

BAGAIMANA MINDFULNESS MAHASISWA UNIVERSITAS X?: PENGUJIAN DESKRIPTIF DAN KOMPARATIF

Suhadianto

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
suhadianto@untag-sby.ac.id

Isrida Yul Arifiana

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
isrida@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *mindfulness* mahasiswa Universitas X dan melihat perbedaan *mindfulness* mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang berjumlah 15.166. Partisipan penelitian berjumlah 450 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *quota sampling* sampling. Instrumen penelitian menggunakan *The Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MAAS) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia ($\alpha=0.82$). Hasil analisis data menunjukkan sebanyak 0.88% partisipan memiliki *mindfulness* dalam kategori rendah sekali, 22.66% dalam kategori rendah, 42.44% dalam kategori sedang, 29.11% dalam kategori tinggi dan 4.88% dalam kategori tinggi sekali. Uji beda menggunakan Kruskal Wallis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan *mindfulness* pada partisipan ditinjau dari asal Fakultas. Namun demikian skor rata-rata *mindfulness* partisipan pada setiap Fakultas berada dalam kategori yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor *mindfulness* partisipan berada dalam kategori sedang, sehingga upaya untuk meningkatkan *mindfulness* perlu dilakukan.

Kata Kunci: *mindfulness*; mahasiswa Surabaya

Teori tentang kesadaran, atau dalam psikologi disebut dengan *mindfulness*, baru mulai menjadi perhatian pada kisaran tahun 1970 (Hidayati, dkk., 2018). John Kabat Zin memperkenalkan *mindfulness* melalui penelitiannya yang berfokus pada penurunan stres melalui intervensi pelatihan *mindfulness* (Grant, 2017). Sejak saat itu studi tentang *mindfulness* mulai banyak dilakukan dalam bidang psikologi klinis, dan semakin meningkat jumlahnya setelah Kabat Zin (2003) menerbitkan artikelnya dengan judul *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Banyaknya studi tentang *mindfulness* setidaknya dapat dibuktikan dengan salah satu artikel dengan judul *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*, yang ketika naskah ini dibuat, artikel tersebut telah dikutip oleh 4999 peneliti dan diterbitkan dalam 44 versi.

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai suatu proses kognitif yang membantu individu meningkatkan kualitas perhatian pada apa yang dialami saat ini, tanpa mengaitkan dengan pengalaman sebelumnya, tanpa memberikan penilaian terhadap apa yang dialami, dan menerima semua pikiran, perasaan, maupun sensasi tubuh yang muncul dari pusat kesadaran saat ini. Semua yang dirasakan, dilihat, didengar serta reaksi emosi dan pikiran yang menyertai, diperhatikan sebagai peristiwa mental yang muncul pada arus kesadaran (Kabat Zin, 2003).

Mindfulness dapat pula diartikan sebagai sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kesadaran terdiri dari berbagai mekanisme yang memiliki fungsi untuk mengurangi penderitaan dan menciptakan pikiran yang sehat menggunakan kerangka pengolahan diri. Mekanisme yang berhubungan

dengan *mindfulness* adalah *awareness* (kesadaran), *consciousness* (kombinasi kesadaran & perhatian), *attention* (proses memusatkan kesadaran) dan *metacognitive-awareness* (pengetahuan eksplisit tentang pikiran saat ini) (Vago & Silberzweig, 2012).

Mindfulness memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan, ketika individu berada dalam kondisi *mindfulness* maka hidupnya akan bahagia dan sejahtera, sebaliknya ketika individu berada dalam kondisi tanpa kesadaran dan perhatian (*mindlessness*) maka individu tersebut akan kehilangan kesadaran tiap momen yang menyebabkan hilangnya momen-momen yang dirasa puas oleh individu (Brown & Ryan, 2003).

Telah banyak penelitian-penelitian yang memberikan informasi mengenai manfaat *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Maex (2011) melaporkan bahwa *mindfulness* dapat membuat individu terbebas dari pikiran-pikiran negatif dan terbebas dari stres. Beberapa studi yang dilakukan di Indonesia tampaknya juga banyak melaporkan manfaat *mindfulness*. Penelitian Fourianalistyawati & Listyandini (2017) melaporkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan depresi, sebuah studi lainnya melaporkan adanya korelasi antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018).

Beberapa studi eksperimental tentang penggunaan *mindfulness* di Indonesia juga melaporkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan psikologis, seperti menurunkan stres pada mahasiswa (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017; Ningsih & Hartati, 2019), menurunkan kecanduan penggunaan smartphone (Waty & Fourianalistyawati, 2018), menurunkan ketakutan terhadap kematian (Yusainy & Ilhamuddin, 2018), menurunkan stres pada korban kekerasan (Afandi, Wahyuni & Adawiyah, 2015), dan meningkatkan kontrol diri (Afandi, 2012).

Tidak hanya dalam bidang klinis, dalam dunia pendidikan *mindfulness* juga memiliki manfaat yang sangat besar, sebuah studi baru-baru ini melaporkan penggunaan *mindfulness* dalam dunia pendidikan dapat menjadikan mahasiswa lebih mampu mengatur ide dan pikiran, memiliki daya ingat lebih baik, lebih tenang dalam menghadapi tugas, harga diri meningkat, lebih bisa berkonsentrasi, lebih perhatian, regulasi diri meningkat, lebih mampu manajemen waktu, lebih termotivasi secara intrinsik, dan mau menerima tugas-tugas yang membosankan (Thye dkk., 2016)

Telah sangat jelas bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membantu individu untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan dalam berbagai aspek. Oleh karena itu memiliki *mindfulness* yang tinggi sepertinya menjadi sebuah keharusan, utamanya pada mahasiswa yang dalam kesehariannya banyak dihadapkan pada permasalahan, baik masalah akademik, masalah pekerjaan, masalah hubungan interpersonal, dan berbagai permasalahan lainnya.

Berdasar argumentasi teoritis sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memandang perlu adanya penelitian pendahuluan guna mengetahui bagaimana kondisi *mindfulness* pada mahasiswa, agar nantinya bisa dijadikan sebagai acuan tentang perlu atau tidaknya pemberian intervensi untuk meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana *mindfulness* mahasiswa Universitas X?; (2) adakah perbedaan *mindfulness* pada mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: (1) untuk memperoleh gambaran *mindfulness* mahasiswa Universitas X; (2) untuk mengetahui perbedaan *mindfulness* pada mahasiswa X ditinjau dari asal Fakultas.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan melihat gambaran dan perbedaan *mindfulness* mahasiswa Universitas X ditinjau dari asal Fakultas.

Populasi dan partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang berjumlah 15.166 mahasiswa. Partisipan penelitian berjumlah 450 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*, dimana peneliti mengambil sampel dari setiap Fakultas dengan jumlah yang disesuaikan dengan banyaknya populasi pada setiap Fakultas.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *The Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MASS) (Borwn & Ryan, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Waskito (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018). Skala ini terdiri dari 15 butir yang mengukur ketidakhadiran perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awarenes*) dalam *mindfulness*. Item dalam skala ini memiliki indeks diskriminasi yang baik, ditunjukkan dengan skor koefisien korelasi *Item Total Correlation* yang bergerak dari 0.25 – 0.73. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik pada responden mahasiswa dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,82$ ($n = 327$). Contoh pernyataan dalam skala ini adalah "saya mengalami beberapa emosi dan tenggelam ke

dalamnya sampai beberapa saat kemudian" dengan alternatif jawaban Sangat Sering, Sering, Tidak Sering, Sangat Tidak Sering.

Prosedur pengumpulan data

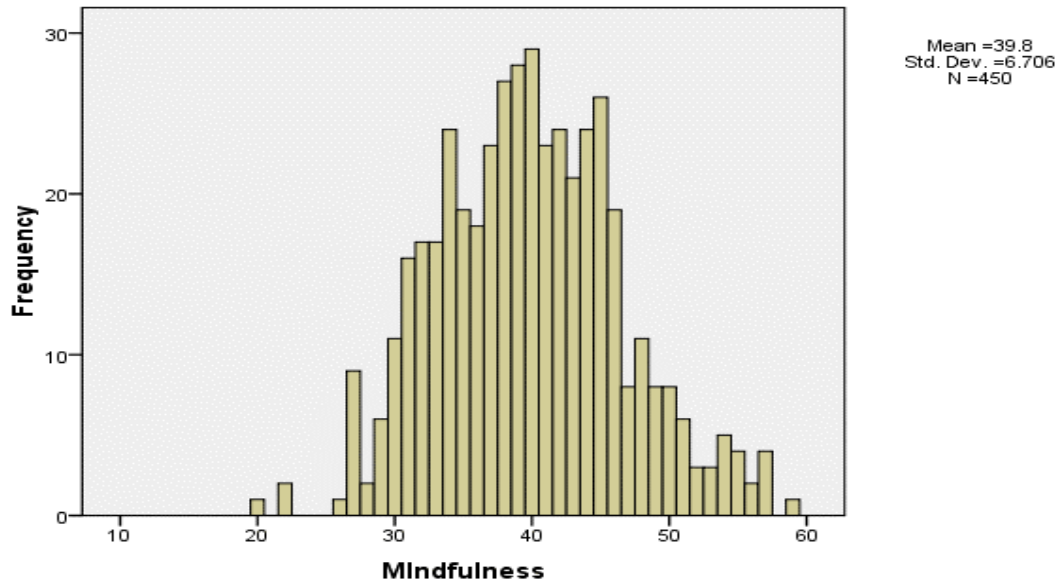
Pengumpulan data penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2020. Prosedur pengumpulan data dalam dilakukan dengan cara meminta mahasiswa secara langsung untuk mengisi skala MASS. Peneliti mendatangi mahasiswa di setiap Fakultas dan meminta mahasiswa untuk mengisi skala, setelah sebelumnya dijelaskan tujuan dari penelitian dan diminta mengisi *informed consent*.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan uji beda Kruskal Wallis. Penggunaan statistik deskriptif diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai jumlah, prosentase dan kategorisasi *mindfulness* pada partisipan penelitian. Sedangkan uji Kruskal Wallis digunakan untuk melihat perbedaan *mindfulness* pada partisipan ditinjau dari asal Fakultas.

HASIL

Sebelum menyajikan hasil dari penelitian ini, terlebih dahulu peneliti sajikan data demografi partisipan penelitian. Tabel 1 memberikan gambaran jumlah keseluruhan partisipan dan jumlah partisipan pada setiap Fakultas di Universitas X.



Gambar 1. Histogram Skor Mindfulness Partisipan

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Fakultas	F	%
Ekonomi	100	22.22
Ilmu Sosial & Politik	50	11.11
Hukum	50	11.11
Ilmu Budaya	50	11.11
Psikologi	100	22.22
Teknik	100	22.22
Total	450	100.00

Analisis Deskriptif

Pengujian menggunakan statistik deskriptif terhadap 450 partisipan diperoleh skor rata-rata ($M=39.8$) dan standar deviasi ($SD=6.706$) (lihat gambar 1). Dari skor rata-rata dan standar deviasi tersebut kemudian dibuat kategorisasi skor mindfulness (lihat tabel 2)

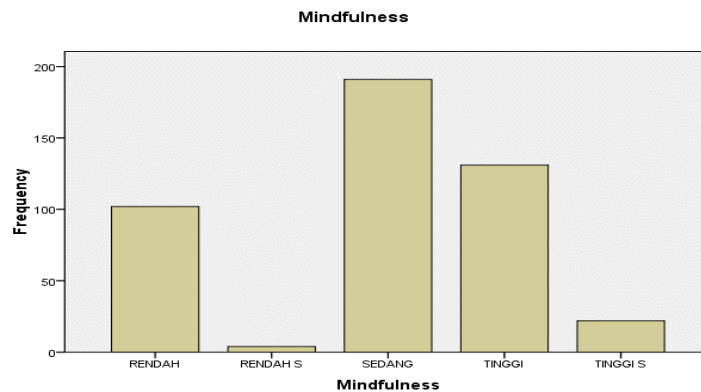
Tabel 2. Kategori skor mindfulness

Skor	Kategori
>51	Tinggi Sekali
43 – 51	Tinggi
35 - 42	Sedang
27 - 34	Rendah
1 - 26	Rendah Sekali

Tabel 3 menyajikan kategori mindfulness partisipan ($N=450$), sebanyak 191 atau 42.44% partisipan memiliki mindfulness dalam kategori sedang, 29.11% dalam kategori tinggi, 4.88% dalam kategori sangat tinggi, 22.66% dalam kategori rendah dan sebanyak 0.88% dalam kategori rendah sekali. Grafik mindfulness partisipan dapat dilihat pada gambar 2.

Tabel 3. Kategori Mindfulness Partisipan

Mindfulness	F	Persentase
Rendah Sekali	4	0.88
Rendah	102	22.66
Sedang	191	42.44
Tinggi	131	29.11
Tinggi Sekali	22	4.88
Total	450	100.00



Gambar 2. Grafik *Mindfulness* Partisipan

Tabel 4 menjelaskan kategori *mindfulness* partisipan berdasarkan asal Fakultas. Data yang ada menunjukkan adanya perbedaan persentase skor *mindfulness* partisipan pada setiap fakultas. Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak 72% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang,

sementara pada Fakultas Ilmu budaya sebanyak 62% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang. Selain pada dua Fakultas tersebut, jumlah partisipan yang memiliki skor dalam kategori sedang kurang dari 50%.

Tabel 4. Skor *Mindfulness* Partisipan Pada Setiap Fakultas

Fakultas	n	Persentase				
		Rendah Sekali	Rendah	Sedang	Tinggi	Tinggi Sekali
Ekonomi	100	3%	20%	37%	36%	4%
Ilmu Sosial & Politik	50	0	0	72%	38%	0
Hukum	50	0	30%	46%	22%	2%
Ilmu Budaya	50	0	26%	62%	8%	4%
Psikologi	100	1%	28%	35%	34%	2%
Teknik	100	0	26%	29%	32%	13%

Uji Komparatif

Hasil analisis data menggunakan uji Kruskal Wallis diperoleh skor *Chi-square*= 12.627 dengan signifikansi sebesar $p=0.027$ ($p<0.05$). Artinya ada perbedaan yang signifikan skor *mindfulness* partisipan jika ditinjau dari asal Fakultas (Tabel 5). Meskipun demikian jika dilihat dari skor rata-rata setiap Fakultas, perbedaan yang ada masih dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang (Tabel 6).

Tabel 5. Hasil Uji Kruskal Wallis

Variabel	Chi-square	df	Sig.
<i>Mindfulness</i>	12.627	5	0.027

Tabel 6. Rata-Rata Skor *Mindfulness* Setiap Fakultas

Fakultas	F	Rata-Rata	Kategori
Ekonomi	100	39.77	Sedang
Ilmu Sosial & Politik	50	40.42	Sedang
Hukum	50	38.74	Sedang
Ilmu Budaya	50	38.06	Sedang
Psikologi	100	39.13	Sedang
Teknik	100	41.61	Sedang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 42.44% partisipan memiliki skor *mindfulness* dalam kategori sedang, sebanyak 22.6% berada dalam kategori rendah dan 0.88% berada dalam kategori rendah sekali. Hanya 29.11 % yang memiliki skor *mindfulness* dalam kategori tinggi dan hanya 4.88% yang berada dalam kategori tinggi sekali. Artinya upaya untuk meningkatkan *mindfulness* pada partisipan yang dalam hal ini adalah mahasiswa, masih diperlukan.

Hasil uji komparatif diperoleh perbedaan yang signifikan skor *mindfulness* partisipan ditinjau dari latar belakang Fakultas. Jika dilihat secara lebih detail, perbedaan yang signifikan sebenarnya tidak terjadi pada semua Fakultas, tetapi hanya terjadi pada beberapa Fakultas berikut: (1) Fakultas Hukum dan Fakultas Teknik ($p=0.013$), dimana partisipan pada Fakultas Hukum memiliki rata-rata lebih rendah dari partisipan Fakultas Teknik ($MD=-2.870$); (2) Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Teknik ($p=0.002$), dimana partisipan pada Fakultas Ilmu Budaya memiliki rata-rata lebih rendah dari Fakultas Teknik ($MD=-3.550$); (3) Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknik ($p=0.009$), dimana partisipan pada Fakultas Psikologi memiliki rata-rata lebih rendah dari Fakultas Teknik ($MD=-2.480$).

Meskipun hasil uji komparatif skor *mindfulness* ditinjau dari asal Fakultas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, namun demikian jika dilihat dari skor rata-rata setiap Fakultas, kesemuanya masih berada dalam kategori sedang (lihat tabel 6). Artinya upaya untuk meningkatkan skor *mindfulness* perlu dilakukan pada semua Fakultas, termasuk pada Fakultas Teknik.

Mindfulness merupakan suatu keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Individu yang berada dalam kondisi *mindfulness* memiliki perhatian dan kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi dan dirasakan. Kondisi *mindfulness*

membuat individu menyadari perasaan yang sedang dialami saat ini tanpa adanya penghakiman dan tanpa dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu (Kabat-Zin, 2003). Pada akhirnya individu dengan *mindfulness* akan memiliki kesabaran, menerima apapun yang dialami dan mampu mengubah emosi-emosi negatif menjadi energi positif (Brown & Ryan, 2003).

Alasan perlunya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena *mindfulness* telah terbukti memiliki manfaat dalam berbagai domain kehidupan. Penggunaan *mindfulness* pada bidang klinis, industri maupun pendidikan telah terbukti memiliki dampak yang positif.

Studi yang baru-baru ini dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan *mindfulness* di sekolah mampu membantu siswa menjadi lebih tenang, tidak cemas ketika mengikuti pembelajaran dan memiliki konsentrasi yang lebih baik (Kuyken, dkk., 2013; Lagor, dkk., 2013; McKeering & Hwang, 2018; Quach, dkk., 2016).

Saat ini telah banyak program *mindfulness* yang digunakan di sekolah seperti *Mindfulness in Schools Programme* (MSP), *Mindfulness Based Wellness Education* (MBWE), *Cultivating Awareness and Resilience in Education* (CARE) dan *Stress Management and Relaxation Techniques* (SMART). Program-program tersebut telah terbukti memberikan dampak positif pada siswa (Lagor, dkk., 2013).

Penelitian lain menunjukkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik (Jobaneh, 2018). Hasil penelitian ini memperkuat perlunya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila, dkk. (2019) menunjukkan 73% mahasiswa menunda mengumpulkan tugas makalah, 76.8% menunda tugas membaca referensi, dan 61.8% menunda mengerjakan tugas.

Beberapa penelitian di Indonesia juga telah menemukan manfaat *mindfulness* dalam

berbagai domain kehidupan. Studi-studi terbaru melaporkan adanya korelasi positif antara *mindfulness* dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi *mindfulness* mahasiswa maka akan semakin bahagia (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018).

Penelitian Ningsih & Hartati (2019) juga menunjukkan adanya pengaruh penggunaan terapi *mindfulness* melalui aplikasi android untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa magister keperawatan. Sebelumnya Hidayat dan Fourianalisyawati (2017) juga menemukan pengaruh *mindfulness* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama.

Penelitian lainnya juga menemukan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan kontrol diri (Afandi, 2012). Pelatihan *mindfulness* juga terbukti efektif untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam berpacaran (Afandi, Wahyuni & Adawiyah, 2015).

Dari berbagai studi yang ada tersebut semakin menguatkan perlunya mengetahui bagaimana kondisi *mindfulness* mahasiswa, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui strategi yang efektif dalam rangka meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

PENUTUP

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata *mindfulness* partisipan penelitian berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor *mindfulness* jika ditinjau dari asal Fakultas. Namun demikian rata-rata skor *mindfulness* setiap Fakultas berada dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang.

Upaya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa sangat perlu dilakukan karena *mindfulness* memiliki pengaruh positif

terhadap kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik. Penelitian-penelitian eksperimental perlu dilakukan untuk menguji strategi yang efektif meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19-27.
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19-27.
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75-84.
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75-84.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- 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.
- Fourianalisyawati, E. (2017). Kesejahteraan spiritual dan *mindfulness* pada majelis sahabat shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 79-85.
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122.
- Grant, K.C. 2017. From teaching to being: The qualities of a mindful teacher. Vol. 93(2), 147- 152.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A

- meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Hidayati, N., Aryanti, P. I., Salim, S., Erniyawati, Y., & Yusuf, A. H. (2018). Penggunaan Mindfulness Meditation dalam Manajemen Stres: Sebuah systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 95-100.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
- Lagor, A. F., Williams, D. J., Lerner, J. B., & McClure, K. S. (2013). Lessons learned from a mindfulness-based intervention with chronically ill youth. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 1(2), 146.
- McKeering, P., & Hwang, Y. S. (2018). A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. *Mindfulness*, 1-18.
- Ningsih, H. E. W., & Hartati, E. (2019). Pengaruh terapi mindfulness melalui aplikasi android si-besuta terhadap stres mahasiswa magister keperawatan (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Ningsih, H. E. W., & Hartati, E. (2019). *Pengaruh Terapi Mindfulness Melalui Aplikasi Android Si-Besuta Terhadap Stres Mahasiswa Magister Keperawatan* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Nurlaila, S., & Rahmawati, H. (2019). Academic Procrastination of Students at " A" Accredited Universities. *OF PSYCHOLOGY 2019*, 42.
- Quach, D., Mano, K. E. J., & Alexander, K. (2016). A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 489-496.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Vago, D. R., Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *SEURUNE: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2), 84-101.
- Yusainy, C., Ilhamuddin, A. H. R., 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 Vol*, 17(1), 18-30.