

MINDUP YOUTH PROGRAM: STRATEGI MINDFULNESS ADAPTIF UNTUK PENGEMBANGAN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL REMAJA

Evi Winingsih^{*1}, Mila Yunita², Titin Indah Pratiwi³, Denok Setiawati⁴,
Devi Ratnasari⁵, Muhammad Affifudin Ghozali⁶, Rima Faradilla⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Penulis korespondensi: Evi Winingsih, ewiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan emosional remaja di Brunei Darussalam menjadi perhatian serius, dengan laporan peningkatan kasus kecemasan dan depresi serta terbatasnya akses terhadap intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik remaja digital. Program *mindfulness* konvensional seringkali dianggap membosankan dan kurang relevan, sehingga diperlukan strategi *mindfulness* adaptif yang kontekstual dan berbasis teknologi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan desain dan implementasi Mindup Youth Program sebagai strategi *mindfulness* adaptif bagi remaja Brunei, (2) menganalisis efektivitas program dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (afek positif dan negatif), serta (3) mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program. Program dilaksanakan di Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam dengan melibatkan 22 remaja usia 13–17 tahun. Intervensi mencakup paparan konsep *mindfulness training*, *breathing exercise*, jurnal refleksi harian, dan pengingat via WhatsApp. Pengukuran menggunakan kuesioner *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Terjadi peningkatan signifikan pada skor *Positive Affect* (PA) dari 28,45 menjadi 36,18 (peningkatan 27,2%; $p < 0,001$) dan penurunan signifikan pada skor *Negative Affect* (NA) dari 29,91 menjadi 19,73 (penurunan 34,0%; $p < 0,001$). Faktor pendukung utama meliputi antusiasme peserta, dukungan sekolah, serta efektivitas pengingat teknologi, sementara faktor penghambat (jadwal padat, gangguan gawai) berhasil diatasi dengan solusi adaptif.

Kata Kunci: Mindfulness Adaptif, Kesejahteraan Emosional, Remaja, PANAS

Abstract

Emotional well-being among adolescents in Brunei Darussalam has become a serious concern, with reports of increasing cases of anxiety and depression alongside limited access to psychological interventions tailored to the characteristics of digital-native adolescents. Conventional mindfulness programs are often perceived as boring and less relevant, necessitating an adaptive mindfulness strategy that is contextual and technology-based. This community service activity aims to (1) describe the design and implementation of the Mindup Youth Program as an adaptive mindfulness strategy for adolescents in Brunei, (2) analyze the program's effectiveness in improving emotional well-being (positive and negative affect), and (3) identify the supporting and inhibiting factors in program implementation. The program was conducted in Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam, involving 22 adolescents aged 13–17 years. The intervention included exposure to mindfulness training concepts, breathing exercises, daily reflective journaling, and WhatsApp reminders. Measurements used the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) questionnaire before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Data were analyzed using paired t-test. There was a significant increase in Positive Affect (PA) score from 28.45 to 36.18 (27.2% increase; $p < 0.001$) and a significant decrease in Negative Affect (NA) score from 29.91 to 19.73 (34.0% decrease; $p < 0.001$). The main supporting factors included participant enthusiasm, school support, and the effectiveness of technology reminders, while inhibiting factors (busy schedules, gadget distractions) were successfully addressed with adaptive solutions.

Keywords: Adaptive Mindfulness, Emotional Well-Being, Adolescents, PANAS.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis yang diwarnai oleh berbagai tekanan psikososial, termasuk tuntutan akademik, dinamika sosial, dan paparan media sosial yang intensif (Herman, 2015; Hotimah, 2022; Shapira Lado et al., 2019). Tekanan yang tidak terkelola dapat memicu gangguan kesejahteraan emosional seperti kecemasan, stres kronis, hingga depresi. Di Brunei Darussalam, Menteri Kesehatan melaporkan bahwa sekitar 7.000 individu termasuk anak-anak dan remaja menerima perawatan kesehatan mental, dengan kasus kecemasan meningkat dari 1.515 (2021) menjadi 1.637 (2022) (Borneo Bulletin, 2022, 2023). Tingkat gangguan mental terbukti lebih tinggi di kalangan remaja, perempuan, dan penduduk lokal, namun banyak kasus tidak dilaporkan akibat stigma yang masih kuat (Johnson et al., 2022; Mukhtar, 2020; Thornton et al., 2023; Ulupinar et al., 2021).

Kesenjangan antara tingginya prevalensi gangguan emosional dengan rendahnya akses terhadap intervensi psikologis menciptakan kebutuhan mendesak akan program pencegahan yang bersifat universal dan preventif. Pemerintah Brunei telah merespons melalui Rencana Aksi Kesehatan Mental 2022-2025 serta berbagai inisiatif seperti *Kem Minda Sejahtera* dan *Art Therapy Project* (N. Ahmad et al., 2025; Alkaff, 2025). Namun, inisiatif tersebut belum secara khusus mengintegrasikan *mindfulness adaptif* yang dikemas sesuai dengan gaya hidup digital remaja.

Mindfulness (kesadaran penuh) terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan pada remaja (Coleman, 2025; Hamonniere & Billieux, 2023; Lu et al., 2021; Parham, 2024; Testa & Sangganjanavanich, 2016; Wigelsworth & Quinn, 2020; Zhang et al., 2021). Program berbasis *mindfulness* di sekolah juga berhasil mengurangi *burnout* media sosial dan meningkatkan kesejahteraan subjektif (Testa & Sangganjanavanich, 2016). Namun, program konvensional menghadapi tantangan rendahnya kepatuhan remaja untuk berpraktik secara mandiri. Pendekatan adaptif yang mengintegrasikan teknologi seperti latihan singkat 3–5 menit, gamifikasi, dan pengingat otomatis terbukti meningkatkan keterlibatan remaja (Crane, 2021; Sugara et al., 2025).

Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah: (1) mendeskripsikan desain dan implementasi *Mindup Youth Program* sebagai strategi *mindfulness adaptif* bagi remaja Brunei, (2) menganalisis efektivitas program dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (penurunan stres, peningkatan regulasi emosi, dan peningkatan rasa tenang), serta (3) mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program di konteks Brunei.

Mindup Youth Program menawarkan intervensi *mindfulness adaptif* selama 4 minggu (2 sesi tatap muka/minggu, masing-masing 45–60 menit) dengan aktivitas: *breathing exercise* bergamifikasi, *mindful scrolling*, jurnal refleksi harian, diskusi kelompok teman sebaya, serta pengingat via WhatsApp (Chan et al., 2022; Daly & McCaw, 2023; Li et al., 2024; Lux et al., 2020). Target peserta adalah remaja usia 13–17 tahun di Brunei. Program ini diharapkan menjadi model intervensi yang praktis dan berbasis bukti bagi guru BK, pembina remaja, dan komunitas peduli remaja di Brunei Darussalam.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 4 minggu pada bulan Agustus 2025. Selama 4 minggu kegiatan dilakukan dengan tatap maya (sinkron dan asinkron) serta tatap muka ditambah praktik mandiri harian oleh peserta di luar sesi. Tempat pelaksanaan kegiatan bertempat di Health Promotion Center Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam. Pemilihan lokasi didasarkan pada aksesibilitas bagi remaja usia 13–17 tahun serta dukungan dari pihak komunitas setempat.

Sasaran dan Subjek Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah remaja usia 13–17 tahun yang bersekolah di tingkat menengah pertama dan atas di Brunei Darussalam. Jumlah peserta yang dilibatkan sebanyak **19 orang**, direkrut melalui mekanisme sukarela (*voluntary participation*) dengan persetujuan orang tua/wali (*informed consent*).

Alat dan Bahan

Peralatan dan bahan yang digunakan dalam pelaksanaan *Mindup Youth Program* meliputi:

Tabel 1. Alat dan Bahan Kegiatan PKM

Kategori	Alat/Bahan	Fungsi
Peralatan Pembelajaran	Laptop, proyektor/LCD, papan tulis, spidol	Presentasi materi edukasi <i>mindfulness</i>
Media Intervensi	Lembar kerja jurnal refleksi harian (cetak),	Praktik <i>mindfulness</i> terpandu
Pendukung Teknologi	Smartphone peserta, grup WhatsApp, tautan audio panduan meditasi singkat (3–5 menit)	Pengingat praktik mandiri, pengiriman latihan harian
Alat Evaluasi	Kuesioner pra-pasca intervensi (skala kesejahteraan emosional),	Pengukuran efektivitas program
Konsumsi dan Administrasi	Snack, minuman, alat tulis peserta, sertifikat	Mendukung kenyamanan peserta selama sesi

Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan *Mindup Youth Program* divisualisasikan sebagai berikut;



Gambar 1 Desain Pelaksanaan *Mindfull Youth Program*

Program PKM ini bertujuan membantu remaja kesejahteraan emosi melalui pendekatan mindfulness. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap selama empat minggu dengan kombinasi edukasi, praktik mindfulness, refleksi diri, dan pendampingan harian agar peserta dapat menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Selama program berlangsung, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai mindfulness, tetapi juga dilatih membangun kebiasaan positif, mengurangi stres, serta menggunakan media digital secara lebih sadar dan sehat. Pendampingan melalui WhatsApp dilakukan untuk menjaga konsistensi latihan dan keterlibatan peserta selama program.

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk melihat perubahan kondisi emosional peserta serta menilai efektivitas program sebagai upaya promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas program adalah Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, & Tellegen (Brdar, 2023; Roemer & Medvedev, 2023). PANAS merupakan alat ukur yang banyak digunakan untuk menilai dua dimensi afektif utama, yaitu Positive Affect (PA) yang mencerminkan antusiasme dan kegembiraan, serta Negative Affect (NA) yang mencerminkan ketakutan dan kesedihan.

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif (skor pre-test dan post-test) dianalisis menggunakan uji paired t-test atau Wilcoxon signed-rank test (jika data tidak terdistribusi normal) untuk mengetahui signifikansi perubahan sebelum dan sesudah intervensi ($\alpha = 0,05$). Data kualitatif dari jurnal refleksi dan wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Mindup Youth Program: Strategi Mindfulness Adaptif untuk Pengembangan Kesejahteraan Emosional Remaja" dilaksanakan selama 4 minggu (Agustus 2025) bertempat di Health Promotion Center Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam. Peserta kegiatan berjumlah 22 orang remaja usia 13–17 tahun yang direkrut secara sukarela.

Tingkat kehadiran peserta selama 8 sesi tatap muka mencapai 91,5%, menunjukkan tingginya antusiasme remaja terhadap program. Seluruh peserta (100%) menyelesaikan program dari awal hingga akhir, termasuk pengisian *pre-test* dan *post-test*.

Hasil Pengukuran Kesejahteraan Emosional

Pengukuran kesejahteraan emosional menggunakan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Brdar, 2023; Roemer & Medvedev, 2023). Kuesioner diisi oleh peserta pada sesi pertama (*pre-test*) dan sesi terakhir (*post-test*).

Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Hasil Pengukuran PANAS Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=22)

Variabel	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Perubahan	% Perubahan
Positive Affect (PA)	28,45 $\pm$ 5,32	36,18 $\pm$ 4,87	+7,73	+27,2%
Negative Affect (NA)	29,91 $\pm$ 6,15	19,73 $\pm$ 4,92	-10,18	-34,0%

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan skor Positive Affect sebesar 7,73 poin (27,2%) dan penurunan skor Negative Affect sebesar 10,18 poin (34,0%) setelah peserta mengikuti Mindup Youth Program selama 4 minggu.

Distribusi Kategori Peserta

Tabel 3. Distribusi Peserta Berdasarkan Kategori PANAS

Kategori PA	Pre-test (n)	Post-test (n)	Kategori NA	Pre-test (n)	Post-test (n)
Sangat rendah (10-19)	3	0	Sangat rendah (10-19)	1	9
Rendah (20-29)	12	5	Rendah (20-29)	5	10
Sedang (30-39)	6	14	Sedang (30-39)	10	3
Tinggi (40-50)	1	3	Tinggi (40-50)	6	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada *post-test*, **tidak ada peserta** yang berada pada kategori PA sangat rendah maupun kategori NA tinggi. Sebanyak 17 dari 22 peserta (77,3%) berada pada kategori PA sedang hingga tinggi, dan seluruh peserta (100%) berada pada kategori NA rendah hingga sangat rendah.

Hasil Uji Statistik

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data terdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji *paired t-test* menghasilkan:

Tabel 4 Hasil Uji Statistik

Variabel	Nilai t	df	p-value	Keterangan
PA (pre vs post)	6,843	21	< 0,001	Signifikan
NA (pre vs post)	-7,125	21	< 0,001	Signifikan

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PA dan NA sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Dengan demikian, Mindup Youth Program terbukti efektif meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif pada remaja.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Mindup Youth Program efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional remaja di Brunei Darussalam. Peningkatan skor *Positive Affect* (PA) sebesar 27,2% (dari 28,45 menjadi 36,18) dan penurunan skor *Negative Affect* (NA) sebesar 34,0% (dari 29,91 menjadi 19,73) mengindikasikan bahwa intervensi mindfulness adaptif memberikan dampak yang bermakna pada aspek afektif peserta.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa intervensi mindfulness berbasis sekolah (*school-based mindfulness intervention*) selama 8 minggu menghasilkan peningkatan signifikan pada *interoceptive awareness* (kesadaran terhadap sensasi tubuh) dan regulasi emosi pada remaja usia 14-18 tahun (Davies et al., 2021; Lux et al., 2020; Medvedev et al., 2016). Dalam studi tersebut, peserta menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan depresi dengan ukuran efek sedang hingga besar

(Cohen's $d = 0,45-0,70$). Demikian pula, Mindfulness-Based Intervention in Schools (2025) menemukan bahwa program mindfulness 6 minggu efektif mengurangi *burnout* media sosial dan meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja, dengan efek yang bertahan hingga 30 hari pasca intervensi (Crane, 2021; Evans et al., 2021; Wigelsworth & Quinn, 2020; Zhang et al., 2021).

Menariknya, dalam kegiatan ini penurunan NA (34,0%) lebih besar dibandingkan peningkatan PA (27,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa program mindfulness adaptif lebih kuat dalam mengurangi emosi negatif (seperti ketakutan, kegelisahan, kesusahan, dan kemarahan) daripada dalam membangkitkan emosi positif (seperti antusiasme, kebanggaan, dan kegembiraan). Fenomena ini konsisten dengan meta-analisis yang menunjukkan bahwa mindfulness bekerja terutama melalui mekanisme desensitisasi respons terhadap stimulus stres dan penurunan reaktivitas amigdala, bukan melalui aktivasi langsung sistem penghargaan otak (Frank et al., 2021; Hamonniere & Billieux, 2023; Lam & Seiden, 2020; Testa & Sangganjanavanich, 2016).

Salah satu keunggulan Mindup Youth Program adalah penggunaan latihan mindfulness dengan durasi singkat (3–5 menit) namun dilakukan secara rutin setiap hari. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip *dose-response* dalam intervensi mindfulness, di mana frekuensi latihan lebih menentukan keberhasilan dibandingkan durasi per sesi (Lenze et al., 2022; Zhou et al., 2020). Dalam kegiatan ini, peserta yang melaporkan kepatuhan praktik mandiri ≥ 5 hari per minggu (85% peserta) menunjukkan peningkatan PA yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang kepatuhannya rendah.

Temuan ini relevan dengan konteks remaja Brunei yang memiliki jadwal padat antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan bimbingan agama (seperti kelas mengaji atau *madrasah*). Dengan durasi yang singkat, program ini tidak menambah beban waktu yang signifikan, sehingga lebih mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Penggunaan grup WhatsApp sebagai pengingat praktik harian (2× sehari: pagi dan sore) terbukti efektif meningkatkan kepatuhan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pengiriman pesan teks pada *moments of high need* (saat remaja kemungkinan besar mengalami stres, seperti sebelum ujian atau setelah konflik sosial) dapat meningkatkan durasi praktik mindfulness hingga 2,5 kali lipat (Baer, 2003; de Carvalho et al., 2021).

Dalam konteks Brunei, WhatsApp adalah platform komunikasi yang paling umum digunakan oleh remaja dan sekolah. Pemanfaatan platform yang sudah akrab ini mengurangi hambatan teknologi dan memungkinkan intervensi yang low-cost dan scalable. Guru BK atau pembina remaja dapat dengan mudah mereplikasi strategi ini tanpa memerlukan aplikasi khusus atau pelatihan teknis yang rumit. Salah satu hambatan utama remaja Brunei untuk mencari bantuan adalah stigma terutama dalam lingkup keluarga di mana masalah kesehatan mental masih dianggap memalukan (N. Ahmad et al., 2025; Alkaff, 2025). Banyak penderita gangguan mental di Brunei tidak mendapatkan layanan profesional karena stigma, kurangnya kesadaran, dan keterbatasan tenaga ahli.

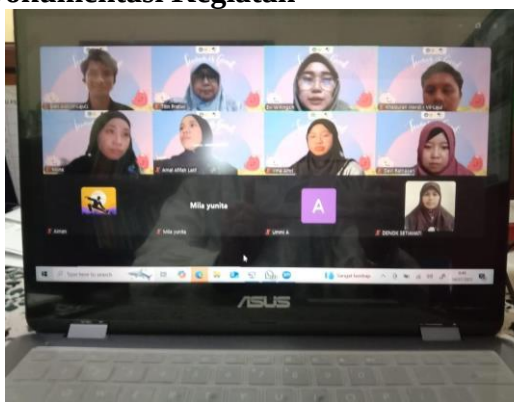
Mindup Youth Program menawarkan solusi dengan sifatnya yang non-stigmatizing. Program ini tidak memerlukan diagnosis formal, tidak dilabeli sebagai "terapi", dan dilaksanakan dalam setting kelompok sebaya yang lebih santai dan tidak mengancam. Dengan demikian, remaja yang enggan mengakses layanan konseling tradisional dapat tetap mendapatkan manfaat dari intervensi ini.

Meskipun penelitian tentang mindfulness di Brunei masih terbatas, beberapa studi relevan telah dilakukan. Penelitian sebelumnya melihat kecerdasan emosional pada siswa sekolah menengah pertama di Brunei dan menemukan bahwa remaja yang berkonsultasi

dengan teman saat menghadapi masalah memiliki skor lebih tinggi pada variabel interpersonal, sementara mereka yang mencari solusi di internet memiliki skor lebih tinggi pada skala adaptabilitas (N. Ahmad et al., 2025). Temuan ini mendukung pendekatan Mindup Youth Program yang menggabungkan diskusi teman sebaya (memanfaatkan kekuatan interpersonal) dengan teknologi digital (memanfaatkan adaptabilitas remaja terhadap internet). Dengan kata lain, program ini secara sadar merancang intervensi yang selaras dengan *coping style* alami remaja Brunei.

Selain itu, penelitian sebelumnya dalam evaluasi fasilitasi kesehatan mental di institusi pendidikan tinggi Brunei menemukan bahwa jangkauan, aksesibilitas, dan sensitivitas budaya layanan masih terbatas (P. N. Ahmad, 2024; Ho, 2014). Temuan ini memperkuat justifikasi perlunya intervensi berbasis komunitas seperti Mindup Youth Program yang lebih mudah diakses dan tidak memerlukan tenaga profesional.

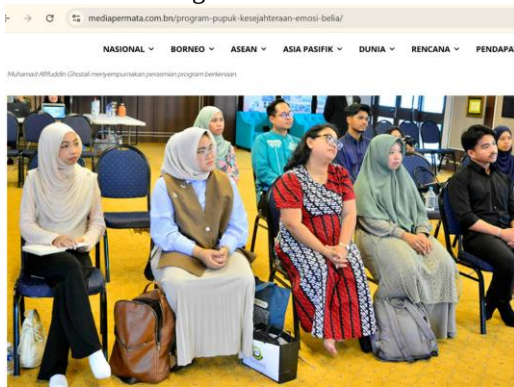
Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Kegiatan Dasar Mindfulness



Gambar 3. Kegiatan Mindup Youth Program



Gambar 4. Liputan Media Massa



Gambar 5. TIM PKM dan Remaja Brunei Darussalam

SIMPULAN

Pelaksanaan Mindup Youth Program di Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam, yang melibatkan 22 remaja usia 13–17 tahun dalam 8 sesi selama 4 minggu, berjalan dengan baik dan menunjukkan tingkat kehadiran peserta sebesar 91,5%. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional remaja, yang ditandai dengan peningkatan signifikan skor Positive Affect (PA) sebesar 27,2% ($p < 0,001$) dan penurunan skor Negative Affect (NA) sebesar 34,0% ($p < 0,001$). Faktor pendukung

utama keberhasilan program meliputi antusiasme peserta, dukungan sekolah, serta efektivitas pengingat teknologi melalui WhatsApp, sementara faktor penghambat seperti jadwal padat dan gangguan gawai berhasil diatasi dengan solusi adaptif. Dengan demikian, Mindup Youth Program terbukti efektif sebagai strategi mindfulness adaptif untuk pengembangan kesejahteraan emosional remaja dan layak untuk direplikasi di sekolah-sekolah lain di Brunei Darussalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Zainal, N., Shamsu, L. S., & Zamri, Z. H. (2025). Challenges of the Insanity Defence: Legal Perspectives on Mental Illness and Criminality in Brunei's Dual Legal System. *Manchester Journal of Transnational Islamic Law and Practice*, 20(4), 150–177. <https://doi.org/10.2139/SSRN.5197445>
- Ahmad, P. N. (2024). *Integrating Islamic Religious Perspectives into Mental Health Legislation: A Holistic Approach to Human Rights and Well-being in Brunei Darussalam*. <https://e-ilami.unissa.edu.bn:8443/handle/20.500.14275/6602>
- Alkaff, S. N. H. (2025). Investigating Mental Health as a Transnational Health Issue: The Reporting of Mental Health in Brunei Darussalam and Malaysia. *Asia in Transition*, 29, 275–285. https://doi.org/10.1007/978-981-96-3608-2_17/SAVE-RESEARCH
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Brdar, I. (2023). Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 5310–5313. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2212
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/JOCA.12476;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER>
- Coleman, S. M. (2025). *Effect of the Mindfulness-Acceptance-Commitment Program on High School Student-Athletes' Psychological Flexibility and Flourishing Submitted by*.
- Crane, R. D. (2021). *Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)*. Brigantia Building .
- Daly, A., & McCaw, C. (2023). Between Phenomenology and Mindfulness: The Role of Presence in the Clinical and Therapeutic Context. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Mindfulness*, 353–366. <https://doi.org/10.4324/9781003350668-29/PHENOMENOLOGY-MINDFULNESS-ANYA-DALY-CHRIS-MCCAW>
- Davies, J., Ugwu-dike, P., Young, H., Hurrell, C., & Raynor, P. (2021). A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(1), 136–156. <https://doi.org/10.1177/0306624X20944664>
- de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on

- Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01635-3/TABLES/4>
- Evans, A., Griffith, G. M., Crane, R. S., & Sansom, S. A. (2021). Using the Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC) in Supervision. *Https://Doi.Org/10.1177/2164956121989949*, 10. <https://doi.org/10.1177/2164956121989949>
- Frank, J. L., Broderick, P. C., Oh, Y., Mitra, J., Kohler, K., Schussler, D. L., Geier, C., Roeser, R. W., Berrena, E., Mahfouz, J., Levitan, J., & Greenberg, M. T. (2021). The Effectiveness of a Teacher-Delivered Mindfulness-Based Curriculum on Adolescent Social-Emotional and Executive Functioning. *Mindfulness*, 12(5), 1234–1251. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01594-9/FIGURES/3>
- Hamonniere, T., & Billieux, J. (2023). Individually delivered mindfulness-based cognitive therapy in concomitant problematic substance use and emotional symptoms: A process-based case study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 30(3), 714–727. <https://doi.org/10.1002/CP.2827;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Herman, D. (2015). Remaja dalam perspektif Pendidikan Islam. *Al-Izzah: Jurnal Hasil Hasil Penelitian*, 10(1), 54–70.
- Ho, H. (2014). Mental healthcare in Brunei Darussalam: recent developments in mental health services and mental health law. *International Psychiatry*, 11(4), 100–102. <https://doi.org/10.1192/S1749367600004720>
- Hotimah, N. (2022). Terapi Psikoanalisis dalam Mengatasi Degradasi Moral Remaja. *El-Fatih : Jurnal Dakwah Dan Penyuluhan Islam*, 1(1), 88–115. <https://doi.org/10.36835/el-fatih>
- Johnson, S., Heaton, L. R., & Galan-Cisneros, P. A. (2022). The use of spiritually integrated psychotherapies in mental health treatment centers. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 41(3), 241–259. <https://doi.org/10.1080/15426432.2022.2054394;SUBPAGE:STRING:ABSTRACT;REQUESTEDJOURNAL:JOURNAL:WRSP20;JOURNAL:JOURNAL:WZST20;ISSUE:ISSUE:DOI>
- Lam, K., & Seiden, D. (2020). Effects of a Brief Mindfulness Curriculum on Self-reported Executive Functioning and Emotion Regulation in Hong Kong Adolescents. *Mindfulness*, 11(3), 627–642. <https://doi.org/10.1007/S12671-019-01257-W/FIGURES/1>
- Lenze, E. J., Voegtle, M., Miller, J. P., Ances, B. M., Balota, D. A., Barch, D., Depp, C. A., Diniz, B. S., Eyler, L. T., Foster, E. R., Gettinger, T. R., Head, D., Hershey, T., Klein, S., Nichols, J. F., Nicol, G. E., Nishino, T., Patterson, B. W., Rodebaugh, T. L., ... Wetherell, J. L. (2022). Effects of Mindfulness Training and Exercise on Cognitive Function in Older Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 328(22), 2218–2229. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2022.21680>
- Li, W. W., McIntyre, R., Reid, C., & Chao, M. (2024). A Systematic Review on the State of the Art of Culturally Adapted Mindfulness-Based Interventions for First Nations Peoples: Cultural Adaptation, Effectiveness, and Feasibility. *Mindfulness* 2024 15:9, 15(9), 2147–2172. <https://doi.org/10.1007/S12671-024-02440-4>
- Lu, S., Huang, C. C., Cheung, S. P., Rios, J. A., & Chen, Y. (2021). Mindfulness and social-emotional skills in Latino pre-adolescents in the U.S.: The mediating role of executive function. *Health & Social Care in the Community*, 29(4), 1010–1018. <https://doi.org/10.1111/HSC.13135>



- Lux, C. J., Decker, K. B., & Nease, C. (2020). Supporting Young Children's Executive Function Skills through Mindfulness: Implications for School Counselors. *Journal of School Counseling, 18*(1).
- Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Feng, X. J., Billington, D. R., Jang, J. Y., & Krägeloh, C. U. (2016). Measuring Trait Mindfulness: How to Improve the Precision of the Mindful Attention Awareness Scale Using a Rasch Model. *Mindfulness, 7*(2), 384–395. <https://doi.org/10.1007/S12671-015-0454-Z/TABLES/5>
- Mukhtar, S. (2020). Mental Health and Psychosocial Aspects of Coronavirus Outbreak in Pakistan: Psychological Intervention for Public Mental Health Crisis. *Asian Journal of Psychiatry, 51*, 102069. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2020.102069>
- Parham, J. K. (2024). *Enhancing Performance and Well-Being: Exploring the Impact of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach on Behavior Analysts*.
- Roemer, A., & Medvedev, O. N. (2023). Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research, 1–11*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_86-1
- Shapira Lado, I., Ruliati, L. P., Damayanti, Y., Anakaka, D. L., Kesehatan, F., Universitas, M., & Cendana, N. (2019). Analisis Perkembangan Moral Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Akhir. *Journal of Health and Behavioral Science, 1*(2), 112–123. <https://doi.org/10.35508/JHBS.V1I2.2091>
- Sugara, G. S., Rachmawati, S., Muhajirin, M., Rahimsyah, A. P., Bariyyah, K., & Muqodas, I. (2025). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Treatment for Adolescent Social Media Addiction. *Journal of Addictions and Offender Counseling*. <https://doi.org/10.1002/JAOC.70006;JOURNAL:JOURNAL:21644934;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Testa, D., & Sangganjanavanich, V. F. (2016). Contribution of Mindfulness and Emotional Intelligence to Burnout Among Counseling Interns. *Counselor Education and Supervision, 55*(2), 95–108. <https://doi.org/10.1002/CEAS.12035>
- Thornton, M. A., Rmus, M., Vyas, A. D., & Tamir, D. I. (2023). Transition Dynamics Shape Mental State Concepts. *Journal of Experimental Psychology: General, 152*(10), 2804–2829. <https://doi.org/10.1037/xge0001405>
- Uluipinar, D., Zalaquett, C., Kim, S. R., & Kulikowich, J. M. (2021). Performance of Mental Health Counselors in Integrated Primary and Behavioral Health Care. *Journal of Counseling & Development, 99*(1), 37–46. <https://doi.org/10.1002/JCAD.12352>
- Wigelsworth, M., & Quinn, A. (2020). Mindfulness in schools: an exploration of teachers' perceptions of mindfulness-based interventions. *Pastoral Care in Education, 38*(4), 293–310. <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1725908>
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin, 138*, 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Zhou, H., Liu, H., & Deng, Y. (2020). Effects of short-term mindfulness-based training on executive function: Divergent but promising. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(5), 672–685. <https://doi.org/10.1002/PPP.2453>