

Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis *Mindfulness*

***(Maintaining the Mental Health of High School Students through
Mindfulness-Based Meditation)***

Teguh Lesmana

Universitas Pelita Harapan, Jl. MH Thamrin Boulevard 1100, Tangerang, Banten, Indonesia

Email: teguh.lesmana@uph.edu

Diterima (16 Oktober 2023), Disetujui (3 November 2023)

Abstrak: Kesulitan dan tantangan dalam hidup remaja yang berada pada masa transisi menuju dewasa apabila tidak dibekali dengan kemampuan beradaptasi yang baik akan menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah *mindfulness*. *Mindfulness* dianggap cocok untuk diterapkan pada anak SMA karena *mindfulness* merupakan sesuatu yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, hal yang ingin dibuktikan adalah peran meditasi *mindfulness* guna meningkatkan *mindfulness* siswa SMA. Subjek penelitian terdiri atas 92 orang siswa SMA Atisa Dipamkara kelas 10 dan 11. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif yang menggunakan SPSS untuk program pengolahan data. Desain yang digunakan adalah penelitian eksperimental kuasi *one group pre-test post-test design*. Alat ukur yang digunakan adalah *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan meditasi *mindfulness* diberikan. Dengan demikian, meditasi *mindfulness* yang diberikan terbukti signifikan dapat meningkatkan *mindfulness* pada siswa SMA.

Kata kunci: *mindfulness*; meditasi *mindfulness*; kesehatan mental; remaja

Abstract: *Difficulties and challenges in the lives of teenagers who are in the transition period to adulthood, if they are not equipped with good adaptability, will cause problems with teenagers' mental health. There are several factors that can influence adolescent mental health. One factor that can influence teenagers' mental health is mindfulness. Mindfulness is considered suitable for high school students because mindfulness is something that is applied in everyday life. In this research, what we want to prove is the role of mindfulness meditation in increasing high school students' mindfulness. The research subjects consisted of 92 Atisa Dipamkara High School students in grades 10 and 11. The method used was a quantitative research method that used SPSS for the data processing program. The design used is quasi-experimental research, a one-group pre-test post-test design. The measuring instrument used is the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), which has been adapted into Indonesian. The research results showed that there was a significant difference between before and after the mindfulness meditation training was given. Thus, the mindfulness meditation provided has been proven to significantly increase mindfulness in high school students.*

Keywords: *mindfulness*; *mindfulness meditation*; *mental health*; *teenager*

PENDAHULUAN

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Kaligis, dkk. (2021) ditemukan periode kritis kesehatan mental remaja yang perlu diperhatikan berada di usia 16 sampai 24 tahun. Pada riset tersebut juga dijelaskan bahwa pada remaja di Indonesia mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa mulai menghadapi tantangan dalam hidup untuk beradaptasi terhadap perubahan yang akan dialami. Riset tersebut diperkuat dengan temuan dari WHO (Martel & Fuchs, 2017) yang menjelaskan bahwa satu dari empat remaja pada usia tersebut menderita gangguan kesehatan jiwa. Berdasarkan penelitian oleh Rahmawaty, dkk. (2022) diketahui terdapat beberapa hal yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja yakni rasa bersyukur, gaya pola asuh dan gender. Pada faktor rasa bersyukur ini khususnya diperkuat dengan penelitian oleh Hardianti, dkk. (2021) yang memperlihatkan kontribusi positif yang signifikan dari rasa bersyukur dengan kesehatan mental remaja SMA.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, rasa bersyukur merupakan sesuatu yang dapat berjalan bersama dengan kondisi *mindfulness* guna meningkatkan kepuasan hidup (Carr, 2023). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat beberapa aspek dari *mindfulness* yang memiliki hubungan signifikan dengan rasa bersyukur, dan rasa bersyukur dapat memediasi parsial hubungan *mindfulness* terhadap kepuasan hidup. Konsep *mindfulness* sendiri pada dasarnya sudah pernah diperkenalkan pada anak SMA

dalam pengabdian kepada masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya (Sutanto & Immanuela, 2022), sehingga konsep *mindfulness* memang memungkinkan untuk diperkenalkan dan diterapkan pada siswa SMA.

Menurut Langer (2014), *mindfulness* merupakan kondisi psikologis yang didasari dengan adanya keterlibatan dan keadaan pikiran yang senantiasa aktif melalui perhatian terhadap hal-hal baru. Alidina (2020) menjelaskan *mindfulness* sebagai keinginan untuk memberi perhatian pada hal yang hadir di saat tertentu dengan adanya rasa keingintahuan dan penerimaan terhadap hal yang diperhatikan.

Mindfulness dijelaskan sebagai kebiasaan memberi perhatian dengan tujuan yang jelas dan kebiasaan ini memiliki arah fokus perhatian yang membuat individu mengetahui kemana perhatian harus diarahkan (McKenzie & Hassed, 2012). Didonna (2009) menjelaskan *mindfulness* sebagai jalan untuk individu memaknai hubungan semua pengalaman yang ada untuk mengatasi kesulitan dan mengubah pribadi manusia menjadi pribadi yang lebih baik. Sementara Baer, dkk. (2006) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kondisi yang memusatkan perhatian sepenuhnya terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dalam cara yang menerima tanpa adanya unsur mengadili atas pengalaman yang dialami.

Mindfulness sendiri telah terbukti dapat bermanfaat bagi kehidupan yang lebih baik berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya (Fleischmann & Posner, 2020; Lesmana, 2017,

2018; Lesmana & Bidanghan, 2021; Lesmana & Elgin, 2020; Lesmana & Yunita, 2020; Liu dkk., 2022; Yunita & Lesmana, 2019). Oleh karena itu, bila diterapkan dalam kehidupan para siswa SMA maka kesehatan mental siswa SMA akan dapat lebih terjaga.

Target atau partisipan dari Seminar ini adalah SMA Atisa Dipamkara Lippo Karawaci, yang berlokasi di Binong, Curug, Tangerang *Regency*, merupakan salah satu sekolah yang menjadi mitra kerja sama dari Universitas Pelita Harapan (UPH). SMA Atisa Dipamkara adalah sekolah dengan siswa yang memiliki latar belakang bervariasi dan membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah yang dialami. Konselor di SMA Atisa Dipamkara terbiasa membantu layanan konseling yang dilakukan secara individual dan juga memberi bimbingan konseling karir bagi para siswa SMA. Berdasarkan hasil penggalian informasi melalui Konselor, ditemukan hasil bahwa beberapa siswa memerlukan pengetahuan tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut kemudian memunculkan inisiatif dari Konselor dan pihak sekolah untuk membantu siswa-siswanya mengelola kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan informasi dari Konselor dan pihak sekolah juga diketahui bahwa siswa terbiasa dalam melakukan meditasi, namun belum sepenuhnya memaknai manfaat dari meditasi tersebut untuk menjaga kesehatan mental. Berangkat dari informasi yang dimiliki, perlu adanya pendekatan penanganan psikologis

yang dilakukan secara keseluruhan baik dari pihak siswa dan sekolah, oleh karena itu pihak sekolah berinisiatif mengadakan seminar yang mengundang pembicara dari Fakultas Psikologi UPH dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental melalui meditasi *mindfulness*.

Untuk mengetahui efektivitas dari meditasi *mindfulness*, maka akan dilakukan pengujian *trait mindfulness* sebelum dan sesudah seminar yang diberikan. Diasumsikan setelah seminar dan pelatihan meditasi diberikan maka akan terdapat peningkatan *trait mindfulness* siswa. Hipotesis yang ingin dibuktikan dengan demikian adalah:

H1: Meditasi *mindfulness* terbukti signifikan meningkatkan *mindfulness* siswa SMA.

METODE PELAKSANAAN

Seminar ini dilaksanakan pada hari Selasa, 26 September 2023 jam 08.00 – 10.00 dengan menggunakan ruang aula lantai tiga SMA Atisa Dipamkara. Sebelumnya pihak sekolah sudah menginformasikan mengenai seminar mengenai kesehatan mental ini kepada para siswa kelas 10 dan 11. Kemudian para siswa kelas 10 dan 11 yang akan mengikuti seminar, terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang disediakan. Sebelum seminar mulai dilakukan, para siswa diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* terlebih dahulu, yakni skala *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang telah diadaptasi dalam

Bahasa Indonesia dan digunakan untuk mengukur *trait mindfulness*. MAAS (Brown & Ryan, 2003) merupakan skala yang berisi 15 butir aitem pernyataan dengan skala likert yang memiliki opsi pilihan 1 (hampir selalu) sampai dengan pilihan 6 (hampir tidak pernah). Skala ini mengukur ketiadaan faktor tunggal atensi dan kesadaran tentang berbagai macam kondisi dalam kehidupan sehari-hari. Nilai total skor *trait mindfulness* didapatkan dari menjumlahkan semua butir 15 aitem MAAS. Tingginya *trait mindfulness* ditentukan dari semakin tingginya skor total MAAS. Sumber properti psikometri skala hasil adaptasi menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan cukup reliabel dan valid untuk digunakan dalam Bahasa Indonesia (Yusainy dkk., 2018; Yusainy, Chan dkk., 2019; Yusainy, Hikmiah dkk., 2019).

Setelah dilakukan pengisian kuesioner *pretest* kemudian seminar mengenai kesehatan mental yang mengangkat meditasi *mindfulness* diberikan kepada siswa-siswa SMA kelas 10 dan 11 yang total berjumlah 92 orang. Pada dasarnya sesi seminar dilaksanakan dalam dua tahapan sesi sebagai berikut:

1. Sesi pertama adalah pengenalan pembicara, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *pre-test* selama sekitar 5 menit, dan penyampaian informasi mengenai definisi kesehatan mental, kesadaran dunia mengenai pentingnya kesehatan mental, penyebab masalah kesehatan mental, pencegahan masalah kesehatan, pengenalan *mindfulness* dan pengertian

aplikasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental.

2. Sesi kedua berupa pelatihan atau *workshop*. Pada sesi ini siswa di kelas diminta untuk melakukan meditasi dengan bantuan berupa arahan audio (sumber dari Youtube) dilanjutkan dengan aplikasi latihan *mindfulness* dengan teknik *mindful breathing*. Setelah menjalani meditasi, para siswa diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* yang merupakan skala MAAS yang sama dengan *pre-test*. Kemudian sesi kedua ditutup dengan tanya jawab siswa dan foto bersama.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif yang menggunakan pengolahan data SPSS. Desain penelitian yang digunakan tergolong sebagai penelitian eksperimental kuasi *one group pre-test post-test design*.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data didapatkan sebaran data demografi dari para siswa yang diperlihatkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data demografi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
14	7	7,6
15	48	52,2
16	37	40,2
Gender		
Laki-laki	47	51,1
Perempuan	45	48,9

Kelas		
10	51	55,4
11	41	44,6

Dalam pengujian reliabilitas data *field* untuk skala yang digunakan, didapatkan hasil seperti pada Tabel 2:

Tabel 2. Reliabilitas data *field*

MAAS	Cronbach Alpha	Valid item	Item Gugur
<i>Pre-test</i>	0,823	11	4
<i>Post-test</i>	0,887	11	4

Berdasarkan hasil reliabilitas *data field* ditemukan bahwa baik *pre-test* maupun *post-test* memiliki hasil *cronbach alpha* yang signifikan dengan terdapat empat butir yang gugur yakni aitem nomor 1 (ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu), nomor 2 (karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang), nomor 6 (saya lupa nama orang segera setelah berkenalan), dan nomor 12 (saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut).

Selanjutnya berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa baik pada *pre-test* maupun *post-test* memiliki nilai *trait mindfulness* yang berada pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan, karena nilai mean empirik dari *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai yang jauh lebih besar dari mean hipotetik dengan nilai 38,5 dari skala likert 1-6 poin. Hasil statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil statistik deskriptif

MAAS	Mean	Min	Maks	Std Dev.
<i>Pre-test</i>	39,84	13	64	8,95
<i>Post-test</i>	41,05	18	66	9,93

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan *one sample kolmogorov smirnov*, didapatkan bahwa data pada *pre-test* tidak terdistribusi normal, namun data pada *post-test* terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji normalitas data

MAAS	Test statistic	Asymp. Sig (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	0,098	0,029
<i>Post-test</i>	0,067	0,200

Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah meditasi *mindfulness* diberikan, maka digunakan uji statistik non-parametrik yang merupakan pengganti uji *sample paired t-test* yakni uji *wilcoxon test*. Berdasarkan pengujian tersebut diketahui, bahwa sebanyak 54 orang siswa mengalami kenaikan dalam tingkat *trait mindfulness (positive ranks)*, sementara 28 siswa lain mengalami penurunan dalam tingkat *trait mindfulness (negative ranks)*, dan 10 orang siswa tidak mengalami kenaikan maupun penurunan setelah meditasi dilakukan (*ties*). Kemudian berdasarkan nilai *t-statistic* yang memperlihatkan nilai sig 0,017 atau kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan terjadi perbedaan signifikan sebelum dan sesudah meditasi *mindfulness*

diberikan. Hasil uji beda dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji beda

<i>MAAS</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Negative Rank</i>	28	42,39	1187,00
<i>Positive Rank</i>	54	41,04	2216,00
<i>Ties</i>	10		
<i>Asymp Sig (2 tailed)</i>		0,017	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* maupun *post-test* diketahui bahwa pada dasarnya siswa memiliki *trait mindfulness* yang cukup tinggi karena memiliki nilai di atas mean hipotetik (38,5). Hal ini didasari oleh karena para siswa sudah terbiasa diajarkan berlatih meditasi dalam keseharian di SMA Atisa Dipamkara. Individu yang terbiasa berlatih meditasi akan memiliki perhatian, ingatan, perasaan dan regulasi emosi yang lebih baik (Basso dkk., 2019). Meningkatnya perhatian ini menjadi dasar dari terbentuknya *trait mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (DelMonte, 2011) karena perhatian dan *mindfulness* merupakan hal yang berkaitan.

Meski berada dalam kategori tinggi, namun baik *pre-test* maupun *post-test* belum dapat dianggap memiliki *mindfulness* pada kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan, pada kedua nilai hanya berada sedikit di atas mean hipotetik yakni 39,84 dan 41,05. Hal ini juga disebabkan, karena para siswa SMA Atisa Dipamkara meski terbiasa berlatih meditasi, namun belum mengenal konsep *mindfulness*.

Setelah diberikan seminar dan pelatihan meditasi berbasis *mindfulness* maka para siswa SMA Atisa Dipamkara barulah mengenal konsep *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil yang signifikan dari perbedaan sebelum dan sesudah meditasi *mindfulness* diberikan menunjukkan bahwa para siswa SMA Atisa Dipamkara mengalami pemahaman yang lebih baik mengenai *trait mindfulness* dan dapat lebih memiliki *mindfulness* setelah sesi selesai diberikan. Hal ini didukung dengan temuan penelitian sebelumnya (Kümmerle dkk., 2023) yang memperlihatkan bahwa latihan pernapasan yang didasari *mindfulness* (*the mindful breathing exercise*) dapat meningkatkan *mindfulness* yang diukur dengan skala *mindfulness* (FFMQ) dan mengurangi sintom depresi maupun stres. Meditasi *mindfulness* yang diberikan dalam sesi seminar ini juga didasarkan pada latihan menyadari pernapasan yang dilakukan (*mindful breathing*), sehingga sesi latihan yang dijalani terbukti berhasil meningkatkan *mindfulness* siswa SMA Atisa Dipamkara.

Berdasarkan studi literatur mengenai kepribadian dan meditasi (Tang & Tang, 2020) diketahui bahwa pelatihan meditasi yang dilakukan secara rutin dapat mendorong terbentuknya kondisi (*state*) *mindfulness* yang kemudian dapat mengarah ke perubahan yang bersifat menetap pada karakteristik (*trait*) *mindfulness* yang dimiliki. SMA Atisa Dipamkara sendiri merupakan Sekolah Nasional yang berlandaskan Buddha Dhamma sehingga

para siswa diajarkan cara melakukan meditasi dan rutin melakukan meditasi setiap minggu. Oleh karena itu, meski siswa SMA Atisa belum mengenal konsep *mindfulness*, namun dengan kebiasaan meditasi yang sering dilakukan akan membentuk *state mindfulness* dalam diri para siswa yang kemudian dapat membentuk *trait mindfulness*. Dalam menjelaskan perbedaan *state* dan *trait mindfulness* dapat mengikuti penjelasan Tang, Hölzel & Posner (2016), yang menjelaskan *trait mindfulness* atau *dispositional mindfulness* sebagai tipe kesadaran yang melibatkan pemberian perhatian terhadap pikiran dan perasaan yang dirasakan tanpa ada unsur mengadili. Sementara *state mindfulness* adalah kondisi yang dialami seseorang setelah melakukan praktek latihan meditasi, dimana setelah *state mindfulness* ini sering kali terjadi akan membentuk *trait mindfulness* yang menjadi bagian dari kepribadian yang dimiliki.

DOKUMENTASI KEGIATAN

Bagian ini berisi foto bersama yang dilakukan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Sesi seminar berlangsung



Gambar 2. Bagian materi *mindfulness*



Gambar 3. Sesi latihan meditasi berlangsung



Gambar 4. Sesi dokumentasi pemberian hadiah pada penanya dalam sesi

SIMPULAN

Dari kegiatan seminar dan pelatihan meditasi *mindfulness* yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa meditasi *mindfulness* yang diterapkan telah bermanfaat bagi para siswa SMA Atisa Dipamkara dalam mengenal konsep *mindfulness* dan meningkatkan *mindfulness* yang dimiliki. Untuk selanjutnya, para siswa SMA Atisa Dipamkara dapat menerapkan kebiasaan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan terbentuk gaya hidup yang *mindful*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih atas kontribusi dan dukungan dari LPPM UPH atas terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat dengan nomor surat tugas 501/FPsi-UPH/IX/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidina, S. (2020). *Mindfulness For Dummies* (3rd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research, 356*, 208–220.
<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carr, P. (2023). *The Roles of Mindfulness and Gratitude on Life Satisfaction The Roles of Mindfulness and Gratitude on Life Satisfaction. View project. March.*
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32900.60808/2>
- DelMonte, M. M. (2011). Mindfulness and awareness: Constructivist, psychodynamic and eastern perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(3), 311–329.
<https://doi.org/10.1007/s11469-011-9368-8>
- Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (1st ed.). Springer.
- Fleischmann, R., & Posner, M. (2020). Meditation for Increased Mindfulness and Memory: An Analysis on the Impact of Meditation on Mindfulness and Working Memory Capacity in High School Students. *Journal of Student Research, 9*(2), 1–17.
<https://doi.org/10.47611/jsrhs.v9i2.1079>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap

- Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kümmerle, S., Heidenreich, T., & Müller-Engelmann, M. (2023). Beyond Mindfulness Assessed by Questionnaires: The Mindful-Breathing Exercise as an Additional Approach in PTSD and Depression. *Mindfulness*, 14(4), 919–932. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02093-9>
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness 25th Anniversary Edition* (2nd ed.). Da Capo Press.
- Lesmana, T. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dan Pembelian Impulsif Pada Remaja Perempuan Yang Melakukan Shopping Online. *Psibernetika*, 10(2), 81–91. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i2.1044>
- Lesmana, T. (2018). Correlation on Mindfulness, Self Esteem and Impulsive Buying Among Female Online Shopper. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, May, 1–17.
- Lesmana, T., & Bidanghan, L. (2021). The Effect of Academic Self-Efficacy and Mindfulness on Students Academic Stress During the Covid-19 Pandemic Period. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 91–95. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.014>
- Lesmana, T., & Elgin, M. (2020). Hubungan Mindfulness dan Kecenderungan Aggressive Driving pada Pengendara Motor Usia Dewasa Awal di Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional*, 176–183. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/view/1370>
- Lesmana, T., & Yunita, M. M. (2020). Stres sebagai mediator antara mindfulness dan frekuensi merokok pada individu dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 28–42. <https://doi.org/10.24854/jpu139>
- Liu, Y., Liu, Y., & Wang, C. (2022). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*, 638(Icpahd 2021), 56–61. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.012>
- Martel, A., & Fuchs, D. C. (2017). Transitional Age Youth and Mental Illness – Influences

- on Young Adult Outcomes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(2), xiii–xvii.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.01.001>
- McKenzie, S., & Hased, C. (2012). *Mindfulness For Life* (1st ed.). Exile Publishing.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 08(03), 276–281.
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2016). Traits and states in mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(1), 59.
<https://doi.org/10.1038/nrn.2015.7>
- Tang, Y.-Y., & Tang, R. (2020). Personality and meditation. *The Neuroscience of Meditation*, 15–36.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818266-6.00003-4>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172.
<https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>
- Yusainy, C., Chan, D. K. C., Hikmiah, Z., & Anggono, C. O. (2019). Physical activity in Indonesian University students: the contradictory roles of dispositional mindfulness and self-control. *Psychology, Health and Medicine*, 24(4), 446–455.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546015>
- Yusainy, C., Hikmiah, Z., Sofhieanty, C., & Ibrahim, M. (2019). Deception in Negotiation: The Predicting Roles of Envy and Individual Differences. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 33(4), 203–212.
<https://doi.org/10.24123/aipj.v33i4.1794>
- Yusainy, C., Ilhamuddin, I., Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). Between Here-and-Now and Hereafter: Mindfulness Sebagai Pengawal Orientasi Terhadap Kehidupan Dan Ketakutan Terhadap Kematian. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 18.
<https://doi.org/10.14710/jp.17.1.18-30>