

Stress Perception in Adolescents: The Role of Dispositional Mindfulness in Early Adolescence and Late Adolescence

Persepsi Stress pada Remaja: Peran Dispositional Mindfulness pada Remaja Awal dan Remaja Akhir

Evelyn¹ & Lia Mawarsari Boediman²

^{1,2} Universitas Indonesia

Email: ¹ evelyn01@ui.ac.id, ² lboediman.akademik@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-01-03

Revisi 2024-01-22

Diterima 2024-02-20

Keyword:

Perceived Stress;
Dispositional Mindfulness;
Adolescent

ABSTRACT

Adolescence is a period characterized by transitions, some of which have been found detrimental to one's mental health. One of the effects brought by these changes is increased in adolescent's perceived stress. Studies showed that adolescents' sociocognitive development as well as increased exposure to stressor exacerbates the stress. Moreover, this phenomenon can be different across age in adolescence. Meanwhile, dispositional mindfulness is found to be a protective factor, which works by modulating one's reactivity to stressor. This study aims to find if dispositional mindfulness interacts with age in affecting adolescents' perceived stress. Analysis using Two-Way ANOVA to 361 adolescents aged 13-18 (M=16) found that there is indeed an interaction effect: dispositional mindfulness was determined to have a greater relationship with perceived stress in early adolescents as opposed to late adolescents. Theoretical implications of the findings are discussed.

ABSTRAK

Masa remaja ditandai dengan berbagai transisi, yang sebagian ditemukan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu. Salah satu dampak dari perubahan yang terjadi adalah peningkatan persepsi stress. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stress remaja diperparah oleh perkembangan sosial-kognitif dan pemaparan terhadap stressor yang meningkat. Penelitian juga menemukan bahwa persepsi stress memiliki kaitan dengan usia remaja. Sementara itu, *dispositional mindfulness* ditemukan sebagai faktor protektif, yang bekerja dengan meregulasi reaktivitas individu terhadap stressor. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan apakah *dispositional mindfulness* berinteraksi dengan usia dalam memengaruhi persepsi stress remaja. Analisa menggunakan Two-Way ANOVA pada 361 remaja berusia 13-18 tahun (M=16) menemukan bahwa terdapat efek interaksi yang signifikan: *dispositional mindfulness* ditemukan memiliki hubungan yang lebih erat dengan persepsi stress pada remaja awal dibandingkan dengan remaja akhir. Diskusi teoritis dari hasil penelitian kemudian didiskusikan.

Kata Kunci

Persepsi Stress;
Dispositional Mindfulness;
Remaja

Copyright (c) 2024 Evelyn & Lia Mawarsari Boediman

Korespondensi:

Evelyn

Universitas Indonesia

Email: evelyn01@ui.ac.id



LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan psikososial. Salah satu tugas perkembangan menurut Erikson (Papalia & Martorell, 2021). Menurut Marcia, (Papalia & Martorell, 2021) remaja perlu menjelajahi berbagai pilihan yang ada di lingkungan sebelum dapat membuat komitmen terhadap nilai-nilai yang kemudian membentuk identitas yang koheren dan stabil. Selain itu, remaja mulai menghabiskan waktu yang lebih banyak dengan teman untuk melakukan proses eksplorasi tersebut. Proses ini umumnya didukung dengan kemampuan sosial-kognitif yang semakin matang. Sebagai contoh, remaja umumnya lebih sensitif terhadap informasi nonverbal untuk mengetahui keadaan emosional lawan bicara (Choudhury et al., 2006; Kilford et al., 2016). Pematangan kemampuan ini membantu remaja untuk membentuk hubungan yang lebih kompleks dan memiliki persepsi sosial yang lebih terintegrasi (Slavny et al., 2019).

Sementara itu, kemampuan persepsi sosial-kognitif yang semakin kompleks ini juga menyebabkan remaja lebih mudah menyalahartikan stimulus sosioemosional. Sebagai contoh, remaja ditemukan lebih sensitif terhadap stimulus yang bermakna negatif, serta cenderung memberikan atribusi negatif terhadap stimulus yang bersifat ambigu (Slavny et al., 2019). Selain itu, umumnya remaja juga memiliki egosentrisme yang tinggi sehingga cenderung melakukan overestimasi terhadap dampak perilaku orang lain terhadap dirinya (Choudhury et al., 2006). Hal ini mengakibatkan remaja lebih mudah terpicu oleh situasi dalam hidup, yang meningkatkan reaktivitas mereka terhadap stress.

Lazarus & Folkman (1984) menyebut interpretasi terhadap tantangan hidup ini sebagai persepsi stress. Stress didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap situasi yang negatif dan terjadi ketika tuntutan situasi tersebut dipersepsikan melebihi dari kemampuan individu untuk mengatasinya. Berdasarkan definisi ini, maka karakteristik kognitif dan psikososial remaja berpotensi untuk meningkatkan kerentanan remaja terhadap persepsi stress yang tinggi.

Selain itu, remaja juga dihadapkan pada berbagai stressor. Nagabharana et al. (2021) mengemukakan bahwa beberapa sumber stress yang umum ditemukan pada remaja antara lain tuntutan akademik, konflik keluarga, dan lingkungan pertemanan. Berbagai perubahan sosial-kognitif yang bersamaan dengan pemaparan terhadap stress ini mengakibatkan kecenderungan persepsi stress yang tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Hal ini dikonfirmasi oleh berbagai survei yang menemukan bahwa remaja merupakan salah satu kelompok demografi dengan tingkat stress yang paling tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Bethune, 2014).

Terdapat penelitian yang menemukan bahwa persepsi stress cenderung meningkat seiring usia pada remaja, yang diakibatkan oleh reaktivitas stress yang lebih tinggi (Felton et al., 2017). Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan yang dapat melindungi individu dari dampak buruk stress untuk mencegah akumulasi dari dampak negatif stress terhadap kesehatan mental remaja.

Salah satu faktor protektif terhadap stress adalah *mindfulness* (Tomlinson et al., 2018), yaitu perhatian dan kesadaran yang diberikan sepenuhnya pada saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1990). Berbagai penelitian telah menemukan dampak positif dari *mindfulness* terhadap kesehatan mental. Sebagai contoh, *Acceptance Commitment Therapy*, yang merupakan intervensi psikologis berbasis *mindfulness* (Dewi & Yudianto, 2023), ditemukan dapat menurunkan stress *mindfulness* ditemukan memprediksi penurunan kecemasan pada remaja dan orang dewasa (Widyaningrum & Mansoer, 2023). Meskipun banyak dikaitkan dengan praktik meditasi dan yoga, terdapat bukti bahwa setiap individu memiliki kemampuan terberi untuk melakukan *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). Kemampuan ini dimiliki terlepas dari pelatihan dan praktik formal yang pernah dijalankan oleh individu dan disebut dengan *dispositional mindfulness*.

Secara umum, *dispositional mindfulness* melibatkan objektivitas individu dalam memandang situasi (Weinstein et al., 2009). Oleh karena itu, individu yang memiliki *dispositional mindfulness* cenderung lebih netral dalam mempersepsikan berbagai kejadian yang ada sehingga tidak mudah terprovokasi oleh situasi negatif. Dengan kata lain, *dispositional mindfulness* dapat menurunkan persepsi stress individu melalui penurunan reaktivitas terhadap situasi yang negatif. Dampak *dispositional mindfulness* terhadap persepsi stress juga sudah terbukti, baik pada dewasa maupun remaja (Lau et al., 2023; Tomlinson et al., 2018).

Hingga sekarang, peneliti belum menemukan adanya publikasi mengenai bagaimana *dispositional mindfulness* berdampak terhadap persepsi stress pada berbagai kelompok usia pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *dispositional mindfulness* berinteraksi dengan usia dalam memengaruhi persepsi stress pada remaja. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, *dispositional mindfulness* diprediksikan akan memiliki dampak yang lebih signifikan pada kelompok remaja akhir yang memiliki persepsi stress lebih tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat menambah keterbaruan mengenai dinamika berbagai faktor dalam memengaruhi persepsi remaja, serta menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan intervensi pada remaja dari berbagai usia.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Penelitian ini merekrut sebanyak 362 partisipan melalui sosial media. Partisipan diseleksi berdasarkan kriteria usia 13-18 tahun, memiliki kewarganegaraan Indonesia, dan tidak pernah mengikuti pelatihan *mindfulness* sebelumnya. Yang dimaksud dengan pelatihan *mindfulness* adalah kegiatan dimana individu sengaja meluangkan waktu untuk melatih *mindfulness* secara spesifik (Birtwell et al., 2019). Kriteria ini digunakan untuk mendiskriminasi *dispositional mindfulness* dengan *state mindfulness* yang merupakan hasil dari latihan *mindfulness*.

Dari 362 partisipan, peneliti melakukan analisis untuk mengidentifikasi *outlier* pada variabel terikat, yaitu persepsi stress, menggunakan metode *boxplot*. Setelahnya, tersisa

361 partisipan. Sebagian besar partisipan merupakan partisipan perempuan (93.4%).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *Perceived Stress Scale-10* (Cohen et al., 1983) untuk mengukur persepsi stress, dan *Mindful Attention and Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003).

Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)

PSS-10 merupakan instrumen yang disusun untuk mengukur persepsi individu terhadap stress yang dialaminya selama satu bulan terakhir (Cohen et al., 1983). Contoh bunyi item adalah “Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa hal-hal berjalan sesuai dengan keinginan Anda?”. Alat ukur PSS-10 terdiri dari 10 item menggunakan skala likert, dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Total skor yang tinggi menggambarkan persepsi stress yang tinggi. Hasil uji psikometri menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima ($\alpha = .71$).

Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)

MAAS merupakan alat ukur yang disusun oleh Brown & Ryan (2003) untuk mengukur *dispositional mindfulness*. MAAS terdiri dari 15 item dengan skala likert dari 1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah). Contoh item MAAS misalnya “Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada hal yang terjadi saat ini”. Skor yang tinggi merepresentasikan *dispositional mindfulness* yang tinggi. Hasil uji psikometri pada remaja menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima ($\alpha = .78$).

Analisis

Analisis data dilakukan menggunakan *Two-Way ANOVA* untuk melihat bagaimana kedua variabel bebas (kelompok usia dan *dispositional mindfulness*) berpengaruh terhadap variasi skor pada variabel terikat (persepsi stress). Untuk mendapatkan kelompok, peneliti melakukan median split kepada variabel bebas *dispositional mindfulness* untuk mendapatkan *cutoff* skor tinggi dan rendah. Sementara itu, pembagian kelompok usia dilakukan berdasarkan pembagian usia remaja awal (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-18 tahun). Setelah itu, dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas untuk memenuhi syarat dilakukannya analisis ANOVA. Data dianalisis menggunakan metode *Two-Way ANOVA* menggunakan IBM SPSS Statistic versi 27.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menemukan bahwa data residual pada setiap kelompok terdistribusi dengan normal ($W = .036, p = .574$). Sementara itu, Levene’s Test menunjukkan bahwa varians skor persepsi stress pada setiap kelompok adalah homogen ($F = 1.214, p = .294$). Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas untuk dilakukan analisis *Two-Way ANOVA*.

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif yang menggambarkan demografi partisipan dan gambaran

skor variabel bebas dan terikat pada masing-masing kelompok partisipan.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Demografi Dan Utama Penelitian

Variabel	Frekuensi	Mean	SD
Usia		16.10	1.14
Remaja Awal	94		
Remaja Akhir	267		
<i>Dispositional Mindfulness</i>		50.91	11.62
Rendah	175		
Tinggi	186		
Total	361		

Setelah itu, penelitian melakukan analisis *Two-Way ANOVA* untuk melihat adanya *main effect* maupun *interaction effect* dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil analisis dapat dilihat dari Tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Main Effect Usia dan Dispositional Mindfulness terhadap Persepsi Stress

Variabel	Skor Persepsi Stress			
	M	SE	F	p
Usia				
Remaja Awal	23.61	0.60	0.26	.613
Remaja Akhir	23.97	0.35		
<i>Dispositional Mindfulness</i>				
Rendah	26.94	0.51	81.86	<.001*
Tinggi	20.64	0.47		

*signifikan pada $p < .005$

Tabel 3. Interaction Effect Usia dan Dispositional Mindfulness terhadap Persepsi Stress

Kelompok Usia	Kelompok <i>Dispositional Mindfulness</i>				F	p
	Rendah		Tinggi			
	M	SE	M	SE		
Remaja Awal	27.88	0.89	19.35	0.80	50.62	<.001*
Remaja Akhir	26.00	0.50	21.93	0.50	33.02	<.001*

*Signifikan pada $p < .005$

Dari hasil analisis, ditemukan *main effect* dari *dispositional mindfulness* terhadap skor persepsi stress [$F(1,357) = 81.86, p < .001$]. Kelompok yang memiliki skor *dispositional mindfulness* rendah ditemukan memiliki skor persepsi stress yang lebih tinggi ($M = 26.94, SE = 0.51$) dibandingkan dengan kelompok yang memiliki skor *dispositional mindfulness* yang tinggi ($M = 20.64, SE = 0.47$). Sementara itu, tidak ditemukan adanya *main effect* yang signifikan dari kelompok usia terhadap skor persepsi stress remaja. Selanjutnya, ditemukan adanya efek interaksi dari kelompok usia dan *dispositional mindfulness* terhadap skor persepsi stress remaja [$F(1,357) = 10.29, p = .001$].

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah usia dan *dispositional mindfulness* memiliki efek interaksi dalam memengaruhi persepsi stress pada remaja. Hasil analisis menemukan bahwa variasi skor *dispositional mindfulness* mempengaruhi variasi pada skor persepsi stress, namun dampak ini tidak ditemukan pada variabel usia. Selain itu, *dispositional mindfulness* memiliki dampak yang bervariasi berdasarkan usia partisipan.

Penelitian ini mengkonfirmasi hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* memiliki kaitan yang erat dengan persepsi stress, baik pada dewasa maupun remaja (Lau et al., 2023; Tomlinson et al., 2018). Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa *dispositional mindfulness* memiliki hubungan dengan regulasi emosi, *self-compassion*, dan toleransi terhadap ketidakpastian (Aulia & Rahayu, 2022; Guendelman et al., 2017; Kim et al., 2016), yang dapat memengaruhi stress yang dirasakan individu (Novita & Rahayu, 2023).

Sebaliknya, usia tidak memiliki dampak signifikan terhadap persepsi stress. Temuan ini tidak konsisten dengan hasil temuan sebelumnya, yang telah menemukan bahwa remaja yang berusia lebih tua memiliki reaktivitas yang lebih tinggi terhadap stress yang memengaruhi persepsi stress itu sendiri (Felton et al., 2017). Selain reaktivitas terhadap stress yang meningkat, terdapat penelitian yang menyarankan bahwa usia remaja memiliki hubungan yang negatif dengan jumlah strategi regulasi emosi, terutama yang bersifat adaptif (Zimmermann & Iwanski, 2014). Di sisi lain, perlu diperhatikan bahwa temuan sebelumnya mengenai hubungan usia dengan persepsi stress tidak konsisten ditemukan setiap populasi. Penelitian longitudinal pada dewasa muda hingga lanjut usia menemukan bahwa semakin tua seseorang, semakin sedikit sumber stressor yang dianggap signifikan, yang kemudian menurunkan persepsi stress individu (Johnson et al., 2023). Meski demikian, penurunan ini tidak terjadi merata pada semua emosi. Dengan demikian, terdapat berbagai faktor terkait usia yang berdampak berlawanan terhadap persepsi stress. Penelitian selanjutnya perlu untuk mempertimbangkan efek supresi dari reaktivitas, strategi regulasi emosi, dan paparan terhadap stressor untuk mendapatkan dinamika hubungan yang lebih akurat antara usia dan persepsi stress.

Meskipun usia tidak ditemukan memiliki dampak pada persepsi stress di penelitian ini, *dispositional mindfulness* ditemukan memiliki efek interaksi dengan usia. Dengan kata lain, hubungan antara *dispositional mindfulness* dengan persepsi stress bervariasi tergantung pada usia remaja. Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa *dispositional mindfulness* memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap persepsi stress pada remaja awal. Remaja awal yang memiliki *dispositional mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki persepsi stress yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja akhir dengan *dispositional mindfulness* yang sebanding. Sebaliknya, remaja awal yang memiliki *dispositional mindfulness* yang rendah memiliki persepsi stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja

akhir dengan skor yang setara. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *dispositional mindfulness* dengan tingkat tertentu memiliki peran yang sangat signifikan terhadap persepsi stress pada remaja awal dibandingkan dengan remaja akhir.

Meski remaja akhir memiliki tingkat persepsi stress yang lebih tinggi, terdapat penelitian yang menemukan bahwa mereka lebih sering menggunakan strategi *coping* dibandingkan dengan remaja yang lebih muda (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999). Berbeda dengan remaja awal, remaja akhir cenderung menggunakan strategi *coping* yang berhadapan langsung dengan stressor. Dengan kata lain, remaja akhir cenderung menggunakan *problem-based coping* dibandingkan dengan *emotion-focused coping* seperti strategi regulasi emosi. Hal tersebut mengakibatkan *dispositional mindfulness* yang memiliki kaitan yang erat dengan regulasi emosi, tidak terlalu berperan penting pada pengelolaan stress pada remaja akhir.

Selain terkait dengan strategi *coping* yang diadopsi oleh masing-masing kelompok usia, peran *dispositional mindfulness* terhadap persepsi stress remaja juga dapat dikaitkan dengan proses pencarian identitas. Seperti yang sudah dijelaskan di awal, remaja merupakan periode yang identik dengan pembentukan identitas. Remaja awal umumnya memiliki konsep identitas yang terfragmentasi (National Academies of Sciences Engineering and Medicine, 2019), dan masih berada pada awal masa eksplorasi. Dengan demikian, remaja awal cenderung lebih mudah terpengaruh lingkungannya (Jannah, 2014). Dalam konteks ini, *dispositional mindfulness* kemungkinan memiliki kontribusi yang signifikan untuk melindungi individu dari rasa kewalahan dari proses eksplorasi tersebut. Sebaliknya, remaja akhir cenderung lebih stabil dan mengandalkan penilaian sendiri dibandingkan dengan teman (National Academies of Sciences Engineering and Medicine, 2019), sehingga signifikansi *dispositional mindfulness* menjadi berkurang.

Hubungan antara *dispositional mindfulness* dengan persepsi stress sudah ditemukan pada berbagai populasi. Meski demikian, masih jarang terdapat penelitian yang menyelidiki bagaimana peran *dispositional mindfulness* dalam melindungi individu dari sumber-sumber stressor yang berbeda. Pada remaja akhir, kemungkinan terhadap stressor spesifik yang menuntut individu untuk menyelesaikan masalah secara langsung jika dibandingkan dengan stressor yang dihadapi pada awal remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* secara signifikan berinteraksi dengan usia remaja dalam memengaruhi persepsi stress. Dengan kata lain, *dispositional mindfulness* memiliki dampak yang berbeda pada persepsi stress remaja awal dan akhir. Secara spesifik, *dispositional mindfulness* ditemukan memiliki peran yang lebih besar pada remaja awal dan remaja akhir. Diskusi teoritis menyarankan bahwa hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan sumber stress dan strategi *coping* yang digunakan oleh remaja awal dan remaja akhir. Penelitian selanjutnya

disarankan untuk melihat bagaimana *dispositional mindfulness* berpengaruh terhadap stress dengan sifat yang berbeda-beda, misalnya terkait stress akademik dan stress yang timbul dari hubungan interpersonal. Dengan demikian, penanganan dan tindakan preventif ke depan dapat disesuaikan dengan keadaan spesifik tiap individu, seperti usia, jenis stress, gender, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Bethune, S. (2014). Teen stress rivals that of adults. In *Monitor on Psychology* (Vol. 45, Issue 4, p. 20). American Psychological Association.
- Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Choudhury, S., Blakemore, S.-J., & Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 165–174. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl024>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Perceived Stress Scale. In *Journal of Health and Social Behavior*.
- Dewi, N. P. L., & Yudianto, A. (2023). ACTive: Fighting Stress with Acceptance and Commitment. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12491>
- Felton, J. W., Banducci, A. N., Shadur, J. M., Stadnik, R., MacPherson, L., & Lejuez, C. W. (2017). The developmental trajectory of perceived stress mediates the relations between distress tolerance and internalizing symptoms among youth. *Development and Psychopathology*, 29(4), 1391–1401. <https://doi.org/10.1017/S0954579417000335>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Jannah, M. (2014). Gambaran Identitas Diri Remaja Akhir Wanita yang Memiliki Fanatisme K-Pop di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3571>
- Johnson, M. D., Krahn, H. J., & Galambos, N. L. (2023). Perceived stress trajectories from age 25 to 50 years. *International Journal of Behavioral Development*, 47(3), 233–242. <https://doi.org/10.1177/01650254221150887>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kilford, E. J., Garrett, E., & Blakemore, S.-J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 106–120. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.016>
- Kim, M. K., Lee, K. S., Kim, B., Choi, T. K., & Lee, S.-H. (2016). Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Intolerance of Uncertainty in Patients with Panic Disorder. *Psychiatry Investigation*, 13(2), 196. <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.2.196>
- Lau, N., Cheung, R. Y. M., Lai, C. K. S., Lau, A. Y. T., & Fung, M. C. (2023). Effects of mindfulness on stress, life satisfaction, and savoring beliefs among Hong Kong Chinese adolescents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1118288>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Nagabharana, T., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., Kumaran, K., & Krishnaveni, G. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research*, 6, 106. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>
- National Academies of Sciences Engineering and Medicine. (2019). *The Promise of Adolescence* (R. J. Bonnie & E. P. Backes, Eds.). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Novita, P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress Experienced by the First Batch of Students in the Newly Established Study Program. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 124–130.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development, Fourteenth Edition. In *McGraw-Hill Education* (Vol. 14, Issue 4).
- Slavny, R. J. M., Sebastian, C. L., & Pote, H. (2019). Age-related changes in cognitive biases during adolescence. *Journal of Adolescence*, 74(1), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.04.007>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Widyaningrum, H., & Mansoer, W. W. D. (2023). The Role of Mindfulness in the Relationship of Anxiety and Resilience in Adolescents and Adults Post Covid-19 Pandemic. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 539. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12823>
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537–549. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>