

TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Annisa Mazda Firdaus¹, Dian R. Sawitri², Meidiana Dwidiyanti³
Universitas Diponegoro^{1,2,3}
fannisamazda@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap kondisi kesehatan mental pada individu usia remaja. Metode yang digunakan adalah kajian literatur yang dilakukan secara sistematis dengan kajian dari 7 artikel penelitian nasional dan internasional yang dilakukan *review* menggunakan *search engine PubMed, Scopus, Science Direct, dan Google Scholar* dalam rentang waktu 6 tahun terakhir. Hasil penelitian dari identifikasi 7 artikel penelitian ini ditemukan adanya efek yang signifikan dari intervensi *mindfulness* terhadap kondisi kesehatan mental remaja, seperti peningkatan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, dan penurunan stress, depresi dan kecemasan. Simpulan kajian literatur ini memperkuat efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental remaja ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, *Mindfulness*, Remaja

ABSTRACT

This study aims to identify the effectiveness of mindfulness interventions on mental health conditions in adolescents. The method used is a systematic literature review with seven national and international research articles reviewed utilizing the search engines PubMed, Scopus, Science Direct, and Google Scholar within the last six years. The research results from the identification of 7 research articles found significant effects of mindfulness interventions on adolescent mental health conditions, such as increasing the ability to regulate emotions, resilience, and reducing stress, depression, and anxiety. The conclusion of this literature review strengthens the effectiveness of mindfulness in improving adolescent mental health in a more positive direction.

Keywords: Mental Health, Mindfulness, Adolescents

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan salah satu periode usia yang rentan di sepanjang rentang kehidupan manusia. Individu dalam rentang usia remaja akan mengalami banyak perubahan dan perkembangan dalam berbagai aspek. Baik dari aspek biologis seperti perubahan fisik, hormonal, dan seksual, aspek psikologis berupa perubahan emosi, dan lingkungan sosialnya. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Pada rentang usia ini juga, individu mengalami banyak transisi yang melibatkan pendidikan, pelatihan, pekerjaan, dan perkembangan hubungan sosialnya yang semakin luas (Cassiani et al., 2022).

Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada remaja akan berdampak pada perubahan yang mendadak pada suasana hati. Perubahan-perubahan inilah yang menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja, terutama pada area emosi dan perilaku. Perubahan besar yang terjadi pada kedua area tersebut juga sangat berpotensi membuat remaja menjadi rentan terpapar stres hingga penyalahgunaan obat terlarang (Lundberg, 2020). Faktor risiko lain yang berkaitan dengan kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja di antaranya *bullying*, pendidikan, hubungan dengan keluarga dan teman, perilaku seksual, penggunaan obat-obatan terlarang, dan pengalaman tidak menyenangkan di masa kecil (I-NAMHS, 2022). Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada masa remaja akan menempatkan individu pada peningkatan risiko kesulitan yang lebih lanjut ketika memasuki usia dewasa serta berpotensi menimbulkan masalah yang lebih serius (Astutik & Dewi, 2022; Volanen et al., 2020).

WHO menunjukkan data bahwa secara global, diperkirakan adanya 1 dari 7 (14%) remaja mengalami kondisi gangguan kesehatan mental, yang mana sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati (WHO, 2022). Di Eropa sendiri sudah mencapai presentase 20% dari presentase seluruh penyakit yang lain di dunia (WHO, 2016). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian gangguan mental emosi pada penduduk Indonesia mencapai angka 9,8%. Menariknya, kejadian gangguan mental emosi ini tidak hanya terjadi pada individu dengan usia dewasa, namun juga pada individu remaja (Kemenkes RI, 2021). Data dari *The Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, juga mencatat bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta jiwa dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita remaja di Indonesia adalah kecemasan (kombinasi fobia sosial dan gangguan kecemasan umum), diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta PTSD dan ADHD (keduanya 0,5%) (I-NAMHS, 2022).

Beberapa permasalahan tersebut di atas menguatkan perlunya penanganan yang efektif guna mengurangi permasalahan yang berkaitan dengan kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja. Mengingat, kondisi gangguan kesehatan mental pada remaja yang tidak terkelola dengan baik akan sangat berpotensi meningkatkan risiko perkembangan gangguan kesehatan mental dalam jangka Panjang yang secara tidak langsung akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja kedepannya (Godara et al., 2021). Salah satu intervensi yang menunjukkan keefektifan dalam mencegah dan merawat kondisi gangguan kondisi kesehatan mental adalah *mindfulness*.

Mindfulness merupakan salah satu praktik intervensi yang sebagian besar berfokus pada kesadaran *non-judgemental* terhadap kondisi saat ini. *Mindfulness* mengharuskan individu untuk bisa memfokuskan diri pada pengalaman internal seperti napas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal seperti suara dan rasa yang terjadi pada saat ini (Godara et al., 2021). Individu dengan kondisi yang *mindful* menunjukkan kemampuan psikologis untuk tetap rela hadir bersama pengalaman yang dialami dengan sikap tidak menghakimi atau menerima, menumbuhkan sikap hangat dan bersahabat, keterbukaan dan rasa ingin tahu.

Pada intinya, dalam *mindfulness* individu akan menghadiri, mengamati, merasakan, dan menerima apapun yang terjadi di sini dan saat ini dengan tanpa penilaian atau kritik. Dengan kata lain, *mindfulness* akan melatih tingkat kesadaran individu terhadap apa yang dirasakan oleh diri sendiri, serta diharapkan, individu akan dapat menyampaikan perasaannya dengan baik kepada orang lain (Volanen et al., 2020).

Hal ini akan menjadi individu akan lebih bisa mengenal dan menerima diri sendiri dan mampu meningkatkan kasih sayang diri serta perhatian, yang mana hal tersebut telah terbukti mampu menjembatani individu untuk terhindar dari kondisi gangguan kesehatan mental (Huberty et al., 2019).

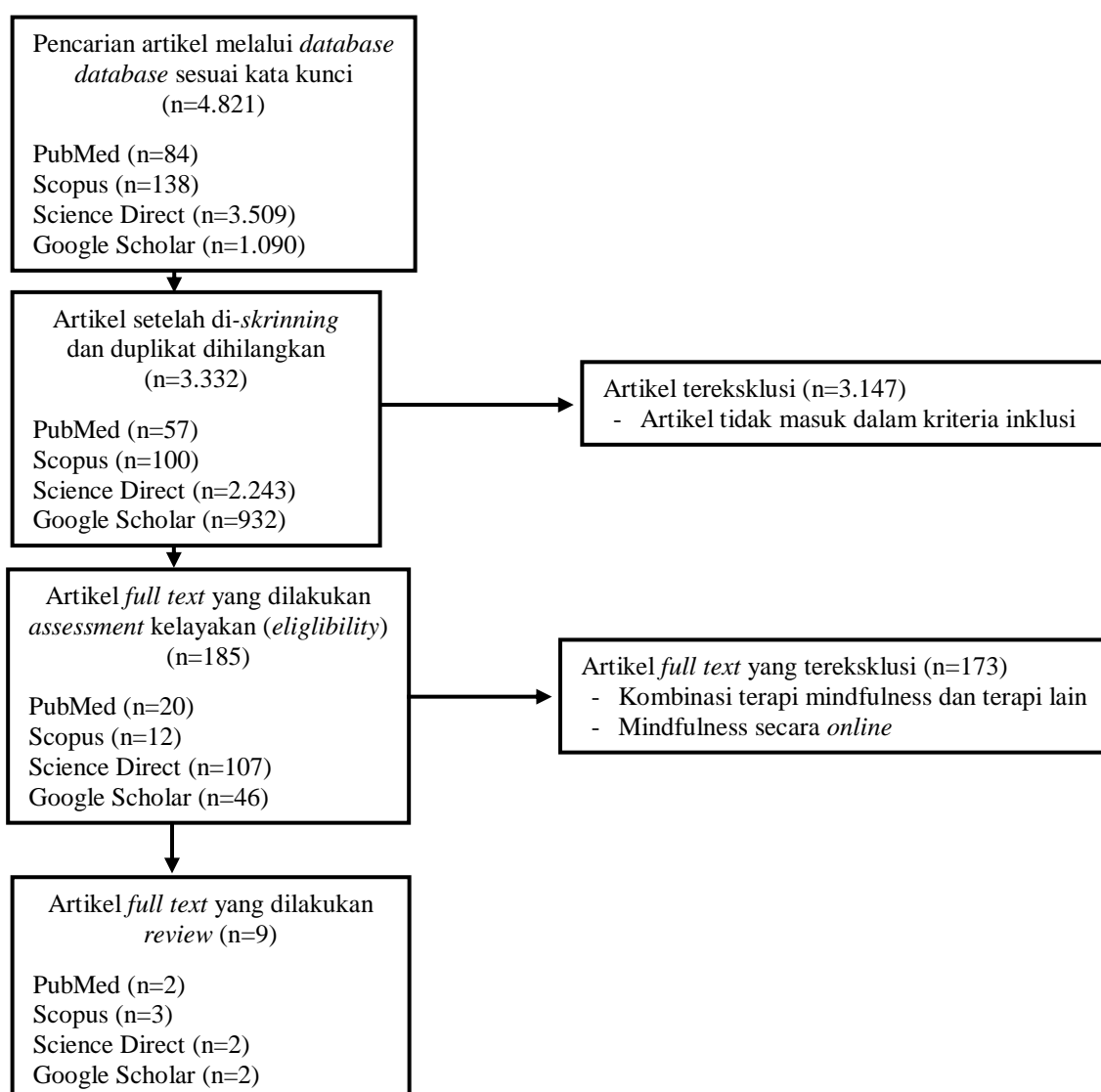
Mindfulness telah banyak diterapkan pada individu untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental dan memberikan dampak yang positif pada beberapa aspek yang tidak hanya kognitif namun juga kondisi stres psikologis, kemampuan coping, serta kemampuan resiliensi pada individu (Volanen et al., 2020). Pada masing-masing tahap perkembangan usia individu, *mindfulness* akan dapat menghasilkan efek atau dampak yang berbeda, terutama pada individu usia remaja. Oleh karena itu, penulis beranggapan perlu adanya ruang lingkup yang lebih lengkap berkaitan dengan bukti ilmiah tentang identifikasi dari efektivitas intervensi *mindfulness* ini terhadap kondisi kesehatan mental terutama pada usia remaja.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penulisan kajian literatur ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas serta kemungkinan aspek yang menjadi fokus dalam penerapan intervensi *mindfulness* terhadap kondisi kesehatan mental pada individu usia remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kajian literatur (*literature review*). Kajian literatur merupakan sebuah desain penelitian dimana peneliti melakukan pengkajian secara kritis terhadap suatu fenomena/ pengetahuan/ topik tertentu. Pencarian sumber dalam kajian literatur ini didasarkan pada pedoman PRISMA. Peneliti melakukan pencarian literatur melalui aplikasi *browser google chrome* menuju *database* pencarian literatur *PubMed*, *Scopus*, *Science Direct*, dan *Google Scholar*. Pencarian literatur menggunakan kata kunci *Mindfulness AND Mental Health AND Adolescent* dengan rentang tahun terbit tahun 2017-2023. Pemilihan literatur dilakukan dengan analisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel ini di antaranya artikel merupakan artikel nasional/ internasional dengan tema pengaruh *mindfulness* pada kesehatan mental remaja, artikel *publish* dalam rentang tahun 2017-2023, artikel bukan merupakan kajian literatur, populasi sampel penelitian adalah remaja dengan rentang usia berdasarkan WHO yaitu usia 10-19 tahun, artikel dalam bentuk publikasi *full text*, sedangkan kriteria eksklusi di antaranya artikel dengan tema yang tidak sesuai, terbit sebelum tahun 2017, merupakan artikel kajian literatur, artikel tidak dalam bentuk *full text*.

Tahap penyusunan kajian literatur ini adalah: 1) Peneliti melakukan kajian berkaitan dengan tema/topik yang akan diteliti; 2) Peneliti menyusun pertanyaan klinis yang berdasarkan kerangka PICO; 3) Peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi dari artikel yang akan dilakukan pencarian; 4) Peneliti melakukan pencarian artikel dengan *keywords* dan berdasarkan kriteria inklusi/ eksklusi yang sudah ditentukan; 5) Peneliti melakukan ekstraksi serta analisis data; dan yang terakhir adalah 6) Peneliti melakukan identifikasi hasil serta menyusun pembahasan dan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan.



Gambar 1.
Prisma diagram flow

HASIL PENELITIAN

Hasil identifikasi artikel dari *database* dengan kata kunci serta kriteria inklusi yang sudah ditetapkan, peneliti mendapatkan 12 artikel yang memenuhi kriteria dan akan akan ditelaah. Hasil dari telaah jurnal disajikan dalam Tabel 1.

Tabel. 1
Kajian Literatur

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Fung, J., Kim, J. J., Jin, J., Chen, G., Bear, L., & Lau A. S. 2018) <i>A Randomized Trial Evaluating School-Based Mindfulness Intervention for Ethnic Minority Youth:</i>	<i>Randomized Trial</i> dengan Uji Analisis ANCOVA	Intervensi <i>mindfulness</i> bermanfaat dalam mengurangi stress yang dirasakan dan menginternalisasi masalah, serta meningkatkan regulasi emosi sehingga juga mampu

	<i>Exploring Mediators and Moderators of Intervention Effects</i>		mengurangi gejala gangguan mental
2	Díaz-González, M. C., Duenaz, C. P., Sanchez-Raya, A., Elvira, J. A. M., & Vazques, V. S. (2017). <i>Mindfulness-Based Stress Reduction in Adolescents with Mental Disorders: A Randomised Clinical Trial</i>	<i>Randomized Clinical Trial</i> dengan uji analisis ANCOVA	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan pada kecemasan
3	Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2020). <i>Effectiveness of School-Based Brief Cognitive Behavioral Therapy with Mindfulness in Improving the Mental Health of Adolescents in a Japanese School Setting: A Preliminary Study</i>	<i>Quasi-Experimental</i>	Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi dan penurunan depresi serta kecemasan
4	Piguet, C., klausner, P., Celen, Z., Murray, R. J., Smith, M.M., & Merglen, A. (2021). <i>Randomized Controlled Trial of a Mindfulness-Based Intervention in Adolescents from the General Population: The Mindfulteen Neuroimaging Study Protocol</i>	<i>Longitudinal Cohort Study</i> dengan desain <i>Randomized Controlled Trial</i>	<i>Mindfulness</i> dapat membantu menurunkan reaksi stress dan meningkatkan kontrol kognitif
5	Peter, A., Srivastava, R., Agarwal, A., & Singh, A. P. (2022). <i>The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety and Resilience of the School Going Early Adolescents with Anxiety</i>	<i>Randomized Control Group</i>	Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan <i>mindfulness</i> dan resilien. Serta penemuan adanya penurunan gejala kecemasan
6	Baena-Extremeraa, A., del Ortiz-Camacho, M., Marfil-Sanchez, A. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). <i>Improvement of Attention and Stress Levels in Students Through a Mindfulness intervention program</i>	<i>Mixed Linier Quasi-Experimental</i> dengan	Penerapan program <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan perhatian dan menurunkan stres
7	Hafeman, D. M., Ostroff, A. N., Feldman, J., Hickey, M. B., Phillips, M. L., Creswell, D., Birmaher, B., & Goldstein, T. R. (2020). <i>Mindfulness-Based Intervention to Decrease Mood Lability in</i>	Penelitian ini menggunakan desain penelitian desain <i>randomized clinical trial</i>	Responden lebih <i>mindful</i> (p=0.003), penurunan kelabilan mood (p=0.002), dan terjadi penurunan terhadap penekanan emosi negative (p=0.01)

<i>At-Risk Youth: Preliminary Evidence for Changes in Resting State Functional Connectivity</i>			
8	Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Depresi pada Remaja	Penelitian ini merupakan quasi <i>experiment time series design</i>	Terapi <i>mindfulness</i> terbukti dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja ($p=0.000$)
9	Hasanah, U. L. U., & Dinni, S. M. (2020) Pelatihan <i>Mindfulness</i> untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Siswi Kelas X	Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain <i>one group pre-test post-test design</i>	Terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi ($p=0.05$)

Literature review ini terdiri dari sembilan artikel yang membahas terkait intervensi *mindfulness* terhadap kondisi kesehatan mental pada individu usia remaja. Sembilan artikel yang diambil sebagai bahan literatur review merupakan penelitian eksperimental dengan mengukur hasil akhir terkait perbedaan yang signifikan antara pemberian intervensi *mindfulness* dengan adanya peningkatan kesehatan mental ke arah yang lebih positif. Berbagai masalah kesehatan mental yang dapat ditangani dengan memberikan intervensi *mindfulness*.

Empat artikel membahas terkait pemberian *mindfulness* pada remaja yang mengalami stres, satu artikel pada remaja dengan depresi, satu artikel penanganan regulasi emosi pada remaja, dua artikel terkait penanganan remaja dengan kecemasan, serta satu artikel meneliti dalam menangani remaja yang mengalami kelabilan mood dan emosi negatif. Berbagai intervensi *mindfulness* yang diberikan pada remaja yang mengalami kesehatan mental berbeda-beda, seperti *Mindfulness Intervention for Ethnic Minority Youth*, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, *Mindfulness in Improving the Mental Health*, *Mindfulness-Based Intervention*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, dan *Mindfulness Intervention Program*.

Berbagai intervensi *mindfulness* dapat memberikan hasil yang signifikan, yaitu mampu menurunkan tingkat stres pada remaja, kemampuan regulasi emosi yang meningkat, adanya penurunan tingkat depresi dan kecemasan, remaja mampu meningkatkan tingkat kontrol kognitif dalam dirinya, remaja lebih fokus, dan adanya penurunan mood serta mampu menekan emosi negatif.

PEMBAHASAN

Dalam kajian literatur ini dilakukan identifikasi pada sembilan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian melalui *database PubMed*, *Scopus*, *Science Direct*, dan *Google Scholar*. Seluruh artikel dalam penelitian ini menggunakan *randomized design* dengan pengukuran pada *pre* dan *post* pemberian intervensi yang berada pada rentang tahun terbit 2017-2023.

Responden dalam penelitian kajian literatur ini merupakan remaja yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Periode usia ini dipandang sebagai periode dimana fungsi plastisitas otak masih tinggi, sehingga ketika diberikan latihan untuk *mindful*, akan memberikan efek yang lebih optimal. Selain itu, beberapa ciri khas pada periode usia ini ditandai dengan adanya peningkatan refleksi diri, memiliki minat yang lebih tinggi berkaitan dengan perspektif sosial, juga minat dalam memahami diri sendiri dan

orang lain. Adanya usaha yang sesuai dalam meningkatkan karakter yang baik pada periode usia ini, akan mampu membawa manfaat jangka panjang, salah satunya adalah pengurangan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan risiko kejadian gangguan kesehatan mental di kemudian hari (Qin et al., 2022). Oleh karenanya, optimalisasi kondisi kesehatan mental pada periode usia ini dengan *mindfulness* akan sangat berperan dalam mewujudkan masa depan remaja dengan kesehatan mental yang optimal.

Dari sembilan artikel penelitian yang sudah diidentifikasi, terdapat beberapa variabel dependen atas pemberian intervensi *mindfulness*. Variabel-variabel tersebut di antaranya kesehatan mental, regulasi emosi, tingkat stress, kecemasan, tingkat resiliensi, dan tingkat perhatian. Beberapa program *mindfulness* yang diberikan di antaranya *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness Awareness Program* (MAP), *Mindfulness-Based Intervention* (MBI), dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Pada dasarnya, seluruh program yang diberikan memiliki prinsip yang sama, yaitu *mindfulness*. Hanya saja disesuaikan dengan kondisi permasalahan responden yang akan diatasi dalam penelitian.

Mindfulness sendiri diartikan sebagai sebuah latihan dimana individu secara sengaja harus memfokuskan diri dan memberikan perhatian pada kondisi serta keadaan yang terjadi pada saat ini, dengan sikap keterbukaan dan tidak menghakimi (Liu, 2021). Pendekatan ini akan mampu meningkatkan penerimaan terhadap keadaan sulit yang sedang dialami saat ini dan juga emosi. Sehingga dengan begitu, individu mampu memberikan respon yang lebih adaptif dan efektif sebagai lawan dari bereaksi tanpa harus memikirkan terlalu dalam terhadap rangsangan stres yang dihadapi. Tingkat perhatian yang lebih tinggi juga berkaitan dengan penurunan terhadap penekanan emosi yang negatif dan akan lebih tahan terhadap stresor yang dihadapi (Hafeman et al., 2020).

Sebuah meta-analisis terbaru juga menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* ini mampu menurunkan depresi, kecemasan, dan stress pada anak serta remaja. Tidak hanya mengatasi gangguan suasana hati, *mindfulness* juga meningkatkan respon terhadap stressor atau peristiwa yang traumatis sehingga juga mampu mencegah terjadinya gangguan *mood* (Porter et al., 2022).

Jangka waktu pelaksanaan program intervensi *mindfulness* rata-rata diberikan dalam jangka waktu 3-12 minggu dengan rerata durasi per sesi adalah 20-90 menit dan 3 bulan *follow up* (Reangsing et al., 2021). Sebuah studi menunjukkan bahwa program *mindfulness* yang dilaksanakan selama 7 minggu dapat berhasil mengurangi tekanan mental dan meningkatkan coping dengan skala yang lebih kecil. Selain itu juga, program *mindfulness* yang diberikan dalam jangka waktu yang lebih lama dan tindak lanjut tentang perubahan pra-pasca *mindfulness*, mampu memberikan efek jangka Panjang dari intervensi terhadap kondisi tekanan mental dan coping yang lebih baik. Efek gabungan yang dihasilkan dari tindak lanjut atau program dengan durasi yang lebih lama juga menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam hal kemampuan individu untuk secara aktif memilih repon adaptif terhadap stresor internal maupun eksternal yang dihadapi. Kondisi kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan perilaku kesehatan, peningkatan keterampilan non-kognitif, serta peningkatan kemampuan konsentrasi juga disebutkan cenderung lebih nampak pada siswa dengan intensitas yang lebih banyak dalam melakukan *mindfulness* (Cassar et al., 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa pemberian terapi *mindfulness* dalam jangka

pendek lebih memberikan pengaruh pada mengurangi emosi negatif individu daripada dalam hal meningkatkan emosi positif individu (Li et al., 2021).

Dalam kajian literatur ini, dapat dibuktikan bahwa *mindfulness* menjadi salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk menangani atau mencegah masalah kesehatan mental, terutama pada individu periode usia remaja. Hal ini juga dapat dibuktikan dari hasil perekaman aktivitas otak individu pasca menjalani program *mindfulness* dalam rangka optimalisasi kondisi kesehatan mental individu.

Kesehatan mental yang menurun merupakan salah satu penyimpangan kognitif yang berbahaya. Sehingga diperlukannya intervensi yang mampu merubah pola pikir remaja dari hal negatif ke hal yang lebih positif (Ma et al., 2022). Pagaruh intervensi *mindfulness* terhadap kesehatan mental, salah satunya depresi pada remaja menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian perlakuan melalui intervensi *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja (Zhang et al., 2022).

Ada beberapa bagian dari otak manusia yang memiliki peran dalam latihan intervensi *mindfulness* ini, yaitu meningkatnya kemampuan konektivitas antara *Posterior Cingulate Cortex* (PCC) yang merupakan *region* penting dalam jaringan *mode default* otak manusia atau *Default Mode Network* (DMN), dan *region pre-frontal* yang merupakan *region* penting sebagai jaringan kontrol. Peningkatan konektivitas fungsional ini dapat teramati selama individu berada dalam kondisi istirahat dan relaks (Hafeman et al., 2020; Wintering et al., 2021).

PCC disebut juga sebagai *keynote* dalam DMN yang mana merupakan jaringan otak dengan peran dalam pengembaraan pikiran dan pemrosesan referensi diri. Terjadinya peningkatan konektivitas antara kedua jaringan ini, dan juga *Dorsolateral Prefrontal Cortex* (DLPFC) dapat membantu mengurangi kondisi pengembaraan pikiran serta memfasilitasi perhatian yang lebih fokus pada saat ini. Sebuah temuan juga menunjukkan bahwa peningkatan konektivitas tersebut sejalan dengan laporan dari responden sendiri tentang kondisinya yang lebih mampu meningkatkan perhatian, yang mana kondisi ini mampu menuntun individu pada kondisi peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penurunan *mood lability* (Hafeman et al., 2020).

SIMPULAN

Hasil dari kajian literatur ini memperkuat bukti dari efektivitas program intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan mental, khususnya pada individu dalam periode usia remaja secara umum.

SARAN

Beberapa kondisi menunjukkan perbaikan yang positif di antaranya pengurangan gejala gangguan mental, peningkatan kemampuan emosional, dan keterampilan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. DOI:10.7454/jki.v25i2.848
- Cassar, L., Fischer, M., & Valero, V. (2022). *Keep Calm and Carry On: The Short- vs. Long-Run Effects of Mindfulness Meditation on (Academic) Performance* (No. 15723). <https://docs.iza.org/dp15723.pdf>

- Cassiani, S. H. D. B., Dias, B. M., Beltran, M. P. B., Gualdrón, L. M. V., Pérez, T. R., Aguilar, G. M. V., Loli Ponce, R. A., & Valdivia, A. R. C. (2022). Concepts and Issues Related to Adolescent Health in Nursing Education. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30(spe). DOI:10.1590/1518-8345.6166.3651
- Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelkle, M., Hecht, M., Binder, E. B., & Singer, T. (2021). Investigating Differential Effects of Socio-Emotional and Mindfulness-Based Online Interventions on Mental Health, Resilience and Social Capacities During the COVID-19 Pandemic: The Study Protocol. *PLoS one*, 16(11), e0256323. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256323>
- Hafeman, D. M., Ostroff, A. N., Feldman, J., Hickey, M. B., Phillips, M. L., Creswell, D., Birmaher, B., & Goldstein, T. R. (2020). Mindfulness-Based Intervention to Decrease Mood Lability in At-Risk Youth: Preliminary Evidence for Changes in Resting State Functional Connectivity. *Journal of Affective Disorders*, 276, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.042>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14273. <https://doi.org/10.2196/14273>
- I-NAMHS. (2022). *Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey*. <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Li, R., Li, L., & Xue, S. (2021). The Effect of Short-Term Mindfulness Training on the Emotional State of College Students with Different Levels of Mindfulness: Evidence from Neurophysiological Signals. *Open Journal of Social Sciences*, 09(05), 570–580. DOI:10.4236/jss.2021.95032
- Liu, X. (2021). Effect of a Mindfulness-Based Intervention Program on Comprehensive Mental Health Problems of Chinese Undergraduates. *Community Mental Health Journal*, 55(7), 1179–1185. DOI:10.1007/s10597-019-00426-4
- Lundberg, S. (2020). *Adolescent Behavior: Links to Early-Life Stress and Alcohol in Male and Female Rats*. Acta Universitatis Upsaliensis. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1412684&dswid=-2063>
- Ma, J., Zhao, D., Xu, N., & Yang, J. (2023). The Effectiveness of Immersive Virtual Reality (VR) Based Mindfulness Training on Improvement Mental-Health in Adults: A Narrative Systematic Review. *Explore (New York, N.Y.)*, 19(3), 310–318. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.001>
- Porter, B., Oyanadel, C., Sáez-Delgado, F., Andaur, A., & Peñate, W. (2022). Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions in Child-Adolescent Population: A Developmental Perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), 1220–1243. DOI:10.3390/ejihpe12080085
- Qin, C., Cheng, X., Huang, Y., Xu, S., Liu, K., Tian, M., Liao, X., Zhou, X., Xiang, B., Lei, W., & Chen, J. (2022). Character Strengths as Protective Factors Against Behavior Problems in Early Adolescent. *Psicologia, Reflexao e Critica : Revista Semestral Do Departamento De Psicologia Da UFRGS*, 35(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00217-z>

- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. K. (2021). Effects of Mindfulness Interventions on Depressive Symptoms in Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Nursing Studies*, *115*, 103848. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy Learning Mind – Effectiveness of a Mindfulness Program on Mental Health Compared to a Relaxation Program and Teaching as Usual in Schools: A Cluster-Randomised Controlled Trial. *Journal of Affective Disorders*, *260*(June 2019), 660–669. DOI:10.1016/j.jad.2019.08.087
- WHO. (2016). *Adolescents Mental Well-Being*. <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>
- WHO. (2022). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wintering, N. A., Yaden, D. B., Conklin, C., Alizadeh, M., Mohamed, F. B., Zhong, L., Bowens, B., Monti, D. A., & Newberg, A. B. (2021). Effect of a One-Week Spiritual Retreat on Brain Functional Connectivity: A Preliminary Study. *Religions*, *12*(1), 1–13. DOI:10.3390/rel12010023
- Zhang, B., Fu, W., Guo, Y., Chen, Y., Jiang, C., Li, X., & He, K. (2022). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Against Suicidal Ideation in Patients with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, *319*, 655–662. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.091>