

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung

Nabila Syafiasani *, Makmuroh Sri Rahayu

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* syafiasaninabila@gmail.com, makmurohsrir@yahoo.com

Abstract. In carrying out their developmental tasks, adolescents must apply mindfulness behaviors, if adolescents do not apply mindfulness behaviors, it can cause their psychological well-being to decrease. One approach to improve psychological well-being itself is mindfulness, because by doing mindfulness behavior adolescents will feel calm, happiness, life satisfaction and have good self-control. The purpose of this study was to determine the effect of Mindfulness on Psychological Well-being in adolescents at SMA Negeri X in Bandung. The research hypothesis is that if adolescents apply mindfulness behaviors, they will have high psychological well-being. The research method used in this study is the causality method with a sample of 329 students and data collection is done online via google form. Measurements were made using the Psychological Well-being Scale (PWBS) and Child and Adolescent Mindfulness (CAMM) tools. The study used a statistical technique of simple linear regression test with the results of the regression coefficient value of $r = 0.712$ and the coefficient of determination of 50.7%. The results of this study indicate that there is a positive influence, meaning that the condition of mindfulness adolescent behaviors will have high psychological well-being in SMA Negeri X adolescents in Bandung, so it can be said that the influence of Mindfulness on Psychological Well-being in high school adolescents State X in Bandung City is positive.

Keywords: *Mindfulness, Psychological Well-being, Adolescent .*

Abstrak. Dalam melakukan tugas perkembangannya remaja harus menerapkan perilaku-perilaku yang mindful, apabila remaja tidak menerapkan perilaku-perilaku mindfulness maka dapat menyebabkan menurunnya tingkat psychological well-being mereka. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan psychological well-being itu sendiri adalah mindfulness, karena dengan melakukan perilaku mindfulness tersebut remaja akan merasakan ketenangan, kebahagiaan, kepuasan hidup dan memiliki self control yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-being pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. Hipotesis penelitiannya adalah apabila remaja menerapkan perilaku-perilaku yang mindfulness maka akan memiliki psychological well-being yang tinggi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kausalitas dengan sampel sebanyak 329 orang siswa dan pengambilan data dilakukan secara online melalui google form. Pengukuran dilakukan menggunakan alat ukur Psychological Well-being Scale (PWBS) dan Child and Adolescent Mindfulness (CAMM). Penelitian menggunakan teknik statistik uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai koefisien regresi sebesar $r=0,712$ dan koefisien determinasi sebesar 50,7%. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang positif, artinya dengan kondisi perilaku-perilaku remaja yang mindfulness maka akan memiliki psychological well-being yang tinggi pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung, sehingga dapat dikatakan pengaruh antara Mindfulness terhadap Psychological Well-being pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung adalah positif.

Kata Kunci: *Mindfulness, Psychological Well-being, Remaja.*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa kehidupan yang signifikan dalam perkembangan seseorang, dan merupakan masa perubahan menuju dewasa (Jahja, 2011). Pada masa peralihan tersebut ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, sosial maupun psikologis remaja tersebut. Ketika memasuki fase perkembangan remaja, banyak reaksi yang muncul dalam diri individu, misalnya menjadi eksploratif dalam mencoba hal-hal baru, mendapatkan pembelajaran dari pengalaman yang telah mereka lalui dan cenderung untuk memiliki ketidakstabilan emosi (Arnett, 2006).

Salah satu tugas perkembangan pada remaja adalah memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi identitas di bidang cinta, pekerjaan serta pandangan dunia (Arnett, 2000). Menurut Syamsu (dalam Yanizon, 2016) untuk memenuhi tugas perkembangan sebagai remaja, seseorang harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial, dan memiliki pengendalian diri yang baik. Perubahan tersebut terjadi karena remaja berupaya untuk menemukan jati diri dan identitas.

Pada kasus di SMA Negeri X itu sendiri terdapat tuntutan-tuntutan dari sekolah tersebut pada siswa-siswanya untuk selalu berprestasi dalam bidang akademik dan non akademiknya, terbukti dengan salah satu siswa SMA Negeri X memborong dua medali di Olimpiade tingkat ASEAN pada bulan Mei 2021 kemarin (metrotvnews.com). Selanjutnya, dengan adanya tuntutan-tuntutan para siswanya harus berprestasi dan menjadikan sekolah SMA Negeri X ini sekolah unggulan, SMA Negeri X ini selalu berpartisipasi dalam lomba-lomba tingkat Kota, tingkat Provinsi, tingkat Nasional bahkan hingga tingkat Internasional dan sudah memiliki banyak prestasi yang diraih (sman8bdg.sch.id). Dibalik prestasi-prestasi yang telah diraih oleh SMA Negeri X, dari hasil survey yang dilakukan oleh sekolah ternyata terdapat 64,4% siswa yang tidak pernah membolos sekolah dan terdapat 35,6% siswa yang pernah membolos sekolah. Alasan-alasan dibalik perilaku membolos ini beragam ada yang dikarenakan malas mengikuti pembelajaran disekolah, jam pelajaran yang kosong, mencari perhatian dan lain-lain. Seperti yang dikemukakan Kartono (2003) bahwa membolos merupakan perilaku yang melanggar norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengkondisian lingkungan yang buruk. Data tersebut diperoleh pada saat sebelum pandemi covid-19, namun setelah adanya pandemi covid-19 dan saat itu juga diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pada keadaan seperti ini guru BK di SMA Negeri X tersebut tidak mendapatkan laporan-laporan siswa yang bermasalah, entah itu telat absensi, tidak mengikuti zoom meeting atau bahkan tidak mengumpulkan tugas. Psikolog Klinis Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Erlita Tri A, M.Psi., mengatakan pembelajaran dirumah yang dilakukan secara daring / online menyebabkan guru tidak bisa memantau langsung perkembangan muridnya. Hal tersebut juga dialami oleh guru-guru di SMA Negeri X yang tidak bisa memantau muridnya secara langsung.

Dengan demikian, menjadi hal penting bagi remaja untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka sehingga dapat dijadikan salah satu landasan utama dalam meningkatkan regulasi diri, penurunan tingkat kecemasan dan penurunan stress pada remaja (Ruini, Ottolini, Tomba, Belaise, Albieri, Visiani, dan Fava, 2009). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 2007) kebahagiaan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia salah satunya dengan cara meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan *psychological well-being* itu sendiri adalah *mindfulness*, karena dengan melakukan perilaku *mindfulness* tersebut remaja akan merasakan ketenangan, kebahagiaan, kepuasan hidup dan memiliki *self control* yang baik.

Menurut Kabat-Zinn (dalam Bishop dkk, 2004) *mindfulness* digambarkan sebagai proses memperhatikan secara khusus pada setiap momen yang dimiliki oleh individu. Menurut Germer (dalam Mace, 2008) *mindfulness* merupakan kesadaran akan pengalaman saat ini dan disertai dengan penerimaan atau kesadaran. Remaja membutuhkan adanya *mindfulness* dalam diri mereka agar dapat menjalankan setiap tugas dan tanggung jawabnya sebagai remaja.

Dengan *mindfulness* membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia

untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu (Jannah, 2019). Remaja yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Remaja yang memiliki sikap mindful akan memiliki kendali terhadap diri, hubungan interpersonal yang baik, mudah beradaptasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa (Thohar, 2018).

Terkait permasalahan diatas, penulis tertarik ingin mendalami penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Mindfulness Terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung”.

Sehingga berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran mindfulness pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran psychological well-being pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh pada mindfulness terhadap psychological well-being pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung?

B. Metodologi Penelitian

Mindfulness

Menurut Baer & Krietemeyer (2006) Mindfulness adalah rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian. Mindfulness juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis (Bowlin & Baer, 2012). Penelitian dari Bluth & Blanton (2014) juga menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah.

Baer, Smith, dan Greco (dalam Baer dkk., 2011) menetapkan terdapat tiga aspek dalam mindfulness khususnya pada remaja yang dikembangkan dalam *instrumen Child and Adolescent Mindfulness Measure* yang terdiri dari *observing*, *acting with awareness* dan *accepting without judgment*.

1. *Observing* (observasi)
Aspek ini melibatkan sejauh mana individu memperhatikan fenomena internal seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. Melalui observasi, individu belajar memberikan perhatian atau mengamati stimulus yang hadir dan juga dunia internal seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tiap individu (dalam Baer dkk., 2011).
2. *Acting with awreness* (bertindak dengan kesadaran)
Acting with awareness mengacu pada kesadaran yang berpusat pada saat ini. Individu bertindak secara sadar dalam melakukan kegiatannya dengan fokus dan perhatiannya tidak terbagi (dalam Baer dkk., 2011).
3. *Accepting without judgment* (menerima tanpa menghakimi)
Aspek ini mempunyai kecenderungan untuk mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran dan perasaan atau menerima pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa melakukan penilaian. Individu tidak menghakimi serta tidak memberikan label seperti baik dan buruk terhadap pengalaman atau peristiwa saat ini (dalam Baer dkk., 2011).

Psychological Well-being

Psychological Well-being adalah suatu keadaan ketika individu memperoleh pencapaian penuh dari potensi psikologisnya, menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well-being merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima

diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta dapat merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Maka jika seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis. (A. Daniella B.B., 2012).

Menurut Ryff (dalam Pappalia, 2009) aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being* antara lain :

1. Penerimaan diri (*Self acceptance*) yaitu bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya. Penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri. Individu dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun dan dengan masa lalu baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala bentuk kegagalan, dan keberhasilan. Cara memandang masa lalu adalah poin utama dalam keberhasilan mencapai kesejahteraan psikologis.
2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*) yaitu merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain. Hubungan tersebut bukan hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi hubungan tersebut sudah melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.
3. Kemandirian (*Autonomy*) yaitu kemampuan individu dalam menentukan nasib diri sendiri. Kemandirian merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Orang yang memiliki otonomi
4. digambarkan mampu mengatur dirinya sendiri sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan kepercayaan kepada orang lain.
5. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) yaitu kemampuan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Penguasaan lingkungan seperti memiliki rasa menguasai dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan dengan kompleks, dan memilih lingkungan yang sesuai dengan nilai pribadinya.
6. Tujuan hidup (*Purpose in life*) yaitu memiliki hidup yang terarah pada tujuan tertentu, memiliki rencana pada cita-cita yang diinginkan, dan memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti.
7. Pengembangan pribadi (*Personal growth*) yaitu merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki, memperluas wawasan, dan memperkuat kondisi internal alamiahnya

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data ini, menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* pada dimensi *autonomy* (R square 0,302), *environmental mastery* (R square 0,230), *personal growth* (R square 0,414), *positive relation with other* (R square 0,427), *purpose in life* (R square 0,431), dan *self acceptance* (R square 0,365).

Berdasarkan data yang diperoleh terdapat bahwa 50,7% dari 329 siswa-siswi di SMA Negeri X di Kota Bandung ditemukan pengaruh antara *mindfulness* terhadap *psychological well-being* siswa tersebut. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, koefisien dalam penelitian ini bernilai positif, yang berarti adanya pengaruh positif *mindfulness* terhadap *psychological well-being*. Koefisien regresi yang didapat yaitu sebesar 0,712 yang menunjukkan bahwa jika setiap penambahan variabel *mindfulness* atau variabel *mindfulness* meningkat maka *psychological well-being* juga akan meningkat sebesar 0,712%. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa *mindfulness* diketahui mempunyai pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Baer, 2006).

Kemudian dari berdasarkan hasil uji determinasi antara *mindfulness* dengan

psychological well-being dapat diketahui bahwa mindfulness memberikan pengaruh sebesar 50,7%. Berdasarkan hasil berikut menunjukkan bahwa seorang remaja mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dengan penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis yang mana siswa-siswi akan merasa terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, mempunyai *planning* dan optimis terhadap masa depan dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini juga didukung dengan teori yang mengatakan bahwa mindfulness dapat membawa efek yang positif yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan (*well-being*), khususnya pada anak dan remaja dikarenakan adanya fokus perhatian secara teratur antara satu objek dan objek lainnya sehingga mempertajam dan memperkuat kapasitas untuk meregulasi atensi, dengan adanya regulasi atensi individu dapat mempengaruhi regulasi emosi yang mengarah pada pengurangan reaktivitas atau respons otomatis dan dapat memberikan manfaat kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis termasuk bagi anak dan remaja. Oleh karena itu, mempraktikkan kemampuan mindfulness secara teratur dapat meningkatkan kesadaran dan berasosiasi dengan sifat subjektif dari pengalaman kesejahteraan (*well-being*) yang dapat dialami oleh anak-anak dan remaja (Burke, 2014).

Tabel 1. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,712 ^a	,507	,505	18,864

a. Predictors: (Constant), Var_MP

b. Dependent Variable: Var_PWB

Berdasarkan hasil analisis menjelaskan bahwa besarnya nilai hubungan (R) yaitu sebesar 0,712. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,507 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Mindfulness) terhadap variabel terikat (Psychological Well-being) adalah sebesar 50,7%. Sedangkan sisanya sebesar 49,3% lainnya merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 2. Hasil Koefisien Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123,857	6,589		18,796	,000
	Var_MP	4,045	,220	,712	18,365	,000

a. Dependent Variable: Var_PWB

Hasil persamaan di atas dapat diartikan konstanta sebesar 123,857 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variable *psychological well-being* sebesar 123,857 koefisien regresi X sebesar 0,712 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai *mindfulness* maka *psychological well-being* akan bertambah sebesar 123,857. Koefisien regresi tersebut bersifat positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh mindfulness (variable X) terhadap *psychological well-being* (variabel Y) adalah positif. Dan berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel di atas sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variable *mindfulness* (X) berpengaruh terhadap variable *psychological well-being* (Y).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa simpulan yang diperoleh yaitu sebagai berikut :

Pada variable *mindfulness* pada remaja SMA Negeri X Kota Bandung secara keseluruhan memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi hal ini ditunjukkan dengan data bahwa 81,82 % remaja memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi.

Pada variable *psychological well-being* pada remaja SMA Negeri X Kota Bandung secara keseluruhan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah sebesar 56,97% atau 188 orang siswa/siswi yang dikategorikan memiliki *psychological well-being* yang rendah, dan siswa/siswi yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi ditunjukkan dengan data bahwa 43,03 % atau 142 orang siswa/siswi yang dikategorikan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Terdapat pengaruh positif *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung sebesar 50,7 %. Hal ini menunjukkan bahwa jika seorang remaja mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dengan penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri tanpa menghakiminya, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis remaja yang mana mereka akan merasa memiliki kesadaran atas kemandirian diri mereka, menjadi tekun, optimis terhadap masa depan, memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain, merasakan suasana hati yang positif dan memiliki perasaan menerima atas dirinya sendiri. Selain itu, juga terdapat pengaruh positif *mindfulness* terhadap keenam aspek *psychological well-being*. *Mindfulness* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap aspek tujuan hidup (*purpose in life*) pada *psychological well-being* diantara semua aspek lainnya yaitu sebesar 43,1 %. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki *planning*, ketekunan dan optimis terhadap masa depan mereka.

Acknowledge

Berisi ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang membantu penelitian Anda.

Daftar Pustaka

- [1] Aulia, Rizka. 2019. "Pengaruh *Mindfulness* terhadap Adolescent Well-being pada Remaja di Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Khasyaf". Skripsi. Fakultas Psikologi : Jurusan Psikologi : Universitas Islam Bandung. Bandung.
- [2] Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of *Mindfulness* by Self-Report The Kentucky Inventory of *Mindfulness* Skills. *Assessment*, 11, 191-206. Doi : 10.1177/1073191104268029
- [3] Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of *Mindfulness*. Sage Publications. 13(1), 27-45. Doi : 10.1177/1073191105283504
- [4] Biagi, A. 2020. "Hubungan antara *Mindful Parenting* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu dengan Anak Down Syndrome di Komunitas POTADS". Skripsi. Fakultas Psikologi : Jurusan Psikologi : Universitas Islam Bandung. Bandung.
- [5] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits Of Being In The Present : *Mindfulness* and Its Role In *Psychological Well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. Psycnet.apa.org
- [6] Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol 5 (nomor 1), Hal 109-122. DOI : 10.24854/jpu12018-115
- [7] Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-being* pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 5 (nomor 1), Hal 67-82. DOI : 10.15575/psy.v5il.1774
- [8] Istiqomah, S., & Salma. (2020). Hubungan antara *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z. *Jurnal Empati*, Vol 8 (nomor 4), Hal 127- 132.

- <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/26523>
- [9] Sari, R. R. B. (2015). Tingkat Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Vol 12 Tahun ke-4 2015. journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/313
- [10] Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2, No 1, 43-59. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- [11] Prabowo, Adhyatman. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 04, No.02, Agustus 2016. ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3527
- [12] Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol 17, No 1, 2017, Page: 25-32. ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/1362
- [13] Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 22 No. 2, Agustus 2020, pp.73-81. <https://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- [14] Widodo, M. K. D. N. 2015. "Mindfulness sebagai Mediator dalam Hubungan antara Kelekatan pada Ibu dan Self-Silencing pada Remaja Laki-laki dan Perempuan". Skripsi. Fakultas Psikologi : Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi : Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- [15] [Zheng, E. (2016). Indonesian Translation of the Ryff Scales Of Psychological Well-Being. Psychology Department, Sanata Dharma University, Yogyakarta, Indonesia.
- [16] Maulinda, Dianita, Sri Rahayu, Makmuroh. (2021). *Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.