

Integrasi Nilai Catur Murti dalam Konseling Multikultural: Upaya Meningkatkan Mindfulness Siswa di Era Digital

Amanda Agustin Putri Pagho^{a, 1}

^a Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

¹ amanda.23216@mhs.unesa.ac.id

DOI: 10.12928/cece.v3i2.2320

Received: July 5, 2026. Revised: July 25, 2026. Accepted: August 12, 2026

Available Online: August 18, 2026. Published Regularly: July 31, 2026

ABSTRACT

Generasi Z saat ini menghadapi tantangan serius berupa krisis kesadaran dan penurunan kesejahteraan psikologis akibat ledakan informasi (information overload) di era digital. Fenomena strawberry generation dan learning burnout menjadi indikator rapuhnya mentalitas siswa di tengah arus globalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konstruksi Konseling Catur Murti sebagai instrumen mindfulness berbasis kearifan lokal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi pustaka (library research). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Catur Murti, yang berakar pada ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono, efektif sebagai instrumen mindfulness melalui penyelarasan empat pilar: pikiran (karsa), perasaan (rasa), perkataan (wicara), dan perbuatan (raga). Integrasi model ini membantu siswa mencapai kondisi pikir ingkang bening (kejernihan pikiran), meningkatkan resiliensi, dan menciptakan koherensi diri antara identitas digital dan dunia nyata. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan konseling multikultural berbasis kearifan lokal mampu memberikan layanan bimbingan yang lebih kontekstual dan humanis dalam menjaga kesehatan mental siswa di era digital.

Keywords: era digital, konseling Catur Murti, mindfulness lokal



This is an open-access article under the CC-BY-SA license.

Corresponding Author:

Amanda Agustin Putri Pagho, Universitas Negeri Surabaya

amanda.23216@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang kaya akan keberagaman suku, budaya, Bahasa, agama, dan adat istiadat. Dengan pulau yang terbentang dari Sabang sampai Merauke, kekhasan tiap suku dan adat istiadat menjadi identitas bangsa. Setiap daerahnya menjalankan kebiasaan dan adat istiadat yang berbeda, dengan ribuan bahasa dan dialek. Begitu pula dengan ajaran-ajaran luhur (nilai-nilai adiluhung) yang hadir dalam bentuk tradisi lisan, sastra, seni budaya, dan perilaku terus diturunkan hingga ke anak cucu sekarang. Tri Hita Karana, merupakan salah satu filosofi mendasar yang berasal dari spiritualisme dan kepercayaan Bali. Jika diterjemahkan artinya adalah, “Tiga Penyebab Kesejahteraan” atau “Tiga Penyebab Kemakmuran dan Kebahagiaan”, yang meliputi: a). harmoni dengan Ilhai, b). kerhamonisan antarmanusia, c). harmoni dengan alam dan lingkungan. Bergeser ke pulau Jawa, terdapat filosofi “Urip Iku Urup” yang menyatakan bahwa hidup ini harus bermanfaat bagi orang-orang sekitar. Menyebrangi laut Jawa, di Pulau Kalimantan khususnya Kalimantan Barat, terdapat

falsafah hidup suku dayak yaitu, “Adil Ka’ Talino, Bacuramin Ka’ Saruga, Basengat Ka’ Jubata” yang artinya adil sesama, berkaca surgawi, bergantung pada yang esa. Yang jika disimpulkan artinya hiduplah yang adil kepada sesama, berpandangan hidup seperti perkataan baik di surga, serta menekankan bahwa kehidupan manusia bergantung pada Tuhan Yang Maha Esa.

Ditengah perkembangan zaman dan arus globalisasi saat ini, lunturnya nilai-nilai adiluhung di masyarakat terutama generasi muda yang semakin tergerus merupakan hal yang terelakkan. Generasi Z adalah generasi yang sangat rentan terhadap paparan teknologi dan budaya global kaena kemudahan akses informasi dan konsumsi konsen digital yang tinggi [1]. Kecepatan mendapatkan informasi bahkan dari belahan dunia yang jauh menjadi pendorong mudahnya generasi muda mengonsumsi konten-konten digital asing. Namun, di sisi lain, dengan mudahnya akses konten digital, menimbulkan pola perilaku dan kebiasaan generasi Z yang tidak bisa lepas dari gawai 24 jam. Konsumsi konten yang populer di kalangan gen Z adalah film dan streaming serial televisi. Dengan hadirnya berbagai platform ditigal yang menyediakan akses streaming menjadi gerbang popularitas tersebut [2]. Merujuk dari Databoks Katadata tahun 2022 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang menonton drama Korea adalah sebanyak 74,6% [3]. Paparan intens yang terus terjadi ketika mengonsumsi konten asing akan membentuk perilaku konsumtif, ketertarikan terhadap budaya luar yang berlebih, sampai pada pergeseran nilai-nilai budaya lokal.

Selain berpotensi menyebabkan pergeseran nilai-nilai budaya, perkembangan arus teknologi informasi yang ditandai dengan maraknya konsumsi konten digital juga berpengaruh pada kesehatan mental generasi Z. Dengan perkembangan teknonologi dan lingkungan yang serba cepat dan instan, konsumsi konten digital pun semakin meningkat sehingga dapat mempengaruhi proses kerja otak dan berpotensi menimbulkan brain rot. Generasi Z semakin terpapar oleh ledakan informasi yang datang silih berganti, dimana individu akhirnya dituntut untuk terus beradaptasi dengan perubahan-perubahan itu dalam waktu yang cepat pula. Akhirnya muncul berbagai istilah yang menggambarkan kondisi gangguan mental yang dialami generasi Z, salah satunya adalah “strawberry generation”. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan remaja yang tumbuh dengan lingkungan serba cepat, terkoneksi satu sama lain, dan menghadapi tekanan yang belum dirasakan generasi sebelumnya [5]. Kasali dalam Effendy et al [6] mengatakan adapun karakteristik khas dari *strawberry generation* ini diantaranya ialah cenderung berpikir instan, mengejar keuntungan dan zona nyaman, rapuh, dan sensitif, memiliki daya juang yang rendah Munculnya istilah generasi stroberi pada mulanya adalah label bagi masyarakat Taiwan yang lahir setelah tahun 1981. Yang mana ditujukan kepada generasi yang mudah layu/rapuh seperti stroberi, terlihat indah namun mudah hancur jika diinjak atau terbentur [5].

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan arus globalisasi, sekolah memegang peranan krusial dalam memfasilitasi siswa agar tetap adaptif. Dalam lingkup ini, Guru BK menjadi garda terdepan dalam proses pendampingan tersebut. Meski konseling multikultural sudah lama dikenal secara teoretis, urgensinya kembali mengemuka di tengah tantangan budaya dan isu kesehatan mental saat ini. Integrasi pendekatan ini menjadi peluang strategis untuk menghadirkan layanan BK yang lebih kontekstual, mengingat praktik di lapangan masih memerlukan banyak pengembangan model. Dengan mengedepankan lensa budaya, konseling multibudaya mampu membedah problematika psikologis sehari-hari secara lebih mendalam dan relevan bagi individu.

Salah satu pendekatan unik konseling berbasis multibudaya adalah konseling catur murti. Konseling Catur Murti merupakan model konseling multibudaya yang berakar dari ajaran adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono, yang merupakan seorang intelektual Jawa menguasai 34 bahasa, dan ahli pengobatan psikologis, rohani, dan jasmani. Ajaran ini

menitikberatkan pada penyelarasan harmonis antara dimensi kognitif, afektif, verbal, dan perilaku guna mendukung pemahaman holistik mengenai kesejahteraan individu. Lebih dari sekadar pemenuhan kebutuhan psikologis dan emosional, metode konseling ini berupaya merevitalisasi keunggulan kearifan lokal Indonesia. Melalui integrasi aspek spiritual, emosional, dan sosial, Konseling Catur Murti menyediakan kerangka kerja menyeluruh bagi proses pengembangan serta kesadaran diri. Melalui konseling catur murti, diharapkan guru BK mampu menjadi fasilitator bagi siswa untuk belajar *mindfulness*, hadir menjalani kehidupan dunia nyata tanpa merasa terseret arus dunia maya yang sering berubah-ubah dan berganti tren setiap saat demi menjaga kesejahteraan psikologis individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian pustaka (*library research*). Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif guna mengeksplorasi serta memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika tantangan, strategi, dan kontribusi konselor dalam ranah konseling multikultural, dengan menyandarkan analisis pada data konseptual serta literatur teoretis yang relevan. Penelitian ini mengandalkan data sekunder sebagai fondasi analisis utamanya, karena data akan diperoleh dari sumber rujukan seperti jurnal serta hasil penelitian lainnya [7]. Prosedur analisis data penelitian dilakukan dengan serangkaian tahapan yang dimulai dengan mengumpulkan data-data yang relevan, mengelompokkan, dan menganalisis data untuk menarik kesimpulannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Krisis Kesadaran Siswa di Era Digital

Krisis kesadaran siswa di era digital saat ini berakar pada fenomena ledakan informasi (*information overload*), di mana individu dibombardir oleh arus data yang masif dan tidak terfilter melalui berbagai platform digital. Rahmah et al. [8] menjelaskan bahwa kondisi ini melampaui kapasitas pemrosesan kognitif manusia, sehingga memicu stres digital yang menghambat kemampuan siswa untuk membedakan informasi yang relevan dan valid. Akibatnya, terjadi penurunan drastis pada tingkat kesadaran diri dan fokus akademik, karena perhatian siswa terus-menerus terfragmentasi oleh notifikasi dan algoritma media sosial. Ketidakmampuan mengelola beban informasi ini tidak hanya mengganggu proses kognitif, tetapi juga mengikis ketenangan batin yang diperlukan untuk pembelajaran yang mendalam.

Dampak lebih lanjut dari krisis ini bermanifestasi pada kesehatan mental siswa, yang sering kali berujung pada kondisi *learning burnout* atau kelelahan belajar yang kronis. Menurut Febri [9], stres yang tidak terkelola di tengah kehidupan digital menyebabkan kelelahan fisik dan mental, hilangnya antusiasme, serta munculnya sikap sinis terhadap lingkungan pendidikan. Krisis ini diperparah oleh kurangnya kecerdasan emosional yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan internal; siswa yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang memadai cenderung terjebak dalam perbandingan sosial yang toksik dan kecemasan sistematis [8]. Sun et al. [10] menambahkan bahwa kondisi ini menciptakan jarak antara siswa dengan tujuan masa depan mereka, yang pada gilirannya menurunkan efikasi diri dan kualitas hidup secara keseluruhan di lingkungan sekolah.

Sebagai solusi integratif untuk mengatasi krisis tersebut, penerapan praktik *mindfulness* dan penguatan resiliensi menjadi kebutuhan yang mendesak dalam kurikulum pendidikan modern. Fauzan et al. [11] menegaskan bahwa *mindfulness* atau kesadaran penuh mampu melatih siswa untuk kembali hadir di momen saat ini, yang secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi di tengah distraksi digital. Dengan mengembangkan kesadaran penuh, siswa dapat membangun resiliensi atau daya lenting yang kuat untuk bangkit dari tekanan akademik dan tantangan krisis [12]. Melalui sinergi antara regulasi emosi yang baik

dan perspektif waktu masa depan yang positif, siswa akan memiliki landasan yang kokoh untuk menavigasi kompleksitas dunia digital tanpa harus mengorbankan kesehatan mental maupun identitas diri mereka [10].

Konstruksi Catur Murti sebagai Instrumen *Mindfulness* Lokal

Konstruksi Catur Murti merupakan sebuah terobosan dalam dunia bimbingan dan konseling yang mengadopsi nilai-nilai filosofis dari kearifan lokal Indonesia, khususnya ajaran luhur Raden Mas Panji Sosrokartono. Menurut Pare et al. [13], instrumen ini dirancang sebagai pendekatan konseling holistik yang menekankan pada konsep penyelarasan diri yang bersifat multidimensi, di mana seorang individu dibimbing untuk mencapai titik ekuilibrium atau keseimbangan antara empat elemen internal yang fundamental. Dalam menghadapi krisis kesadaran di era digital yang serba cepat, Catur Murti tidak hanya berperan sebagai alat bantu klinis, tetapi bertransformasi menjadi instrumen *mindfulness* yang mengarahkan siswa untuk mencapai "kemurnian berpikir" (*pikir ingkang bening*). Proses ini dilakukan dengan cara mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, dan sosial secara simultan, sehingga bimbingan yang diberikan tidak hanya menyentuh permukaan perilaku, tetapi merasuk hingga ke akar kesadaran terdalam individu untuk menghadapi distorsi realitas di dunia siber.

Secara teknis dan operasional, instrumen Catur Murti bekerja melalui mekanisme sinkronisasi yang ketat antara empat pilar utama manusia, yakni pikiran (*karsa*), perasaan (*rasa*), perkataan (*wicara*), dan perbuatan (*raga*), yang menjadi landasan utama untuk mencapai stabilitas kesehatan mental yang berkelanjutan. Pare et al. [13] mengungkapkan secara detail bahwa ketidakharmonisan atau diskoneksi antara apa yang dipikirkan dengan apa yang diucapkan atau dilakukan merupakan sumber utama stres kognitif dan konflik batin yang sering dialami oleh siswa saat ini. Dalam praktik konseling ini, siswa diajak untuk melakukan teknik refleksi mendalam guna membedah setiap impuls digital yang masuk, memastikan bahwa niat batin (*inner intent*) telah selaras dengan manifestasi tindakan nyata. Dengan penguatan pada aspek *wicara* (ucapan yang benar) dan *raga* (tindakan yang selaras), siswa memiliki kontrol diri yang jauh lebih kokoh terhadap distraksi eksternal serta tekanan dari lingkungan digital, yang pada akhirnya meminimalisir perilaku impulsif yang merugikan kesehatan mental mereka.

Lebih lanjut, keunggulan Konseling Catur Murti terletak pada modelnya yang jauh lebih kontekstual, kultural, dan humanis bagi masyarakat Indonesia jika dibandingkan dengan pendekatan konseling Barat konvensional yang terkadang bersifat mekanistik. Pendekatan ini melampaui sekadar penyelesaian masalah (*problem solving*) jangka pendek; ia berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter yang memiliki integritas tinggi dan keseimbangan hidup yang totalitas [13]. Integrasi filosofi Sosrokartono dalam instrumen *mindfulness* lokal ini memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi atau daya lenting psikologis siswa. Melalui pemahaman bahwa kesadaran penuh (*mindfulness*) adalah hasil dari penyatuan hati dan pikiran yang jernih, siswa diberdayakan untuk tetap sadar sepenuhnya, bijaksana dalam menyaring informasi, serta mampu menanggapi dinamika zaman yang penuh dengan tekanan kognitif tanpa kehilangan jati diri. Pendekatan ini pada akhirnya menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual dan keteguhan moral.

Dampak Integrasi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa

Integrasi Konseling Catur Murti dalam ekosistem pendidikan memberikan dampak transformatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa, terutama sebagai antitesis dari tekanan mental di era digital. Menurut Pare et al. [13] kesejahteraan ini tercapai ketika siswa mampu mencapai kondisi *pikir ingkang bening* atau

kejernihan pikiran, di mana kecemasan akibat ledakan informasi dapat direduksi melalui penyelarasan batin. Secara psikologis, siswa yang mempraktikkan Catur Murti mengalami peningkatan koherensi diri; mereka tidak lagi merasa terpecah antara apa yang mereka rasakan secara privat dengan apa yang mereka tampilkan secara publik di media sosial. Harmonisasi antara niat (*karsa*) dan tindakan nyata (*raga*) ini menciptakan rasa integritas yang mendalam, yang menurut Pare et al. [13] merupakan fondasi utama bagi stabilitas emosional dan ketenangan hidup di tengah ketidakpastian zaman.

Lebih jauh lagi, Konseling Catur Murti berfungsi sebagai instrumen *mindfulness* lokal yang sangat kuat karena mekanisme kerjanya yang menuntut kesadaran penuh pada setiap dimensi keberadaan manusia. Jika *mindfulness* Barat sering kali berfokus pada teknik pernapasan atau meditasi statis, Catur Murti menawarkan "*mindfulness dalam tindakan*" (*mindfulness in action*) melalui sinkronisasi empat pilar: pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Pare et al. [13] menjelaskan bahwa ketidakharmonisan antara elemen-elemen ini—misalnya ketika seseorang memikirkan sesuatu namun mengucapkan hal yang berbeda—adalah sumber utama dari stres kognitif dan disonansi emosional. Dengan melatih siswa untuk selalu menyelaraskan keempat aspek tersebut, Catur Murti secara otomatis memaksa siswa untuk hadir sepenuhnya (*present*) dan sadar di setiap momen, sehingga setiap respons yang diberikan terhadap stimulus digital bukan lagi reaksi impulsif, melainkan tindakan yang telah melalui filtrasi kesadaran yang matang.

Dampak integrasi ini juga terlihat pada penguatan resiliensi atau daya lenting siswa dalam menghadapi krisis identitas di dunia maya. Di era di mana "kebenaran" sering kali terdistorsi, instrumen Catur Murti memberikan "kompas moral" internal yang membantu siswa tetap berpijak pada realitas yang autentik. Pare et al. [13] menekankan bahwa dengan mengadopsi ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono, siswa diajak untuk mencapai derajat kemanusiaan yang utuh, di mana kejujuran batin menjadi tolok ukur utama dalam berinteraksi. Hal ini sangat efektif untuk mengurangi fenomena *burnout* akademik dan kelelahan mental, karena siswa tidak lagi terbebani oleh tuntutan untuk menampilkan citra palsu di ruang digital. Sebaliknya, mereka memiliki energi psikologis yang lebih besar untuk fokus pada pengembangan diri dan pencapaian akademik, karena energi mereka tidak habis terkuras oleh konflik internal antara pikiran, perasaan, dan perbuatan yang tidak sinkron.

Secara metodologis, Catur Murti sebagai instrumen *mindfulness* lokal menawarkan pendekatan yang lebih humanis dan kontekstual bagi siswa di Indonesia karena berakar pada nilai-nilai budaya yang sudah dikenal secara intuitif. Pare et al. [13] menyimpulkan bahwa keberhasilan integrasi ini terletak pada kemampuannya untuk memanusiakan kembali siswa di tengah mekanisasi interaksi digital. Dengan mempraktikkan keselarasan Catur Murti, siswa tidak hanya menjadi lebih cerdas secara intelektual, tetapi juga lebih bijaksana secara emosional dan spiritual. Mereka mampu menavigasi kompleksitas teknologi dengan tetap menjaga "kejernihan budi", yang pada akhirnya mewujudkan kesejahteraan psikologis yang sejati—sebuah kondisi di mana individu merasa utuh, damai, dan memiliki kontrol penuh atas arah hidupnya di tengah hiruk-pikuk dunia digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa krisis kesadaran yang dialami siswa Generasi Z di era digital merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Kemudahan akses terhadap informasi, tingginya intensitas penggunaan media sosial, serta tuntutan untuk selalu terhubung secara daring telah menciptakan kondisi yang memengaruhi kesehatan mental dan kualitas kesadaran siswa. Paparan informasi yang berlebihan (*information overload*) sering kali menyebabkan stres digital, menurunnya kemampuan fokus, kecenderungan multitasking yang tidak efektif, serta

berkurangnya kemampuan refleksi diri. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memunculkan perilaku impulsif, ketergantungan pada validasi sosial, kecemasan, dan berbagai kerentanan psikologis yang sering dikaitkan dengan karakteristik generasi strawberry, yaitu generasi yang memiliki potensi besar namun rentan terhadap tekanan dan tantangan. Dalam konteks tersebut, Konseling Catur Murti menawarkan alternatif pendekatan yang relevan, kontekstual, dan berakar pada kearifan lokal Indonesia. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai strategi bimbingan dan konseling, tetapi juga sebagai instrumen mindfulness berbasis budaya yang membantu siswa membangun kesadaran diri secara lebih utuh. Catur Murti menekankan pentingnya keselarasan antara empat aspek utama kehidupan manusia, yaitu pikiran atau karsa, perasaan atau rasa, perkataan atau wicara, serta tindakan atau raga. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk integritas pribadi yang menjadi fondasi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Penerapan nilai-nilai Catur Murti memungkinkan siswa untuk lebih mampu mengendalikan pikiran yang mudah terdistraksi, mengelola emosi secara sehat, menjaga keselarasan antara apa yang dipikirkan dan diucapkan, serta bertindak secara bertanggung jawab baik di dunia nyata maupun di ruang digital. Melalui proses ini, siswa dilatih untuk hadir secara penuh (present awareness), meningkatkan kemampuan refleksi diri, dan mengembangkan kejernihan berpikir atau pikir ingkang bening. Dengan demikian, Catur Murti dapat dipahami sebagai bentuk mindfulness dalam tindakan yang tidak hanya berfokus pada kesadaran sesaat, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kebiasaan hidup yang selaras. Lebih lanjut, integrasi Konseling Catur Murti dalam layanan bimbingan dan konseling berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi diri, ketahanan mental (resiliensi), serta penguatan identitas budaya siswa. Di tengah arus globalisasi dan perkembangan teknologi yang semakin cepat, pendekatan ini menjadi sarana untuk menjaga keseimbangan antara adaptasi terhadap kemajuan zaman dan pelestarian nilai-nilai budaya lokal. Siswa tidak hanya dibekali keterampilan untuk menghadapi tantangan digital, tetapi juga memiliki landasan moral dan spiritual yang kuat dalam mengambil keputusan serta menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, Konseling Catur Murti dapat dipandang sebagai model bimbingan dan konseling yang inovatif, humanis, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21. Model ini mampu menjawab tantangan krisis kesadaran yang dihadapi Generasi Z dengan mengintegrasikan aspek kesehatan mental, pengembangan karakter, dan kearifan lokal secara harmonis. Dengan penerapan yang sistematis dan berkelanjutan, Konseling Catur Murti berpotensi menjadi salah satu pendekatan efektif dalam membantu siswa menavigasi kompleksitas dunia digital tanpa kehilangan identitas budaya, nilai-nilai kemanusiaan, serta integritas dirinya sebagai individu yang utuh.

REFERENCES

- [1] W. Wibowo and F. Ayuningtyas, "Generasi Z sebagai konsumen masa depan: Karakteristik, preferensi, dan tantangan baru," *Buana Komunikasi (J. Penelit. dan Studi Ilmu Komun.)*, vol. 5, no. 2, pp. 90–99, 2024.
- [2] A. B. Setiawan, "Pengembangan kebijakan terhadap penyediaan layanan aplikasi dan konten pada ekosistem digital melalui over the top policy development towards application and," *J. Penelit. Pos Inform.*, vol. 8, no. 2, pp. 169–184, 2018.
- [3] Z. V. Silitonga, "Pengaruh e-trust, e-customer satisfaction dan user flow experience terhadap e-loyalty pengguna marketplace Tokopedia di Kecamatan Pasar Rebo," doctoral dissertation, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia, 2024.
- [4] N. Amala and S. Dewi, "Filosofi *Urip Iku Urup* pada masyarakat Jawa: Pendorong kohesivitas kelompok penguat keharmonisan masyarakat perumahan Kabupaten Kediri," *Kronik: J. Hist. Educ. Historiogr.*, vol. 6, no. 2, pp. 1–5, 2022.

- [5] T. Nirmalawati and E. Qurniyawati, "Mental health of adolescents in the Strawberry Generation: A bibliometric analysis," *J. Promkes: Indones. J. Health Promot. Health Educ.*, vol. 12, no. 2, pp. 250–256, 2025.
- [6] Effendy *et al.*, *Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry di Era Digital*. Cipta Media Nusantara, Jakarta, 2024.
- [7] Prasetyowati *et al.*, "Peran nilai ketulusan, komitmen, dan kesungguhan hati dalam membangun sikap multikultural peserta didik: Sebuah tinjauan literatur," *HELPER: J. Penelit. Pembelajaran*, vol. 42, no. 2, pp. 94–105, 2025.
- [8] F. Rahmah *et al.*, "Ledakan informasi dan kesehatan mental: Peran kecerdasan emosional di era digital," *JISMA: J. Inf. Syst. Manage.*, vol. 4, no. 2, pp. 19–28, 2025.
- [9] H. Febri, "Stres no more: Strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital," *Coram Mundo: J. Teol. Pendidik. Agama Kristen*, vol. 6, no. 2, pp. 54–71, 2024.
- [10] W. Sun, Q. Niu, and X. Liu, "The relationship between mindfulness and learning burnout among high school students: The chain-mediating role of future time perspective and academic positive emotions," *Behav. Sci.*, vol. 16, no. 2, Art. no. 188, 2026.
- [11] R. Fauzan, L. Uce, R. Oktarina, and R. Otafiani, "Mindfulness dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik Generasi Z," *J. Pendidik. Indones.: Teori, Penelit. Inov.*, vol. 5, no. 1, pp. 87–95, 2025.
- [12] A. Hadiansyah, S. Rahmawati, A. O. Halim, and K. N. D. Permata, "Peran mindfulness terhadap resiliensi dalam menghadapi krisis di Perusahaan X," *AKADEMIK: J. Mhs. Humanis*, vol. 6, no. 1, pp. 304–313, 2026.
- [13] N. Pare, A. Khusumadewi, and B. A. Habsy, "Konseling Catur Murti: Pendekatan holistik berbasis ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono," *J. Inov. Pembelajaran Progresif*, vol. 6, no. 2, pp. 311–318, 2025.

AUTHORS

Amanda Agustin Putri Pagho is affiliated with Universitas Negeri Surabaya, Indonesia. Her academic interests include multicultural counseling, mindfulness, student well-being, cultural values, and digital-era education. In this study, she explores the integration of Catur Murti values into multicultural counseling as an approach to strengthening students' mindfulness in contemporary digital environments. Her work contributes to culturally responsive counseling practices. She can be contacted at amanda.23216@mhs.unesa.ac.id for academic correspondence and collaboration.