteks prefrontal dan amigdala. Aktivasi korteks prefrontal meningkatkan kontrol kognitif stres, sementara penurunan aktivitas amigdala mengurangi kecemasan dan memperkuat respons adaptif terhadap stres psikologis

Dari perspektif neuropsikologis, menurut (Zhou et al., 2023). Menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan aktivitas di jaringan mode default (DMN), jaringan otak yang aktif ketika seseorang berkeliaran di benaknya, termasuk saat terlalu banyak berpikir. Pengurangan aktivitas DMN ini membantu mengurangi kecenderungan untuk berpikir berlebihan secara otomatis, sehingga lebih mudah bagi individu untuk fokus pada apa yang terjadi saat ini, daripada pada asumsi atau kekhawatiran yang belum terjadi.

Secara statistik, hasil Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,180$, yang berarti perubahan yang terjadi tidak signifikan secara statistik pada level 5% ($\alpha = 0,05$). Namun, dalam konteks penelitian kualitatif dengan jumlah peserta yang sedikit, hasil tersebut tetap bermakna. Semua subjek menunjukkan arah perubahan positif, tanpa peningkatan atau stagnasi skor. Dalam penelitian berbasis studi kasus seperti ini, kualitas perubahan subjektif jauh lebih penting daripada signifikansi numerik, seperti yang dijelaskan oleh (T. Guetterman et al., 2015), yang menekankan pentingnya validitas pengalaman peserta dalam penelitian kualitatif.

Lebih lanjut, teori Penghambatan Timbal Balik menjelaskan bahwa dua keadaan emosional yang berlawanan seperti ketenangan dan kecemasan tidak dapat terjadi secara bersamaan. Teknik *mindfulness* seperti pernapasan menciptakan respons relaksasi fisiologis yang menghambat timbulnya kecemasan, sementara *self-talk* positif mendorong pembentukan pola pikir yang lebih adaptif dan reflektif. Studi oleh (Alvarado-García et al., 2025) Lebih lanjut, teori Penghambatan Timbal Balik menjelaskan bahwa dua keadaan emosional yang berlawanan seperti ketenangan dan kecemasan tidak dapat terjadi secara bersamaan. Teknik *mindfulness* seperti pernapasan menciptakan respons relaksasi fisiologis yang menghambat timbulnya kecemasan, sementara *self-talk* positif mendorong pembentukan pola pikir yang lebih adaptif dan reflektif. Studi oleh (Bremer et al., 2022) Itu menekankan bahwa integrasi *mindfulness* dan *self-talk* yang positif dapat membantu pekerja mengelola kelelahan dengan lebih efektif melalui penguatan regulasi emosi.

Secara keseluruhan, perubahan yang dialami oleh subjek LA dan NN membuktikan bahwa terapi *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menangani pemikiran berlebihan, baik dari sisi individu maupun dalam kerangka intervensi organisasi. Terapi ini tidak hanya meredakan gejala, tetapi juga meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi tekanan kerja dengan cara yang lebih sadar dan konstruktif. Meskipun dibatasi oleh ukuran sampel yang kecil, hasil ini membuka peluang untuk penerapan *mindfulness* yang lebih luas sebagai strategi intervensi psikologis di tempat kerja.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala *overthinking* pada karyawan, meskipun dilakukan dalam lingkup subjek yang terbatas. Setelah mengikuti sepuluh sesi terapi yang terdiri dari teknik *deep breathing* dan *self-talk*, kedua peserta mengalami perubahan positif dalam aspek biologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Perubahan ini dapat dilihat dari peningkatan kualitas tidur, manajemen emosional yang lebih baik, peningkatan fokus di tempat kerja, dan berkurangnya pikiran negatif yang berulang. Secara statistik, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa perubahan skor pretest dan posttest tidak signifikan secara statistik ($p = 0.180$). Meski demikian, arah perubahan pada kedua subjek konsisten

menunjukkan perbaikan, tanpa adanya skor yang stagnan atau memburuk. Hal ini mengindikasikan bahwa *mindfulness therapy* memiliki potensi sebagai intervensi psikologis yang menjanjikan, meskipun belum dapat dibuktikan secara kuat melalui analisis statistik karena keterbatasan jumlah partisipan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness therapy* berpotensi memberikan manfaat terhadap pengurangan *overthinking*, terutama dalam konteks individual. Namun, hasil uji Wilcoxon juga menegaskan perlunya penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar agar signifikansi statistik dapat dicapai dan generalisasi temuan lebih kuat.

REFERENSI

- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, M. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Infantes Gomez, F. M., Guzman Rodriguez, N. M., & Castro-Paniagua, W. G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1508934.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 71, pp. 101–114). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: a tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802–1811.
- Bremer, B., Wu, Q., Mora Álvarez, M. G., Hölzel, B. K., Wilhelm, M., Hell, E., Tavacioglu, E. E., Torske, A., & Koch, K. (2022). Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity. *Scientific Reports*, 12(1), 13219.
- Brewer, M., & Gardiner, L. (2020). The initial impact of COVID-19 and policy responses on household incomes. *Oxford Review of Economic Policy*, 36, S187–S199. <https://doi.org/10.1093/oxrep/graa024>
- Brinthaup, T. M., & Morin, A. (2023). Self-talk: research challenges and opportunities. *Frontiers in Psychology*, 14, 1210960.
- Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. In *Neurological Research and Practice* (Vol. 2, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>
- Chalak, M. H., Jafari, H., Yadollahifar, S., Rajabi, F., Zamandi, M., Masruri, B., & Rafati, S. (2022). The effect of occupational burnout on cognitive failure and general health in industrial workers (case study: Iran Tire Factory). *Health Psychology Report*, 11(2), 166.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 19, Issue 9, pp. 515–523). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Doll, A., Hölzel, B. K., Bratec, S. M., Boucard, C. C., Xie, X., Wohlschläger, A. M., & Sorg, C. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity. *Neuroimage*, 134, 305–313.
- Fan, Y., Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2015a). Time course of conflict processing modulated by brief meditation training. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00911>
- Fan, Y., Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2015b). Time course of conflict processing modulated by brief meditation training. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00911>
- Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Yusefi, A. R., Shahrokhbadi, M. S., Chen, D.-G. (Din), Azaraeen, S., & Clark, C. C. T. (2022). Stress Coping Styles in Family and Relatives of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in the South of Iran: Application of Lazarus and Folkman's Theory of Stress Coping. *The Open Public Health Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Flaherty, A., Katz, D., Chosak, A., Henry, M. E., Trinh, N. H., Waldinger, R. J., & Cohen, J. N. (2022). Treatment of Overthinking: A Multidisciplinary Approach to Rumination and

- Obsession Spectrum. *Journal of Clinical Psychiatry*, 83(4).
<https://doi.org/10.4088/JCP.21ct14543>
- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalglish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, 18(1).
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2017). *MINDFULNESS FOR PSYCHIATRIC DISORDERS 1 Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis*.
- Guetterman, T. C., Molina-Azorin, J. F., & Feters, M. D. (2020). Virtual Special Issue on “Integration in Mixed Methods Research.” In *Journal of Mixed Methods Research* (Vol. 14, Issue 4, pp. 430–435). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1558689820956401>
- Guetterman, T., Creswell, J. W., & Kuckartz, U. (2015). Using joint displays and MAXQDA software. *Use of Visual Displays in Research and Testing: Coding, Interpreting, and Reporting Data*, 145–175.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 37, pp. 1–12). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553–1581.
- Hülshager, U. R., van Gils, S., & Walkowiak, A. (2021). The regulating role of mindfulness in enacted workplace incivility: An experience sampling study. *Journal of Applied Psychology*, 106(8), 1250–1265. <https://doi.org/10.1037/apl0000824>
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107–115.
- Kabat-Zinn, J. (n.d.). *WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE Mindfulness Meditation in Everyday Life*.
- Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38–45.
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue FEB). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. In *Academy of Management Review* (Vol. 44, Issue 2, pp. 405–423). Academy of Management. <https://doi.org/10.5465/amr.2015.0333>
- Kuroda, S., & Yamamoto, I. (2019). Why Do People Overwork at the Risk of Impairing Mental Health? *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1519–1538. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0008-x>
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. In *Mindfulness* (Vol. 9, Issue 3, pp. 708–724). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate the Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0388-5>
- Precious, D., & Lindsay, A. (2019). Mental resilience training. In *Journal of the Royal Army Medical Corps* (Vol. 165, Issue 2, pp. 106–108). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/jramc-2018-001047>

- Putri, N. M. W. W. A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: Studi meta analisis. *Mediapsi*, 7(1), 27–36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Schober, P., & Vetter, T. R. (2020). Nonparametric statistical methods in medical research. *Anesthesia & Analgesia*, 131(6), 1862–1863.
- Smith, G. (2021). *The Book of Overthinking: How to Stop the Cycle of Worry-International Bestselling Author* (Vol. 2). Atlantic Books.
- Strauss, C., Bibby-Jones, A. M., Jones, F., Byford, S., Heslin, M., Parry, G., Barkham, M., Lea, L., Crane, R., De Visser, R., Arbon, A., Rosten, C., & Cavanagh, K. (2023). Clinical Effectiveness and Cost-Effectiveness of Supported Mindfulness-Based Cognitive Therapy Self-help Compared with Supported Cognitive Behavioral Therapy Self-help for Adults Experiencing Depression: The Low-Intensity Guided Help Through Mindfulness (LIGHTMind) Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 80(5), 415–424. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.0222>
- Sweller, J., van Merriënboer, J. J. G., & Paas, F. (2019). Cognitive Architecture and Instructional Design: 20 Years Later. In *Educational Psychology Review* (Vol. 31, Issue 2, pp. 261–292). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09465-5>
- Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758–1768. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv066>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. In *Mindfulness* (Vol. 9, Issue 1, pp. 23–43). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Wijaya, D. A., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Nathaniel, F., & Budiman, R. A. (2023). Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction terhadap Kecemasan saat Pandemi Covid-19 pada Orang Dewasa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2775–2786. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. In *Frontiers in Human Neuroscience* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- Zhou, D., Kang, Y., Cosme, D., Jovanova, M., He, X., Mahadevan, A., Ahn, J., Stanoi, O., Brynildsen, J. K., & Cooper, N. (2023). Mindful attention promotes control of brain network dynamics for self-regulation and discontinues the past from the present. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(2), e2201074119.
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)*, 6, 119–125.