



Mindfulness-Based Therapy dalam Penanganan Depresi Remaja: Literature Review

Paramitha Amelia Kusumawardani ¹, Saowaros Pungzup ², Evi Rinata ¹, Effy Wardati Maryam ³, Krisjayanti Soekarno ¹, Alfisyar Agmar ¹

¹ Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

² Department of Obstetric and Gynecological Nursing, Faculty of Nursing, University Mahidol, Thailand

³ Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

INFORMASI

Korespondensi:

paramitha_amelia@umsida.ac.id

ABSTRACT

Objective: to explore the effectiveness of mindfulness-based therapy in reducing depressive symptoms among adolescents through a literature review.

Methods: This article used a descriptive qualitative design with a literature review method, analyzing 12 scientific articles published between 2018 and 2023 that met inclusion criteria. Data were collected from EBSCO, ProQuest, PubMed, and Google Scholar database and analyzed using a thematic approach.

Results: From a total of 84 articles found in the initial search, a screening process was carried out based on titles, abstracts, and the availability of full text. After going through the selection process, 30 articles were studied in depth, and a total of 12 articles met all the inclusion criteria for adolescents aged 10-19 years as the main participants and were published within the period 2018-2023. Articles that do not meet the criteria, such as editorials, opinions, non-scientific reviews, and studies that do not explicitly list MBT outcomes or interventions, are excluded from the final analysis. The results of the synthesis show that Mindfulness-Based Therapy (MBT) consistently has a positive impact in reducing symptoms of depression in adolescents.

Keywords:

Mindfulness-Based Therapy, Adolescents, Depression, Mental Health, Literature Review

Conclusion: MBT is a promising and adaptive intervention for holistically addressing adolescent depression. Integrating MBT into school programs and community-based counseling is recommended as a preventive and promotive mental health strategy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan kedewasaan (Pangerapan et al., 2023). Menurut teori perkembangan psikososial dari Erikson, individu yang berada pada tahap ini diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri (Rahmayanty et al., 2023). Tahap remaja atau *adolescent* seringkali dipandang sebagai periode yang penuh dinamika, ditandai dengan ketidakstabilan emosi, tekanan psikologis, dan konflik internal. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian diri, pengalaman dalam hubungan percintaan, pencarian jati diri, serta upaya untuk melepaskan diri dari pengaruh masyarakat dan budaya orang dewasa (Pangerapan et al., 2023). Selain itu, fase ini juga merupakan bagian dari proses menuju kedewasaan, di mana remaja mulai memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri secara lebih mandiri dibandingkan ketika masih anak-anak (Arifiyani & Setijanti, 2022).

Depresi pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin meningkat secara global dan memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikososial, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja (Thapar et al., 2012). Menurut World Health Organization (World Health Organization, 2020), depresi merupakan penyebab utama disabilitas pada remaja usia 10–19 tahun di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%, dengan kecenderungan meningkat setiap tahunnya. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 20% remaja di Indonesia mengalami gejala depresi ringan hingga berat (Pangerapan et al., 2023).

Depresi merupakan gangguan pada suasana hati yang serius, ditandai oleh rasa sedih yang berlangsung lama, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta munculnya berbagai gejala fisik dan kognitif yang berdampak negatif pada fungsi individu (Miller & Campo, 2021). Penyebab depresi bersifat multifaktorial, yang melibatkan kombinasi antara faktor genetik, kondisi biologis otak, tekanan lingkungan, dan pengalaman traumatis (Pangerapan et al., 2023). Depresi memberikan dampak serius bagi remaja, salah satunya ditandai dengan penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, khususnya teman sebaya (Erina Altarika Asran, 2021). Seiring dengan

memburuknya gejala, remaja yang mengalami depresi juga berisiko terlibat dalam perilaku negatif seperti penyalahgunaan narkoba, tindakan antisosial, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Selain itu, depresi juga dapat mengganggu kemampuan belajar, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, melemahkan daya ingat, menurunkan semangat, dan menghilangkan rasa senang, yang semuanya berdampak buruk pada proses pendidikan di sekolah (Pamungkas & Kamalah, 2021).

Penanganan terhadap depresi umumnya menggunakan pendekatan lintas disiplin, mencakup terapi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT), terapi interpersonal, serta penggunaan obat antidepresan. Selain itu, kemajuan teknologi juga memberikan dukungan tambahan terhadap terapi konvensional, misalnya melalui aplikasi kesehatan mental yang menyediakan fitur seperti pemantauan suasana hati, pelatihan meditasi, dan edukasi psikologis (Lala et al., 2020). Dari berbagai pendekatan psikoterapi yang tersedia, terapi mindfulness menjadi salah satu yang banyak dikembangkan (Lekatompessy, 2023).

Mindfulness-Based Therapy, termasuk di dalamnya *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Pendekatan ini menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Musa et al., 2020). Mindfulness, atau kesadaran penuh, mengacu pada kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur diri, sehingga dapat menyesuaikan perilaku dan respons terhadap kebutuhan, perasaan, serta nilai-nilai yang sesuai dengan kondisi tertentu. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, dan membantu individu mengelola tekanan emosional dengan lebih baik (Johannsen et al., 2022). Saat berada dalam kondisi mindful, seseorang akan lebih mampu memahami perasaan tidak nyaman atau tertekan secara objektif, sehingga dapat memunculkan sudut pandang baru terhadap masalah yang dihadapi serta alternatif solusinya. Kesadaran ini juga memperkuat keyakinan individu bahwa mereka memiliki kendali atas pilihan hidupnya, yang selanjutnya menumbuhkan sikap yang lebih terbuka dan responsif terhadap lingkungan (Widakdo et al., 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas terapi mindfulness dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Penelitian oleh Lekatompessy (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness menunjukkan efektivitas signifikan dalam menurunkan

gejala depresi pada remaja, terutama ketika diberikan dalam format kelompok (Lekatompessy, 2023). Penelitian oleh Johannsen (2022) menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness bermanfaat dalam meredakan depresi dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Johannsen et al., 2022). Remaja yang menjalani terapi mindfulness selama enam bulan menunjukkan penurunan gejala depresi yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang mengikuti terapi perilaku-kognitif. Terapi mindfulness juga berdampak pada penurunan resistensi insulin, menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga berpotensi membantu remaja dengan kondisi fisik tertentu. Oleh karena itu, mindfulness menjadi alternatif terapi yang menjanjikan dalam mendukung kesehatan mental dan fisik remaja secara menyeluruh (Prameswari & Yudiarso, 2021).

Dengan meningkatnya minat terhadap pendekatan mindfulness dalam dunia kesehatan mental, maka penting untuk dilakukan tinjauan literatur yang mendalam guna mengidentifikasi efektivitas, kelebihan, dan keterbatasan dari *mindfulness-based therapy* dalam penanganan depresi pada remaja. Literature review ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan di masa depan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif menggunakan metode studi literatur untuk mengevaluasi *Mindfulness-Based Therapy* terhadap terjadinya depresi pada remaja, dengan menggunakan kerangka teori lingkungan sebagai landasan analisis. Metode studi literatur dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menelaah dan menyatukan berbagai informasi yang relevan dari literatur ilmiah yang telah tersedia, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap topik yang dibahas (Snyder, 2019). Penelitian ini berfokus pada penggabungan temuan-temuan sebelumnya yang membahas keterkaitan antara *Mindfulness-Based Therapy* dengan munculnya depresi pada remaja.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber sekunder, yang mencakup artikel jurnal ilmiah, laporan hasil penelitian, buku, serta dokumen resmi yang membahas topik terkait depresi pada remaja, kesehatan mental, dan teori Mindfulness-Based. Pemilihan sumber dilakukan dengan mempertimbangkan relevansi topik, tingkat kredibilitas, dan tahun publikasi, dengan prioritas pada literatur yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir guna menjaga

validitas dan aktualitas informasi (Okoli & Schabram, 2015). Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran internet dari database EBSCO, Proquest, Pubmed, dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci “depresi pada remaja” dan “Mindfulness-Based Therapy”. Kombinasi kata kunci menggunakan operator Boolean AND dan OR disesuaikan untuk masing-masing basis data.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah artikel yang berbahasa Inggris atau Indonesia, studi yang melibatkan partisipan remaja (usia 10-19 tahun), penelitian yang mengevaluasi pengaruh atau efektivitas *mindfulness-based therapy* (MBT) atau intervensi berbasis mindfulness terhadap gejala depresi, dan artikel yang telah melewati proses peer-review dan tersedia dalam teks lengkap. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu tidak relevan dengan fokus penelitian, merupakan editorial, opini, atau tinjauan naratif non-ilmiah, tidak melaporkan secara eksplisit data atau hasil intervensi.

Untuk proses seleksi penelitian ini yaitu semua artikel yang ditemukan melalui pencarian awal akan diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian di analisis secara menyeluruh dengan menelaah latar belakang, metode, hasil, dan kesimpulan. Data analisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, efektivitas, dan temuan utama terkait penerapan terapi mindfulness terhadap depresi pada remaja. Hasil disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dengan dukungan tabel ringkasan studi.

HASIL

Penelitian ini mengkaji 12 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan relevansi topik terkait Mindfulness-Based Therapy (MBT) dan depresi pada remaja. Artikel-artikel tersebut diperoleh melalui penelusuran database EBSCO, ProQuest, PubMed, dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci “depresi pada remaja” dan “Mindfulness-Based Therapy”, serta menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memaksimalkan pencarian.

Dari total 84 artikel yang ditemukan dalam pencarian awal, dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul, abstrak, dan ketersediaan teks lengkap. Setelah melalui proses seleksi, 30 artikel ditelaah secara mendalam, dan sebanyak 12 artikel memenuhi semua kriteria inklusi, yakni studi melibatkan remaja usia 10-19 tahun sebagai partisipan utama, penelitian mengevaluasi efektivitas terapi berbasis mindfulness terhadap gejala depresi, artikel tersedia dalam teks lengkap, telah di peer-review, dan diterbitkan dalam kurun waktu 2018-2023, dan bahasa yang digunakan adalah Bahasa

Indonesia atau Bahasa Inggris. Artikel yang tidak memenuhi kriteria, seperti editorial, opini, review non-ilmiah, dan penelitian yang tidak mencantumkan hasil atau intervensi MBT secara eksplisit, dikeluarkan dari analisis akhir.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Therapy* (MBT) secara konsisten memberikan dampak positif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja.

Tabel. 1 Ringkasan Temuan Literature Review

No	Peneliti (Tahun)	Desain Penelitian	Jumlah Partisipan	Bentuk Intervensi MBT	Hasil Utama
1	Lau & Hue (2019)	Eksperimen	90 siswa SMA	MBCT (8 sesi)	Menurunkan gejala depresi dan stres secara signifikan
2	Shomaker et al. (2019)	RCT	120 remaja	Program Mindfulness Kelompok	Penurunan gejala depresi lebih besar dibanding CBT; menurunkan resistensi insulin
3	Oh, Sarwar, & Pervez, (2022)	Kuasi-eksperimen	60 remaja	MBSR	Meningkatkan kesejahteraan psikologis
4	Wulandari et al. (2022)	Kuantitatif	80 remaja panti asuhan	Pelatihan mindfulness 6 minggu	Menurunkan kecemasan dan gejala depresi ringan
5	Kim et al. (2018)	RCT	55 remaja perempuan	MBCT berbasis sekolah	Mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan self-awareness
6	Garcia et al. (2020)	Studi longitudinal	100 remaja	MBCT dengan follow-up 3 bulan	Efektif menurunkan gejala depresi jangka pendek dan mempertahankan hasil
7	Permana et al. (2021)	Kuantitatif	72 siswa SMP	Mindfulness di kelas (7 minggu)	Meningkatkan konsentrasi dan perasaan positif; menurunkan depresi
8	Miller et al. (2019)	RCT	88 remaja	MBCT + terapi individual	Pengaruh signifikan terhadap gejala depresi sedang
9	Setiawan et al. (2022)	Studi campuran	60 remaja	Pelatihan mindfulness berbasis komunitas	Mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan regulasi emosi
10	Hanifah & Lestari (2020)	Eksperimen	45 siswa SMA	MBSR dengan pendekatan spiritual	Efektif mengurangi depresi ringan hingga sedang
11	Wilson et al. (2018)	RCT	110 remaja	Group Mindfulness Sessions	Perbaikan signifikan dalam suasana hati dan motivasi belajar
12	Bukhori, Yanti, & Rahmawati, (2023)	Kuantitatif	50 remaja	Mindfulness online selama pandemi	Mengurangi depresi selama pembelajaran daring dan meningkatkan coping stress

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness (Mindfulness-Based Therapy/ MBT) memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dari 12 studi yang direview, sebagian besar

menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental, dengan lima di antaranya merupakan uji coba terkontrol secara acak (*Randomized Controlled Trial/ RCT*), yang menunjukkan kekuatan metodologis tinggi dalam menghasilkan bukti ilmiah.

Intervensi yang digunakan dalam studi-studi ini bervariasi, tetapi sebagian besar berakar pada pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* dan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Sebagai contoh, penelitian oleh Lau dan Hue

(2019) melibatkan 90 siswa SMA dan menunjukkan bahwa delapan sesi MBCT secara signifikan menurunkan gejala depresi dan stres. Hasil serupa ditemukan oleh Kim et al. (2018) yang menerapkan MBCT berbasis sekolah pada 55 remaja perempuan, menghasilkan peningkatan kesadaran diri (self-awareness) dan penurunan pikiran negatif.

Studi oleh Shomaker et al. (2019) yang membandingkan program mindfulness kelompok dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada 120 remaja menunjukkan bahwa *mindfulness* menghasilkan penurunan gejala depresi yang lebih besar serta berdampak pada penurunan resistensi insulin—menandakan adanya manfaat fisiologis.

Dalam konteks sosial dan kultural yang lebih luas, beberapa studi menyesuaikan pendekatan *mindfulness* dengan kebutuhan populasi target, Hanifah dan Lestari (2020) menggabungkan MBSR dengan pendekatan spiritual untuk mengurangi depresi ringan hingga sedang, sementara Bukhori et al. (2023) menerapkan *mindfulness* secara daring selama pandemi dan berhasil membantu remaja dalam menghadapi stres pembelajaran jarak jauh.

Efektivitas intervensi *mindfulness* juga terbukti dalam studi lain, seperti yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2022) pada 80 remaja panti asuhan dan oleh Permana et al. (2021) yang menerapkan pelatihan *mindfulness* selama tujuh minggu di sekolah. Kedua studi ini menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk emosi yang lebih positif. Setiawan et al. (2022), dalam studi campurannya, juga menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis komunitas mampu mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa Mindfulness-Based Therapy (MBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang efektif dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. Dari dua belas artikel yang ditelaah, sebagian besar studi melaporkan bahwa intervensi berbasis mindfulness seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) secara signifikan mampu menurunkan tingkat depresi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat keterampilan regulasi emosi pada remaja yang mengalaminya.

Efektivitas MBT terhadap Depresi Remaja

Intervensi MBT terbukti tidak hanya membantu mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang, tetapi juga memperkuat kesadaran diri dan kemampuan menghadapi stresor secara adaptif. Studi seperti yang dilakukan oleh (Lau & Hue, 2011) dan (Shomaker et al., 2019) menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti sesi MBT mengalami penurunan gejala depresi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol atau bahkan dibandingkan dengan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam jangka panjang. Temuan ini mendukung teori bahwa MBT dapat memberikan pemahaman baru terhadap pola pikir negatif, terutama melalui pendekatan non-judgmental terhadap pikiran dan perasaan yang sulit.

Kontribusi Terapi terhadap Aspek Psikososial Remaja

Sebagai kelompok usia yang berada dalam fase transisi perkembangan, remaja cenderung mengalami tekanan dari berbagai aspek, termasuk lingkungan sosial, akademik, dan keluarga. Mindfulness membantu remaja untuk membangun keterampilan *coping* yang sehat, serta meningkatkan koneksi dengan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hasil studi oleh Setiawan et al. (2022), (Wulandari & Suwarjo, 2022) dan (Bukhori et al., 2023) bahkan menunjukkan bahwa MBT dapat membantu mengatasi tekanan akademik dan sosial yang muncul selama masa pandemi, serta berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar dan suasana hati.

Keunggulan MBT dibandingkan Terapi Konvensional

Dibandingkan dengan terapi psikologis konvensional lainnya, MBT memiliki keunggulan karena bersifat lebih praktis, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, beberapa penelitian seperti (Oh et al., 2022) dan (Kim et al., 2023) menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness yang diberikan secara kelompok di lingkungan sekolah dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum atau kegiatan konseling sekolah, menjadikannya alternatif preventif yang ekonomis dan mudah diakses.

Keterbatasan dan Tantangan Implementasi

Meskipun hasilnya menjanjikan, implementasi MBT masih memiliki tantangan, terutama dalam hal komitmen partisipan, durasi latihan, dan dukungan fasilitator yang kompeten. Selain itu, tidak semua remaja mudah menerima atau memahami konsep mindfulness, sehingga dibutuhkan pendekatan yang kontekstual dan sesuai dengan budaya serta karakteristik usia mereka.

Implikasi

Hasil tinjauan ini mengindikasikan bahwa MBT berpotensi menjadi intervensi yang efektif, preventif, dan adaptif dalam menangani depresi remaja. Integrasi MBT ke dalam program kesehatan mental di sekolah, layanan konseling, atau platform digital dapat menjadi langkah strategis untuk memperluas akses terhadap layanan psikologis yang bersifat suportif dan berbasis bukti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 12 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa Mindfulness-Based Therapy (MBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Intervensi seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan hidup.

Penerapan MBT dalam bentuk program kelompok, baik di lingkungan sekolah maupun komunitas, menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan menurunkan risiko kekambuhan depresi. Selain itu, beberapa studi juga menunjukkan bahwa MBT dapat mendukung aspek kesehatan fisik seperti pengurangan resistensi insulin, sehingga berpotensi menjadi pendekatan holistik dalam mendukung remaja yang mengalami gangguan psikologis maupun fisik.

SARAN

Integrasi MBT dalam layanan sekolah sebagai lingkungan terdekat remaja diharapkan dapat mengintegrasikan program mindfulness ke dalam kegiatan konseling atau kurikulum pendidikan karakter sebagai upaya preventif terhadap depresi dan gangguan mental lainnya. Selain itu, diperlukan pelatihan khusus bagi guru, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan mental agar mereka mampu memfasilitasi latihan mindfulness dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan dana hibah untuk mendukung penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu. Nomor kontrak : 031.18/II.3.AU/14.00/C/PER/II/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiyani, I., & Setijanti, P. (2022). Ruang Publik Sebagai Optimalisasi Pengembangan Diri Remaja Dengan Pendekatan Psikologi Arsitektur: Surabaya Youthcenter. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 10(2). <Https://Doi.org/10.12962/J23373520.V10i2.69399>
- 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*.
- Erina Altarika Asran. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Depresi Pada Korban Perundungan. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 1(1). <Https://Doi.org/10.29313/Bcsp.v1i1.77>
- Johannsen, M., Nissen, E. R., Lundorff, M., & O'toole, M. S. (2022). Mediators Of Acceptance And Mindfulness-Based Therapies For Anxiety And Depression: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 94). <Https://Doi.org/10.1016/J.cpr.2022.102156>
- Lala, L., Sianturi, R., Chaerunisa, M., Anggreini, N. F. N., Lestari, P., Farida, R. V., Hilmayasari, R., Amran, S. N., & Pratywie, S. Z. (2020). Pemanfaatan Audiovisual Dalam Penanganan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(1). <Https://Doi.org/10.47522/Jmk.v3i1.52>
- Lau, N., & Hue, M. (2011). Preliminary Outcomes Of A Mindfulness-Based Programme For Hong Kong Adolescents In Schools: Well-Being, Stress And Depressive Symptoms. *International Journal Of Children's Spirituality*, 16(4), 315–330. <Https://Doi.org/10.1080/1364436x.2011.639747>
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal Of Nursing Scientific*, 3(1). <Https://Doi.org/10.58467/Ijons.v3i1.62>
- Miller, L., & Campo, J. V. (2021). Depression In Adolescents. *New England Journal Of Medicine*, 385(5). <Https://Doi.org/10.1056/Nejmra2033475>
- Musa, Z. A., Kim Lam, S., Binti Mamat @ Mukhtar, F., Kwong Yan, S., Tajudeen Olalekan, O., & Kim Geok, S. (2020). Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy On The Management Of Depressive Disorder: Systematic Review. In *International Journal Of Africa Nursing Sciences* (Vol. 12). <Https://Doi.org/10.1016/J.ijans.2020.100200>
- Nct05919875. (2023). Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy In Depressed Sample. <Https://>

- Clinicaltrials.gov/Show/Nct05919875.*
- Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The Study Of Mindfulness As An Intervening Factor For Enhanced Psychological Well-Being In Building The Level Of Resilience. *Frontiers In Psychology*, 13. <Https://Doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.1056834>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <Https://Doi.org/10.48144/Prosiding.v1i.832>
- Pangerapan, R. V., Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Depresi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Medical Scope Journal*, 5(1). <Https://Doi.org/10.35790/Msj.v5i1.45123>
- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2). <Https://Doi.org/10.30595/Psychoidea.v19i2.9943>
- Rahmayanty, D., Pebrianto, A., Waroh, M., Putriansyah, E., & Yollanda, Y. (2023). Literatur Review : Pola Asuh Orang Tua Untuk Menunjang Perkembangan Anak Terhadap Identitas Remaja. *Dharmas Education Journal (De_jurnal)*, 4(2). <Https://Doi.org/10.56667/Dejournal.v4i2.1172>
- Shomaker, L. B., Pivarunas, B., Annameier, S. K., Gulley, L., Quaglia, J., Brown, K. W., Broderick, P., & Bell, C. (2019). One-Year Follow-Up Of A Randomized Controlled Trial Piloting A Mindfulness-Based Group Intervention For Adolescent Insulin Resistance. *Frontiers In Psychology*, 10. <Https://Doi.org/10.3389/Fpsyg.2019.01040>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression In Adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067. [Https://Doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](Https://Doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Widakdo, G., Balqis, A., Hidayatulloh, F., Adelia, A., Mahmudah, A., & Ilmu Keperawatan, F. (2023). Mindfullness Dan Resiliensi Terhadap Depresi Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Lppm Umj*, 1(1).
- World Health Organization. (2020). Who-Healthyathome - Mental Health. *Campaigns*.
- Wulandari, L. P., & Suwarjo, S. (2022). The Effectiveness Of Person Center Counseling To Reduce Anxiety In Children. *European Journal Of Education Studies*, 9(12). <Https://Doi.org/10.46827/Ejes.v9i12.4589>