

Pendidikan yang Memanusiakan: Penerapan *Mindfulness* dalam Bimbingan dan Konseling terhadap Resilensi Siswa

Humanizing Educational: Application of Mindfulness in Guidance and Counseling on Student Resilience

Andi Septiana Syaba Tina

Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: andiseptianasyabatina@gmail.com

Aswar

Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: aswar.bk@unm.ac.id

Article Info

Received : 5 February 2025
Revised : 10 February 2025
Accepted : 20 March 2025
Published : 31 May 2025

Keywords: *Mindfulness, Guidance and Counseling, Resilience, Academic Stress.*

Kata kunci: *Mindfulness, Bimbingan dan Konseling, Resiliensi, Stres Akademik.*

Abstract

Students face various academic pressures and developmental challenges, such as physical, psychological, and social changes, which can negatively impact their emotional well-being. The inability to manage stress can affect academic performance and mental health. One effective approach to enhance resilience and emotion regulation is mindfulness. This article aims to analyze the implementation of mindfulness in guidance and counseling as a strategy to improve student resilience. The research method used is a descriptive qualitative approach, with data collected from secondary sources. The findings indicate that mindfulness can help students develop self-awareness, manage negative emotions, and improve focus in learning. Despite its proven benefits, the application of mindfulness in Indonesian schools is still limited and not systematic. Therefore, specialized training for school counselors, as well as support from the school environment and community, is essential. Mindfulness, as a humanistic approach, should be integrated into the education system to foster emotionally and mentally resilient students.

Abstrak

Peserta didik menghadapi berbagai tekanan akademik dan tantangan perkembangan, seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat memengaruhi performa akademik dan kesehatan mental siswa. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi dan regulasi emosi adalah *mindfulness*. Artikel ini bertujuan menganalisis penerapan *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling sebagai strategi untuk meningkatkan ketahanan mental (resiliensi) siswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, mengelola emosi negatif, dan meningkatkan fokus belajar. Meskipun manfaatnya telah banyak diteliti, penerapan *mindfulness* di sekolah Indonesia masih terbatas dan belum sistematis. Oleh karena itu, dibutuhkan pelatihan khusus bagi guru BK serta

dukungan lingkungan sekolah dan masyarakat. Mindfulness sebagai pendekatan humanistik perlu diintegrasikan dalam sistem pendidikan untuk menciptakan siswa yang tangguh secara emosional dan mental.

How to cite: Andi Septiana Syaba Tina. Pendidikan yang Memanusiakan: Penerapan Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling terhadap Resilensi Siswa, TARBIYAH: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 2, No. 2 (2025): 90-98. <https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/index>.

Copyright: 2025, Andi Septiana Syaba Tina, Aswar



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

1. PENDAHULUAN

Proses pendidikan dirancang untuk mendukung peserta didik dalam mencapai perkembangan optimalnya melalui pengembangan potensi yang dimilikinya. Namun demikian, ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan kurikulum dan standar pendidikan yang berlaku dapat memicu munculnya tekanan mental. Tekanan ini, khususnya stres akademik, kian meningkat seiring dengan bertambahnya beban yang harus ditanggung siswa, seperti tuntutan untuk meraih prestasi tinggi dan bersaing secara akademis (Barseli et al., 2017). Dalam konteks ini, remaja sebagai peserta didik menghadapi tantangan yang tidak sederhana. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, mental, serta sosial, dan pada saat yang sama mereka dihadapkan pada tuntutan pembelajaran yang semakin kompleks. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kapasitas dalam menyesuaikan diri dan mengatasi berbagai hambatan yang muncul (Fatika Sari & Munawaroh, 2022).

Remaja mengalami kesulitan fokus sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, mereka harus beradaptasi dengan pertemanan atau lingkungan sekolah mereka. *Mindfulness* adalah salah satu prediktor resiliensi yang berkaitan dengan faktor internal individu, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian (Chavers, 2013), yang menemukan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi. Siswa cenderung memikirkan hal-hal yang membuat mereka cemas dan khawatir, atau *overthinking*, saat mereka mengalami tekanan akademik. Karena kekhawatiran, mereka tidak akan dapat memahami pelajaran dan menyelesaikan tugas, yang berarti mereka akan gagal di ujian.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat menerapkan teknik konseling *mindfulness*, yang juga dikenal sebagai teknik pemusatan perhatian atau kesadaran penuh. Pendekatan ini menekankan pada pengenalan aspek positif dan potensi dalam diri individu, daripada berfokus pada kekurangan atau kesalahan yang dimiliki (Woro Romadhoni et al., 2020). *Mindfulness* sendiri merupakan metode yang semakin banyak diminati. Berakar dari praktik meditasi kuno, teknik ini telah terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun, pendidikan saat ini seringkali hanya berfokus pada prestasi akademik dan mengabaikan kesehatan mental dan emosional siswa. Siswa menghadapi banyak tekanan dari dalam diri mereka sendiri dan dari orang-orang di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, dan sekolah. Tekanan ini seringkali menyebabkan stres, kecemasan, atau bahkan depresi, yang mengganggu fokus dan kemajuan mereka dalam belajar. Kebijakan pendidikan belum memprioritaskan kesejahteraan psikologis siswa, meskipun penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan emosional dan psikologis sangat

berpengaruh pada prestasi akademik dan kualitas hidup.

Menurut laporan American Psychological Association, jumlah remaja usia 12-17 tahun yang melaporkan gejala depresi berat meningkat 52% dari tahun 2005 hingga 2017. Ini meningkat dari 8,7 persen menjadi 13,2 persen. Yang mengejutkan, laporan tersebut juga menyatakan bahwa memenuhi tuntutan akademis sekolah adalah faktor utama yang menyebabkan anak-anak depresi. Michael menyontohkan Inggris, negara pertama yang menerapkan pendidikan berkesadaran. Mulai tahun 2019, 370 sekolah negeri di seluruh Inggris telah memasukkan berkesadaran atau *mindfulness* ke dalam kurikulum mereka (Harususilo, 2019)

Pendekatan pendidikan yang memanusiakan seharusnya memungkinkan aspek emosional siswa berkembang melalui pendekatan yang lebih luas. Salah satunya adalah menerapkan kesadaran penuh dalam bimbingan dan konseling. Siswa tidak hanya menjadi lebih sadar akan perasaan dan pikiran mereka, tetapi *mindfulness* juga membantu mereka mengatasi stres, menjadi lebih fokus, dan memperkuat ketahanan mental mereka saat menghadapi tantangan. *Mindfulness* seharusnya menjadi komponen penting dalam mendukung resiliensi siswa, kemampuan untuk bangkit dan bertahan menghadapi tantangan hidup sebagai pendekatan humanistik.

Pendidikan dengan pendekatan *mindfulness* telah mendapat perhatian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir. Namun, masih ada beberapa masalah yang perlu diperbaiki saat menerapkan metode ini dalam bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam hal membangun resiliensi pada siswa. *Mindfulness* telah terbukti membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengelola stres dalam beberapa penelitian. Namun pada penerapannya, sangat sedikit orang yang menggunakannya secara sistematis dan terorganisir di sekolah. Banyak lembaga pendidikan belum secara komprehensif memasukkan *mindfulness* ke dalam program bimbingan dan konseling mereka. Sebagian besar program saat ini lebih eksperimental atau melibatkan kegiatan tambahan, tetapi tidak ada penelitian yang jelas tentang bagaimana dampak mempengaruhi resiliensi siswa.

Salah satu hambatan utama dalam penerapan *mindfulness* adalah kurangnya pelatihan dan pemahaman yang memadai. Banyak konselor pendidikan belum dilatih untuk mengajarkan *mindfulness* sebagai bagian dari proses bimbingan dan konseling mereka. Tanpa pelatihan yang memadai, sulit bagi mereka untuk menerapkan teknik ini dengan baik dan memastikan bahwa itu meningkatkan resiliensi siswa. Sebagian besar penelitian tentang *mindfulness* dalam pendidikan dilakukan di negara-negara Barat, dengan konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda dengan yang ada di Indonesia. Penelitian tentang penerapan *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah Indonesia, terutama yang berfokus pada resiliensi siswa, masih sangat terbatas.

Tujuan utama artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pendekatan yang memanusiakan dalam bimbingan dan konseling serta tentang bagaimana penerapan *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling dapat meningkatkan resiliensi siswa. Untuk mendorong penerapan *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling di sekolah, sejumlah langkah strategis perlu diambil. Guru dan konselor sekolah harus dilatih secara khusus dalam mengajarkan siswa *mindfulness*. Sekolah juga harus membuat lingkungan yang mendukung *mindfulness*, seperti tempat yang tenang

untuk meditasi atau sesi konseling. Sangat penting bagi orang tua dan masyarakat umum untuk mendukung penerapan *mindfulness*. Dengan cara ini, *mindfulness* dapat dimasukkan dengan sukses ke dalam sistem pendidikan sehingga generasi berikutnya memiliki kedua kecerdasan intelektual dan daya tahan emosional yang kuat.

Dengan metode pendidikan yang lebih manusiawi ini, pendidikan tidak hanya akan meningkatkan potensi akademik siswa, tetapi juga akan memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Pada akhirnya, ini akan memberi mereka dukungan yang lebih tangguh dan bijaksana untuk menghadapi tantangan kehidupan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dibahas dalam artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan fokus utama pada pengumpulan data sekunder dari berbagai literatur yang relevan guna menganalisis penerapan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan ketahanan (resiliensi) siswa. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan informasi dari beragam sumber, termasuk buku, artikel, jurnal ilmiah, dan laporan hasil penelitian yang terkait dengan tema kajian. Metode yang digunakan merupakan studi kepustakaan (*library research*), yang memanfaatkan data sekunder dari berbagai karya ilmiah dan literatur akademik terdahulu. Menurut Fadli (2021) dalam jurnalnya, metode kualitatif khususnya studi pustaka merupakan teknik pengumpulan informasi dengan menelusuri dan menyusun data dari sumber-sumber seperti buku, jurnal, dan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan dalam kerangka kualitatif yang bertujuan menggambarkan fenomena secara menyeluruh dan kontekstual melalui pengumpulan data secara alami, dengan menjadikan hasil penelitian sebelumnya sebagai sumber utama dalam analisis (Rijal Fadli, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness merujuk pada kondisi keterhubungan dan kewaspadaan mental yang aktif, dicapai melalui perhatian terhadap hal-hal baru dan pengalaman yang sedang berlangsung. Hal ini dilakukan dengan cara yang membuka ruang bagi keterbukaan dan fleksibilitas, memungkinkan individu untuk sepenuhnya hadir secara sadar dalam aktivitas sehari-hari. *Mindfulness* menjadi sarana untuk menghubungkan berbagai pengalaman hidup yang telah dialami. Praktik ini dilakukan tanpa melakukan penilaian, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan konsentrasi, sehingga individu mampu lebih fokus terhadap berbagai kejadian di dalam maupun di luar dirinya. Secara ringkas, *mindfulness* mencakup unsur kesadaran, perhatian, dan kemampuan untuk mengingat—kesadaran membawa individu memahami pengalamannya, perhatian menajamkan fokus terhadap kesadaran tersebut, dan kemampuan mengingat memungkinkan pengalaman diproses secara bertahap (Mirah Yunita & Teguh Lesmana, 2019).

Konsep *mindfulness* pertama kali dikenalkan secara klinis oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 sebagai pendekatan untuk membantu pasien penyakit kronis mengatasi stres. Akar dari konsep ini berasal dari ajaran Buddha dan serupa dengan praktik meditasi Buddhis yang menekankan kesadaran penuh serta respons yang tidak reaktif

terhadap situasi yang sedang terjadi. *Mindfulness* membantu individu dalam mengelola tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan melalui cara pandang yang positif terhadap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak (Sutanto & Immanuela, 2022). Dalam tradisi Buddhis, *mindfulness* dijelaskan dalam teks suci bernama *Satipatthana Sutta*, yang memuat empat dasar praktik kesadaran, yakni: kesadaran terhadap tubuh (*kayanupassana*), perasaan (*vedananupassana*), pikiran (*cittanupassana*), dan ajaran moral Buddha atau *dhamma*. (Tirto et al., 2015).

Di dunia modern, *mindfulness* mengacu pada istilah "sati", yang dalam konteks ajaran Buddha berarti kesadaran diri—salah satu dari Empat Kebenaran Mulia. Sejak tahun 1970-an, *mindfulness* telah diadopsi di Barat sebagai pendekatan psikoterapis yang berkembang dalam bentuk program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), yang keduanya dirancang untuk membantu individu mengelola stres dan gangguan emosional (Tirto et al., 2015).

Secara operasional, *mindfulness* meliputi lima aspek utama: (a) *observing*—kemampuan mengenali dan mengamati pikiran, emosi, persepsi, serta sensasi tubuh; (b) *describing*—kemampuan mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata; (c) *acting with awareness*—bertindak secara sadar tanpa terburu-buru atau otomatis; (d) *nonreactivity*—tidak bereaksi secara impulsif terhadap pengalaman batin; dan (e) *nonjudging*—tidak memberikan penilaian terhadap pengalaman yang dialami (Maharani, n.d).

3.2. Penerapan *Mindfulness* Dalam Bimbingan dan Konseling

Secara empiris, *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi emosi negatif dan memperkuat kemampuan regulasi emosi. Teknik konseling berbasis *mindfulness* bertujuan menumbuhkan sikap terbuka dan kesadaran penuh dalam menerima keadaan saat ini, tanpa memunculkan reaksi negatif terhadap situasi yang dialami individu. Sejalan dengan hal tersebut, Hill dan John A. Updegraff menyatakan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran emosional serta memperbaiki kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya (Hill & Updegraff, 2012). Jones menambahkan bahwa kesadaran diri menjadi kunci bagi seseorang untuk belajar mengelola emosi, serta menghindari respons atau pikiran negatif. Oleh karena itu, dalam praktik konseling, teknik *mindfulness* sebaiknya difokuskan pada upaya menilai ulang emosi yang dirasakan, mengingat banyak individu cenderung bereaksi terhadap emosinya melalui perilaku yang kurang menyenangkan dan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari luapan emosi tersebut (Jones, 2018).

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi emosi negatif, tetapi juga berfungsi sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan pengendalian emosi. Dengan meningkatnya kesadaran emosional, individu dapat merespons tantangan dengan lebih tenang, sehingga stres dapat ditekan dan kesejahteraan psikologis pun meningkat. Selain memperkuat kemampuan regulasi emosi, penerapan *mindfulness* melalui latihan pernapasan dalam (*deep breathing*) juga terbukti mampu meningkatkan ketahanan mental individu (Novita et al., 2022). Praktik *mindfulness* ini tidak terbatas hanya untuk siswa, melainkan juga relevan bagi kalangan dewasa dan mahasiswa.

Penelitian oleh Roberto Chiodelli yang mengkaji "pengaruh intervensi kesadaran singkat terhadap regulasi emosi dan tingkat kesadaran pada mahasiswa" menemukan bahwa pendekatan ini memberikan banyak manfaat, termasuk membantu mahasiswa dalam memahami dan mengelola emosi serta meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman pribadi mereka (Warnecke et al., 2011). Kemampuan mengatur emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang karena hal ini berpengaruh terhadap hubungan sosial dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Rendahnya regulasi emosi tidak boleh diabaikan dan perlu segera diperbaiki. Pengembangan regulasi emosi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, dan peran aktif tidak hanya dibutuhkan dari guru Bimbingan Konseling (BK) atau konselor, tetapi juga dari orang tua, teman sebaya, serta guru mata pelajaran lain yang turut mendukung perkembangan emosional remaja (Novita et al., 2022).

3.3. Hubungan antara *Resiliensi* dan *Mindfulness*

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dan bangkit dari tekanan atau stres. Karakteristik ini berfungsi sebagai mekanisme yang membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dan tetap berkembang. Beberapa peneliti memandang resiliensi sebagai bagian dari kepribadian yang memberikan perlindungan terhadap pengalaman traumatis atau situasi sulit (Connor & Davidson, 2003). Variasi individu dalam hal resiliensi, yang dikenal sebagai *trait resiliensi*, dapat memengaruhi cara seseorang bereaksi ketika menghadapi kesulitan. Sifat ini berperan dalam meningkatkan daya tahan terhadap stres, membantu individu mengelola tantangan, serta meminimalkan dampak negatif dari trauma terhadap kesehatan mental (Hu et al., 2015).

Mindfulness, seperti halnya resiliensi, merupakan aspek positif dalam kepribadian yang mencerminkan kekuatan batin seseorang. Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada saat ini, tanpa terjebak dalam kecemasan terhadap masa depan atau penyesalan masa lalu, telah terbukti memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental dan fisik (Keng et al., 2011). Salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi adalah melalui penguatan pengalaman emosi positif (*positive affect*). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya perasaan positif dan dapat berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan diri (Davidson et al., 2003).

Penelitian mengenai *mindfulness* dan resiliensi dalam konteks trauma menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengamati dan menerima pengalaman negatif dapat mencegah munculnya kecenderungan untuk meratapi masalah secara berlebihan, sekaligus menurunkan risiko depresi. Hal ini pada akhirnya mendukung peningkatan resiliensi setelah mengalami peristiwa traumatis (Verplanken & Fisher, 2014). Dengan kata lain, kesadaran diri melalui *mindfulness* memiliki potensi untuk memperkuat ketahanan siswa dalam menghadapi tekanan hidup, karena mereka mampu menyikapi situasi sulit dengan lebih tenang dan tanpa reaksi yang berlebihan. Praktik *mindfulness* memungkinkan individu menjadi lebih kreatif, terbuka terhadap perspektif baru, mampu mengendalikan emosi, dan tidak mudah kewalahan oleh tekanan (Langer & Moldoveanu, 2000).

Orang yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi mampu fokus pada pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian. Kemampuan ini sangat bermanfaat

bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan perkembangan diri. Karena mereka tidak mudah terpengaruh oleh rasa takut atau cemas, mahasiswa menjadi lebih konsisten dalam mencapai tujuan belajar dan perkembangan pribadinya. Hal ini terjadi karena mindfulness membantu menekan faktor-faktor risiko yang dapat menghambat keberhasilan dalam menghadapi tekanan. Dengan memperkuat emosi positif, yang telah terbukti berkorelasi positif dengan mindfulness, ketahanan diri (resiliensi) juga dapat ditingkatkan (Davidson et al., 2003).

4. KESIMPULAN

Mindfulness, yang berasal dari tradisi *Buddhisme* dan diperkenalkan ke dunia Barat oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979, adalah praktik untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, penuh perhatian, dan tanpa penilaian. Praktik ini melibatkan pengamatan terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran, tanpa reaksi berlebihan terhadap pengalaman yang terjadi.

Berdasarkan penelitian, *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan memperbaiki kesejahteraan mental. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *mindfulness* membantu individu, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa, untuk mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran emosional, dan mengurangi respons reaktif terhadap situasi yang dihadapi. Teknik *mindfulness*, seperti latihan pernapasan dalam, juga berperan dalam meningkatkan ketahanan mental atau resiliensi, yang memungkinkan seseorang pulih dari stres dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Selain itu, *mindfulness* dapat memperkuat resiliensi, terutama dalam menghadapi kesulitan atau trauma, karena memungkinkan individu untuk tetap fokus pada saat ini tanpa terjebak dalam kecemasan masa depan atau penyesalan atas masa lalu. Praktik ini juga dapat meningkatkan perasaan positif, yang berhubungan langsung dengan peningkatan kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan. Dengan demikian, *mindfulness* membantu individu tetap kreatif, terbuka, dan lebih mudah mengendalikan emosinya.

Secara keseluruhan, *mindfulness* bukan hanya berguna untuk mengatasi emosi negatif, tetapi juga sebagai alat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penerapan *mindfulness* dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan dan konseling, sangat bermanfaat untuk membantu individu mengatasi kesulitan dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chavers, D. J. (2013). *RELATIONSHIPS BETWEEN SPIRITUALITY, RELIGIOSITY, MINDFULNESS*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Fatika Sari, W., & Munawaroh, E. (2022). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP*. 7(2), 0–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Harususilo, Y.E. 2019. *Mindfulness Pendekatan Pendidikan yang Memanusiakan*. URL: https://edukasi.kompas.com/read/2019/07/27/16215881/mindfulness-pendekatan-pendidikan-yang-memanusiakan?utm_source=Various&utm_medium=Referral&utm_campaign=Bottom_Desktop. Diakses tanggal 24 November 2024.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Jones, T. M. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14), 18. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 31, Issue 6, pp. 1041–1056). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. In *Journal of Social Issues* (Vol. 56, Issue 1).
- Maharani, E. A. (n.d.). *PENGARUH PELATIHAN BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES PADA GURU PAUD*. Retrieved November 21, 2024, from ega@pgpaud.uad.ac.id
- Mirah Yunita dan Teguh Lesmana Program Studi Psikologi, M., Bunda Mulia, U., Lodan Raya No, J., & Jakarta Utara, A. (2019). *MINDFULNESS DAN VIGOR DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X*.
- Novita, R., Hendriani, S., & Batusangkar, I. (2022). *EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 PADANG PANJANG*. 7(1).
- Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). *Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students)*.
- Tirto, A. R., Franz, Y., & Kahija, L. (2015). *PENGALAMAN BIKSU DALAM MEMPRAKTIKKAN MINDFULNESS (SATI/ KESADARAN PENUH)* (Vol. 4, Issue 2).
- Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual Worrying and Benefits of Mindfulness. *Mindfulness*, 5(5), 566–573. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0211-0>
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress

levels. *Medical Education*, 45(4), 381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>

Woro Romadhoni, R., Widiatie, W., Ilmu Kesehatan, F., & Pesantren Tinggi Darul Ulum, U. (2020). PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-HASAN WATUGALUH DIWEK JOMBANG. *JURNAL EDUNursing*, 4(2). <http://journal.unipdu.ac.id>