

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Adolescent Well-Being* pada Remaja di Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Kasyaf

Impact Of Mindfulness On Adolescent Well Being in Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Kasyaf

¹ Rizka Aulia, ² Makmuroh Sri Rahayu, ³ Andhita Nurul Khasanah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

email : ¹ rizzkaulia@gmail.com, ² makmurohsrir@yahoo.com, ³ andhitanurul@yahoo.com

Abstract. Adolescence is considered a period of storm and stress which states that adolescence is a turbulent period characterized by conflict and mood swings. However, adolescence is a period of development that is significant and easily educated because of the positive characteristics, attitudes and many behaviors which among them are developed in adolescence which can lead to a state of well being. Improving adolescent well being can be done by a mechanism called mindfulness. The researcher found the phenomenon of mindfulness and adolescent well being at PPYD Al-Kasyaf. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the effect of mindfulness on adolescent well-being on adolescents in Al Kasyaf Cileunyi Yatim and Dhuafa Islamic Boarding Schools. The measurement tool used was Child And Adolescent Mindfulness Measure constructed by Baer, et al (2006) to measure mindfulness and The EPOCH Measure constructed by Kern et al. (2016) to measure adolescent well being in 52 adolescence respondents. The researcher used a simple regression analysis technique with the results of the regression coefficient value of positive value of 1.113 and based on the results of the determination test obtained R square = 55.9%. These results indicate that mindfulness has a positive influence on adolescent well being.

Keywords: Adolescent, Mindfulness, Adolescent Well-Being

Abstrak. Masa remaja dianggap sebagai masa *storm* dan *stress* yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa yang bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Namun, masa remaja adalah periode perkembangan yang signifikan dan mudah dididik karena karakteristik positif, sikap dan perilaku banyak yang diantaranya dikembangkan pada masa remaja yang dapat mengarahkan pada keadaan *well being*. Meningkatkan *well-being* remaja atau *adolescent well being* dapat dilakukan dengan adanya mekanisme yang disebut dengan *mindfulness*. Peneliti menemukan fenomena *mindfulness* dan *adolescent well being* di PPYD Al-Kasyaf. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *adolescent well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa Al Kasyaf Cileunyi. Alat ukur yang digunakan adalah *Child And Adolescent Mindfulness Measure* yang dikonstruksi oleh Baer, dkk (2006) untuk mengukur *mindfulness* dan *The EPOCH Measure* yang dikonstruksi oleh Kern, dkk (2016) untuk mengukur *adolescent well being* pada 52 responden remaja. Peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan hasil nilai koefisien regresi bernilai positif sebesar 1,113 dan berdasarkan hasil uji determinasi didapatkan R square = 55,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* mempunyai pengaruh positif terhadap *adolescent well being*.

Kata Kunci: Remaja, Mindfulness, Adolescent Well Being

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang dianggap sebagai *storm* dan *stress* yang digunakan untuk menyatakan bahwa remaja merupakan masa yang bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Stanley Hall dalam Santrock, 2012). Bahaya psikologis pada remaja adalah tidak puas dengan diri sendiri dan

mempunyai sikap menolak diri. Seorang yang menolak diri segera menjadi tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Peran orang tua tentu diperlukan oleh remaja mengingat rentannya bahaya psikologis pada remaja. Namun, tidak semua remaja memiliki orangtua yang lengkap bahkan sudah tidak mempunyai orangtua sama sekali. Mereka biasa

disebut dengan yatim piatu. Terdapat anak-anak yang tidak memiliki orang tua yang ditempatkan di panti asuhan dan ada juga di pondok pesantren yang dikhususkan bagi anak yatim piatu.

Pondok Pesantren merupakan Lembaga Islam tertua di Indonesia yang telah lama menjadi lembaga yang memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa. Pesantren di Indonesia mengalami perkembangan pesat dikarenakan secara kuantitatif jumlah pesantren terus meningkat. Kantor Wilayah Kementerian Agama Jawa Barat menyatakan bahwa pada tahun 2017, Pondok Pesantren di Jawa Barat berjumlah 8.428 dengan jumlah santri sebanyak 783.248 (Kementerian Agama, 2017). Berdasarkan jumlah tersebut, *Education Management Information System* dari Kementerian Agama menyatakan bahwa pondok pesantren paling banyak terdapat di Provinsi Jawa Barat (Lokadata, 2015).

Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian bahwa 62% remaja yang merupakan santri dan santriwati yang menetap di pondok Pesantren memiliki tingkat depresi mulai dari tingkat depresi rendah hingga tingkat depresi berat (Haqiki, 2013). Penelitian lain yang dilaksanakan di Yogyakarta menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di pesantren juga menunjukkan adanya depresi dengan tingkat depresi yang berbeda-beda tergantung dengan tingkat usia, pendidikan dan lamanya tinggal di pesantren (Putri, 2009). Hasil penelitian berikutnya yang dilakukan di Jember pada tahun 2018, menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di Pondok Pesantren tempat dimana penelitian tersebut dilakukan hampir setengah dari santriwati mengalami masalah kesehatan jiwa yaitu sebanyak 77 responden (46,7%) (Fauziah, 2018).

Namun, pada dasarnya masa remaja adalah periode perkembangan yang signifikan dan mudah dibentuk

atau dididik (Steinberg & Morris, 2001). Hal ini dikarenakan karakteristik positif, sikap dan perilaku banyak yang diantaranya dikembangkan pada masa remaja, sehingga remaja merupakan aset yang dapat mengarahkan seseorang pada keadaan sejahtera (Kern, Benson, Steinberg, & Steinberg, 2015). Meningkatkan karakteristik positif pada anak-anak dan remaja dalam aspek perasaan serta fungsi dalam domain pribadi dan interpersonal dapat dilakukan dengan adanya mekanisme yang disebut dengan *mindfulness* (Burke, 2014). Kabat-Zinn berpendapat bahwa *mindfulness* adalah sifat yang melekat, sifat alami (natural trait) dan dapat ditingkatkan melalui kegiatan sehari-hari (Kabat Zinn, 1994).

Yayasan Al-Kasyaf merupakan sebuah lembaga pendidikan dan kegiatan sosial yang menyantuni kalangan tidak mampu dan anak yatim dengan menyelenggarakan program pendidikan Bimbingan Teknis (Bintek) *Lifeskills* berupa “Penulis Produktif Dan Ahli Bicara (Da’i)”. Berdasarkan hasil wawancara, melalui kegiatan sehari-hari yang ada di PPYD Al-Kasyaf mereka mengaku banyak ide yang melintas didalam pikiran mereka, misalnya mengenai topik apa yang mereka angkat untuk dijadikan buku. menyadari apa saja yang diperlukan agar dapat memusatkan perhatian dan fokus saat sedang menulis, dapat melakukan kegiatan dengan penuh perhatian dalam setiap kegiatan sehari-hari, hal ini mengindikasikan adanya *mindfulness* pada remaja di PPYD AL-Kasyaf.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki *self esteem*

(Kabat-Zinn dalam West, 2008 dalam Savitri & Listiyandini, 2017). Hal ini dapat terlihat dari keadaan para santri dan santriwati di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa Al-Kasyaf saat ini, yang berdasarkan hasil wawancara dan observasi, merasa senang walaupun mereka menghadapi berbagai keterbatasan fasilitas dan menjalani hari dengan keceriaan, merasa mempunyai teman-teman yang dapat mereka jadikan sebagai teman bercerita dan berbagi pengalaman serta ilmu, belajar untuk mengembangkan potensi seperti menulis berbagai literasi dan *public speaking* serta pendidikan baik umum maupun agama dengan banyak prestasi serta menaruh harapan dan keyakinan yang positif akan masa depan. Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja di PPYD Al-Kasyaf memiliki *adolescent well-being* yang dicirikan dengan keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki ketekunan, optimis terhadap masa depan, memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan merasakan suasana hati yang positif.

Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *adolescent well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa Al Kasyaf Cileunyi.

B. Landasan Teori

Menurut Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer dan Toney (2006), *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgmental acceptance*). Komponen potensial dari munculnya *mindfulness* diidentifikasi dengan mempelajari deskripsi yang dikemukakan oleh para peneliti psikologi dan oleh ahli *mindfulness* di tradisi Buddha. Baer, Smith dan Greco (2011) mengelompokkan keterampilan

mindfulness yang merupakan komponen dari *mindfulness* pada remaja adalah sebagai berikut: 1) *Acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini. 2) *Observing* atau mengobservasi, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal maupun eksternal. 3). *Accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa memberikan penilaian.

Menurut Kern, Benson, Steinberg dan Steinberg (2015) *adolescent well being* adalah karakteristik positif pada remaja yang diyakini dapat mendukung keadaan *well-being* serta tercapainya *flourishing* pada masa dewasa yang ditandai dengan adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki ketekunan untuk mencapai tujuan, optimis terhadap masa depan, memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan suasana hati yang positif.

Berdasarkan definisi tersebut, maka aspek-aspek yang termasuk kedalam *adolescent well-being* adalah sebagai berikut: 1). *Engagement* merupakan suatu kapasitas untuk menyatu dan fokus pada apa yang dilakukan seseorang, adanya keterlibatan dan minat dalam aktivitas atau tugas dalam kehidupan sehari-hari. 2). *Perseverance* atau ketekunan merupakan kemampuan untuk mengejar suatu tujuan atau menyelesaikan tugas hingga selesai, bahkan ketika menghadapi berbagai rintangan, 3). *Optimism* merupakan harapan dan keyakinan tentang masa depan serta kecenderungan memiliki pandangan yang positif terhadap hal-hal yang terjadi, 4) *Connectedness* yaitu seseorang memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain, percaya bahwa dirinya dipedulikan, dirawat dan

dihargai serta dapat saling memberikan bentuk persahabatan atau dukungan kepada orang lain, 5). *Happiness* merupakan kondisi mantap dari suasana hati yang positif dan perasaan puas dengan kehidupan.

Terdapat beberapa cara di mana *mindfulness* dapat membawa efek yang menguntungkan yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan (*well-being*), khususnya pada anak-anak dan remaja dalam aspek perasaan serta fungsi dalam domain pribadi dan antarpribadi, antara lain (Burke, 2014):

Adanya fokus perhatian secara teratur antara satu objek ke objek lain sehingga mempertajam dan memperkuat kapasitas untuk meregulasi atensi. Kapasitas ini kemungkinan akan meningkatkan pengaturan perhatian diri secara sadar, yang dapat dibawa ke aktivitas kehidupan sehari-hari. Bagi anak-anak dan remaja hal ini memberi manfaat dalam kegiatan belajar mereka. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas untuk fokus terhadap tugas-tugas yang ada, memungkinkan adanya peningkatan kompetensi dan *self-efficacy* dengan efek yang terkait pada kondisi *well being*. Adanya regulasi atensi ketika remaja memiliki kapasitas *mindfulness* juga dapat memengaruhi regulasi emosi dan penting untuk kesejahteraan atau *well being*. Regulasi emosi dapat ditingkatkan diantaranya melalui *mindfulness* yaitu dengan memperhatikan emosi yang dirasakan, mampu membedakan emosi yang dirasakan tersebut, dan mengakui emosi tersebut sebagai pengalaman tanpa adanya *judgement*. Kemampuan ini mengarah pada pengurangan reaktivitas atau respons otomatis yang dapat memberikan manfaat bagi anak dan remaja. Selain itu, peningkatan regulasi emosi dan perilaku dapat membantu mengatasi permasalahan kehidupan

sehari-hari, yang merupakan sumber stres yang paling sering dialami oleh anak-anak dan remaja.

Dengan pengurangan reaktivitas atau respon otomatis tersebut juga mendukung keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi, dengan teman sebaya, saudara kandung, dan dengan orang dewasa dalam kehidupan mereka, terutama orang tua dan guru. Oleh karena itu, dengan adanya kemampuan *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas untuk menghadirkan kesadaran terbuka dan reseptif pada pengalaman hidup seseorang dan menjalani kehidupan dengan menganggap bahwa kehidupan yang dijalani adalah suatu hal yang penting. Hal tersebut berasosiasi dengan sifat subyektif dari pengalaman kesejahteraan yang dirasakan dan dijalani yang dapat dialami oleh anak-anak dan remaja bahkan orang dewasa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *adolescent well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim Dan Dhuafa Al-Kasyaf Cileunyi yang berjumlah 52 orang responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Sebelum dilakukan uji analisis regresi sederhana terlebih dahulu harus melaksanakan uji asumsi klasik. Berdasarkan uji asumsi klasik yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel yang berdistribusi normal, tidak mempunyai gejala heteroskedastisitas dan mempunyai hubungan linear. Oleh karena itu, hasil dari rangkaian uji asumsi klasik tersebut menunjukkan bahwa telah terpenuhinya prasyarat dalam analisis regresi linier.

Berikut adalah hasil analisis regresi pengaruh *mindfulness* terhadap *adolescent well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Kasyaf:

Tabel 1. Hasil Uji Linear Sederhana

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 22,309 | 4,394 | | 5,091 | ,000 |
| MINDFULNESS | 1,113 | ,140 | ,748 | 7,966 | ,000 |

Selanjutnya, juga dilakukan uji koefisien determinasi (R Square) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel *mindfulness* dapat mempengaruhi variabel lain dalam hal ini *adolescent well-being* dan terhadap setiap aspek pada *adolescent well-being*. Hasil uji determinasi yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Determinasi

| Pengaruh | R square |
|--|--------------|
| <i>Mindfulness</i> terhadap <i>adolescent well-being</i> | 0,559 |
| <i>Mindfulness</i> terhadap aspek <i>engagement</i> | 0,164 |
| <i>Mindfulness</i> terhadap aspek <i>perseverance</i> | 0,374 |
| <i>Mindfulness</i> terhadap aspek <i>optimism</i> | 0,066 |
| <i>Mindfulness</i> terhadap aspek <i>connectedness</i> | 0,248 |
| <i>Mindfulness</i> terhadap aspek <i>happiness</i> | 0,132 |

Berdasarkan data yang diperoleh dari subjek yang berjumlah 52 orang remaja di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa Al-Kasyaf, maka ditemukan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap *adolescent well-being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa Al-Kasyaf Cileunyi. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, koefisien regresi dalam penelitian ini bernilai positif, yang berarti adanya pengaruh positif *mindfulness* terhadap *adolescent well-being*. Koefisien regresi yang didapat yaitu sebesar 1,113, angka ini menunjukkan bahwa jika setiap penambahan variabel *mindfulness* atau variabel *mindfulness* meningkat sebesar 1 %, maka *Adolescent Well Being* juga akan meningkat sebesar 1,113 %. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa *mindfulness* ditemukan mempunyai pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Baer, 2006) dan secara spesifik *mindfulness* dapat meningkatkan *adolescent well-being* dalam beberapa cara diantaranya dengan meningkatkan pengalaman sehari-hari melalui kesadaran yang terpusat, reseptif, memupuk kapasitas dan perilaku pengaturan diri serta pemberlakuan nilai-nilai pada diri seorang remaja (Burke, 2014).

Kemudian, berdasarkan hasil uji determinasi antara *mindfulness* dengan *adolescent well-being* dapat diketahui bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 55,9 %. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan jika seorang remaja mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dengan penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan diri yang mana mereka akan merasa terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, menjadi tekun, optimis terhadap masa depan, dan memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain serta

dapat merasakan suasana hati yang positif. Hal ini juga didukung dengan teori yang mengatakan bahwa *mindfulness* dapat membawa efek yang menguntungkan yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan (*well-being*), khususnya pada anak-anak dan remaja dikarenakan adanya fokus perhatian secara teratur antara satu objek ke objek lain sehingga mempertajam dan memperkuat kapasitas untuk meregulasi atensi, adanya kapasitas meregulasi atensi juga dapat memengaruhi regulasi emosi yang mengarah pada pengurangan reaktivitas atau respons otomatis dan dapat memberikan manfaat kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis termasuk bagi anak dan remaja. Selain itu, dengan pengurangan reaktivitas atau respon otomatis tersebut juga dapat mendukung keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi. Oleh karena itu, mempraktikkan kemampuan *mindfulness* secara teratur dapat meningkatkan kapasitas untuk menghadirkan kesadaran terbuka dan reseptif yang berasosiasi dengan sifat subyektif dari pengalaman kesejahteraan (*well-being*) yang dapat dialami oleh anak-anak dan remaja (Burke, 2014).

Selanjutnya, juga dilakukan uji determinasi antar *mindfulness* dengan setiap aspek pada *adolescent well being*. Hasil uji determinasi tersebut, menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh dengan persentase pengaruh yang berbeda-beda kepada setiap aspek *adolescent well being*. Dalam penelitian ini, *mindfulness* memberikan pengaruh yang paling besar terhadap aspek *perseverance*. Artinya, jika seseorang mampu mempertahankan keadaan yang sadar terhadap apa yang terjadi dimasa sekarang atau ketika ia mampu

memberikan perhatian terhadap aktivitas yang dilakukannya serta berusaha untuk menerima setiap keadaan yang terjadi tanpa menghakiminya, maka akan membantu individu tersebut untuk meningkatkan ketekunannya yang merupakan kemampuan untuk mengejar tujuan yang ingin dicapai serta menyelesaikan tugas hingga selesai, bahkan ketika individu tersebut dihadapkan pada berbagai rintangan. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa *mindfulness* bukan hanya sekedar menjadi santai terhadap kegiatan atau apa pun yang terjadi, namun *mindfulness* mengacu pada hadirnya kesadaran penuh dalam menjalani setiap momen ke momen berikutnya, dimana hal ini dapat meningkatkan kekuatan karakter pada individu termasuk diantaranya meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan apa pun yang telah dimulai sebelumnya, tekun dalam suatu tindakan walaupun menghadapi rintangan, dan merasa senang setelah menyelesaikan tugas atau kegiatan tersebut, yang mana hal tersebut mencerminkan karakter *perseverance* atau ketekunan (Niemic & Lising, 2016).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan:

Terdapat pengaruh positif *mindfulness* terhadap *adolescent well being* pada remaja di Pondok Pesantren Yatim dan Dhuafa AL-Kasyaf Cileunyi sebesar 55,9 %. Hal ini menunjukkan bahwa jika seorang remaja mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dengan penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri tanpa menghakiminya, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan diri yang mana mereka akan merasa terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, menjadi tekun, optimis terhadap masa depan, dan

memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain serta merasakan suasana hati yang positif. Selain itu, juga terdapat pengaruh positif *mindfulness* terhadap kelima aspek *adolescent well being*. *Mindfulness* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap aspek *perseverance* pada *adolescent well being* diantara semua aspek lainnya yaitu sebesar 37,4 %. Hal ini menunjukkan bahwa jika remaja mampu mempertahankan keadaan yang sadar dan memberikan perhatian terhadap kegiatan yang mereka lakukan serta berusaha untuk menerima setiap keadaan yang terjadi tanpa menghakiminya, maka akan membantu remaja untuk meningkatkan ketekunannya walaupun remaja dihadapkan pada berbagai rintangan.

E. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat saran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut variabel maupun faktor lain yang mungkin mempengaruhi *adolescent well-being* diantaranya peranan orang dewasa, hubungan dengan orang lain dan tingkat stress untuk memperkaya penelitian serta dapat meneliti pengaruh *mindfulness* apabila diberikan sebagai bentuk intervensi terhadap *adolescent well being*.

Daftar Pustaka

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. Sage Publications. 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Greco, L. A. (2011). *Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)*. Retrieved from American Psychological Association, Psychological Assessment. 23(3), 606-614. DOI: 10.1037/a0022819
- Burke, C. (2014). An Exploration of the Effects of Mindfulness Training and Practice in Association with Enhanced Wellbeing for Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice. In Huppert, F. A., & Cooper, C. L, *Interventions and Policies to Enhance Wellbeing: Wellbeing: A Complete Reference Guide* (pp. 1-44). United Kingdom: John Wiley & Sons, Inc.
- Fauziyah (2018). *Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswi Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Al Husna Sumpersari Jember*. Retrieved from Universitas Jember, Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa, pp. 169-174.
- Hakiqi, S. A. (2013). *Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Madrasah Aliyah Al-Qodiri Yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kecamatan Patrang Kabupaten Jember*. Jawa Timur. Retrieved from Universitas Jember.
- Kementrian Agama. (2017). *Data Bidang PD Pontren Tahun 2017*. Jabar. <https://jabar.kemenag.go.id/artikel-43120-data-bidang-pd-pontren-tahun-2017>
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2015). *The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being*. Psychological Assessment. doi: 10.1037/pas0000201
- Lokadata. (2015). *Jumlah pondok pesantren tiap provinsi*.

beritagar.id.

- Niemiec, R. M., & Lising, J. (2016). Part 1: Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) For Enhancing Well-Being, Managing Problems and Boosting Positive Relationships. In Ivtzan, I., & Lomas, T. *Mindfulness In Positive Psychology: The Science Of Meditation and Well being* (pp. 15-36). New York. Routledge, Taylor and Fancies Group.
- Putri, N. M. (2009). *Gambaran Depresi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ibnul Qoyyim Gandu Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta. Retrieved from Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. doi: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). *Adolescent development*. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2(1), 55-87.