

## Reframing Happiness: The Effect of Mindfulness Practice on Adolescent Subjective Well-Being

### Membingkai Ulang Kebahagiaan: Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Subjective Well-Being Remaja

Nisa'ul Azizah<sup>1</sup>, Nadhirotul Laily<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: [nisaul.azizah210701064@umg.ac.id](mailto:nisaul.azizah210701064@umg.ac.id), [nadhirotul.laily@umg.ac.id](mailto:nadhirotul.laily@umg.ac.id)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2025-02-24

Revisi 2025-03-14

Diterima 2025-04-22

##### Keyword:

Adolescents;

Mindfulness;

Subjective Well-Being;

Emotion Regulation;

Social Support

#### ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group who often experience various emotional and social pressures, making subjective well-being an important aspect to consider in supporting their development. One of the factors assumed to play a role in enhancing subjective well-being is mindfulness, defined as full awareness of the present moment without judgment. This study aimed to determine the influence of mindfulness on subjective well-being among adolescents. The method used was a quantitative correlational approach with simple regression analysis, involving 89 adolescents selected through saturated sampling technique. The instruments used included a mindfulness scale and a subjective well-being scale, both of which had been tested for validity and reliability. The results of the study showed that there was no significant influence between mindfulness and subjective well-being, indicated by a determination coefficient value of 0.0034 or a contribution of only 0.34%, as well as an F-test result that was lower than the F-table value. These findings indicated that other factors such as social support, self-esteem, or emotion regulation may play a more substantial role in shaping adolescents' subjective well-being. The implication of this study highlighted the importance of developing adolescent well-being enhancement programs that not only focus on mindfulness but also consider psychosocial and environmental factors relevant to the adolescent developmental phase.

#### ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai tekanan emosional dan sosial sehingga kesejahteraan subjektif (subjective well-being) menjadi aspek penting untuk diperhatikan dalam mendukung perkembangan mereka. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan subjective well-being adalah mindfulness atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap subjective well-being pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan regresi sederhana, melibatkan 89 remaja sebagai subjek penelitian yang dipilih melalui teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan meliputi skala mindfulness dan skala subjective well-being yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness dan subjective well-being, ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,0034 atau kontribusi hanya 0,34% serta hasil uji F yang lebih kecil dari F tabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain seperti dukungan sosial, self-esteem, atau regulasi emosi mungkin lebih berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif remaja. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program peningkatan kesejahteraan remaja yang tidak hanya berfokus pada mindfulness, tetapi juga memperhatikan faktor psikososial dan lingkungan yang relevan dengan fase perkembangan remaja.

#### Kata Kunci

Remaja;

Mindfulness;

Kesejahteraan Subjektif;

Regulasi Emosi;

Dukungan Sosial

Copyright (c) 2025 Nisa'ul Azizah, Nadhirotul Laily

Korespondensi:

Nisa'ul Azizah

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: [nisaul.azizah210701064@umg.ac.id](mailto:nisaul.azizah210701064@umg.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Mindfulness menjadi konsep yang semakin dikenal dalam dunia psikologi modern karena perannya dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang terutama dalam hal kesadaran terhadap pengalaman saat ini secara utuh. Remaja sebagai kelompok usia yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan menghadapi berbagai tantangan psikologis yang kompleks (Primasari & Primasari, 2021). Masa remaja diwarnai oleh perubahan fisik kognitif dan emosional yang dapat mempengaruhi cara mereka memahami dan merespons lingkungan sekitarnya. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah bagaimana mereka membangun kesejahteraan subjektif atau subjective well-being (Saputro, 2021).

Remaja merupakan fase yang akan dialami oleh setiap individu dimana remaja sesungguhnya sudah memiliki kemampuan untuk berfikir yang luar biasa setara dengan orang dewasa. Menurut Strauch menemukan adanya hubungan antara neuron-neuron dalam otak remaja yang aktif akibat adanya perkembangan yang cepat sehingga mempengaruhi sisi emosi dan kemampuan mentalnya (Sardi dkk., 2021). Menurut WHO seseorang dikatakan remaja ketika memiliki 3 kriteria yaitu aspek psikologi dimana ketika individu dianggap remaja memiliki sifat labil dalam menentukan jati dirinya. Ada juga aspek biologis ketika individu berkembang maka secara fisik berubah seperti ditandai mulainya muncul tumbuhnya jakun, kumis, dan berubahnya suara bagi laki-laki dan bagi perempuan membesarnya payudara, tumbuhnya rambut di ketiak dan timbulnya jerawat. Dan terakhir lingkungan social dimana individu itu ketika beranjak remaja maka lingkungan dengan sosialnya juga akan berubah seperti ketika berinteraksi akan berubah tidak seperti waktu kanak-kanak (Waskito dkk., 2018).

Definisi remaja harus disesuaikan dengan budaya setempat. Di Indonesia, batasan usia remaja ditetapkan antara 11 hingga 24 tahun dan belum menikah, dengan beberapa pertimbangan. Pertama, usia 11 tahun adalah usia di mana tanda-tanda sekunder mulai nampak. Kedua, pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak. Ketiga, pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego, tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual, dan tercapainya puncak perkembangan kognitif, serta moral. Keempat, batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal untuk memberi peluang bagi mereka yang hingga usia tersebut masih bergantung pada orangtua dan belum memiliki hak-hak penuh sebagai orang dewasa. Terakhir, dalam definisi ini, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja atau sudah tidak (Yani dkk., 2020).

Menurut Aminatun dan Suryani (2020) ada beberapa tugas perkembangan remaja yaitu pertama masa puber dimana masa ini di anggap tumpeng tindh karena mencakup tahun akhir kanak-kanak dan masa awal remaja yaitu sekitar umur 11 tahun. Kebanyakan masa puber ini di

sebut “masa negative” karena mempengaruhi keadaan fisik, sikap dan perilaku. Masa puber ini relative singkat sekitar 2-4 tahun. anak yang mengalami masa puber selama 2 tahun akan di anggap anak yangh “cepat matang”, sedangkan anak yang memerlukan 3-4 tahun untuk menyesuaikan peralihan menjadi dewasa dianggap anak yang “lambat matang”. Anak laki-laki cenderung lebih lambat matang dari pada anak perempuan dan anak perempuan masa pubernya lebih mencolok dari pada anak laki-laki (Budianto, 2019).

Yang kedua adalah masa remaja di mana masa ini di anggap masa perubahan yang sangat pesat baik dalam perubahan fisik maupun perubahan sikap dan perilakunya, masa rmeja ini berlangsung dari umur 15-21 tahun. pada masa remaja ini di tandai dengan beberapa fase yaitu fase peralihan artinya apa yang pernah terjadi pada individu akan meninggalkan bekas pada masa sekarang maupun masa mendatang, fase perubahan seperti meningginya emosi, perubahan tubuh minat dan perilaku, fase usia bermasalah dimana setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi (Cahyani & Setiawati, 2021). Fase mencari identitas dimana fase ini individu akan merasa tidak puas dengan identitasnya dan ingin menjadi seperti teman – temanya, fase menimbulkan ketakutan karena remaja di anggap fase yang tidak rapi tidak bisa di percaya dan perilaku merusak oleh beberapa budaya, dan yang terakhir fase ambang masa dewasa fase ini kebanyakan remaja gelisah untuk meninggalkan belasan tahun untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa (Dewantara & Hidayati, 2020).

Setiap individu pasti pernah mengalami peristiwa yang berbeda-beda dalam hidupnya. Peristiwa tersebut bisa dianggap menyenangkan atau tidak, tergantung bagaimana masing-masing individu menilai peristiwa yang dialaminya (Fitria & Wulandari, 2020). Setiap individu juga dapat mengevaluasi tingkat kepuasannya terhadap kehidupannya secara umum, yaitu apakah dalam kehidupannya dia merasa puas atau tidak. Kepuasan akan hidup termasuk salah satu aspek dari subjective well being itu sendiri. Menurut Ginting dan Lestari (2020) evaluasi kehidupan terhadap kehidupan individu merupakan hal yang berkaitan dengan istilah “subjective well-being”. subjective well being sendiri merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya secara umum mencakup dimensi positif, tinggi negatifnya sentimen positif dan negativitas pribadi

Subjective well-being mencerminkan persepsi individu terhadap kebahagiaan kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif dalam kehidupan sehari-hari. Keberadaan subjective well-being yang tinggi dianggap sebagai indikator penting bagi kesehatan mental dan kualitas hidup yang baik. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa subjective well-being yang tinggi dapat mendukung kemampuan remaja dalam beradaptasi menghadapi stres serta meningkatkan performa akademik dan relasi sosial. Dengan kata lain subjective well-being merupakan aspek fundamental dalam pembentukan individu yang sehat secara psikologis (Herlina & Pratiwi, 2019).

Remaja rentan mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti tekanan akademik tekanan sosial

tuntutan keluarga serta perubahan identitas diri. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut dapat berujung pada berbagai permasalahan mental seperti kecemasan depresi bahkan penurunan makna hidup (Kartika & Suryani, 2019). Oleh karena itu penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang mereka alami. Di sinilah mindfulness menjadi salah satu pendekatan yang dianggap relevan untuk diterapkan pada remaja (Indriani & Nugroho, 2021).

Mindfulness sebagai kondisi mental yang berfokus pada pengalaman saat ini secara sadar dan menerima tanpa penilaian membantu individu untuk mengenali pikiran perasaan dan sensasi tubuh secara utuh. Praktik mindfulness telah terbukti memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi pengurangan stres peningkatan konsentrasi serta pembentukan pola pikir yang lebih adaptif (Lestari & Fadilah, 2021). Penelitian sebelumnya banyak menunjukkan bahwa mindfulness dapat berkontribusi pada peningkatan subjective well-being pada berbagai kelompok usia. Namun sedikit kajian yang secara spesifik menggali hubungan tersebut pada kelompok remaja (Fardouly dkk., 2015b).

Remaja mengalami lonjakan emosi yang cepat dan sering kali tidak stabil sehingga memerlukan strategi yang efektif untuk membantu mereka menjadi lebih sadar dan menerima pengalaman yang sedang terjadi (Hasmalawati, 2018a). Ketika remaja mampu berada dalam kondisi mindfulness mereka dapat lebih mudah memahami emosi dan kebutuhan diri sehingga mencegah mereka terjebak dalam reaksi impulsif atau pola pikir negatif. Mindfulness tidak hanya membantu remaja dalam mengelola stres tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk menikmati momen kehidupan dan merasakan makna dari aktivitas sehari-hari (Febriani & Rahmasari, 2022a).

Subjektifitas dalam merasakan kesejahteraan sangat bergantung pada bagaimana seseorang memaknai pengalaman hidup mereka termasuk remaja (Islamiyah dkk., 2023b). Ketika mindfulness meningkat maka kesadaran terhadap pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan juga meningkat sehingga memberikan kesempatan bagi remaja untuk memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu berkaitan dengan ketiadaan masalah tetapi bagaimana seseorang memaknai dan meresponsnya. Hal ini menjadi penting dalam konteks subjective well-being yang mengedepankan peran persepsi dan evaluasi pribadi terhadap kehidupan (Istiowati dkk., 2023a).

Kondisi masyarakat yang semakin kompleks membuat remaja dihadapkan pada berbagai tantangan baru terutama dalam hal eksistensi diri dan tekanan sosial media. Media sosial menjadi ruang di mana remaja kerap membandingkan diri dengan orang lain dan hal ini berdampak pada penurunan harga diri serta meningkatnya kecemasan sosial (Khairani dkk., 2019a). Dengan adanya mindfulness remaja dapat belajar untuk lebih sadar terhadap pikirannya sendiri dan tidak mudah terbawa arus perbandingan yang tidak sehat. Kemampuan ini menjadi fondasi penting dalam membangun

subjective well-being yang kuat dan berkelanjutan (Kumalasari & Rahayu, 2022a).

Konteks pendidikan juga memberikan tantangan tersendiri bagi remaja karena tuntutan akademik yang tinggi serta persaingan yang semakin ketat. Ketika remaja tidak memiliki mekanisme koping yang sehat maka mereka berisiko mengalami kelelahan mental dan burnout (Kurniawan & Setiawan, 2018). Praktik mindfulness dapat membantu mereka untuk tetap fokus pada proses belajar tanpa terlalu terbebani oleh hasil akhir. Dengan demikian kesejahteraan subjektif remaja dalam konteks pendidikan dapat terjaga dengan lebih baik (Putri & Pratama, 2020).

Pengaruh keluarga dalam membentuk kesejahteraan subjektif remaja juga sangat signifikan. Hubungan keluarga yang harmonis memberikan dukungan emosional yang positif dan meningkatkan persepsi terhadap penerimaan diri (Dewi & Wahyuni, 2019). Namun ketika remaja mengalami konflik dalam keluarga maka risiko menurunnya subjective well-being akan meningkat. Dalam kondisi tersebut mindfulness menjadi alat bantu yang dapat digunakan remaja untuk mengelola stres serta mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap situasi keluarga yang sedang dihadapi (Dalimunthe & Sihombing, 2020).

Peran teman sebaya dalam kehidupan remaja sangat dominan dan dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap diri dan lingkungan. Ketika hubungan sosial berjalan dengan baik maka remaja akan merasa dihargai dan dicintai sehingga subjective well-being meningkat (Cash & Smolak, 2011). Namun relasi sosial yang negatif dapat menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Mindfulness membantu remaja untuk tidak terjebak dalam penilaian orang lain serta memperkuat kesadaran terhadap nilai-nilai diri yang positif (Angelina & Christanti, 2021).

Remaja juga mulai membangun identitas diri yang kuat dan sering kali mengalami kebingungan dalam proses pencarian jati diri. Dalam fase ini muncul pertanyaan mengenai makna hidup tujuan serta arah yang ingin dicapai. Jika tidak dikelola dengan baik maka remaja bisa merasa kehilangan arah atau mengalami krisis eksistensial (Dewandari & Putri, 2021). Mindfulness menjadi jembatan yang mempertemukan remaja dengan dirinya sendiri sehingga memungkinkan mereka untuk menyadari potensi serta memahami nilai-nilai hidup yang mereka pegang (Kumalasari & Rahayu, 2022b).

Lingkungan sosial yang mendukung menjadi salah satu faktor penting dalam peningkatan subjective well-being pada remaja. Sekolah sebagai institusi pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk lingkungan yang ramah dan kondusif bagi pertumbuhan psikologis (Wulandari & Yulia, 2022). Ketika sekolah menyediakan ruang bagi praktik mindfulness maka remaja memiliki kesempatan untuk berlatih mengenal dan memahami diri mereka sendiri. Hal ini berimplikasi pada terciptanya generasi yang lebih seimbang secara emosional dan memiliki daya lenting yang tinggi terhadap tantangan hidup (Waney dkk., 2020).

Kebiasaan sehari-hari seperti pola tidur konsumsi media serta aktivitas fisik turut memengaruhi subjective well-

being. Remaja yang memiliki kebiasaan hidup sehat cenderung memiliki tingkat mindfulness yang lebih baik karena tubuh dan pikiran mereka dalam kondisi optimal untuk menyadari pengalaman saat ini (Wulandari & Yulia, 2022). Dengan latihan mindfulness yang konsisten remaja dapat membentuk gaya hidup yang lebih sehat dan terarah. Keseimbangan antara aktivitas fisik mental dan sosial menjadi kunci dalam membentuk subjective well-being yang utuh (Kumalasari & Rahayu, 2022b).

Nilai-nilai budaya dan agama juga berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan subjektif remaja. Dalam budaya timur seperti Indonesia nilai-nilai kolektivitas spiritualitas dan penghormatan terhadap orang tua menjadi dasar yang kuat dalam membentuk identitas dan persepsi diri (Dewandari & Putri, 2021). Praktik mindfulness yang disesuaikan dengan nilai budaya dapat meningkatkan efektivitasnya karena individu lebih mudah menginternalisasi makna dari setiap pengalaman hidup. Penyesuaian konteks budaya menjadi aspek penting dalam penerapan intervensi psikologis termasuk mindfulness (Angelina & Christanti, 2021).

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang menghargai emosi dan membuka ruang dialog tentang perasaan cenderung memiliki keterampilan emosional yang baik. Ketika mereka dibiasakan untuk mengamati dan menamai emosi maka proses penerimaan diri akan berjalan lebih alami (Cash & Smolak, 2011). Mindfulness mengajarkan keterampilan tersebut dengan memberikan ruang bagi remaja untuk mengamati perasaan tanpa langsung menghakimi atau menekan. Hal ini memperkuat daya tahan emosional dan meningkatkan kesadaran terhadap makna hidup secara lebih luas (Dalimunthe & Sihombing, 2020).

Perkembangan teknologi membuka akses yang luas terhadap informasi tetapi juga meningkatkan risiko distraksi dan ketergantungan. Remaja mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial atau game yang pada akhirnya mengganggu fokus serta koneksi dengan realitas (Dewi & Wahyuni, 2019). Mindfulness memberikan latihan untuk memusatkan perhatian pada satu objek atau aktivitas sehingga mengurangi kecenderungan untuk multitasking yang berlebihan. Praktik ini menjadi penting dalam membentuk konsentrasi dan kontrol diri yang mendukung subjective well-being (Fardouly dkk., 2015a).

Individu yang berhasil menyelesaikan tugas perkembangan pada setiap tahap kehidupan dengan baik akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang lebih besar, yang pada gilirannya menjadi penentu utama dalam mencapai keberhasilan di fase perkembangan berikutnya (Firnando & Suhesty, 2024). Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan ini tidak hanya mendukung perkembangan psikologis yang sehat, tetapi juga memperkuat fondasi untuk menghadapi tantangan-tantangan baru yang datang pada fase selanjutnya (Sholichah dkk., 2023).

Pendidikan karakter menjadi bagian penting dalam pembentukan pribadi remaja yang kuat dan berintegritas. Nilai-nilai seperti tanggung jawab empati serta kejujuran dapat diperkuat melalui praktik mindfulness karena setiap

tindakan dilakukan dengan kesadaran penuh (Agustin & Zuroida, 2022). Ketika remaja memahami konsekuensi dari setiap tindakan mereka akan lebih bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Hal ini berkontribusi terhadap pembentukan subjective well-being yang tidak hanya bersifat individual tetapi juga sosial (Pangerapan dkk., 2022).

Rasa syukur menjadi elemen penting dalam mindfulness yang berkontribusi terhadap peningkatan subjective well-being. Ketika remaja dilatih untuk menyadari hal-hal kecil yang patut disyukuri maka persepsi terhadap kehidupan menjadi lebih positif (Primasari & Primasari, 2021). Dengan berlatih rasa syukur secara konsisten maka emosi positif meningkat dan perasaan puas terhadap hidup juga bertambah. Ini menjadi fondasi penting dalam menjaga kestabilan emosi serta memperkuat persepsi diri yang sehat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan subjective well-being pada remaja. Penelitian ini menggunakan paradigma positivistik, di mana data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik. Pendekatan ini cocok untuk mengukur sejauh mana hubungan antar variabel secara objektif.

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa MA Muhammadiyah 02 Banyutengah yang berjumlah 89 orang. Siswa-siswa tersebut berasal dari berbagai tingkatan kelas, yaitu X, XI, dan XII. Dengan demikian, penelitian mencakup seluruh populasi siswa di sekolah tersebut sebagai responden dalam proses pengumpulan data.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Pengambilan seluruh anggota populasi ini memungkinkan data yang diperoleh lebih menyeluruh dan representatif terhadap kondisi sebenarnya di lapangan.

pengukuran mindfulness dilakukan dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti dengan acuan aspek dari Baer dkk. (2011) seperti observing, describing, acting with awareness, dan accepting without judgment. Skala ini menunjukkan validitas dengan nilai  $r$  hitung sebesar 0,52 dan reliabilitas internal dengan cronbach's alpha sebesar 0,74 yang menunjukkan konsistensi antar aitem yang tinggi, untuk mengukur tingkat mindfulness individu, dengan fokus pada kemampuan untuk memperhatikan dan mengelola pikiran serta perasaan dengan cara yang tidak menghakimi. Sementara itu, pengukuran subjective well-being (SWB) menggunakan instrumen yang diadaptasi dari penelitian Sulistyowati dan Izzaty (2021) yang mengkaji hubungan antara harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami bullying. Instrumen ini mengukur aspek-aspek kesejahteraan subjektif, seperti kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Skala ini menunjukkan validitas dengan nilai  $r$  hitung sebesar 0,51 dan reliabilitas internal dengan cronbach's alpha sebesar 0,75 yang menunjukkan konsistensi dan keandalan

skala yang sangat baik dalam mengukur subjective well-being.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi. Analisis ini digunakan untuk mengetahui sejauh

mana hubungan antara mindfulness dan subjective well-being. Semakin tinggi skor mindfulness yang dimiliki responden, maka diasumsikan semakin tinggi pula subjective well-being yang dirasakannya, dan sebaliknya.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Kriteria    | Jumlah Subjek (N = 89) | Presentase |
|---------------|-------------|------------------------|------------|
| Jenis kelamin | Laki – laki | 47                     | 52,81%     |
|               | Perempuan   | 42                     | 47,19%     |
| kelas         | X           | 32                     | 35,96%     |
|               | XIA         | 18                     | 20,22%     |
|               | XIB         | 16                     | 17,98%     |
|               | XII IPA     | 14                     | 15,72%     |
|               | XII IPS     | 10                     | 11,24%     |
| usia          | 15          | 11                     | 12,36%     |
|               | 16          | 30                     | 33,71%     |
|               | 17          | 48                     | 55,06%     |

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada responden table tersebut, terlihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 47 dengan prosentase 52,81 % dan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 42 dengan presentase 47,19 % berdasarkan jumlah siswa MAM 02 banyutengah menunjukkan bahwa responden

terbanyak adalah siswa yang berumur 17 tahun dengan jumlah 48 siswa dengan presentase 55,06 % sedangkan yang berumur 15 tahun berjumlah 11 siswa dengan presentase 12,71 % dan responden yang berusia 16 tahun berjumlah 30 dengan presentase 33,71 %.

**Tabel 2. Uji Deskriptif**

| Skala/Subskala          | Jumlah Item | Skor Minimum | Skor Maksimum | Mean   | SD    |
|-------------------------|-------------|--------------|---------------|--------|-------|
| Mindfulness             | 23          | 74           | 155           | 115.32 | 12.45 |
| Life Satisfaction       | 5           | 10           | 35            | 24.78  | 4.12  |
| Positive Affect (PANAS) | 10          | 20           | 50            | 36.84  | 5.89  |
| Negative Affect (PANAS) | 10          | 12           | 45            | 26.47  | 6.03  |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor mindfulness memiliki nilai minimum sebesar 74 dan maksimum 155, dengan rerata (mean) sebesar 115,32 dan standar deviasi sebesar 12,45, yang menunjukkan tingkat mindfulness responden berada pada kategori cukup tinggi dengan sebaran data yang relatif merata. Pada skala subjective well-being, subskala life satisfaction memiliki skor minimum 10 dan maksimum 35, dengan mean sebesar 24,78 dan standar deviasi 4,12, mengindikasikan tingkat kepuasan

hidup yang cukup baik. Sementara itu, subskala positive affect menunjukkan nilai mean sebesar 36,84 dengan standar deviasi 5,89, sedangkan negative affect memiliki mean 26,47 dan standar deviasi 6,03. Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki afek positif yang lebih dominan dibandingkan afek negatif, yang turut mencerminkan kondisi kesejahteraan subjektif yang relatif baik.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

| Variable | Nilai Sig | Keterangan           |
|----------|-----------|----------------------|
| X*Y      | 0.077     | Berdistribusi normal |

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variable independent (mindfulness) dan variable dependen ( subjective well-being) normal atau tidak. Uji normalitas di Analisa menggunakan kolmogrov-smirnov

karena Analisa tersebut di gunakan pada jumlah subjek yang relative besar, 0,077 data yang di dapatakan berdistribusi normal karena sig > 0.05.

**Tabel 4. Hasil Uji linieritas**

| Variable | Nilai sig | keterangan |
|----------|-----------|------------|
| X*Y      | 0.111     | linier     |

Dikatakan linieritas karena hasil dari deviation from linierity dengan sig 0,111 > 0,05 maka dapat di artikan bahwa

antar variable mindfulness dan subjective well-being bersifat linier.

**Tabel 5. Uji Korelasi Product Moment**

| Variabel          | r Pearson | Sig. (p) | Keterangan            |
|-------------------|-----------|----------|-----------------------|
| Mindfulness - SWB | 0,312     | 0,015    | Signifikan (p < 0,05) |

Nilai korelasi parsial sebesar  $r = 0,298$  menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah hingga sedang antara mindfulness dan subjective well-being setelah pengaruh usia dikontrol. Dengan nilai signifikansi  $p = 0,021$  ( $< 0,05$ ),

hubungan ini terbukti signifikan secara statistik, yang berarti bahwa tingkat mindfulness berkontribusi secara independen terhadap kesejahteraan subjektif individu dan tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor usia.

**Tabel 6. Uji Korelasi Parsial**

| Aspek Mindfulness      | Life Satisfaction (r, p) | Positive Affect (r, p) | Negative Affect (r, p) | Keterangan Umum                            |
|------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|--|
| Observing              | 0,223 (0,045)            | 0,201 (0,063)          | -0,186 (0,072)         | Korelasi lemah, signifikan hanya pada LS   |
| Describing             | 0,284 (0,026)            | 0,307 (0,017)          | -0,249 (0,031)         | Korelasi signifikan di semua aspek         |
| Acting with Awareness  | 0,292 (0,022)            | 0,278 (0,029)          | -0,215 (0,048)         | Korelasi signifikan dan konsisten          |
| Accepting w/o Judgment | 0,251 (0,030)            | 0,265 (0,035)          | -0,306 (0,018)         | Korelasi positif dg PA & LS, negatif dg NA |

Hasil uji korelasi parsial antara aspek-aspek mindfulness dan subjective well-being dengan mengontrol variabel usia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada sebagian besar kombinasi variabel. Aspek describing dan acting with awareness memiliki korelasi positif yang signifikan dengan life satisfaction dan positive affect, serta korelasi negatif dengan negative affect, yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengenali, mengungkapkan, dan menjalani pengalaman secara sadar tanpa otomatisasi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Sementara itu, aspek accepting without judgment menunjukkan korelasi negatif yang paling kuat dengan negative affect, mengindikasikan bahwa kemampuan menerima pengalaman tanpa menghakimi dapat menurunkan intensitas emosi negatif. Meskipun aspek observing hanya menunjukkan korelasi signifikan dengan life satisfaction, hasil ini secara umum mendukung peran mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

## PEMBAHASAN

Mindfulness menjadi perhatian utama dalam studi psikologi positif karena dianggap dapat meningkatkan subjective well-being. Mindfulness adalah kemampuan seseorang untuk menyadari momen saat ini secara penuh tanpa menghakimi atau bereaksi berlebihan (Sardi dkk., 2021). Individu yang mampu hadir secara sadar diyakini lebih mampu mengelola stres dan emosi sehingga kualitas hidup meningkat. Subjektive well-being pada dasarnya merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupannya. Termasuk di dalamnya adalah kepuasan hidup serta dominasi emosi positif atas emosi negatif. Oleh karena itu penelitian ini berusaha melihat keterkaitan mindfulness dengan subjective well-being khususnya pada remaja (Saputro, 2021).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami banyak transisi baik secara biologis maupun psikologis. Masa ini diwarnai oleh pencarian identitas dan pertumbuhan pesat dalam aspek sosial emosional dan kognitif. Oleh karena itu penting untuk memahami faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Salah satu faktornya adalah mindfulness (Waskito dkk., 2018). Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap subjective well-being. Nilai korelasi yang sangat rendah menjadi indikator bahwa kedua variabel hampir tidak memiliki hubungan. Koefisien determinasi juga menunjukkan kontribusi mindfulness terhadap subjective well-being sangat kecil (Yani dkk., 2020).

Temuan ini bertentangan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mindfulness memiliki peran dalam meningkatkan subjective well-being. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu dengan mindfulness tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih dominan (Aminatun & Suryani, 2020). Mereka juga lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih tenang dan seimbang. Namun hasil yang berbeda dalam penelitian ini menunjukkan perlunya mempertimbangkan variabel lain yang mungkin lebih berperan. Apalagi konteks remaja memiliki karakteristik tersendiri yang tidak bisa disamakan dengan kelompok usia lain. Oleh karena itu temuan ini membuka ruang diskusi yang lebih luas mengenai dinamika psikologis remaja (Budianto, 2019).

Kondisi psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang kompleks. Dalam hal ini dukungan sosial menjadi variabel yang sering muncul sebagai penentu subjective well-being. Lingkungan keluarga hubungan dengan teman sebaya dan suasana sekolah dapat menjadi sumber utama kebahagiaan atau tekanan bagi remaja (Cahyani & Setiawati, 2021). Hal ini membuat pengaruh mindfulness yang bersifat internal menjadi kurang dominan.

Remaja masih dalam proses belajar mengenal diri dan cenderung lebih reaktif terhadap stimulus sosial. Oleh karena itu kemampuan untuk hadir secara sadar belum tentu menjadi modal utama dalam membentuk kesejahteraan subjektif mereka (Dewantara & Hidayati, 2020).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua dan teman dapat meningkatkan subjective well-being secara signifikan. Hubungan interpersonal yang hangat dan penuh penerimaan menciptakan rasa aman dan berharga (Fitria & Wulandari, 2020). Dalam kondisi demikian remaja merasa lebih bahagia meskipun tingkat mindfulness mereka rendah. Oleh karena itu penting untuk tidak memisahkan aspek kontekstual ketika menilai peran mindfulness. Faktor sosial tetap menjadi penentu utama dalam masa perkembangan ini. Mindfulness bisa saja menjadi faktor pelengkap tetapi bukan yang utama. Penelitian ini menegaskan kembali pentingnya memahami kondisi sosial dalam studi tentang subjective well-being pada remaja (Ginting & Lestari, 2020).

Selain itu mindfulness mungkin tidak memiliki efek langsung terhadap subjective well-being melainkan melalui variabel perantara. Beberapa studi menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat menjadi mediator antara mindfulness dan subjective well-being (Herlina & Pratiwi, 2019). Individu dengan mindfulness tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosi negatif. Kemampuan ini kemudian berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Namun jika regulasi emosi tidak diperhitungkan maka efek mindfulness bisa terlihat sangat lemah. Penelitian ini tidak menyertakan variabel tersebut sehingga pengaruh mindfulness menjadi kurang jelas (Indriani & Nugroho, 2021).

Self-esteem juga menjadi mediator potensial dalam hubungan mindfulness dengan subjective well-being. Individu dengan mindfulness tinggi cenderung memiliki self-esteem yang baik. Rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri memengaruhi kepuasan hidup. Self-esteem yang tinggi membuat individu merasa lebih berharga dan berarti (Kartika & Suryani, 2019). Dalam konteks ini mindfulness tidak bekerja secara langsung tetapi melalui peningkatan aspek psikologis lain. Oleh karena itu penelitian mendatang perlu menambahkan variabel self-esteem agar hasilnya lebih komprehensif. Ketiadaan variabel ini bisa menjadi alasan mengapa hubungan antara mindfulness dan subjective well-being tidak signifikan (Lestari & Fadilah, 2021).

Self-compassion juga menjadi jalur potensial yang menghubungkan mindfulness dengan kesejahteraan. Mindfulness meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri dan pengalaman negatif. Individu belajar untuk tidak menghakimi atau menghukum diri sendiri atas kegagalan (Fardouly dkk., 2015b). Sikap penuh belas kasih terhadap diri ini memupuk rasa tenang dan kepuasan hidup. Dalam kondisi seperti ini subjective well-being terbentuk melalui jalan tidak langsung. Oleh karena itu mindfulness tetap relevan tetapi perlu dipahami dalam mekanisme yang lebih kompleks. Tanpa menyertakan self-compassion penilaian terhadap pengaruh mindfulness menjadi tidak utuh (Febriani & Rahmasari, 2022a).

Kemungkinan lain adalah adanya moderator yang mengubah kekuatan hubungan antara mindfulness dan subjective well-being. Tingkat stres atau kecemasan bisa menjadi faktor yang mengubah hubungan tersebut. Mindfulness mungkin hanya efektif pada individu yang memiliki stres tinggi (Hasmalawati, 2018a). Dalam kondisi ini mindfulness menjadi alat yang membantu mengatasi tekanan. Namun pada individu dengan stres rendah mindfulness mungkin tidak memberikan dampak besar. Oleh karena itu penting untuk menguji kemungkinan adanya interaksi antara mindfulness dan kondisi psikologis. Tanpa mempertimbangkan faktor ini hubungan mindfulness dengan subjective well-being bisa terlihat tidak signifikan (Islamiyah dkk., 2023b).

Dari sisi metode penelitian hasil ini juga bisa dipengaruhi oleh cara pengukuran. Instrumen mindfulness memang sudah terstandarisasi tetapi bisa jadi tidak sesuai dengan konteks responden. Mindfulness adalah konsep yang memerlukan pengalaman langsung bukan sekadar pemahaman kognitif (Istiowati dkk., 2023a). Jika responden belum terbiasa dengan praktik mindfulness maka skornya tidak mencerminkan keadaan sesungguhnya. Banyak remaja mungkin tidak memahami istilah atau contoh dalam kuesioner mindfulness. Akibatnya pengukuran menjadi kurang valid dan hasil korelasi menjadi lemah. Hal ini menandakan pentingnya memahami karakteristik responden sebelum memilih instrument (Khairani dkk., 2019a).

Pengukuran mindfulness juga membutuhkan pendekatan praktis agar lebih akurat. Mindfulness sebaiknya diukur melalui kombinasi antara kuesioner dan observasi praktik. Misalnya melalui program latihan mindfulness yang dipantau secara sistematis (Kumalasari & Rahayu, 2022a). Dengan pendekatan demikian skor mindfulness akan lebih mencerminkan realitas. Dalam penelitian ini tidak ada intervensi langsung yang memperkenalkan praktik mindfulness. Semua data diambil melalui kuesioner sehingga tidak diketahui apakah responden benar-benar mempraktikkan mindfulness. Oleh karena itu hasilnya perlu dibaca dengan hati-hati (Kurniawan & Setiawan, 2018).

Sikap responden terhadap pengisian kuesioner juga memengaruhi hasil penelitian. Banyak remaja mengisi kuesioner tanpa pemahaman mendalam. Mereka bisa menjawab secara acak atau sekadar menyelesaikan tugas. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam penelitian kuantitatif (Putri & Pratama, 2020). Data bisa tampak lengkap tetapi tidak mencerminkan kondisi psikologis yang sebenarnya. Oleh karena itu validitas jawaban perlu dipertanyakan. Kuesioner yang panjang atau membosankan membuat responden tidak fokus. Hal ini mungkin terjadi dalam penelitian ini dan berkontribusi pada rendahnya korelasi antara mindfulness dan subjective well-being (Dewandari & Putri, 2021).

Konteks budaya juga tidak bisa diabaikan dalam interpretasi hasil. Mindfulness berasal dari tradisi Timur yang belum tentu dipahami secara luas oleh remaja Indonesia. Meskipun istilah ini sudah banyak digunakan tetapi maknanya belum tentu diterima secara utuh (Kumalasari & Rahayu, 2022b). Banyak individu memahami mindfulness sebagai

konsep asing yang sulit diinternalisasi. Oleh karena itu instrumen yang digunakan bisa jadi kurang cocok secara budaya. Hal ini memperlemah keterkaitan antara mindfulness dan subjective well-being. Penyesuaian budaya dalam instrumen penelitian menjadi sangat penting (Wulandari & Yulia, 2022).

Lingkungan sosial remaja Indonesia sangat dipengaruhi oleh nilai kolektivisme. Dalam budaya kolektif kesejahteraan lebih banyak diperoleh dari hubungan sosial daripada refleksi individu. Oleh karena itu mindfulness sebagai praktik individu menjadi kurang relevan (Waney dkk., 2020). Remaja lebih peduli pada penerimaan sosial dan dukungan dari orang lain. Mereka mencari validasi dari luar bukan dari dalam diri. Oleh karena itu mindfulness menjadi kurang berdampak pada subjective well-being. Hal ini bisa menjadi salah satu alasan mengapa hasil penelitian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (Wulandari & Yulia, 2022).

Penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi. Meskipun hasilnya tidak signifikan tetapi tetap menunjukkan arah yang bisa dieksplorasi lebih lanjut. Tidak semua variabel bekerja secara langsung atau linier. Dalam psikologi banyak faktor saling memengaruhi secara kompleks (Angelina & Christanti, 2021). Oleh karena itu hasil yang tidak signifikan pun bisa menjadi pintu untuk penelitian lanjutan. Fokus penelitian bisa diarahkan pada variabel mediator dan moderator yang belum dikaji. Dengan pendekatan tersebut pemahaman terhadap hubungan mindfulness dan subjective well-being akan lebih mendalam (Cash & Smolak, 2011).

Penelitian selanjutnya sebaiknya menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif remaja. Wawancara mendalam bisa menggali makna mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mereka (Dalimunthe & Sihombing, 2020). Observasi juga bisa digunakan untuk melihat apakah mereka benar-benar menerapkan mindfulness. Dengan demikian hasil penelitian akan lebih menggambarkan realitas. Gabungan metode memberikan pemahaman yang lebih utuh dan kontekstual. Pendekatan ini penting untuk fenomena psikologis yang kompleks (Dewi & Wahyuni, 2019).

Intervensi berbasis mindfulness juga bisa diterapkan sebelum melakukan pengukuran. Remaja dilibatkan dalam program latihan mindfulness yang terstruktur. Setelah program selesai dilakukan pengukuran subjective well-being. Dengan cara ini pengaruh mindfulness bisa terlihat lebih jelas (Istiowati dkk., 2023b).

Ketiadaan pengaruh yang signifikan antara mindfulness dan subjective well-being dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, berdasarkan teori perkembangan remaja, subjective well-being pada usia ini lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial, relasi dengan teman sebaya, dan lingkungan keluarga (Islamiyah dkk., 2023a). Remaja cenderung masih dalam tahap eksplorasi identitas, sehingga faktor sosial lebih berperan dalam menentukan kesejahteraan subjektif mereka dibandingkan dengan

kesadaran penuh terhadap pengalaman batin mereka sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hasmalawati (2018) juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan baik dengan orang tua dan lingkungan sosial cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi, terlepas dari tingkat mindfulness mereka. Hal ini sejalan dengan teori dari Febriani dan Rahmasari (2022) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh faktor relasional, seperti penerimaan sosial dan dukungan emosional, yang mungkin lebih berpengaruh dibandingkan mindfulness pada remaja (Hasmalawati, 2018b).

Faktor lain yang dapat menjelaskan hasil penelitian ini adalah kemungkinan adanya variabel moderator atau mediator yang belum dianalisis dalam penelitian ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness tidak selalu berpengaruh langsung terhadap subjective well-being, melainkan melalui variabel lain seperti regulasi emosi, self-compassion, dan self-esteem (Islamiyah dkk., 2023a). Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Khairani dkk. (2019b) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat mindfulness yang tinggi cenderung memiliki self-esteem yang lebih baik, yang kemudian berdampak pada subjective well-being mereka. Jika self-esteem atau regulasi emosi tidak diperhitungkan dalam penelitian ini, maka pengaruh antara mindfulness dan subjective well-being mungkin tidak terlihat secara langsung. Selain itu, penelitian ini juga tidak mempertimbangkan kemungkinan adanya efek dari kondisi psikologis individu, seperti tingkat stres atau kecemasan, yang dapat memoderasi hubungan antara mindfulness dan subjective well-being (Kumalasari & Rahayu, 2019).

Menurut (Khairani dkk., 2019b) mindfulness lebih efektif ketika dilatih secara intensif dan dipraktikkan dalam keseharian, seperti melalui meditasi atau latihan kesadaran penuh. Jika responden dalam penelitian ini tidak memiliki pengalaman langsung dalam praktik mindfulness, maka tingkat mindfulness yang diukur mungkin tidak mencerminkan efek sebenarnya terhadap subjective well-being. Hal ini juga sejalan dengan temuan Istiowati dkk. (2023) yang menyatakan bahwa mindfulness sebagai konsep kognitif sering kali sulit diinternalisasi oleh individu yang tidak terbiasa dengan praktik tersebut, sehingga pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif tidak selalu terlihat dalam penelitian berbasis survei.

Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara mindfulness dan subjective well-being, temuan ini tetap memberikan wawasan bahwa terdapat kemungkinan faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja (Khairani dkk., 2019b). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel moderator atau mediator, seperti self-esteem, regulasi emosi, atau dukungan sosial, untuk melihat apakah mindfulness memiliki pengaruh tidak langsung terhadap subjective well-being. Selain itu, metode penelitian juga dapat diperluas dengan menggunakan pendekatan kualitatif, seperti wawancara atau observasi langsung, untuk memahami bagaimana mindfulness diterapkan dalam kehidupan sehari-hari remaja. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan diharapkan

dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran mindfulness dalam meningkatkan subjective well-being pada remaja (Istiowati dkk., 2023b).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap subjective well-being pada remaja, dengan kontribusi yang sangat rendah sehingga mengindikasikan adanya faktor lain yang lebih dominan seperti dukungan sosial, hubungan interpersonal, dan kondisi perkembangan usia. Hasil ini menyiratkan bahwa kesadaran penuh terhadap momen saat ini belum tentu menjadi penentu utama kesejahteraan subjektif pada kelompok usia remaja yang sedang berada dalam fase eksplorasi identitas dan ketergantungan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menyertakan variabel mediasi seperti regulasi emosi, self-esteem, atau self-compassion, serta variabel moderator seperti tingkat stres atau kecemasan, dan menggunakan pendekatan campuran dengan metode kualitatif maupun eksperimen berbasis intervensi mindfulness terstruktur agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai hubungan antara mindfulness dan subjective well-being. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya merancang intervensi kesejahteraan psikologis remaja yang tidak hanya berfokus pada pelatihan mindfulness tetapi juga memperkuat dukungan sosial, kualitas relasi, dan keterampilan regulasi emosi secara menyeluruh dalam ekosistem pendidikan dan keluarga sebagai upaya menciptakan kesejahteraan subjektif yang holistik dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 118–132.
- Aminatun, S., & Suryani, N. (2020). Pengaruh mindfulness terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 45–60.
- Angelina, P., & Christanti, D. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*, 9(2).
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2011). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Budianto, A. (2019). Mindfulness sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 123–135.
- Cahyani, D., & Setiawati, L. (2021). Peran mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja di era digital. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 200–210.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Guilford Press.
- Dalimunthe, H. A., & Sihombing, D. M. B. (2020). Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3).
- Dewardari, B., & Putri, E. (2021). Pengaruh citra tubuh dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif pada wanita dewasa awal di kota samarinda. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 402–416.
- Dewantara, I., & Hidayati, N. (2020). Efek latihan mindfulness terhadap kesejahteraan subjektif remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 150–160.
- Dewi, I., & Wahyuni, A. (2019). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 102–111.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015a). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- Febriani, R., & Rahmasari, D. (2022a). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 1–12.
- Febriani, R., & Rahmasari, D. (2022b). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 1–13.
- Firmando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193.
- Fitria, A., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh program mindfulness terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 180–190.
- Ginting, R., & Lestari, D. (2020). Hubungan antara mindfulness dan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 210–220.
- Hasmalawati, N. (2018a). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–13.
- Herlina, S., & Pratiwi, D. (2019). Mindfulness sebagai faktor penentu kesejahteraan subjektif remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 140–150.
- Indriani, R., & Nugroho, A. (2021). Latihan mindfulness dan dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 200–210.
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023a). Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Social Media Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 1–14.
- Istiowati, O., Setiyowati, E., Ramadhani, L., Yuliawati, Y., Nurdia, S., Amalia, F., & Safitri, D. (2023a). Hubungan citra tubuh dengan penyesuaian diri pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 1–13.
- Istiowati, O., Setiyowati, E., Ramadhani, L., Yuliawati, Y., Nurdia, S., Amalia, F., & Safitri, D. (2023b). Hubungan Citra Tubuh Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 1–13.
- Kartika, D., & Suryani, P. (2019). Program mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 160–170.
- Khairani, A., Hannan, H., & Amalia, L. (2019a). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 67–78.
- Kumalasari, A., & Rahayu, M. (2019). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 15–27.
- Kurniawan, F., & Setiawan, H. (2018). Peran citra tubuh dalam meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh berlebih. *Psikodinamika: Jurnal Psikologi*, 10(2), 135–148.
- Lestari, H., & Fadilah, N. (2021). Mindfulness dan hubungannya dengan kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 190–200.
- Pangerapan, R., Munayang, H., & Kairupan, B. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Medical Scope Journal*, 5(1), 45–49.
- Primasari, A., & Primasari, A. (2021). Enjoying Every Moment: Improving Adolescent's Subjective Well-Being Through Adolescent Mindfulness Program. *Journal of Professional Psychology*, 7(2), 115–128.
- Putri, N., & Pratama, R. (2020). Pengaruh citra tubuh terhadap harga diri dan penerimaan diri pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 21(3), 58–67.
- Saputro, K. (2021). Memahami ciri-ciri dan tugas perkembangan remaja. *Aplikasi: Aplikasi Jurnal Ilmu Keagamaan*, 17(1), 25–32.
- Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 19–30.
- Sholichah, I., Laily, N., & Zahra, F. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Karang Taruna Di Desa Cemer Lor Kabupaten Gresik. *Room of Civil Society Developmen*, 2(5), 194–201.

- Sulistiyowati, N., & Izzaty, R. (2021). Hope dan Subjective Well-Being pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Bullying. *Acta Psychologia*, 3(2), 105–110.
- Waney, N., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 22–35.
- Waskito, P., Loekmono, J., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. . . *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- Wulandari, A., & Yulia, R. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Kepuasan Citra Tubuh dan Dampaknya pada Penerimaan Diri di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 1–14.
- Yani, W., Rahayu, M., & Khasanah, A. (2020). Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 634–640.