

## Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur

Eny Pujiati<sup>1\*</sup>, Putri Lestari<sup>2</sup>, Vera Fitriana<sup>3</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>4</sup>, Ambarwati<sup>5</sup>, Icca Narayani Pramudaningsih<sup>6</sup>,  
Luluk Cahyanti<sup>7</sup>, Hirza Ainin Nur<sup>8</sup>, Jamaludin<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

\*Corresponding Author: e-mail: enypujiati886@gmail.com

Received : 23 Juni 2025; Revised : 25 Juni 2025; Accepted : 27 Juni 2025

### ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung menghadapi risiko stres psikologis yang lebih tinggi akibat keterbatasan dukungan emosional, kehilangan figur keluarga, dan tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental jika tidak ditangani secara tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan regulasi diri melalui pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai upaya promotif dan preventif terhadap stres. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Asuhan Budi Luhur, Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus. Metode pelatihan meliputi penyampaian materi, diskusi partisipatif, dan praktik teknik *mindfulness*, seperti latihan pernapasan sadar, pemindaian tubuh, meditasi cinta kasih, dan penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelatihan juga mencakup penguatan kecerdasan emosional, seperti kemampuan mengenali dan mengelola emosi, pemberian afirmasi positif, serta menumbuhkan empati dan rasa syukur. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesadaran diri, lebih mampu merespons stres secara adaptif, serta menunjukkan sikap yang lebih terbuka dan reflektif terhadap kondisi emosional mereka. Program ini terbukti memberikan manfaat nyata bagi kesejahteraan psikologis remaja dan berpotensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi berkelanjutan di lingkungan panti asuhan.

**Kata Kunci:** remaja, panti asuhan, *mindfulness*, kecerdasan emosional, stres.

### ABSTRACT

Adolescents living in orphanages tend to face a higher risk of psychological stress due to limited emotional support, the absence of parental figures, and challenges in adapting to their social environment. If left unaddressed, these conditions may negatively impact their mental health. This community service activity aimed to enhance emotional awareness and self-regulation skills through mindfulness and emotional intelligence training as a promotive and preventive effort against stress. The activity was conducted at Budi Luhur Orphanage, located in Jekulo Subdistrict, Kudus Regency. The training methods included the delivery of educational material, participatory discussions, and practical exercises in mindfulness techniques, such as conscious breathing, body scanning, loving-kindness meditation, and daily mindfulness application. Additionally, the training emphasized emotional intelligence development, including the ability to recognize and manage emotions, the use of positive affirmations, and the cultivation of empathy and gratitude. The results showed that participants experienced improved self-awareness, became more adaptive in managing stress, and demonstrated a more open and reflective attitude toward their emotional states. This program has proven to be beneficial for the psychological well-being of adolescents and has the potential to be developed into a sustainable intervention model within orphanage settings.

**Keywords:** adolescents, orphanage, mindfulness, emotional intelligence, stress

## LATAR BELAKANG

Remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Masa ini menjadi periode yang rawan terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis yang berdampak terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, pencarian jati diri, serta pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, termasuk kehilangan orang tua dan tinggal di panti asuhan (Aini, 2024).

Prevalensi stres pada remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, baik secara global maupun lokal. *World Health Organization* (WHO, 2023), melaporkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan sekitar 14% di antaranya berasal dari kelompok usia remaja usia 10–19 tahun, (World Health Organization., 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Jiwa Nasional Remaja (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei/I-NAMHS, 2022) mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan sebanyak 5,5% telah terdiagnosis mengalami gangguan mental, termasuk gangguan stres, kecemasan, dan depresi. Data RISKESDAS 2018 juga menunjukkan bahwa 6,2% remaja usia 15–24 tahun di Indonesia mengalami depresi sebagai indikator stres psikososial (Balitbangkes RI, 2018). Di tingkat provinsi, Jawa Tengah mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 7,7% pada penduduk usia di atas 15 tahun, yang mencakup remaja dan dewasa muda, dengan estimasi jumlah penderita mencapai sekitar 95.460 orang (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, hasil survei lokal di beberapa panti asuhan di Kabupaten Kudus menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja mencapai angka yang cukup tinggi, yaitu 37% mengalami stres ringan, 32% stres sedang, 27% stres berat, dan 4% mengalami stres sangat berat (Astuti & Kawuryan, 2019).

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga. Hal ini disebabkan oleh kurangnya dukungan emosional, pengalaman traumatis di masa lalu, serta kondisi lingkungan yang terbatas (Fahrudin et al., 2015). Mereka harus beradaptasi tidak hanya dengan lingkungan internal panti yang mencakup interaksi dengan teman sebaya dan pengasuh tetapi juga dengan lingkungan eksternal seperti sekolah dan masyarakat sekitar. Akibatnya, jenis dan tingkat stres yang dialami oleh remaja di

panti asuhan cenderung lebih kompleks jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga (Astutik R, 2022). Apabila tidak ditangani dengan baik, stres yang dialami remaja dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu remaja mengelola stres secara adaptif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja dalam mengelola stres adalah pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian. Praktik *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pada remaja (Kurniawan & Surya, 2024). Pendekatan ini berfokus pada kesadaran penuh terhadap kondisi mental remaja saat ini. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman internal, seperti pernapasan dan sensasi tubuh, serta pengalaman eksternal, seperti suara dan rasa yang dirasakan pada saat ini. Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri. Hasil studi Romadhoni (2020), melaporkan bahwa terapi *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Hasan (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Selain *mindfulness*, kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengelola emosi diri dan memengaruhi emosi orang lain secara cerdas (Ackley, 2019). Bagi remaja, memahami emosi, bersyukur, dan menyayangi diri sendiri merupakan aspek penting dalam pengembangan diri. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali rasa syukur, menumbuhkan kasih sayang terhadap diri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengatur emosi dalam interaksi sosial (Khatimah H., 2021). Penelitian Furqani 2020, menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam kehidupan remaja. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengatasi stres, memahami emosi diri, serta menghindari perilaku destruktif. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional sering dikaitkan dengan perilaku negatif (Furqani, 2020). Oleh karena itu, peningkatan kecerdasan emosional perlu dilakukan, salah satunya melalui pengembangan *mindfulness* yang dapat membantu individu menyadari kondisi emosionalnya secara menyeluruh. Upaya ini dapat diwujudkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif terhadap kesehatan mental remaja di Panti Asuhan Budi Luhur, Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Panti Asuhan Budi Luhur, Kecamatan Jekulo, Kota Kudus, dan dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, yaitu pada tanggal 28 Mei sampai 1 Juni 2025. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional bagi para remaja panti sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan mencakup penyampaian materi, praktik langsung teknik *mindfulness*, diskusi interaktif, serta evaluasi untuk mengukur pemahaman dan dampak pelatihan terhadap peserta. Pelatihan *mindfulness* ini terdiri atas beberapa tahapan kegiatan yang dirancang secara sistematis, yaitu:

- 1) Pada pertemuan pertama, kegiatan dibagi ke dalam dua sesi utama.
  - a) Sesi pertama diawali dengan pembukaan selama 10 menit, di mana fasilitator memperkenalkan diri dan tim pelaksana pelatihan. Pada sesi ini, fasilitator juga memberikan penjelasan singkat mengenai manfaat *mindfulness* serta pentingnya partisipasi aktif dalam setiap sesi pelatihan. Selain itu, peserta diinformasikan mengenai tugas rumah dan pengisian buku harian yang perlu dilakukan setiap kali selesai latihan. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi perkenalan dan *ice breaking* selama 15 menit. Pada sesi ini, peserta saling memperkenalkan diri sekaligus menuliskan tujuan serta harapan mereka dalam mengikuti pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional. Setelah itu, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan kondisi kesehatan mental mereka selama sekitar 30 menit. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun keterbukaan dan rasa percaya antarpeserta. Sesi terakhir berupa penjelasan ringkas mengenai konsep pelatihan *mindfulness*, manfaat yang diharapkan, serta teknik-teknik dasar yang akan diajarkan. Penjelasan berlangsung selama 20 menit. Setelah seluruh sesi selesai, peserta diberi waktu istirahat dan menikmati snack selama 10 menit.
  - b) Sesi kedua difokuskan pada praktik teknik *mindfulness* dasar dengan durasi sekitar 40 menit. Pada sesi ini, fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik menyadari pernapasan sebagai bentuk latihan awal. Latihan dimulai dengan fasilitator membacakan instruksi secara perlahan agar peserta dapat mengikuti setiap langkah dengan penuh kesadaran. Setelah sesi latihan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi singkat terhadap pengalaman peserta selama praktik, dilanjutkan dengan pemberian tugas di panti untuk

latihan mandiri, serta penutupan sesi. Keseluruhan tahap evaluasi, penugasan, dan penutup ini berlangsung selama kurang lebih 10 menit.

2) Pertemuan kedua terdiri atas dua sesi.

- a) Pada sesi ketiga, fasilitator membuka pertemuan dengan melakukan peninjauan ulang terhadap materi dan aktivitas pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan pembukaan dan *review* ini berlangsung selama 10 menit. Selanjutnya, peserta diminta untuk berbagi pengalaman mereka selama melakukan latihan *mindfulness* di panti. Sesi berbagi ini berlangsung selama kurang lebih 25 menit dan bertujuan untuk merefleksikan proses latihan secara mandiri.
- b) Setelah diskusi dilanjutkan sesi keempat, fasilitator memperkenalkan teknik *mindfulness* kedua, yaitu teknik pendeteksian tubuh (*body scan*). Peserta diajak untuk mengikuti latihan ini melalui panduan yang dibacakan oleh fasilitator. Setelah latihan selesai, peserta diminta untuk menceritakan pengalaman serta sensasi yang dirasakan selama proses pendeteksian tubuh dan berlangsung selama 40 menit. Kegiatan kemudian ditutup dengan waktu istirahat dan penyajian snack selama 10 menit.

3) Pertemuan ketiga terdiri atas dua sesi.

- a) Pada sesi kelima, kegiatan diawali dengan pembukaan dan peninjauan kembali materi serta pengalaman pada pertemuan kedua yang berlangsung selama 10 menit. Setelah itu, peserta diminta untuk berbagi pengalaman mengenai pelaksanaan latihan *mindfulness* secara mandiri di panti. Sesi berbagi ini berlangsung selama 25 menit dan bertujuan untuk menggali pemahaman serta tantangan yang dialami peserta selama praktik. Selanjutnya, fasilitator memperkenalkan teknik *mindfulness* keempat, yaitu teknik cinta kasih (*loving-kindness meditation*). Peserta diajak untuk mengikuti latihan pertama dari teknik ini selama 20 menit. Setelah sesi latihan pertama selesai, peserta diberi waktu istirahat singkat sebelum melanjutkan ke latihan kedua dari teknik cinta kasih, yang berlangsung selama 30 menit. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, fasilitator menyediakan waktu istirahat dan menyajikan snack selama 10 menit sebagai penutup kegiatan.
- b) Pada sesi keenam, fasilitator menjelaskan teknik *mindfulness* kelima, yaitu penerapan dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup *mindful eating* dan

*mindful walking*. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi, penugasan, dan penutupan selama 10 menit.

- 4) Pertemuan keempat difokuskan pada kegiatan evaluasi terhadap tugas di panti yang berkaitan dengan teknik keempat dan kelima. Pada sesi ini, fasilitator melakukan peninjauan terhadap pelaksanaan latihan yang telah dilakukan oleh peserta secara mandiri, serta mengumpulkan buku harian latihan sebagai bentuk dokumentasi.

#### Prosedur Latihan Kecerdasan Emosional

Latihan kecerdasan emosional bertujuan untuk membantu peserta dalam memahami, mengelola, dan memaksimalkan emosi secara sehat. Proses pelatihan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut yaitu:

- a) Peserta diminta untuk menutup mata dan memusatkan perhatian.
- b) Peserta diajak untuk menyadari dan merasakan sepenuhnya berbagai emosi yang muncul, seperti kesedihan, kekhawatiran, maupun kebahagiaan.
- c) Peserta diberi instruksi untuk melakukan teknik pernapasan dalam, yaitu menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 4 detik, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut selama 6 detik.
- d) Peserta diarahkan untuk menumbuhkan rasa syukur.
- e) Peserta didorong untuk memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri sebagai bentuk penghargaan dan dukungan terhadap diri pribadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wujud nyata peran akademisi dalam memberikan solusi atas permasalahan psikologis yang dialami remaja di lingkungan panti asuhan. Panti Asuhan Budi Luhur yang terletak di Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus, dipilih sebagai lokasi karena mayoritas penghuninya berada dalam fase remaja awal yang rentan mengalami tekanan emosional dan krisis identitas.

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi keterbatasan dukungan emosional, perasaan kehilangan figur keluarga, tekanan sosial, serta kesulitan beradaptasi dengan pola pengasuhan yang berbeda dari keluarga pada umumnya. Ketika tekanan-tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, risiko munculnya stres psikologis menjadi lebih tinggi. Stres pada remaja terjadi ketika individu tidak mampu merespons tekanan secara adaptif (Nurwela & Israfil, 2022).

Meskipun stres merupakan pengalaman umum yang dialami setiap orang, respons terhadap stres sangat menentukan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan. Minimnya dukungan keluarga inti di lingkungan panti juga dapat menimbulkan rasa kesepian, ketidakpastian akan masa depan, serta rendahnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis remaja.

Terapi *mindfulness* berperan dalam membantu remaja meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosi dan pikiran mereka secara jernih tanpa memberikan penilaian. Menurut Rachmawati (2022), *mindfulness* merupakan metode praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena mampu membantu mengurangi stres dan meningkatkan daya ingat (Rachmawati & Keperawatan YKY Yogyakarta, 2020). Di sisi lain, penguatan kecerdasan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Suryaningsih 2023, mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara efektif. Aspek ini meliputi keterampilan dalam mengelola stres, memotivasi diri, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Hasil studi melaporkan bahwa rendahnya tingkat *mindfulness* dan kecerdasan emosional berhubungan erat dengan stres emosional pada remaja (Safitri & Nugroho, 2023). Hal serupa disampaikan oleh Afaroh 2023, yang menyatakan bahwa kurangnya *mindfulness* juga berdampak pada lemahnya regulasi emosi (Afaroh R., 2023). Oleh karena itu, kondisi psikologis yang rentan ini menjadi dasar penting untuk penerapan intervensi dalam bentuk pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai strategi yang tepat, karena keduanya bersifat promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan mental.

Rangkaian pelaksanaan kegiatan dirancang secara bertahap dan interaktif, mencakup penyampaian materi, praktik langsung, serta sesi refleksi dan evaluasi. Pelatihan *mindfulness* terdiri atas beberapa teknik dasar, antara lain teknik menyadari pernapasan, pemindaian tubuh (*body scan*), meditasi cinta kasih (*loving-kindness meditation*), serta penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, seperti *mindful eating* dan *mindful walking*. Sementara itu, aspek kecerdasan emosional ditekankan pada kemampuan mengenali dan memahami emosi, mengelola stres, memberi afirmasi positif kepada diri sendiri, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Selama proses pelatihan berlangsung, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dan keterlibatan aktif, khususnya dalam sesi berbagi pengalaman dan praktik teknik relaksasi. Berdasarkan pengamatan dan umpan balik peserta, kegiatan ini memberikan dampak positif, seperti meningkatnya kesadaran emosional,

kemampuan mengelola stres, dan sikap lebih terbuka terhadap diri sendiri maupun orang lain. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional efektif digunakan untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan panti asuhan. Intervensi ini tidak hanya memperkuat daya lenting emosional peserta, tetapi juga mendorong mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih sadar, tenang, dan penuh makna. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan yang dapat direplikasi di institusi serupa dalam rangka mendukung pengembangan psikososial remaja.



**Gambar 1. Program Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional di Panti Asuhan Budi Luhur, Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus, memberikan kontribusi positif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Melalui pelatihan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi emosional mereka serta belajar cara mengelola emosi dengan lebih sehat dan adaptif. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi stres, membangun interaksi sosial yang positif, dan mengembangkan rasa syukur serta kepercayaan diri. Program ini terbukti bermanfaat sebagai langkah promotif dan preventif terhadap risiko gangguan psikologis pada remaja panti.

### **Saran**

1. Kepada pengelola panti asuhan, disarankan agar kegiatan serupa dapat dijadikan program pembinaan berkala guna memperkuat kapasitas emosional dan sosial para remaja.
2. Bagi pendamping atau tenaga pengasuh, pelatihan ini dapat dilanjutkan melalui kegiatan harian yang mendukung praktik *mindfulness* dan penguatan kecerdasan emosional secara berkelanjutan.
3. Untuk kegiatan serupa di masa mendatang, perlu dilakukan evaluasi terstruktur dan terukur, termasuk menggunakan pendekatan kuantitatif, agar dampak pelatihan dapat dinilai secara lebih objektif dan menyeluruh.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Pengurus dan seluruh staf Panti Asuhan Budi Luhur, atas dukungan, kerja sama, serta izin yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Para remaja peserta pelatihan, atas antusiasme, keterbukaan, dan partisipasi aktif selama proses kegiatan berlangsung.
3. Rekan-rekan tim pelaksana atas kerja keras, dedikasi, dan semangat kolaboratif dalam merancang dan melaksanakan program ini hingga tuntas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackley. (2019). *Nursing Diagnosis Handbook E-Book: An Evidence-Based Guide to Planning Care*. Elsevier Health Sciences,.
- Afaroh R. (2023). Hubungan Antara Mindfulness Dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Palembang. *Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*, 1–23.
- Aini, Q. (2024). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Panti Asuhan Di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan (Issue Skripsi)*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan.
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52.
- Astutik R. (2022). *Dampak Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Sosial Remaja.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Fahrudin, M., Asmuji, & Walid, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah Yang Tinggal di Rumah Dan di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 1–12.
- Furqani, M. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Perilaku Remaja di Sekolah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 45–53.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei/I-NAMHS. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii.
- Kemenkes RI. (2023). Fact Sheet Kesehatan Jiwa Remaja Tahun 2023. *Ski 2023*.
- Khatimah H. (2021). *Kecerdasan Emosional dan Implementasinya dalam Dunia Pendidikan*. Deepublish.
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinarity*, 2(1), 625–630.
- Nurwela, S. T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 100(4), 697–704.

- Rachmawati, N., & Keperawatan YKY Yogyakarta, A. (2020). HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness Dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92–109.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents: Global overview*. Retrieved from <https://www.who.int>.