

Manajemen Stres dengan Latihan *Mindfulness* pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Students' Stress Management through Mindfulness Training during Covid-19 Pandemic

Maria Komariah ^{1*}

Kusman Ibrahim ²

Tuti Pahria ²

¹Department of Fundamental Nursing, Universitas Padjadjaran, Bandung, West Java, Indonesia

²Department of Medical Surgical Nursing, Universitas Padjadjaran, Bandung, West Java, Indonesia

email: maria.komariah@unpad.ac.id

Kata Kunci

Mahasiswa
Mindfulness
Stres

Keywords:

College students
Mindfulness
Stress

Received: November 2021

Accepted: January 2022

Published: July 2022

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok rentan mengalami gangguan mental umum, seperti stres yang dapat terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, tekanan dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif. Stres berdampak buruk terhadap fisik dan psikis, menurunkan kemampuan akademik dan indeks prestasi hingga munculnya perilaku negatif. Terapi *mindfulness* merupakan salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat stres melalui kesadaran terhadap pengalaman saat ini dengan cara menerima tanpa menilai apapun sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan dan alternatif penyelesaiannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi edukasi pada mahasiswa tentang penatalaksanaan stres. Subjek penelitian berjumlah 51 orang mahasiswa. Alat ukur pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah intervensi menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)*. Intervensi dilakukan secara tatap muka melalui media *Zoom Meeting*. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan latihan *mindfulness*, terjadi penurunan tingkat stress pada mahasiswa, Oleh karena itu, pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta mencegah resiko terjadinya stress.

Abstract

College students are a vulnerable group to go through general mental disorders, such as stress due to the influence of the social environment, pressure from parents and friends, or a competitive atmosphere. Stress harms physical and psychological, reducing academic ability and achievement index until it appears of negative behavior. Mindfulness therapy is one of the non-pharmacological therapies to reduce stress levels through awareness of current experiences by accepting without judging anything so that new perspectives come up in looking at problems and alternative solutions. This study examines mindfulness interventions' role in optimizing student stress management. The research subjects were 51 students. Measuring instruments pre-test and post-test gave before and after the intervention used *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)*. The intervention was carried out face to face through the *Zoom Meeting* media. The results showed that students' stress levels decreased after mindfulness training. Therefore, students practicing mindfulness in the long term can help maintain mental health stability and prevent stress.



© 2022 Maria Komariah, Kusman Ibrahim, Tuti Pahria. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok individu yang rentan mengalami gangguan mental umum, seperti stres, cemas dan depresi. Stres sendiri merupakan keadaan ketika seseorang merasa ketidaknyamanan mental dan batin yang disebabkan oleh perasaan tertekan (Yaribeygi *et al.*, 2017). Pada lingkup mahasiswa, stres dapat berasal dari tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta tekanan dari lingkungan sosial yang khususnya semakin rawan sejak terjadinya pandemi Covid-19. Seorang psikolog klinis University of New South Wales Sydney, Listiyandini menyebutkan bahwa pandemi memengaruhi kondisi mental remaja (Fathoni & Listiyandini, 2021), lebih dari 20 persen remaja mengalami

peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan kesepian. Kemudian, dengan diberlakukannya pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 ini tentunya membawa banyak perubahan bagi mahasiswa. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan survey kesehatan mental terhadap responden usia remaja dan dewasa awal yang menunjukkan selama tahun pertama pandemi Covid-19 terdapat 64,8% responden mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma psikologis. Selain itu, diperoleh bahwa angka stres pada mahasiswa Indonesia selama mengikuti pembelajaran daring adalah 55,1% (Fauziyyah *et al.*, 2021). Selain itu, tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa juga dapat menjadi stressor yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa (Ruhmadi *et al.*, 2014).

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Son *et al.* (2020) terhadap 195 mahasiswa, menunjukkan bahwa 71% dari responden mengalami kenaikan tingkat stres dan kecemasan selama pandemi Covid-19 sehingga mempengaruhi konsentrasi mereka untuk belajar. Kemudian, sebanyak 48% mahasiswa berpendapat keadaan dalam rumah merupakan distraksi terbesar sehingga mempersulit mahasiswa untuk berkonsentrasi selama pembelajaran daring (Son *et al.*, 2020). Lamanya waktu yang dihabiskan mahasiswa di depan layar komputer selama pembelajaran daring juga berkontribusi dalam meningkatkan stres pada mahasiswa karena memberikan efek samping pada penglihatan dan nyeri kepala, serta membatasi interaksi sosial mahasiswa (Limcaoco *et al.*, 2021). Hal tersebut tentunya sangat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Banyak dampak yang diakibatkan oleh stress. Menurut Goff *et al.* (2013), stress yang meningkat dapat menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stress yang tinggi juga dapat memicu individu untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Namun ternyata stress tidak melulu hanya berdampak buruk. Stress juga dapat menimbulkan dampak positif pada mahasiswa.

Berbeda dengan stress negatif, stress secara positif dapat meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stress ini tentu sangat esensial dan tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa. Respon stress dari setiap mahasiswa pun berbeda-beda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman stress sebelumnya, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Mahmud & Uyun, 2016). Meskipun begitu, jika stress yang terjadi telah melebihi batas kapasitas individu dan tidak segera ditangani, maka dikhawatirkan akan menimbulkan dampak negatif yang lebih besar. Oleh karena banyaknya perubahan dinamika yang dihadapi mahasiswa selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini, sehingga berisiko membahayakan kesejahteraan psikologis dan berdampak buruk bagi kehidupan akademik serta kesehatan mahasiswa tersebut. Selain itu, dengan data fakta-fakta tingginya prevalensi stress yang dialami mahasiswa baik di dunia maupun di Indonesia selama pandemi, diperlukan intervensi yang dapat menangani stress pada mahasiswa dengan tepat agar tidak menimbulkan dampak berkepanjangan.

Terapi nonfarmakologis seperti meditasi *mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stress. Praktik *mindfulness* melatih individu agar tidak melakukan penilaian otomatis terhadap peristiwa yang terjadi. Penilaian otomatis ini akan membuat individu tidak menilai persoalan secara objektif, sehingga koping yang dilakukan seringkali tidak efektif dan tepat. Intervensi *mindfulness* dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka dan tanpa penilaian. Metode *mindfulness* menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Syafira & Paramastri, 2018).

Di Indonesia, penggunaan *mindfulness* juga memiliki kemiripan dengan budaya Jawa "Eling" yang berarti selalu memiliki kesadaran terhadap kedudukan diri sendiri dalam kehidupan. *Mindfulness* merupakan pendekatan yang efektif, tanpa biaya, dan tanpa efek samping. Temuan empiris mengenai latihan *mindfulness* telah banyak digunakan untuk mengurangi angka gangguan klinis seperti stress, regulasi emosi, gangguan kecemasan, tindakan kompulsif dan gangguan makan, serta gangguan kulit (Syafira & Paramastri, 2018). Sehingga dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat

memengaruhi kondisi psikologis. Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan depresi pada remaja putri (Sulastoyo & Lailatushifa, 2008). Selain itu, *mindfulness* berkorelasi negatif terhadap stres yang dialami mahasiswa (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Oleh karena itu, penulis ingin menggali lebih dalam tentang peranan *mindfulness* terhadap optimalisasi manajemen stres pada mahasiswa.

METODE

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini disesuaikan dengan kondisi pandemi Covid-19, yaitu dilakukan secara virtual menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* dan *WhatsApp Group* kepada 51 mahasiswa Universitas Padjadjaran, yang bersedia mengikuti kegiatan PPM, melalui undangan flyer. Kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Juli 2021 dengan pelaksanaan pertemuan tatap muka maya di tempat masing-masing partisipan. Hal pertama yang dilakukan oleh partisipan dalam mengikuti pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengisi form kesediaan menjadi partisipan dan juga pengisian kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) sebagai alat ukur pre-test untuk tingkat stres masing-masing partisipan sebelum diberikan intervensi. Pada akhir sesi, partisipan yang telah diberikan intervensi *mindfulness* diberikan kuesioner DASS-42 kembali sebagai post-test. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan poin persiapan pelaksanaan kegiatan, seperti teknis kegiatan *mindfulness* meditation, jenis teknik *mindfulness* meditation yang digunakan, timeline kerja, instrumen pre-test dan post-test sebagai alat ukur tingkat stres partisipan, hingga pencarian partisipan dengan target berjumlah 51 orang. Pemanfaatan beberapa platform seperti: *WhatsApp Group*, *Google Meet*, *Zoom Meeting*, *Google Drive*, serta *Trello* sebagai penunjang dalam kelancaran koordinasi dan komunikasi antar anggota tim peneliti maupun antara peneliti dengan partisipan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan form untuk kesediaan menjadi partisipan dan juga pengisian kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang digunakan sebagai data awal untuk tingkat stres masing-masing partisipan. Selanjutnya, dilakukan pertemuan secara virtual untuk membahas mengenai konsep *mindfulness* dan praktik yang akan dilakukan. Selanjutnya konsep *mindfulness* tersebut diimplementasikan secara langsung kepada partisipan yakni dengan melakukan meditasi *mindfulness* sebagai upaya manajemen stress pada mahasiswa. Sesi tatap muka tersebut berlangsung sekitar 180 menit.

3. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut berupa evaluasi hasil kegiatan terhadap partisipan. Setelah melakukan praktik *mindfulness* sebanyak lima kali pertemuan, tim penulis memberikan form evaluasi beserta kuesioner DASS-42 kembali kepada partisipan sebagai post-test yang dijadikan salah satu syarat untuk mendapatkan sertifikat keikutsertaan *mindfulness* meditation. Tahapan terakhir adalah penyusunan laporan hasil pengabdian pada masyarakat, pembahasan, dan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan dengan memanfaatkan platform *Zoom Meeting* untuk diskusi serta *OneDrive* untuk penyimpanan data dan arsip.

HASIL DAN PEMBAHASAN

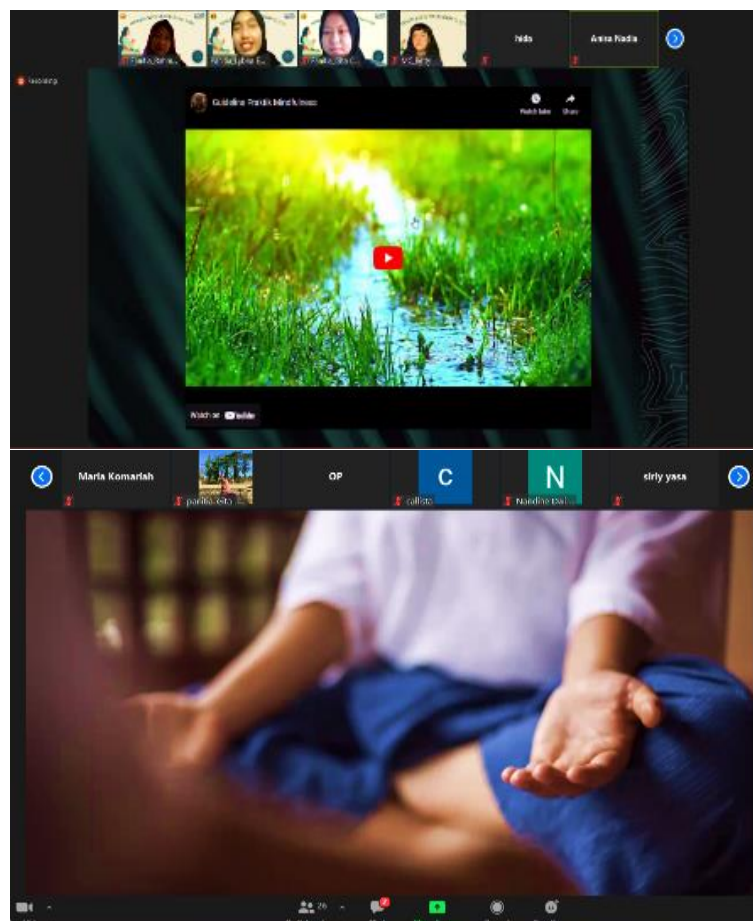
Sebanyak 51 mahasiswa ikut berpartisipasi dalam pengabdian pada masyarakat ini. Berdasarkan hasil kegiatan, Tabel I menjelaskan sebaran partisipan dalam pengabdian pada masyarakat ini berdasarkan jenis kelamin dan usia partisipan. Partisipan terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun. Dari hasil pre-test yang dilakukan menggunakan instrumen DASS-42 sebelum pemberian intervensi didapatkan data bahwa mahasiswa yang berada pada stres normal (58.82%), stres ringan (15.69%), stress sedang (7.84%), stress parah (13.73%), dan stress sangat parah (3.92%). Sedangkan post test diperoleh data sebagai berikut: stress normal (80.39%), stress ringan (9.80%), stress

sedang (5.88%), stress parah (1.96%), sangat parah (1.96%). Dari data tersebut tampak terjadi peningkatan kondisi kearah stres normal setelah dilakukan intervensi, yaitu dari 58.82% menjadi 80.39%.

Tabel I. Distribusi frekuensi partisipan berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	41	80.4
Laki-Laki	10	19.6
Usia		
< 20 tahun	16	31.4
≥ 20 tahun	35	68.6
Total	51	100

Pada saat pelaksanaan, peneliti memberikan penjelasan dan pemahaman terlebih dahulu kepada partisipan tentang konsep terapi dan meditasi dengan *mindfulness*, jenis-jenis terapi *mindfulness* dan manfaatnya, serta penjelasan prosedur melakukan terapi *mindfulness*. Penjelasan tersebut diberikan secara daring melalui platform *Zoom Meeting* dengan menggunakan audiovisual berupa video, audio, dan gambar presentasi yang sebelumnya sudah dipersiapkan (Gambar 1).



Gambar 1. Dokumentasi saat pelaksanaan kegiatan

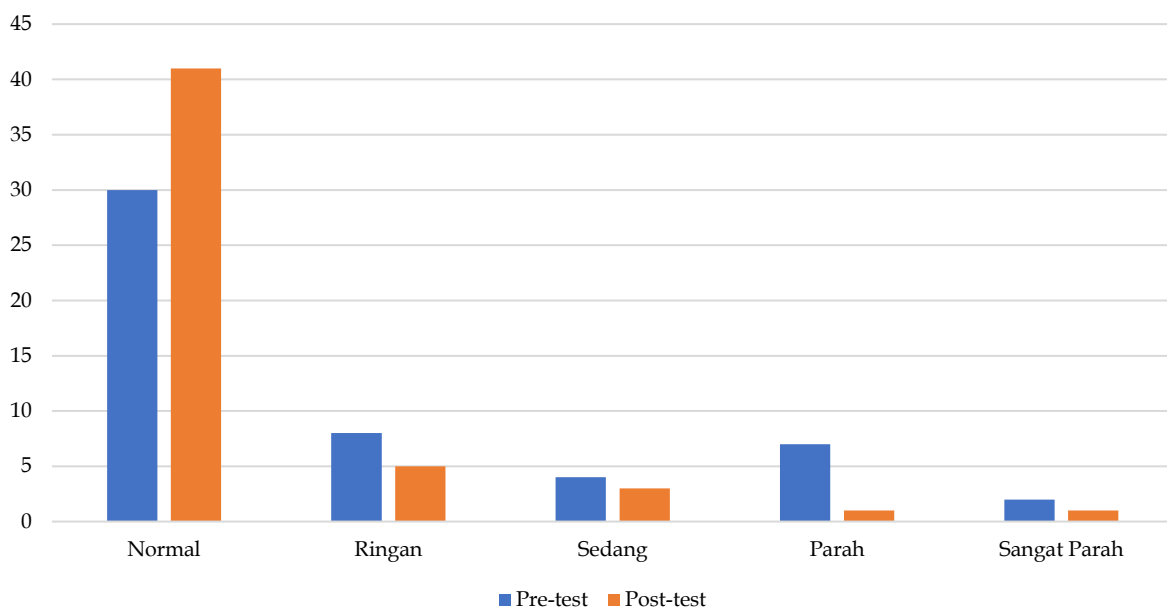
Tindak lanjut dari pelaksanaan terapi *mindfulness* adalah evaluasi pemahaman dan pengertian partisipan atas konsep yang berhubungan dengan *mindfulness*, serta partisipan mampu melakukan terapi *mindfulness* secara mandiri dengan tepat. Kemampuan melakukan terapi *mindfulness* dapat mempengaruhi efektifitas yang akan didapatkan. Oleh karena itu, dengan adanya pembekalan pemahaman dan pengertian konsep terapi *mindfulness* serta latihan terapi *mindfulness* bersama-sama dapat membantu partisipan untuk melakukan terapi *mindfulness* dengan tepat sehingga partisipan mendapatkan hasil terapi yang optimal. Pemberian intervensi *mindfulness* meningkatkan kemampuan *mindful* yang

menyebabkan individu cenderung lebih memahami suatu hal apa adanya, tidak mencari validasi atau penilaian, serta menerima secara utuh sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Gu *et al.*, 2015). Gambaran hasil terapi yang telah dilakukan oleh partisipan selama kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2, yaitu hasil data pre-test dan post-test partisipan.

Dari hasil yang telah didapatkan pada Gambar 2, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan intensitas stres yang dialami partisipan setelah diberikan intervensi terapi *mindfulness*. Selama periode pelaksanaan kegiatan, partisipan diberikan motivasi dan dorongan untuk melaksanakan praktik meditasi *mindfulness* secara mandiri dan berkala di rumah. Pelaksanaan terapi *mindfulness* yang dilakukan secara mandiri dan berkala diharapkan dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan masalah psikologis umum, seperti depresi, kecemasan, dan stress yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan wawancara kepada beberapa partisipan terkait perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan PPM *mindfulness* mengatakan bahwa mereka lebih merasa tenang dan lebih fokus lagi dalam menjalankan kegiatannya, dan juga lebih dapat menerima kondisi mereka saat ini tanpa melakukan penilaian. Hal yang dialami oleh mahasiswa setelah mengikuti kegiatan PPM ini didukung oleh penjelasan bahwa penurunan tingkat stres akibat terapi *mindfulness* tersebut dapat terjadi karena *mindfulness* menstimulasi terjadinya proses deotomatisasi dengan menerapkan kontrol terhadap atensi dan fleksibilitas kognitif. Fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap strategi pengolahan informasi baru dan tidak terduga yang memungkinkan individu untuk merubah respon sesuai dengan konteks perubahan situasi yang dihadapi melalui pemusatan perhatian dan fokus pada konteks yang dihadapi tanpa menghiraukan rangsangan lain yang berlawanan (Gu *et al.*, 2015; Kang & Gray, 2013).

Selain itu, kemampuan yang dibangun dari intervensi *mindfulness* berkaitan erat dengan peningkatan *autobiographical memory specificity* (AMS) di dalam otak, yaitu kemampuan untuk memulihkan memori yang terjadi dalam waktu dan tempat tertentu secara spesifik. AMS sangat berpengaruh terhadap kapasitas kognitif dasar dan kesejahteraan emosional yang berkaitan erat dengan kegiatan sehari-hari individu, termasuk dalam kemampuan penerimaan dan pemecahan masalah, serta mempertahankan kualitas hidup individu. Penerimaan tanpa penilaian yang merupakan komponen inti dalam terapi *mindfulness* inilah yang akhirnya mendorong peningkatan kemampuan AMS pada individu (Holland *et al.*, 2021).



Gambar 2. Perubahan tingkat stres partisipan sebelum dan sesudah intervensi

KESIMPULAN

Kesehatan mental dan emosional yang baik merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa sehingga dapat mengurangi dan menghindari resiko mahasiswa mengalami masalah psikologis umum seperti stres. Intervensi terapi *mindfulness* dilaksanakan dengan pertimbangan adanya kerawanan terganggunya kesehatan mental mahasiswa, merasa stres yang semakin meningkat khususnya sejak terjadinya pandemi Covid-19. Hasil dari pengabdian pada masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, lebih mudah untuk mengendalikan emosi, mengurangi gejala kecemasan, serta mengatasi permasalahan-permasalahan terkait kesehatan mental dari masing-masing mahasiswa. Pembekalan yang diberikan sebelum pelaksanaan terapi *mindfulness* seperti penjelasan konsep, tujuan, manfaat, dan prosedur pelaksanaan dapat memberikan pemahaman dan pengertian kepada mahasiswa dalam melaksanakan terapi *mindfulness* dengan tepat sehingga mahasiswa dapat memperoleh hasil terapi yang lebih optimal. Pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam jangka panjang oleh mahasiswa diharapkan dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan derajat kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa kelompok 1 dan kelompok 2 KKN-PPM-Integratif Universitas Padjadjaran, yaitu: Azriel Ghani Azhar Mahdy, Aulia Salmi Muthmainah, Hidayatuz Awal Rahmadhani, Midy Bellani, Shella Maureen Wijaya, Lubna Egypti, Beauty Fortuna Merdekawati, Gita Cahyani, dan Rahmatika Dita Dianda yang telah berkontribusi aktif dalam menyukseskan pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga di sampaikan kepada Universitas Padjadjaran yang telah mewadahi dan memfasilitasi kegiatan KKN-PPM ini sehingga kegiatan PPM ini dapat berjalan lancar. Semoga hasil kegiatan PPM ini dapat bermanfaat untuk masyarakat pada umumnya dan mahasiswa pada khususnya agar dapat menjaga kesehatan mental dengan optimal serta mencegah resiko terjadinya masalah kesehatan psikologis umum, seperti depresi, kecemasan dan stres.

REFERENSI

- Fathoni, A.B., Listiyandini, R.A. 2021. Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*. 5(1):11-19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Fauziyyah, R., Awinda, R.C., Besral, B. 2021. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*. 1(2):113-123. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Goff, B., Gee, D.G., Telzer, E.H., Humphreys, K.L., Gabard-Durnam, L., Flannery, J., et al. 2013. Reduced nucleus accumbens reactivity and adolescent depression following early-life stress. *Neuroscience*. 249:129-138. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2012.12.010>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., Cavanagh, K. 2015. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*. 37:1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hidayat, O., Fourianalistyawati, E. 2017. Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikogenesis*. 5(1):1-6. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Holland, C.A., Boukouvalas, A., Clarkesmith, D., Cooke, R. 2021. Specific Autobiographical Recall Mediates Impact of Cognition and Depression on Independence Function and Well-Being in Older Adults. *Frontiers in Psychology*. 12:652600. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652600>

- Kang, Y., Gray, J. R. 2013. Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*. 5(2):192-201. <https://doi.org/10.1177/1754073912451629>
- Limcaoco, R.S.G., Mateos, E.M., Fernandez, J.M., Roncero, C. 2021. Perceived stress in different countries at the beginning of the coronavirus pandemic. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 57(4):309-332. <https://doi.org/10.1177/00912174211033710>
- Mahmud, R., Uyun, Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(2):52-61. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., Nurdin, A. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 9(3):173-189. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F. 2020. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. 22(9):e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sulastoyo, P., Lailatushifa, S. N. 2008. Mindfulness dan Depresi pada Remaja Putri. *Jurnal Insight*. 1-5.
- Syafira, V., Paramastri, I. 2018. Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 4(1):1-12. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P., Sahebkar, A. 2017. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*. 16:1057-1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>