

Peran *Mindfulness* dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja: Sebuah Tinjauan Literatur

The Role of Mindfulness in Enhancing Mental Health and Psychological Well-Being Among Adolescents: A Literature Review

Nurhillal Bestari¹, Amirah Diniaty²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 May 2026

Revised 25 May 2026

Accepted 30 May 2026

Available online 05 June 2026

Keywords

Mindfulness, Mental Health, Psychological Well-Being, Adolescents, Mindfulness-Based Interventions (MBIs)



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Adolescent mental health has become an increasingly important global issue due to the rising prevalence of anxiety, depression, psychological stress, and various emotional disorders that affect adolescents' social development, academic performance, and overall quality of life. This condition highlights the urgent need for effective, preventive, and accessible psychological interventions, one of which is mindfulness. This study aims to analyze the role of mindfulness in improving adolescent mental health and psychological well-being by identifying the effectiveness of interventions, factors influencing program success, and their contributions to adolescent mental health development. The study employed a descriptive qualitative approach using a library research design in the form of a narrative literature review of relevant national and international scientific articles concerning mindfulness and adolescent mental health. The findings indicate that mindfulness-based interventions (MBIs) generally reduce anxiety, depression, and stress while improving emotional regulation, attention, psychological well-being, and sense of meaning in life among adolescents. The effectiveness of mindfulness is influenced by intervention duration, implementation quality, participant

characteristics, intervention settings, and individual engagement in mindfulness practices. However, several studies reported inconsistent findings, particularly regarding long-term effects and universal school-based implementation. This study concludes that mindfulness has significant potential as a preventive and promotive approach to supporting adolescent mental health and may serve as a foundation for developing more adaptive, holistic, and evidence-based psychological interventions.

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin penting akibat meningkatnya prevalensi kecemasan, depresi, stres psikologis, dan berbagai gangguan emosional yang berdampak terhadap perkembangan sosial, akademik, dan kualitas hidup remaja. Kondisi tersebut mendorong perlunya pendekatan intervensi psikologis yang efektif, preventif, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja melalui identifikasi efektivitas intervensi, faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program, serta kontribusinya terhadap pengembangan kesehatan mental remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kepustakaan (library research) dalam bentuk narrative literature review terhadap berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan mengenai *mindfulness* dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* (MBIs) secara umum mampu menurunkan kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan regulasi emosi, perhatian, kesejahteraan psikologis, dan makna hidup pada remaja. Efektivitas *mindfulness* dipengaruhi oleh durasi intervensi, kualitas implementasi, karakteristik peserta, setting pelaksanaan, dan tingkat keterlibatan individu dalam latihan *mindfulness*. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak konsisten, terutama terkait efek jangka panjang dan implementasi universal berbasis sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki potensi besar sebagai pendekatan preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja serta dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih adaptif, holistik, dan berbasis bukti ilmiah.

*Corresponding Author

Email: 1ilabestari16@gmail.com, 2amirah.diniaty@uin-suska.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin mendesak dalam dekade terakhir, seiring meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan akademik, sosial, serta paparan teknologi digital. Secara global, sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara optimal (Lestari et al., 2023). Fenomena ini juga tercermin dalam konteks lokal Indonesia, di mana remaja menghadapi tantangan kompleks seperti ketergantungan gawai, tekanan sosial, dan perubahan lingkungan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan urgensi pengembangan intervensi psikologis yang efektif, preventif, dan mudah diakses, salah satunya melalui pendekatan *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian.

Secara teoretis, *mindfulness* berakar pada konsep kesadaran penuh (*present-moment awareness*) yang memungkinkan individu mengelola emosi, pikiran, dan respons perilaku secara adaptif. Intervensi berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, telah terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Firdaus et al., 2023). Studi empiris menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* pada remaja dapat meningkatkan kompetensi emosional, perhatian, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Goyal et al., 2023). Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan kognitif-afektif yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara holistik.

Meskipun demikian, kajian terdahulu menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait efektivitas *mindfulness* pada remaja dalam berbagai konteks budaya dan implementasi. Goyal et al. (2023) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* masih terbatas pada desain studi jangka pendek dan sampel yang relatif kecil. Sementara itu, Wang dan Chen (2023) menyoroti bahwa efektivitas *mindfulness* dalam mengatasi perilaku adiktif seperti kecanduan *smartphone* masih memerlukan pengujian lebih lanjut dalam konteks longitudinal dan variabel moderasi. Selain itu, Lestari et al. (2023) menegaskan bahwa meskipun *mindfulness* efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan, masih terdapat keterbatasan dalam integrasi pendekatan ini ke dalam sistem pendidikan formal. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Lebih lanjut, kesenjangan lain terletak pada kurangnya penelitian yang mengkaji hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis secara multidimensional, khususnya dalam konteks remaja di negara berkembang. Sebagian besar studi berfokus pada pengurangan gejala negatif (defisit model), namun belum banyak yang mengeksplorasi peningkatan aspek positif seperti kebahagiaan, resiliensi, dan makna hidup (Shen, 2023). Selain itu, validitas alat ukur *mindfulness* pada populasi remaja juga masih menjadi perhatian, sebagaimana ditunjukkan oleh Sanders et al. (2023) yang menekankan pentingnya pengujian instrumen seperti CAMM dalam berbagai setting budaya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penelitian yang lebih integratif dan berbasis konteks.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja secara komprehensif. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengidentifikasi hubungan antara praktik *mindfulness* dengan indikator kesehatan mental (seperti stres, kecemasan, dan depresi) serta kesejahteraan psikologis (seperti kepuasan hidup, regulasi emosi, dan resiliensi). Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang mendasari efektivitas *mindfulness* pada remaja.

Kontribusi penelitian ini diharapkan signifikan baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur dalam bidang psikologi perkembangan dan kesehatan mental dengan mengintegrasikan konsep *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja dalam kerangka yang lebih holistik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan dan komunitas, serta memberikan rekomendasi bagi praktisi, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang program promotif-preventif yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) dalam bentuk *narrative literature review*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya secara sistematis dan mendalam terkait peran *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Metode *narrative literature review* digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan konsep, efektivitas intervensi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan *mindfulness* pada populasi remaja. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengacu pada prinsip pelaporan ilmiah yang disesuaikan dengan pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) guna menjaga transparansi dan sistematika proses telaah literatur.

Prosedur penelitian dilakukan secara bertahap dan sistematis, dimulai dari identifikasi topik penelitian, perumusan fokus kajian, dan penentuan kata kunci pencarian seperti *mindfulness*, *mental health*, *psychological well-being*, dan *adolescents*. Selanjutnya, peneliti melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui berbagai database akademik seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, dan PubMed dengan rentang publikasi tahun 2020–2024. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti relevansi topik, keterbaruan publikasi, serta kesesuaian dengan tujuan penelitian. Tahap berikutnya dilakukan proses membaca mendalam, pengelompokan data, identifikasi tema-tema utama, dan pencatatan informasi penting dari setiap artikel yang dianalisis. Seluruh data yang diperoleh kemudian diorganisasikan secara sistematis untuk memudahkan proses interpretasi dan sintesis hasil penelitian.

Tahap akhir penelitian dilakukan melalui analisis naratif terhadap berbagai temuan yang telah dikumpulkan untuk mengidentifikasi pola, persamaan, perbedaan, serta kecenderungan hasil penelitian mengenai efektivitas *mindfulness* pada remaja. Analisis dilakukan dengan menghubungkan hasil-hasil penelitian terdahulu dengan teori dan konsep psikologi yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja. Hasil sintesis kemudian disusun secara deskriptif dan interpretatif guna menghasilkan kesimpulan yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based*). Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik terhadap pengembangan kajian *mindfulness* serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan mental remaja yang lebih adaptif dan kontekstual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas *mindfulness-based interventions* (MBIs) terhadap kesehatan mental remaja, khususnya berkaitan dengan kecemasan, depresi, stres, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), regulasi emosi, perhatian (*attention*), fungsi eksekutif, hingga aspek makna hidup (*meaningfulness*). Secara umum, hasil berbagai studi menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis remaja, meskipun tingkat efektivitasnya berbeda-beda tergantung pada jenis intervensi, karakteristik partisipan, setting penelitian, serta kualitas

implementasi program. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat perubahan biologis, emosional, sosial, dan akademik yang kompleks. Oleh karena itu, intervensi psikologis preventif dan promotif seperti *mindfulness* menjadi semakin relevan untuk diterapkan pada populasi remaja.

Berdasarkan hasil *systematic review* dan *meta-analysis* oleh Carneiro dkk. (2025), ditemukan bahwa intervensi *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan, depresi, dan stres pada anak serta remaja. MBCT menunjukkan pengaruh moderat dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan, sedangkan MBSR memberikan efek positif kecil tetapi tetap signifikan secara klinis. Akan tetapi, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa meta-analisis secara keseluruhan belum menemukan efek yang sepenuhnya konsisten akibat tingginya heterogenitas antar penelitian. Variasi hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perbedaan usia peserta, tingkat keparahan gangguan psikologis, durasi intervensi, kualitas fasilitator, dan metode pelaksanaan *mindfulness*. Remaja dengan tingkat kematangan emosional yang lebih baik cenderung memperoleh manfaat lebih besar dibandingkan anak usia dini karena kemampuan refleksi diri dan regulasi emosinya sudah berkembang lebih optimal.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Shen (2023) yang menemukan bahwa *mindfulness-based interventions* secara konsisten mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada remaja dengan nilai *standardized mean difference* (SMD) sebesar -1.00. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti program *mindfulness* mengalami penurunan gejala psikologis yang cukup signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Efektivitas tertinggi ditemukan pada remaja dengan gangguan mental yang telah terdiagnosis sebelumnya dan pada setting klinis. Intervensi yang digunakan meliputi meditasi kesadaran napas, yoga *mindfulness*, MBCT, dan MBSR. Temuan ini memperkuat teori Kabat-Zinn mengenai *mindfulness* sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (*present moment awareness*) secara non-judgmental. Dalam perspektif psikologi kognitif, *mindfulness* membantu individu mengurangi *rumination*, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan pengendalian perhatian dan regulasi emosi sehingga individu menjadi lebih adaptif dalam menghadapi stres psikologis.

Selain berdampak pada depresi dan kecemasan, *mindfulness* juga terbukti mampu meningkatkan perhatian, fungsi eksekutif, kompetensi emosional, serta perilaku sosial remaja. Penelitian Goyal dkk. (2023) menemukan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan perhatian (*attention*), penurunan *perceived stress*, serta peningkatan kompetensi emosional setelah remaja mengikuti program *mindfulness* selama empat minggu. Program tersebut dilakukan pada remaja sekolah menengah dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 82–100%, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* relatif dapat diterima dalam setting sekolah. Penelitian ini juga menemukan peningkatan pada aspek perilaku prososial dan pengendalian emosi berdasarkan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Hasil tersebut mendukung teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu mengenali emosi secara sadar sebelum bereaksi secara impulsif. Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan ini sangat penting karena fase remaja ditandai dengan ketidakstabilan emosi akibat perubahan hormonal, tekanan akademik, dan dinamika sosial yang kompleks.

Hasil penelitian lain oleh Dunning dkk. (2022) yang melibatkan lebih dari 20.000 peserta dari 66 *randomized controlled trials* menunjukkan bahwa program *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap kemampuan perhatian (*attention*), fungsi eksekutif (*executive functioning*), perilaku sosial, serta penurunan kecemasan dan stres apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol pasif. Namun demikian, ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol aktif,

efek mindfulness menjadi lebih kecil dan tidak konsisten, terutama pada aspek depresi dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian manfaat mindfulness kemungkinan tidak hanya berasal dari teknik mindfulness itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor non-spesifik seperti dukungan sosial, perhatian dari fasilitator, suasana kelompok yang suportif, serta keterlibatan peserta selama program berlangsung. Dunning dkk. juga menegaskan bahwa sebagian besar penelitian hanya mengukur efek jangka pendek pasca intervensi tanpa melakukan evaluasi *follow-up* yang memadai sehingga keberlanjutan efek mindfulness dalam jangka panjang masih belum dapat dipastikan secara kuat.

Hasil tersebut diperkuat oleh reanalisis yang dilakukan Galla dkk. (2024) terhadap efektivitas *universal school-based mindfulness interventions*. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi mindfulness berbasis sekolah tidak memberikan peningkatan signifikan terhadap sebagian besar indikator kesehatan mental ketika dibandingkan dengan seluruh kelompok kontrol secara keseluruhan. Efek positif hanya ditemukan pada penurunan kecemasan dan peningkatan *well-being* dalam skala kecil ketika dibandingkan dengan kontrol aktif, sementara efek jangka panjang tidak ditemukan pada tahap *follow-up*. Perbedaan hasil antara penelitian Galla dkk. (2024) dan Carneiro dkk. (2025) dapat dijelaskan melalui perbedaan metodologis dan karakteristik peserta. Galla dkk. berfokus pada intervensi universal di sekolah umum, sedangkan Carneiro dkk. mencakup partisipan dengan gangguan psikologis yang lebih spesifik sehingga manfaat mindfulness menjadi lebih terlihat. Selain itu, setting sekolah sering menghadapi keterbatasan implementasi seperti waktu latihan yang singkat, kurangnya fasilitator terlatih, dan rendahnya motivasi siswa untuk mengikuti latihan secara mendalam. Faktor-faktor tersebut menyebabkan efektivitas mindfulness di sekolah umum cenderung lebih rendah dibandingkan setting klinis atau terapeutik.

Kajian sistematis oleh Lestari dkk. (2023) juga memperlihatkan bahwa mindfulness memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada remaja. Dari dua belas artikel yang dianalisis, sebagian besar menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT), sehingga memperkuat validitas empiris efektivitas mindfulness. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi mindfulness yang dilakukan secara rutin dapat membantu remaja mengurangi tekanan akademik, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara umum. Namun demikian, hasil kajian juga menunjukkan adanya variasi efektivitas antar penelitian. Intervensi dengan durasi yang lebih panjang dan latihan yang dilakukan secara konsisten cenderung memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan program jangka pendek. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan mindfulness sangat bergantung pada kontinuitas latihan dan keterlibatan aktif peserta.

Dalam konteks pengukuran mindfulness, penelitian Sanders dkk. (2023) memberikan kontribusi penting terkait validitas instrumen *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM). Penelitian tersebut melibatkan 7.924 remaja usia 11–14 tahun di Inggris dan menemukan bahwa CAMM memiliki struktur dua faktor yang cukup baik dalam mengukur mindfulness pada remaja, yaitu kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan kemampuan menerima pengalaman internal tanpa penghindaran (*non-avoidance*). Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi mindfulness tidak hanya bergantung pada program yang diberikan, tetapi juga pada kualitas instrumen pengukuran yang digunakan. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki skor mindfulness lebih rendah dibandingkan laki-laki pada beberapa indikator tertentu. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami *overthinking*, kecemasan sosial, dan tekanan emosional dibandingkan laki-laki.

Penelitian Raeside dkk. (2024) memperluas kajian mindfulness melalui pendekatan intervensi kesehatan digital. Studi tersebut menunjukkan adanya efek positif kecil terhadap kualitas hidup psikososial, depresi, dan kecemasan melalui penggunaan aplikasi seluler, situs web, email, dan pesan teks. Temuan ini menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki potensi besar dalam memperluas akses intervensi kesehatan mental bagi remaja. Akan tetapi, penelitian tersebut juga menemukan bahwa tingkat kepatuhan (*adherence*) dan keterlibatan (*engagement*) peserta masih rendah sehingga manfaat yang dihasilkan menjadi terbatas. Banyak remaja tidak menyelesaikan program intervensi secara penuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengembangan intervensi digital di masa depan perlu memperhatikan aspek interaktivitas, personalisasi program, dan motivasi pengguna agar efektivitasnya meningkat.

Hubungan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis dijelaskan lebih lanjut oleh penelitian Crego dkk. (2019) yang menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling* (SEM). Penelitian tersebut menemukan bahwa mindfulness memiliki hubungan positif dengan *meaningfulness* atau makna hidup, yang kemudian berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Selain itu, mindfulness juga berhubungan dengan penurunan afek negatif dan masalah psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness tidak hanya bekerja melalui mekanisme pengurangan stres, tetapi juga melalui peningkatan makna hidup dan penerimaan diri. Ketika individu mampu menerima pengalaman hidup secara sadar dan memahami tujuan hidupnya, maka kesejahteraan psikologis akan meningkat. Dengan demikian, mindfulness dapat dipandang sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada pengembangan kualitas hidup secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental remaja, terutama dalam menurunkan stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, efektivitas mindfulness sangat dipengaruhi oleh kualitas implementasi program, karakteristik peserta, setting intervensi, dan keberlanjutan latihan. Tingginya heterogenitas penelitian menunjukkan perlunya standarisasi metode penelitian agar hasil yang diperoleh lebih konsisten dan dapat dibandingkan secara objektif. Selain itu, sebagian besar penelitian masih menggunakan desain jangka pendek sehingga belum mampu menjelaskan keberlanjutan efek mindfulness dalam jangka panjang.

Penelitian-penelitian yang dianalisis juga memiliki beberapa keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel yang kecil, variasi instrumen pengukuran, kurangnya evaluasi longitudinal, serta minimnya pertimbangan faktor budaya, lingkungan keluarga, dan kondisi sosial ekonomi peserta. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan durasi intervensi yang lebih panjang, instrumen pengukuran yang lebih beragam, serta evaluasi terhadap faktor moderator seperti dukungan keluarga, kualitas fasilitator, intensitas latihan mindfulness, dan budaya peserta. Penelitian masa depan juga perlu mengembangkan intervensi mindfulness berbasis digital yang lebih interaktif dan mengombinasikan mindfulness dengan pendekatan psikologis lain seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) agar diperoleh intervensi yang lebih efektif, adaptif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja melalui kajian literatur terhadap berbagai penelitian empiris terkini. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat

disimpulkan bahwa meningkatnya kasus kecemasan, depresi, stres psikologis, dan ketidakstabilan emosi pada remaja menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap pendekatan intervensi psikologis yang preventif, adaptif, dan berbasis bukti ilmiah. Dalam konteks tersebut, *mindfulness* hadir sebagai salah satu pendekatan yang relevan karena mampu membantu remaja meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, kontrol perhatian, serta kemampuan menerima pengalaman hidup secara lebih adaptif. Identifikasi masalah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, sosial, perkembangan identitas, serta paparan lingkungan digital yang semakin kompleks. Oleh sebab itu, *mindfulness* dipandang memiliki potensi untuk menjadi strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Hasil telaah berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* (MBIs), seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), secara umum efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada remaja. Selain itu, *mindfulness* juga terbukti mampu meningkatkan perhatian (*attention*), fungsi eksekutif, regulasi emosi, perilaku prososial, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), serta makna hidup (*meaningfulness*). Efektivitas tersebut terlihat lebih optimal pada remaja dengan kondisi psikologis tertentu dan pada setting klinis dibandingkan intervensi universal berbasis sekolah. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektivitas *mindfulness* dalam mendukung kesehatan mental remaja dapat dikatakan telah tercapai berdasarkan berbagai bukti empiris yang dianalisis.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* belum sepenuhnya konsisten pada seluruh studi. Beberapa penelitian menemukan bahwa manfaat *mindfulness* cenderung menurun dalam evaluasi jangka panjang atau *follow-up*, terutama ketika latihan *mindfulness* tidak dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, efektivitas program dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti durasi intervensi, kualitas fasilitator, tingkat keterlibatan peserta, karakteristik psikologis remaja, serta konteks pelaksanaan program. Tingginya heterogenitas penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan *mindfulness* tidak hanya ditentukan oleh teknik intervensi itu sendiri, tetapi juga oleh kualitas implementasi dan dukungan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, *mindfulness* tidak dapat dipandang sebagai solusi tunggal, melainkan sebagai bagian dari pendekatan psikologis yang perlu diintegrasikan dengan dukungan sosial, pendidikan, dan layanan kesehatan mental yang memadai.

Secara reflektif dan berbasis bukti (*evidence-based*), penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi penting dalam menjawab permasalahan utama yang dirumuskan dalam latar belakang penelitian, yaitu meningkatnya kebutuhan akan intervensi kesehatan mental yang efektif, fleksibel, dan mudah diterapkan pada remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, psikologi positif, dan intervensi berbasis *mindfulness* dengan memperkuat bukti empiris mengenai hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan mental di sekolah, layanan konseling, maupun intervensi digital yang lebih adaptif terhadap kebutuhan remaja. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan model intervensi *mindfulness* yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual agar manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal dalam mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup remaja secara menyeluruh.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, *mindfulness* disarankan untuk diterapkan secara rutin oleh remaja sebagai salah satu strategi dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan

kesejahteraan psikologis. Praktik sederhana seperti *mindful breathing*, meditasi singkat, dan latihan kesadaran diri dapat membantu remaja mengelola stres, kecemasan, serta emosi negatif secara lebih adaptif. Selain itu, pemanfaatan aplikasi digital berbasis mindfulness juga dapat menjadi alternatif yang mudah diakses untuk mendukung konsistensi latihan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi institusi pendidikan dan layanan kesehatan mental, mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam program promotif dan preventif kesehatan mental melalui layanan konseling, kegiatan pengembangan karakter, maupun program kesehatan sekolah. Implementasi program mindfulness perlu didukung oleh fasilitator yang kompeten serta desain program yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan remaja agar manfaat yang diperoleh lebih optimal dan berkelanjutan.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian longitudinal dengan sampel yang lebih luas dan beragam agar efektivitas mindfulness dalam jangka panjang dapat dipahami secara lebih mendalam. Penelitian berikutnya juga perlu mempertimbangkan faktor budaya, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, serta tingkat keterlibatan peserta sebagai faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan intervensi. Selain itu, pengembangan mindfulness berbasis teknologi digital dan kombinasi dengan pendekatan lain seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menjadi inovasi yang potensial untuk meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental remaja di masa depan.

REFERENSI

- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. A., & Karim, A. A. (2019). The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00201-y>
- Carneiro, B. D., Pozza, D. H., Costa-Pereira, J. T., & Tavares, I. (2025). Mindfulness in mental health and psychiatric disorders of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Pediatric Reports*, 17(3), 59. <https://doi.org/10.3390/pediatric17030059>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2022). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: A meta-analysis. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 135–142.
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi mindfulness terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498>
- Galante, J., et al. (2023). Mindfulness-based programs for mental health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 1, 462–476. <https://www.nature.com/articles/s44220-023-00081-5>
- Galla, B., Karanam, A., Pelakh, A., & Goldberg, S. B. (2024). Adolescents do not benefit from universal school-based mindfulness interventions: A reanalysis of Dunning et al. (2022). *Frontiers in Psychology*, 15, 1384531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384531>
- Goyal, P., Chandra, M., Rushi, & Choudhary, M. (2023). The effect of mindfulness practice on adolescents: A pilot study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 19(2), 207–214. <https://doi.org/10.1177/09731342231184628>
- Lestari, N., Efendi, F., Qur'aniati, N., & Yunara, Y. (2023). Mindfulness therapy on adolescent's anxiety and depression: A systematic review. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(2), 153–163. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i2.862>

- Raeside, R., Jia, S. S., Todd, A., Hyun, K., Singleton, A., Gardner, L. A., Champion, K. E., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2024). Are digital health interventions that target lifestyle risk behaviors effective for improving mental health and wellbeing in adolescents? A systematic review with meta-analyses. *Adolescent Research Review*, 9, 193–226. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00224-w>
- Sanders, A., Gains, H., & Baer, R. (2023). Investigation of the factor structure and differential item functioning of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Mindfulness*, 14, 1718–1734. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02166-9>
- Shen, S. W. (2023). The impact of mindfulness-based interventions (MBIs) on Chinese adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. Stanford University.
- Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention effect of mindfulness-based mental health education therapy on adolescents' mobile phone addiction and cognitive tendency. *Iranian Journal of Public Health*, 52(12), 2563–2571. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i12.14317>
- Zhang, Y., et al. (2024). Mindfulness in mental health and psychiatric disorders of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*. <https://www.mdpi.com/2036-7503/17/3/59>