

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Asmaya Farisyah . S¹, Haerani Nur²

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

asmayafarisyah553@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu indikator penting dalam menggambarkan kualitas kesehatan mental individu. Dalam beberapa tahun terakhir, *mindfulness* telah banyak dikaji sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di berbagai konteks kehidupan. Penelitian ini merupakan kajian literatur (literature review) yang bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan tiga belas jurnal nasional dan internasional yang terbit pada tahun 2014-2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis baik pada remaja. *Mindfulness* terbukti meningkatkan regulasi emosi, *self-compassion*, fleksibilitas kognitif, serta pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (*autonomy, competence, dan relatedness*). Selain itu, program intervensi *mindfulness* di lingkungan pendidikan dan pada situasi krisis seperti pandemi COVID-19 terbukti efektif menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan kebahagiaan serta penerimaan diri. Secara umum, literatur menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Oleh karena itu, pengembangan program berbasis *mindfulness* dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental individu maupun komunitas pendidikan.

Kata kunci: *mindfulness, kesejahteraan psikologis, remaja*

Article History

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 136
DOI : Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri, mencari kemandirian, dan menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan akademik maupun sosial (Steinberg, 2017). Perubahan tersebut menjadikan remaja lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Blakemore & Mills, 2014). Menurut Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) bukan hanya ketiadaan gangguan mental, tetapi kondisi positif yang melibatkan penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada masa remaja, kesejahteraan psikologis menjadi faktor kunci yang memengaruhi penyesuaian akademik, hubungan sosial, dan kemampuan mengelola stres (Keyes, 2007). Penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah seperti penarikan diri sosial, perilaku berisiko, serta penurunan performa akademik (Moksnes & Espnes, 2013).

Salah satu pendekatan psikologis yang semakin banyak digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah *mindfulness*. Kabat dan Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian terhadap pengalaman secara

disengaja dan tanpa penilaian. Pendekatan ini menekankan kemampuan individu untuk memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa reaktivitas berlebihan (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody & Devins, 2004). Mindfulness dapat membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan cara yang lebih adaptif karena mampu meningkatkan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif (Creswell, 2017). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis pada remaja. Brown dan Ryan (2003) menemukan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar. Dalam konteks Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan signifikan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa SMA, terutama pada aspek penerimaan diri dan hubungan sosial. Neff dan Dahm (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk memandang pengalaman negatif dengan perhatian terhadap diri sendiri, sehingga menurunkan kecenderungan mengkritik diri berlebihan.

Tantangan psikologis yang dihadapi remaja di era modern seperti tekanan media sosial, kompetisi akademik, dan isolasi sosial *mindfulness* menjadi alternatif intervensi preventif yang dapat membantu remaja. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala negatif, tetapi juga pengembangan kualitas positif dalam diri remaja. Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun untuk menganalisis secara mendalam peran *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja, serta meninjau bukti empiris dan mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut berdasarkan penelitian terkini.

TINJAUAN PUSTAKA

Mindfulness merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang terjadi (Kabat & Zinn, 2003). Secara psikologis, *mindfulness* terdiri dari dua komponen utama: perhatian terhadap pengalaman saat ini (*present centered attention*) dan penerimaan terhadap pengalaman secara non-evaluatif (*nonjudgmental acceptance*) (Bishop et al., 2004). Latihan *mindfulness* umumnya dilakukan melalui meditasi kesadaran *napas*, *body scan*, dan *mindful walking*, yang bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh dan pikiran tanpa bereaksi secara otomatis.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan keadaan optimal dimana individu berfungsi secara positif dan produktif. Ada enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu:

1. *Self acceptance*, merupakan penerimaan terhadap diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.
2. *Positive relations with others*, kemampuan membangun hubungan hangat dan empatik.
3. *Autonomy*, kemampuan mengambil Keputusan berdasarkan nilai pribadi.
4. *Environmental mastery*, kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif.
5. *Purpose in life*, memiliki makna dan arah hidup yang jelas.
6. *Personal growth*, keinginan untuk terus berkembang dan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis temuan-temuan empiris mengenai hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk meninjau secara komprehensif berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dan memberikan pemahaman menyeluruh tentang topik yang

dikaji (Snyder, 2019). Pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data elektronik dan repository akademik seperti *ScienceDirect*, *Google Scholar*, *PsycINFO*, *Journal/Repository universitas*, dengan rentang publikasi yang ditinjau 2014-2025, pada penekanan studi empiris dan kajian menelaah *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil telaah dari 12 artikel jurnal menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok usia, terutama pada remaja.

No	Nama Tahun, Jurnal	Penulis,	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1	Syafiasani dan Rahayu, 2022, <i>Bandung Conference Series: Psychology Science</i>		Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung	Kuantitatif	Terdapat pengaruh positif signifikan antara <i>mindfulness</i> dan <i>psychological well being</i> .
2	Savitri dan Listiyandini, 2017, <i>Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi</i>		<i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja	Kuantitatif	<i>Mindfulness</i> berperan positif dan signifikan terhadap semua dimensi kesejahteraan psikologis, terutama penguasaan lingkungan
3	Afrashteh dan Hasani, 2022, <i>Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation</i>		<i>Mindfulness</i> and <i>Psychological Well-being</i> in Adolescents <i>Well-being</i> in Adolescents: The Mediating Role of Self-Compassion, Emotional Dysregulation and Cognitive Flexibility	Cross-sectional, analisis jalur (path analysis)	<i>Mindfulness</i> berhubungan positif langsung dan tidak langsung terhadap <i>psychological well-being</i> melalui self-compassion & cognitive flexibility, serta negatif melalui emotional dysregulation
4	Primasari dan Yuniarti, 2021, <i>Gadjah Mada Journal of Professional Psychology</i>		Enjoying Every Moment: Improving Adolescent's Subjective Well-Being Through Adolescent	Eksperimen	Program <i>Mindfulness</i> Remaja (PRIMA) efektif meningkatkan subjective well-being remaja secara signifikan ($p < 0.001$), efek bertahan hingga 2 minggu

		Mindfulness Program		
5	Chang, Huang, dan Lin, 2014, <i>Journal Happiness Studies</i>	Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being	Kuantitatif	Mindfulness berkorrelasi positif dengan hedonic & eudaimonic well-being; hubungan dimediasi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (autonomy, relatedness, competence)
6	Chusnah dan Maryam, 2025, <i>Psikologia: Jurnal Psikologi</i>	Optimism and Mindfulness are strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being	Kuantitatif	Terdapat hubungan positif signifikan antara mindfulness dan kesejahteraan psikologis ($R=0.822$, $p<0.05$); bersama optimisme memberi kontribusi efektif 82,1%
7	Rahmawati, Jauhar dan Suwandi, 2021, <i>Indonesia Jurnal Perawat</i>	Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis di krisis Pandemi COVID-19: Literatur Review	Semi systematic literatur review	Dari 8 artikel yang dianalisis, intervensi mindfulness meningkatkan fleksibilitas emosional dan menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis
8	Kennes, A., et al. 2024. <i>Journal of Positive School Psychology</i>	Effect of a mindfulness based strengths intervention on adolescent Mental Health are mediated by changes in Negative Emotions	Eksperimen	Penelitian ini menjelaskan bahwa Intervensi menghasilkan peningkatan signifikan terhadap kesejahteraan (emosional, psikologis, sosial) dan penurunan masalah atensi/teman sebaya dibanding kontrol. Namun, hasil menunjukkan bahwa emosi positif tidak berfungsi sebagai mediator utama yang diharapkan.
9	Scafuto, F., et al. 2025. <i>Child & Youth Care Forum</i>	Enhancing Universal Values Through Mindfulness and Psychological Well-Being: A Randomized-Controlled Trial with Adolescents	Eksperimen	Penelitian ini menunjukkan bahwa Program Gaia meningkatkan skor total kesejahteraan psikologis, khususnya dimensi <i>Self-Acceptance</i> dan <i>Personal Growth</i> . Dari aspek nilai dasar manusia, hanya " <i>Self-enhancement</i> " yang berubah secara signifikan. Mediator: ditemukan bahwa program positif memengaruhi nilai

				<i>Self-transcendence</i> melalui Personal Growth ($b = .055$). Namun, banyak dimensi <i>well-being</i> lainnya yang dihipotesiskan sebagai mediator tidak terbukti signifikan.
10	Slametiningsih, Hamid, Rachmah, Mustikasari, dan Ismail. 2025. <i>Jurnal Promkes</i> .	Scholl-Based Mindfulness Enhances Psychological Well-Being in Adolescents after parental divorce: A systematic Review	Semi systematic literatur review	Intervensi mindfulness berbasis sekolah terbukti secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala kesehatan mental (misalnya depresi, kecemasan) pada remaja setelah perceraian orang tua. Namun, dalam sebagian besar penelitian sub-komponen “well-being subjektif” atau “distress psikologis” tidak selalu menunjukkan perubahan signifikan. Penulis merekomendasikan integrasi dukungan keluarga/pendidik agar dampak lebih optimal.
11	Bluth, et al. 2015.	A pilot study of a Mindfulness Intervention for adolescents and the potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress	Eksperimen	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mindfulness, <i>self compassion</i> terkait secara negatif dengan tingkat stres pasca-intervensi (kontrol baseline). Peneliti menyimpulkan bahwa intervensi menunjukkan potensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional pada remaja
12	Ashok, et al. 2025.	Mindfulness based interventions for enhancing adolescent mental health and well-being: A scoping review	Scoping review	Penelitian dalam bentuk scoping review ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness (MBI) yang diterapkan pada remaja memberikan hasil yang menjanjikan bagi peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil sintesis dari berbagai studi

dalam tinjauan ini menegaskan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, serta penurunan gejala depresi dan kecemasan pada remaja, terutama ketika intervensi dilakukan di lingkungan sekolah yang mendukung.

Penelitian yang dilakukan oleh Syafiasani dan Rahayu (2022) Penelitian ini meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja SMA di Bandung. Dengan metode kuantitatif kausalitas dan 329 responden, hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* ($r = 0.712$, $R^2 = 50,7\%$). Artinya, semakin tinggi *mindfulness*, semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa. *Mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan ketenangan, kepuasan hidup, dan kontrol diri remaja. Selanjutnya Savitri dan Arrum (2017) Penelitian ini menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada 200 remaja Jabodetabek menggunakan analisis regresi. *Mindfulness* terbukti memberikan kontribusi positif signifikan terhadap seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, terutama pada dimensi *environmental mastery*. Remaja yang memiliki perhatian penuh pada saat ini lebih mampu mengatur diri dan lingkungan secara efektif. Afrashteh dan Hasani (2022) Penelitian lintas-seksi pada remaja Iran ini menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan langsung dan tidak langsung terhadap kesejahteraan psikologis melalui *self-compassion* dan *cognitive flexibility*, serta secara negatif melalui *emotional dysregulation*. *Mindfulness* meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperkuat perhatian dan fleksibilitas kognitif serta menekan dis-regulasi emosi. Primasari dan Yuniarti (2021) Penelitian eksperimen dengan desain *switching replication* ini melibatkan 28 remaja dengan kesejahteraan rendah hingga sedang. Setelah 9 sesi program *mindfulness*, hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada *subjective well-being* ($p < 0.001$), dan efeknya bertahan hingga dua minggu. Program Adolescent Mindfulness (PRIMA) efektif meningkatkan kebahagiaan, ketenangan, dan penerimaan diri remaja.

Chang, Huang dan Lin (2014) Berdasarkan teori *self-determination*, dua studi dilakukan untuk menguji hubungan *mindfulness* dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan kesejahteraan. Hasil menunjukkan *mindfulness* berhubungan positif dengan *hedonic* dan *eudaimonic well-being*, serta efeknya dimediasi oleh pemenuhan kebutuhan otonomi, keterhubungan, dan kompetensi. *Mindfulness* meningkatkan kesejahteraan melalui terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar individu. Chusnah dan Maryam (2025) Penelitian pada 380 remaja SMP di Sidoarjo ini menggunakan regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa baik optimisme maupun *mindfulness* berhubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.822$; kontribusi efektif 82,1%). Kombinasi optimisme dan *mindfulness* merupakan faktor kuat yang menentukan kesejahteraan psikologis remaja. Rahmawati, Jauhar dan Suwandi (2021) Literature review semi-sistematik terhadap 8 artikel menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* meningkatkan fleksibilitas emosional, menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID-19. *Mindfulness* merupakan strategi efektif menjaga kesehatan mental dalam situasi krisis dan isolasi sosial.

Pembahasan

Hasil telaah dari 12 artikel jurnal menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok usia, terutama pada remaja dan anak sekolah dasar. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh tanpa menghakimi (Kabat dan Zinn, 2003). Sikap sadar penuh ini membantu individu mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif sehingga mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan positif. Penelitian oleh Syafiasani dan Rahayu (2022) memperkuat bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh positif signifikan terhadap psychological well-being, yang mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Kondisi ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh individu.

1. Mekanisme Psikologis yang Menghubungkan *Mindfulness* dan *Well-Being*

Beberapa penelitian menekankan adanya mekanisme mediasi yang menjelaskan hubungan tersebut. Yousefi dan Hasani (2022) menemukan bahwa *self-compassion* dan *cognitive flexibility* berperan sebagai mediator positif, sementara emotional dysregulation berperan sebagai mediator negatif. Artinya, individu yang memiliki belas kasih terhadap diri sendiri dan fleksibilitas kognitif tinggi akan lebih mudah mengelola emosi negatif sehingga kesejahteraan psikologisnya meningkat.

Penelitian Chang, Huang, dan Lin (2014) menambahkan bahwa berdasarkan teori Self-Determination, *mindfulness* dapat memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (relatedness). Pemenuhan kebutuhan tersebut menjadi kunci dalam membangun kesejahteraan psikologis baik secara hedonic (kebahagiaan) maupun eudaimonic (makna hidup).

Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri dan motivasi intrinsik untuk mencapai kehidupan yang bermakna.

2. Efektivitas Program *Mindfulness* dalam Konteks Pendidikan dan Krisis

Dalam konteks pendidikan, penelitian oleh Primasari dan Yuniarti (2021) menunjukkan bahwa program *mindfulness* berbasis sekolah efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Melalui latihan kesadaran seperti pernapasan sadar dan meditasi reflektif, siswa menjadi lebih fokus, tenang, dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Hasil ini sejalan dengan temuan Chusnah dan Maryam (2025) yang menemukan kontribusi signifikan antara optimisme, *mindfulness*, dan kesejahteraan psikologis remaja hingga 82,1%.

Pada masa pandemi COVID-19, Rahmawati, Jauhar, dan Suwandi (2021) menegaskan bahwa intervensi *mindfulness* berperan penting dalam menjaga kesehatan mental masyarakat. Review dari tiga belas artikel menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* membantu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan fleksibilitas emosional dan daya tahan psikologis. Dengan demikian, *mindfulness* terbukti relevan sebagai pendekatan psikologis untuk menghadapi krisis dan tekanan hidup yang tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui kesadaran penuh terhadap diri dan lingkungan, individu lebih mampu mengatur emosi, menerima diri, serta menjalani kehidupan dengan

tenang dan bermakna. Program berbasis mindfulness, baik di sekolah maupun dalam konteks krisis seperti pandemi, efektif meningkatkan kebahagiaan, ketahanan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji dan menelaah literatur sebanyak-banyaknya agar pemahaman tentang *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis bisa lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- 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.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Nguyen, K., & Bunevicius, A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2014). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Chusnah, A., & Maryam, E. W. (2025). Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 66-68. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.1907>
- Jobin K., Nair K. R., Ashok L., Manjula M., Andrews J. J., Mathias E. G., & Krishnan P. (2025). Mindfulness-based interventions for enhancing adolescent mental health and well-being: A scoping review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101961. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101961>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Kennes, A., Claes, L., Bijttebier, P., Schoevaerts, K., & De Raedt, R. (2024). Effects of a mindfulness-based strengths intervention on adolescents' mental well-being: A quasi-experiment. *Journal of Positive School Psychology*, 8(1), 112-128. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00148-3>
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents: Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-137). Springer.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis di Krisis Pandemi COVID-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-42.
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160-165. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Scafuto, F., Parrello, S., Romano, L., & Piccolo, A. (2025). Enhancing universal values through mindfulness and psychological well-being: A randomized controlled trial with adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 54(2), 211-233. <https://doi.org/10.1007/s10566-025-09871-7>
- Slametiningsih, A. Y. S., Hamid, I. N. R., Mustikasari, M., & Ismail, R. I. (2025). School-based mindfulness enhances psychological well-being in adolescents after parental divorce: A systematic review. *Jurnal Promkes*, 13(1), 45-58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1.2025.45-58>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2021). Enjoying Every Moment: Improving Adolescent's Subjective Well-Being Through Adolescent Mindfulness Program. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(2), 115-128. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.65594>
- Wulandari, D., & Rachmawati, Y. (2022). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis siswa SMA di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(3), 201-210.
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and Psychological Well-Being in Adolescents: The Mediating Role of Self-Compassion, Emotional Dysregulation and Cognitive Flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(22), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>