

Praktik Mindfulness pada Dewasa Awal Menggunakan Gantungan Kunci “Mindkey”

Cokki Cokki

Tarumanagara University, cokki@fe.untar.ac.id

Jessisca Meidy

Tarumanagara University, jessiscameii@gmail.com

Natalie Ocberta

Tarumanagara University, nat.ocberta@gmail.com

Cintya Yunetta

Tarumanagara University, tyatjen9@gmail.com

Anjeli Febrianti

Tarumanagara University, anjelifb@gmail.com

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht>



Part of the [Applied Behavior Analysis Commons](#), [Clinical Psychology Commons](#), and the [Entrepreneurial and Small Business Operations Commons](#)

Recommended Citation

Cokki, Cokki; Meidy, Jessisca; Ocberta, Natalie; Yunetta, Cintya; Febrianti, Anjeli; and Febriani, Wellen (2025) "Praktik Mindfulness pada Dewasa Awal Menggunakan Gantungan Kunci “Mindkey”," *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*: Vol. 7: Iss. 1, Article 6.

DOI: 10.7454/jsht.v7i1.1140

Available at: <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht/vol7/iss1/6>

This Article is brought to you for free and open access by the Vocational Education Program at UI Scholars Hub. It has been accepted for inclusion in Jurnal Sosial Humaniora Terapan by an authorized editor of UI Scholars Hub.

Praktik Mindfulness pada Dewasa Awal Menggunakan Gantungan Kunci “Mindkey”

Cover Page Footnote

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara yang telah mendukung berjalannya kegiatan PKM ini. Terima kasih juga kepada pemilik usaha yang mempercayai Tim PKM untuk bekerja sama dalam pengembangan produk gantungan kunci. Serta terima kasih kepada partisipan yang bersedia untuk mengisi survei untuk menentukan desain produk gantungan kunci.

Authors

Cokki Cokki, Jessisca Meidy, Natalie Ocberta, Cintya Yunetta, Anjeli Febrianti, and Wellen Febriani

PRAKTIK MINDFULNESS PADA DEWASA AWAL MENGGUNAKAN GANTUNGAN KUNCI “MINDKEY”

Cokki^{1*}, Jessisca Meidy², Natalie Ocberta³, Cintya Yunetta⁴, Anjeli Febriyanti⁵, Wellen Febriani⁶

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tarumanagara, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

⁶Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Correspondence: cokki@fe.untar.ac.id

Received: January 13, 2025 / **Approved:** January 16, 2025 / **Published:** February 5, 2025

Abstrak

Tingginya tingkat permasalahan psikologis pada dewasa awal di Indonesia memerlukan penanganan segera karena dapat memengaruhi kepuasan hidup individu. Pendekatan *mindfulness* dipilih sebagai strategi utama dalam program ini, mengingat efektivitasnya yang telah terbukti secara ilmiah dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Untuk mempermudah praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, digunakan gantungan kunci sebagai media latihan yang praktis dan mudah diakses. Program ini mengembangkan Mindkey, sebuah gantungan kunci yang dirancang untuk mendukung praktik *mindfulness* selama satu minggu. Pelaksanaan kegiatan PKM terdiri atas empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, realisasi, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, sebanyak 213 responden dewasa awal berpartisipasi dalam pemilihan desain final Mindkey dari tiga opsi yang dikembangkan oleh Tim PKM, jasa desain *freelance*, dan kecerdasan buatan (AI) Midjourney. Pemilihan desain dilakukan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang menilai aspek estetika, relevansi kalimat afirmasi, dan preferensi responden. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa desain dan kalimat afirmasi dalam gantungan kunci Mindkey mampu memotivasi responden dalam menjalankan praktik *mindfulness*. Desain terpilih kemudian diproduksi melalui produsen terpercaya dan diberikan kepada mitra yang membutuhkan.

Keywords: *Mindfulness, Gantungan Kunci, Mindkey, Dewasa Awal.*



PENDAHULUAN

Generasi Z mencakup 34,74% dari populasi usia produktif di Indonesia. Kelompok ini mendominasi dunia kerja (Badan Pusat Statistik, 2024). Perusahaan perlu memahami kebutuhan dan preferensi generasi ini untuk memastikan kinerja optimal. Tren peningkatan gangguan mental, seperti kecemasan (16%) dan depresi (17,1%), menjadi perhatian penting. Dewasa awal rentan terhadap tekanan hidup dan ketidakpastian masa depan (Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa dalam Sadiyah, 2024; Anwar & Perwitasari, 2023).

Gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan umum terjadi di kalangan dewasa awal. Survei Riskesdas (dalam Khoriyah & Handayani, 2020) mencatat 9,8% penduduk Indonesia di atas usia 15 tahun mengalami gangguan ini (Hakim dalam Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Tekanan hidup, seperti tuntutan kemandirian dan perencanaan masa depan, sering memicu stres, kecemasan, bahkan depresi (Reed-Fitzke, 2020; Asrar & Taufani, 2022). Penelitian menunjukkan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko gangguan psikologis, termasuk depresi (Zhou et al., 2020; Mao et al., 2023).

Mindfulness efektif mengatasi gangguan psikologis (Waskito et al., 2018). Praktik ini melatih fokus pada momen saat ini dan mengurangi pemikiran negatif (Brown & Ryan, 2003; Bukhori et al., 2023). Studi menunjukkan *mindfulness* dapat menurunkan stres, kecemasan, dan *burnout* serta meningkatkan produktivitas (Kersemaekers et al., 2018). Pendekatan seperti lokakarya (Sarazine et al., 2020), pelatihan (De Vibe dalam Madigan et al., 2023), terapi seni (Newland & Bettencourt, 2020), dan afirmasi positif (Ardiana et al., 2023; Putri et al., 2024; Siburian & Siburian, 2023) terbukti membantu mengelola tekanan psikologis.

Gantungan kunci dapat menjadi pilihan untuk peningkatan praktik *mindfulness* karena praktis dan mudah dibawa. Tren penggunaannya di kalangan dewasa awal cukup tinggi, terutama di acara seperti *art market* di Jakarta dan Bandung (Yulita, 2024). Desain menarik dengan pesan afirmasi positif menjadikannya fungsional dan memiliki nilai estetika serta emosional.

Program ini bertujuan meningkatkan *mindfulness* di kalangan dewasa awal melalui produk inovatif bernama "Mindkey". Gantungan kunci ini memandu praktik *mindfulness* selama tujuh hari dan dapat diulang sesuai kebutuhan pengguna. Pendekatan bertahap diharapkan membantu mengatasi gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan generasi Z.

Mindfulness adalah kesadaran yang muncul dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman yang terjadi (Kabat-Zinn, 2015). Dalam ranah psikologi, *mindfulness* dipandang sebagai proses psikologis dan meditasi yang meningkatkan pemahaman serta atensi terhadap proses kognitif, emosi, dan pengalaman somatis dengan kemampuan *non-judgmental* dan penerimaan (Renshaw et al., 2017). *Mindfulness* terdiri dari lima aspek yang meliputi (a) mengamati dengan penuh kesadaran; (b) mendeskripsikan dengan jelas; (c) bertindak dengan penuh kesadaran; (d) tidak menghakimi pengalaman batin; dan (e) tidak bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman batiniah (Baer, 2016). Menurut Maltais et al. (2019), faktor yang memengaruhi *mindfulness* adalah niat untuk hadir di masa sekarang, pemusatan perhatian terhadap



pernapasan dan sensasi tubuh, serta sikap penerimaan, kesabaran, dan kebaikan dalam merespons pengalaman.

Mindfulness memiliki hubungan positif dengan aspek *psychological well-being*, termasuk penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Erpiana & Fourianalistryawati, 2018). Selain itu, *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres dengan mengubah persepsi individu terhadap pemicu stres (Hidayat & Fourianalistryawati, 2018). Praktik *mindfulness* melalui instruksi tulisan, audio, dan video juga terbukti mampu mengurangi ketegangan dan stres pada dewasa awal (Ningsih et al., 2018; Permatasari et al., 2020).

Dewasa awal merupakan individu dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun dan sedang dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2021). Masa dewasa adalah masa pencarian jati diri dan eksplorasi, salah satunya melalui gaya hidup (Santrock, 2021). Dalam tahap ini, individu dapat terpengaruh oleh teman sebaya dalam membentuk sikap dan perilaku (Muharam et al., 2023). Kebutuhan untuk merasa terhubung dengan teman sebaya dengan mengikuti tren yang sedang viral di media sosial merupakan salah satu indikasi dari *fear of missing out* (Muharam et al., 2023). *Fear of missing out* pada individu dewasa awal dapat mendorong perilaku *impulsive buying*, yaitu membeli barang yang sedang tren untuk merasa terhubung dan tidak tertinggal dari teman sebaya (Pratiwi, 2017).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan meliputi empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, realisasi, dan evaluasi. Tim PKM berdiskusi untuk mengidentifikasi kendala yang dihadapi dan menemukan solusi yang tepat. Setelah itu, tim melakukan sosialisasi kepada mitra untuk mengkomunikasikan rencana yang telah disusun. Proses diakhiri dengan kesepakatan antara pemilik usaha dan Tim PKM untuk menjalankan solusi yang disepakati. Proses ini melibatkan satu dosen pelaksana, lima mahasiswa, dan satu mitra. Kemudian, Tim PKM mulai mengimplementasikan desain produk yang telah dirancang.

Pada tahap persiapan, Tim PKM memulai diskusi untuk memahami kendala yang dihadapi mitra. Tim menyusun proposal, mengumpulkan literatur yang relevan, dan merancang konsep awal (lihat **Gambar 1**). Sebagai langkah awal, tim merancang tujuh gantungan kunci dengan tiga desain berbeda yang disesuaikan dengan tren dan preferensi target pasar.



Gambar 1. Diskusi Tim PKM

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, tim menyusun survei untuk mengetahui preferensi desain konsumen. Survei dilakukan melalui Google Form dan disebarluaskan kepada kalangan dewasa awal di Jakarta Barat. Selain bertujuan untuk mengidentifikasi preferensi desain, survei ini juga berfungsi untuk meningkatkan kesadaran merek Mindkey. Responden yang mengisi survei diberikan satu gantungan kunci sebagai bentuk apresiasi. Desain dengan suara terbanyak ditetapkan sebagai desain final untuk produksi (lihat **Gambar 2**). Pada tahap ini, tim juga melakukan uji coba guna menemukan vendor yang sesuai.



Gambar 2. Uji Coba Produk Mindkey

Pada tahap realisasi, tim memulai produksi produk dan kemasan Mindkey sesuai desain yang terpilih. Tim menentukan bahan dan material yang dibutuhkan serta menghubungi beberapa vendor. Setelah meninjau hasil produksi dari masing-masing vendor, tim memilih vendor dengan kualitas terbaik untuk diajak bekerja sama.

Terakhir, pada tahap evaluasi, tim mengevaluasi hasil survei preferensi desain dan efektivitas gantungan kunci Mindkey melalui kuesioner. Umpan balik dari konsumen digunakan untuk meningkatkan proses produksi dan distribusi produk agar lebih sesuai dengan kebutuhan target pengguna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemilihan ikon Mindkey, yaitu seekor monyet. Pemilihan ikon ini didasarkan pada kesamaan bunyi antara kata “Mindkey” dan “monkey”, di mana awalan “mon” pada monkey diubah menjadi “mind” untuk mencerminkan identitas produk yang berfokus pada *mindfulness*. Selain itu, kalimat afirmatif dalam Mindkey mencerminkan aktivitas sederhana dalam kehidupan sehari-hari yang sering diabaikan, tetapi menjadi inti dari konsep *mindfulness*. Untuk memperkuat pesan ini, desain, warna, dan jenis huruf dalam produk Mindkey dirancang agar memberikan kesan ceria dan menyenangkan. Warna-warna cerah serta jenis huruf yang menarik dipilih agar desain lebih komunikatif, mudah dibaca, dan mampu membangkitkan kesan positif.

Selanjutnya, survei preferensi desain gantungan kunci Mindkey dilakukan pada 25–28 Oktober 2024. Survei ini disebarluaskan secara daring dan luring kepada 213 responden dengan rata-rata usia 20 tahun. Survei terdiri dari lima pertanyaan terkait berbagai jenis *mindfulness* serta satu pertanyaan mengenai penetapan harga Mindkey. Terdapat tiga desain yang diuji: desain pertama dibuat oleh Tim PKM, desain kedua dikembangkan oleh

desainer *freelance*, dan desain ketiga dirancang menggunakan teknologi Generative AI yaitu Midjourney (lihat **Tabel 1**).

Tabel 1. Contoh Ketiga Desain



Survei ini terdiri dari empat pertanyaan utama yang dirancang untuk mengevaluasi desain gantungan kunci Mindkey. Pertanyaan pertama berfokus pada penilaian estetika dan preferensi konsumen, sementara pertanyaan kedua berfokus pada kesesuaian desain dengan tema *mindfulness*. Selanjutnya, pertanyaan ketiga untuk mengetahui potensi daya tarik produk di pasar dengan meminta responden memilih desain yang paling mereka pertimbangkan untuk dibeli. Terakhir, pertanyaan keempat menilai aspek teknis desain, seperti model dan warna untuk memastikan desain tersebut nyaman digunakan oleh target konsumen.

Pada pertanyaan pertama, "Dari ketiga desain berikut, desain manakah yang memiliki desain terbaik?", responden diminta menentukan desain terbaik menurut mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa desain kedua mendapatkan suara terbanyak pada enam dari tujuh konsep *mindfulness*, kecuali pada konsep *mindful eating*, di mana desain ketiga menjadi pilihan utama responden (lihat **Tabel 2**).

Tabel 2. Preferensi Desain

No.	Konsep Mindfulness	Desain 1	Desain 2	Desain 3
1	<i>Mindful Walking</i>	30	110	73
2	<i>Mindful Studying</i>	63	79	71
3	<i>Mindful Breathing</i>	34	125	54
4	<i>Mindful Eating</i>	35	87	91
5	<i>Mindful Drinking</i>	57	108	48
6	<i>Mindful Exercising</i>	61	141	11
7	<i>Mindful Resting</i>	40	155	18

Pada pertanyaan kedua, "Dari ketiga desain berikut, desain manakah yang paling sesuai dengan tema *mindfulness*?", desain kedua kembali menjadi pilihan utama pada semua jenis *mindfulness* (lihat **Tabel 3**).

Tabel 3. Kesesuaian Desain

No.	Konsep Mindfulness	Desain 1	Desain 2	Desain 3
1	<i>Mindful Walking</i>	59	119	35
2	<i>Mindful Studying</i>	67	98	48
3	<i>Mindful Breathing</i>	48	126	39
4	<i>Mindful Eating</i>	35	116	62
5	<i>Mindful Drinking</i>	45	138	30
6	<i>Mindful Exercising</i>	43	162	8
7	<i>Mindful Resting</i>	38	166	9

Pada pertanyaan ketiga, "Dari ketiga desain berikut, desain manakah yang kemungkinan besar akan kamu pilih untuk dibeli?", desain kedua memperoleh suara terbanyak dalam enam dari tujuh konsep *mindfulness*, kecuali pada *mindful studying* (Lihat **Tabel 4**)

Tabel 4. Desain Preferensi Konsumen

No.	Konsep Mindfulness	Desain 1	Desain 2	Desain 3
1	<i>Mindful Walking</i>	28	115	70
2	<i>Mindful Studying</i>	67	66	80
3	<i>Mindful Breathing</i>	33	128	52
4	<i>Mindful Eating</i>	32	92	89
5	<i>Mindful Drinking</i>	71	106	36
6	<i>Mindful Exercising</i>	64	143	6
7	<i>Mindful Resting</i>	46	155	12

Pertanyaan keempat adalah "Dari ketiga desain berikut, desain manakah yang memiliki *font* paling mudah dibaca dan warna tulisan terbaik?" dengan tujuan untuk melihat kesesuaian teknis desain. Desain kedua mendapatkan pilihan terbanyak pada enam dari tujuh jenis *mindfulness*, kecuali *mindful eating*. Hasil lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 5.

Pada pertanyaan keempat, "Dari ketiga desain berikut, desain manakah yang memiliki *font* paling mudah dibaca dan warna tulisan terbaik?", desain kedua kembali unggul pada enam dari tujuh konsep *mindfulness*, kecuali pada *mindful eating* (Lihat **Tabel 5**).

Tabel 5. Teknis Desain

No.	Konsep Mindfulness	Desain 1	Desain 2	Desain 3
1	<i>Mindful Walking</i>	91	105	17
2	<i>Mindful Studying</i>	63	127	23
3	<i>Mindful Breathing</i>	35	154	24
4	<i>Mindful Eating</i>	87	70	56
5	<i>Mindful Drinking</i>	76	114	23
6	<i>Mindful Exercising</i>	48	160	5
7	<i>Mindful Resting</i>	91	105	17

Selain itu, survei juga mengukur efektivitas kalimat afirmasi dalam desain melalui pertanyaan kelima. Sebagai contoh, pada *mindful walking*, responden menjawab pertanyaan, "Apakah desain dan tulisan pada gambar mampu memotivasi kamu untuk merasakan setiap langkah kaki saat berjalan?" dengan skala Likert dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Hasilnya menunjukkan nilai rata-rata di atas 4 untuk setiap kategori *mindfulness*, dengan rincian sebagai berikut: *mindful walking* (4,07), *mindful studying* (4,15), *mindful breathing* (4,18), *mindful eating* (4,13), *mindful drinking* (4,17), *mindful exercising* (4,20), dan *mindful resting* (4,19). Dengan demikian, rata-rata dari responden setuju bahwa kalimat afirmasi dalam desain mampu mendorong responden dalam melakukan praktik *mindfulness* pada setiap kegiatan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil survei, desain kedua yang dirancang oleh desainer *freelance* ditetapkan sebagai desain akhir gantungan kunci Mindkey. Kalimat afirmasi tidak mengalami perubahan karena terbukti efektif dalam memotivasi responden. Setelah desain dan kalimat ditetapkan, gantungan kunci diproduksi oleh produsen terpercaya dengan ukuran lebih besar, yaitu 6 × 6 cm pada kedua sisi (*double-sided*). Tim PKM juga mengembangkan kemasan serta kartu instruksi yang sesuai dengan tema Mindkey untuk meningkatkan pengalaman pengguna.



Gambar 3. Produk Akhir Mindkey

CONCLUSION

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) pada kalangan dewasa awal melalui gantungan kunci inovatif Mindkey, yang

memandu praktik selama tujuh hari dan dapat digunakan berulang. Kegiatan ini menghasilkan tujuh desain gantungan kunci yang disesuaikan dengan preferensi sasaran konsumen, dengan tiga desain utama yang diuji melalui survei terhadap 213 partisipan. Desain dari desainer freelance ditetapkan sebagai desain akhir, sementara kalimat afirmasi terbukti efektif dalam mendorong praktik mindfulness sehari-hari. Hasil ini mengindikasikan bahwa desainer tetap memiliki peluang lebih besar untuk dipilih dibandingkan kecerdasan buatan (AI), terutama dalam menciptakan desain yang lebih sesuai dengan preferensi dan nilai emosional pengguna.

Produk ini diharapkan berkontribusi dalam mengurangi gangguan psikologis serta mendukung peningkatan kesejahteraan mental generasi Z. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, yaitu belum dilakukannya pengukuran terhadap efektivitas produk dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, meskipun survei menunjukkan preferensi desain, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari penggunaan Mindkey. Oleh karena itu, tim merekomendasikan kegiatan lanjutan guna mengevaluasi dampak produk secara lebih mendalam dan menguji efektivitasnya dalam jangka panjang.

REFERENCES

- Anwar, I. C., & Perwitasari, N. H. (2023, October 10). Info data kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023. *Tirto*. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>
- Ardiana, R. Y., Yunita, R., & Nusantara, A. F. (2023). Pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara di Puskesmas Kraksaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), 28–34. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/339>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychological Assessment*, 28(7), 787–790. <https://doi.org/10.1037/pas0000309>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). Penduduk berumur 15 tahun ke atas menurut jenis kegiatan - Tabel Statistik. *Badan Pusat Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTI5IzI=/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-menurut-jenis-kegiatan.html>
- 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>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/download/2373/1860/6310>
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Hakim, A. R. (2023, November 6). Stress management: Kelola kesulitan menjadi kemudahan! *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2917/stress-management-kelola-kesulitan-menjadi-kemudahan
- Hidayat, O., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Journal Psikogenesis*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>



-
- Madigan, S., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Duschinsky, R., Schuengel, C., Bakermans-Kranenburg, M. J., Ly, A., Cooke, J. E., Deneault, A.-A., Oosterman, M., & Verhage, M. L. (2023). The first 20,000 strange situation procedures: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 149(1-2), 99–132. <https://doi.org/10.1037/bul0000388>
- Maltais, M., Bouchard, G. & Saint-Aubin, J. Mechanisms of Mindfulness: the Mediating Roles of Adaptive and Maladaptive Cognitive Factors. *Curr Psychol* 38, 846–854 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9665-x>
- Mao, X., Zhang, F., Wei, C., Li, Z., Huang, C., Sun, Z., Zhang, J., Deng, W., Hou, T., & Dong, W. (2023). The impact of insomnia on anxiety and depression: A longitudinal study of non-clinical young Chinese adult males. *BMC Psychiatry*, 23(1), 360. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04873-y>
- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Putri, D. S., Listyarini, A. D., Mulyani, T. D. (2024). Pengaruh afirmasi positif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Mardirahayu Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(2), 150–164. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i2.2348>
- Reed-Fitzke, K. (2020). The role of self-concepts in emerging adult depression: A systematic research synthesis. *Journal of Adult Development*, 27(1), 36–48. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-09324-7>
- Renshaw, T.L., Fischer, A.J. & Klingbeil, D.A. (2017). Mindfulness-Based Intervention in School Psychology. *Contemporary School Psychology*, 21, 299–303. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0166-6>
- Sadiyah, H. (2024). Survei Kaukus Kesehatan Jiwa: Banyak pekerja mengalami stres akibat beban kerja berlebihan dan keseimbangan kerja-hidup yang rendah. *Radar Bogor*. <https://radarboGOR.jawapos.com/nasional/2475312043/survei-kaukus-kesehatan-jiwa-banyak-pekerja-mengalami-stres-akibat-beban-kerja-berlebihan-dan-keseimbangan-kerja-hidup-yang-rendah>
- Siburian, I. S., Siburian, H. H. (2023). Meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui afirmasi positif. *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 338–353. <https://doi.org/10.46305/im.v4i2.234>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Zhou, S.-J., Wang, L.-L., Yang, R., Yang, X.-J., Zhang, L.-G., Guo, Z.-C., Chen, J.-C., Wang, J.-Q., & Chen, J.-X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.001>