**JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan**
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

# PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN SOSIAL EMOSIONAL REMAJA

**Fitriani Fadillah[1], Devina Wibowo[2*]**

[1] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Haji Sumatera Utara
[2,] Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Haji Sumatera Utara
Email: [1]fitrifadillahdillah@gmail.com, [2*]devinawibowo@gmail.com

**Abstrak**

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan sosial emosional. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat meningkatkan risiko munculnya stres, konflik interpersonal, hingga gangguan kesehatan mental. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah terapi *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *social emotional wellbeing* pada remaja di UPT SMP Negeri 15 Medan Tahun 2025. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Social Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi *mindfulness*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* Test dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 20 orang (80,0%), sedangkan setelah diberikan terapi *mindfulness* mayoritas responden berada pada kategori sangat baik sebanyak 16 orang (64,0%). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (p<0,05) yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terapi *mindfulness* terhadap peningkatan *social emotional wellbeing* pada remaja. Terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental serta kemampuan regulasi emosi remaja di lingkungan sekolah.

**Kata kunci**: *mindfulness*; remaja; kesehatan mental; regulasi emosi; *social emotional wellbeing*

***Abstract***

*Adolescence is a critical developmental stage characterized by biological, psychological, and social changes that may affect social-emotional well-being. Adolescents who are unable to regulate their emotions effectively are more likely to experience stress, interpersonal conflicts, and mental health problems. Mindfulness therapy has been recognized as a non-pharmacological intervention that can improve emotional regulation and psychological well-being. This study aimed to determine the effect of mindfulness therapy on adolescents' social-emotional well-being at UPT SMP Negeri 15 Medan in 2025. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was employed. Twenty-five respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the Social Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS) questionnaire before and after the intervention. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 95%. Before the intervention, most participants demonstrated a good level of social-emotional well-being (80.0%), whereas after receiving mindfulness therapy, the majority achieved a very good level (64.0%). Statistical analysis revealed a significant improvement following the intervention (p = 0.000; p < 0.05). These findings indicate that mindfulness therapy significantly enhances adolescents' social-emotional well-being. Therefore, mindfulness may serve as an effective school-*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

*based intervention to promote mental health, strengthen emotional regulation, and improve adolescents' psychosocial functioning.*

***Keywords:*** *adolescence; emotional regulation; mental health; mindfulness; social emotional wellbeing*

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, remaja dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang memengaruhi perkembangan identitas, hubungan interpersonal, serta kemampuan mengelola emosi. Kemampuan tersebut dikenal sebagai *social emotional wellbeing*, yaitu kondisi individu yang mampu mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, membangun hubungan sosial yang positif, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara sehat. Kesejahteraan sosial emosional menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung kesehatan mental, prestasi akademik, dan perkembangan psikososial remaja (Brush et al.,2022).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja masih menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar belum memperoleh penanganan yang memadai. Di Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar sepertiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dengan gangguan kecemasan, depresi, dan kesulitan regulasi emosi sebagai kondisi yang paling banyak ditemukan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko perilaku agresif, penurunan prestasi belajar, hingga perilaku menyakiti diri apabila tidak mendapatkan intervensi yang tepat.

Rendahnya *social emotional wellbeing* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormonal, tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan keluarga, serta penggunaan media sosial yang semakin intensif. Ketidakmampuan mengendalikan emosi sering kali menyebabkan munculnya konflik interpersonal, perilaku impulsif, kecemasan, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kesejahteraan sosial emosional yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara konstruktif, memiliki hubungan sosial yang positif, serta menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi (Widiastuti, 2022).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak dikembangkan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah terapi *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh yang mengarahkan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar, tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Latihan ini membantu individu menerima pengalaman emosional secara adaptif sehingga mampu menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan psikologis, resiliensi,

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

kemampuan koping, dan kesejahteraan emosional pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Jannah & Setiyowati, 2024; Lekatompessy, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu telah melaporkan efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi diri maupun kesehatan mental. Amseke dan Blegur (2024) menemukan bahwa *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi diri remaja dalam proses pembelajaran. Penelitian lain oleh Safitri dan Nugroho (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik memiliki tingkat kesejahteraan sosial emosional yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan regulasi emosi rendah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada stres akademik, kecemasan, atau regulasi diri, sedangkan penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *social emotional wellbeing* pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas, khususnya di Kota Medan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT SMP Negeri 15 Medan diperoleh informasi bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun interaksi dengan teman sebaya. Guru bimbingan dan konseling juga melaporkan adanya perilaku mudah marah, konflik antarsiswa, serta rendahnya kemampuan mengelola emosi pada sebagian peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang sederhana, mudah diterapkan di lingkungan sekolah, dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan kesejahteraan sosial emosional remaja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi *mindfulness* sebagai intervensi nonfarmakologis yang difokuskan pada peningkatan *social emotional wellbeing* remaja sekolah menengah pertama menggunakan instrumen Social Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS) dalam desain one group pretest-posttest. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak mengukur stres, kecemasan, atau regulasi diri, penelitian ini secara spesifik mengevaluasi perubahan kesejahteraan sosial emosional setelah pemberian terapi *mindfulness* pada remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *social emotional wellbeing* pada remaja di UPT SMP Negeri 15 Medan Tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja melalui implementasi terapi *mindfulness* di lingkungan pendidikan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan rancangan *one group pretest-posttest***.** Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan *social emotional wellbeing* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *mindfulness*. Penelitian dilaksanakan di UPT SMP Negeri 15 Medan pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII-5 dan VII-6 yang berjumlah 56 orang. Sampel penelitian sebanyak 25 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

bersedia menjadi responden, hadir selama pelaksanaan penelitian, dan mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Data primer diperoleh secara langsung dari responden menggunakan kuesioner *Social Emotional Assets and Resilience Scale* (SEARS) yang telah digunakan untuk mengukur tingkat *social emotional wellbeing*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian terapi *mindfulness*. Intervensi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi *mindfulness* yang berfokus pada latihan kesadaran penuh melalui pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian terhadap kondisi saat ini, relaksasi tubuh, serta penerimaan terhadap pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat *social emotional wellbeing* sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada kelompok yang sama dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh terapi *mindfulness* terhadap peningkatan *social emotional wellbeing* pada remaja.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat yang menggambarkan karakteristik responden, tingkat *social emotional wellbeing* sebelum dan sesudah pemberian terapi *mindfulness*, serta pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *social emotional wellbeing* pada remaja di UPT SMP Negeri 15 Medan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

| Data Demografi | Frekuensi | Presentase % |
|---|---|---|
| Usia | | |
| 11-12 Tahun | 15 | 60,0% |
| 13-14 Tahun | 10 | 40,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 11 | 44,0% |
| Perempuan | 14 | 56,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Agama | | |
| Islam | 14 | 56,0% |
| Kristen | 11 | 44,0% |
| Total | 25 | 100% |

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

| | | |
|---|---|---|
| Kelas | | |
| Kelas 7-5 | 14 | 56,0% |
| Kelas 7-6 | 11 | 44,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Masalah individu | Ya 13 | 52,0% |
| | Tidak 12 | 48,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Masalah keluarga | Ya 7 | 28,0% |
| | Tidak 18 | 72,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Masalah dengan teman | Ya 13 | 52,0% |
| | Tidak 12 | 48,0% |
| Total | 25 | 100% |
| Masalah Ekonomi | Ya 9 | 36,0% |
| | Tidak 16 | 64,0% |
| Total | 25 | 100% |

Dari tabel diatas diperoleh bahwa terdapat responden di dalam penelitian ini sebanyak 25 responden, yang dimana mayoritas berusia 11-12 tahun yaitu sebanyak 15 orang (60,0%), dimana mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 14 orang (56,0%), mayoritas beragama islam sebanyak 14 orang (56,0%), dan mayoritas kelas 7-5 sebanyak 14 (56,0%). Berdasarkan karekteristik masalah keluarga responden mayoritas sebanyak 18 (72,00%) menyatakan tidak mengalami masalah keluarga, dari masalah ekonomi responden mayoritas sebanyak 16 (64,00%) juga menyatakan tidak menghadapi masalah ekonomi bahwa kondisi ekonomi relatif stabil bagi responden. Dan mayoritas dari masalah individu dan masalah dengan teman untuk kedua kategori ini persentase ya dan tidak hampir berimbang. Namun, lebih banyak responden yang menjawab ya untuk masalah individu mayoritas sebanyak 13 (52,00%) dan masalah dengan teman mayoritas sebanyak 13 (52,00%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi *social emotional wellbeing* sebelum dilakukan terapi *mindfullnes*

| Pre Test | Frekuensi | Presentase % |
|---|---|---|
| Perlu Perhatian | 5 | 20,0% |
| Baik | 20 | 80,0% |
| Sangat Baik | 0 | 0,0% |
| Total | 25 | 100,0% |

Berdasarkan dapat dijelaskan bahwa tingkat social emotional wellbeing pada remaja sebelum diberikan terapi mindfulness mayoritas berada pada tingkatan social emotional wellbeing baik yang berjumlah 20 (80,0%).

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Tabel 2. Distribusi frekuensi *social emotional wellbeing* sesudah Dilakukan terapi *mindfullnes*

| Post Test | Frekuensi | Presentase % |
|---|---|---|
| Perlu Perhatian | 0 | 0,0% |
| Baik | 9 | 36,0% |
| Sangat Baik | 16 | 64,0% |
| Total | 25 | 100,0% |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat dijelaskan bahwa tingkat social emotional wellbeing pada remaja sesudah diberikan terapi mindfulness mayoritas berada pada tingkatan social emotional wellbeing sangat baik yang berjumlah 16 orang (64,0%).

Secara teoritis, *mindfulness* merupakan latihan yang menekankan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini (*present moment awareness*) tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental awareness*). Melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan pemusatan perhatian, individu belajar mengamati pikiran maupun emosinya tanpa bereaksi secara impulsif. Proses tersebut meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang. Ketika regulasi emosi meningkat, remaja menjadi lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat, mengendalikan konflik, dan mengambil keputusan secara lebih rasional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amseke dan Blegur (2024) yang melaporkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap peningkatan regulasi diri remaja. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi tekanan. Demikian pula penelitian Safitri dan Nugroho (2023) menemukan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik memiliki tingkat *social emotional wellbeing* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami kesulitan mengendalikan emosinya. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Tabel 3. Hasil analisa pengaruh terapi *mindfullnes* terhadap *social emotional wellbeing*

| **Variabel** | **Uji Statistik** | **p-value** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Social Emotional Wellbeing sebelum dan sesudah terapi | Wilcoxon Signed Rank Test | 0,000 | Ada pengaruh signifikan |

Berdasarkan tabel diatas hasil Uji *Wilcoxon* diatas pada kelompok eksperimen menunjukan bahwa Z hitung sebesar (-4.001) dan sig. sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan terapi *mindfulnes* terhadap *social emotional wellbeing* pada remaja. Dari uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai sig. 0,000 < 0,05 yang berarti Ha diterima yang dimana terdapat pengaruh terapi *mindfulnes* terhadap *social emotional wellbeing* pada remaja di UPT SMPN 15 Medan Tahun 2025.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *social emotional wellbeing* pada remaja. Sebelum intervensi, sebagian besar responden telah berada pada kategori baik, namun setelah mengikuti latihan *mindfulness* terjadi peningkatan hingga mayoritas responden mencapai

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

kategori sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan kesadaran penuh mampu membantu remaja meningkatkan kemampuan mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Peningkatan tersebut juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap terbentuknya respons emosional yang lebih positif ketika menghadapi tekanan akademik maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep yang dikemukakan oleh Brush et al. (2022) bahwa *social emotional wellbeing* terdiri atas kemampuan mengenali emosi, mengelola perilaku, membangun hubungan interpersonal, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Latihan *mindfulness* membantu mengembangkan seluruh aspek tersebut melalui peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengendalian diri (*self-management*). Ketika remaja mampu memahami kondisi emosinya sendiri, mereka lebih mudah mengembangkan empati, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mengurangi perilaku agresif maupun impulsif. Dari perspektif keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu program promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Intervensi ini relatif sederhana, tidak membutuhkan biaya yang besar, mudah dipelajari oleh tenaga kesehatan maupun guru bimbingan konseling, serta dapat diterapkan secara berkala di lingkungan sekolah. Implementasi program *mindfulness* di sekolah diharapkan mampu mendukung terbentuknya lingkungan belajar yang kondusif sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikososial peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol menyebabkan perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan intervensi yang diberikan. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil dan berasal dari satu sekolah membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain quasi-experimental atau randomized controlled trial dengan jumlah responden yang lebih besar serta melibatkan beberapa sekolah sehingga efektivitas terapi *mindfulness* dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *social emotional wellbeing* pada remaja di UPT SMP Negeri 15 Medan Tahun 2025. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori *social emotional wellbeing* yang baik, sedangkan setelah mengikuti terapi *mindfulness* mayoritas responden mengalami peningkatan ke kategori sangat baik. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian terapi. Dengan demikian, terapi *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan sosial emosional remaja melalui peningkatan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif serta membangun hubungan sosial yang lebih positif. Hasil penelitian ini merekomendasikan agar terapi *mindfulness* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam program kesehatan mental di lingkungan sekolah melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru, dan konselor sekolah.

**JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan**
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 299-306
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

## Referensi

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.

Brush, K. E., Hastings, P. D., & Romano, E. (2022). Social-emotional well-being in adolescence: A systematic review of protective factors. *Journal of Adolescence, 94*(5), 657–672.

CASEL. (2023). *What is social and emotional learning?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2021). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness, 12*(4), 920–934.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491–516.

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2022). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (2nd ed.). Guilford Press.

Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2023). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness, 14*(2), 281–297.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Dalgleish, T., & Ford, T. (2022). Effectiveness of school-based mindfulness training in adolescence: A randomised controlled trial. *The Lancet Child & Adolescent Health, 6*(8), 565–574.

Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2021). *Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.

Yusuf, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2021). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness, 12*(1), 1–17.