



## Pelatihan *Mindfulness* Pada Remaja Karang Taruna Di Rt.08 Rw.19 Sendangmulyo – Semarang

Rusmalia Dewi, Yudi Kurniawan, Gusti Yuli Asih

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Alamat : Jl. Soekarno Hatta, RT.7/RW.7, Tlogosari Kulon, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50196

### Article History:

Received: Maret 29, 2024;

Accepted: Juni 27, 2024;

Published: Juni 30, 2024;

**Keywords:** *Mindfulness Training, Karang Taruna Youth.*

**Abstract.** *The aim of this community service is to provide training on Mindfulness to Youth at Karang Taruna RT.08 RW.19 to increase their understanding of themselves regarding their physical and psychological aspects and be able to make conscious decisions and focus on the activities they are carrying out. Mindfulness training is a meditation method used to increase empathy both affectively, cognitively, morally, intrapersonally and interpersonally. The millennial generation (Gen Z) receives a lot of positive and negative information on the internet. Most Gen Z often use the internet and choose not to interact with their friends because they are comfortable with the gadgets they own. Initial interviews obtained from RT.08 mothers and several teenagers showed that the rise in suicide cases on social media reflects the lack of resilience in Gen Z. RT.08 mothers then asked the PkM team of the Psychology faculty to hold training that The aim is to protect Gen Z's mentality from the pressures that arise in today's millennial life journey. The lack of self-understanding and skills possessed by Gen Z makes RT.08 mothers feel worried about the mentality that Gen Z will have in the future. This input made the PkM team want to help find solutions regarding the self-development of youth at the RT.08 Rw.19 Youth Organization through Mindfulness Training. The process was gathered by teenagers at the RT.08 hall and provided material for understanding and practicing Mindfulness in the form of lectures, practices and games and group discussions. The results of the service show that there is an increase in understanding of 51% in youth at Karang Taruna, meaning that increasing understanding of Mindfulness can improve the ability of youth at Karang Taruna to better understand themselves and the surrounding environment so that they can overcome all challenges and obstacles that occur in the process. journey of daily life.*

**Abstrak.** Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan tentang *Mindfulness* pada Remaja Karang Taruna RT.08 RW.19 untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri terkait fisik dan psikisnya dan mampu melakukan pengambilan keputusan secara sadar dan fokus pada kegiatan yang dilakukan. Pelatihan *Mindfulness* merupakan suatu metode meditasi yang digunakan untuk meningkatkan empati baik secara afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal. Banyak informasi positif dan negatif di internet yang diterima generasi milenial (Gen Z). Sebagian besar Gen Z seringkali menggunakan internet dan memilih untuk tidak melakukan interaksi dengan teman-temannya karena sudah nyaman dengan gadget yang dimiliki. Wawancara awal yang didapat dari ibu-ibu RT.08 dan beberapa remaja menunjukkan bahwa maraknya kasus-kasus bunuh diri di media sosial mencerminkan kurangnya resiliensi yang ada pada Gen Z. Ibu-Ibu RT.08 kemudian meminta tim PkM fakultas Psikologi untuk mengadakan pelatihan yang tujuannya dapat menjaga mental Gen Z dari tekanan-tekanan yang muncul dalam perjalanan kehidupan milenial di jaman sekarang. Kurangnya pemahaman dan keterampilan diri yang dimiliki oleh Gen Z membuat para ibu-ibu RT.08 merasa khawatir akan mental yang dimiliki Gen Z nantinya di masa yang akan datang. Adanya masukan ini membuat tim PkM ingin membantu mencari solusi tentang pengembangan diri para remaja karang taruna RT.08 Rw.19 melalui Pelatihan *Mindfulness*.

\* Rusmalia Dewi

Prosesnya adalah dikumpulkannya para remaja dalam balai RT.08 dan memberikan materi pemahaman juga praktek tentang *Mindfulness* berupa ceramah, praktek juga permainan serta diskusi bersama. Hasil pengabdian menunjukkan ada peningkatan pemahaman sebesar 51% pada remaja karang taruna, artinya dengan bertambahnya pemahaman mengenai *Mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan para remaja karang taruna ini menjadi lebih baik lagi dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengatasi semua tantangan dan hambatan yang terjadi dalam proses perjalanan kehidupannya sehari-hari .

**Kata Kunci:** Pelatihan *Mindfulness*, Remaja Karang Taruna

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah generasi milenial sebanyak 31% dari total seluruh penduduk Indonesia (Worldometers, 2019). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa generasi milenial memiliki peringkat tertinggi dari total jumlah penduduk di Indonesia. Sensus penduduk yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 di Indonesia menunjukkan bahwa 27,94% penduduk Indonesia masuk kedalam kategori generasi Z dan kategori tertinggi kedua adalah generasi Y sebesar 25,87% (Rais, 2021). Generasi ini juga nyaman dengan keberagaman, teknologi, dan komunikasi online untuk tetap terkoneksi dengan teman-temanya.

Sebagian besar Gen Z masuk dalam organisasi kepemudaan dimana lembaga nonformal yang tumbuh dan eksis dalam masyarakat antara lain adalah ikatan remaja masjid, kelompok pemuda (karang taruna) dan sebagainya (Rahmat, 2012). Pengertian lain menyatakan organisasi kepemudaan adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk masyarakat terutama generasi muda di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat yang bergerak dibidang usaha kesejahteraan sosial.

Karang taruna merupakan organisasi sosial kemasyarakatan sebagai wadah dan sarana pengembangan setiap anggota masyarakat yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk masyarakat, terutama generasi muda, di wilayah desa/kelurahan yang bergerak di bidang usaha kesejahteraan. Anggota karang taruna memiliki usia antara 11 - 45 tahun, sedangkan pengurusnya berusia 17 - 35 tahun. Karang taruna adalah wadah untuk berbagai kegiatan dan pengembangan kemampuan anggotanya. Remaja Karang Taruna RT.08/RW.19 merupakan salah satu organisasi kepemudaan yang ingin berkontribusi secara positif guna perkembangan organisasinya.

Karang taruna sebagai wadah pengembangan pada para anggotanya merupakan tempat berbagai kegiatan untuk meningkatkan dan mengembangkan cipta, rasa, karsa, dan karya

generasi muda dalam rangka pengembangan sumber daya manusia (SDM). Kegiatan yang dilakukan dapat berupa keagamaan, hari nasional, atau sosial lain. Banyak karang taruna di daerah yang menyelenggarakan kegiatan secara rutin sehingga para anggotanya memiliki kegiatan yang positif.

Karang taruna tumbuh dan berkembang dari generasi muda, diurus atau dikelola oleh generasi muda, dan untuk kepentingan generasi muda serta masyarakat di wilayah desa/kelurahan atau komunitasnya. Setiap desa/kelurahan atau komunitas generasi milenial ini dapat menumbuhkan dan mengembangkan karang tarunanya sendiri.

Adanya kasus bunuh diri yang kian marak terjadi dan informasi-informasi negatif yang cepat menyebar di dunia maya menjadikan ibu-ibu di RT 08 RW 19 merasa khawatir akan ketahanan mental anak-anaknya. Ibu-ibu RT 08 RW 19 juga mengkhawatirkan akan resiliensi atau daya juang anak-anak generasi milenial sekarang yang begitu lembek dan mudah putus asa. Permasalahan tersebut pada akhirnya disampaikan pada tim PkM fakultas psikologi untuk dapat memberikan kegiatan positif pada para remaja karang taruna RT 08 RW 19 agar para remaja ini mampu membentengi dirinya sendiri dari arus negatif luar.

Berdasarkan masukan tersebut kemudian tim PkM berusaha untuk menemukan solusi yang dapat meningkatkan pemahaman pada generasi milenial ini agar tidak mudah terbawa pada berita-berita negatif ataupun tekanan-tekanan yang dihadapi saat berinteraksi dengan lingkungannya. Salah satu alternatif solusinya adalah memberikan penguatan dari dalam diri sendiri terlebih dahulu sebelum diaplikasikan ke lingkungan yaitu dengan melakukan pelatihan *Minfulness*.

Pelatihan *mindfulness* merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal (Bedoe & Murphy, 2004). Baer ( dalam Stanley dkk, 2006) membuktikan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan penanganan berbagai macam gangguan psikologis. Pendapat Baer tersebut diperkuat oleh Kabbat-Zinn ( dalam Hamilton dkk, 2006) yang menyatakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Tujuan dari latihan meditasi *mindfulness* adalah untuk membantu individu dalam menemukan sesuatu yang benar. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para remaja untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit (Connely, 2005).

Beberapa uraian di atas menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan hal penting bagi pembentengan diri para remaja, sehingga tim pengabdian ingin membantu remaja karang taruna di RT.08 RW.19 untuk dapat menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dijadikan pegangan dalam menerima informasi-informasi negatif media sosial.

Tim PkM fakultas Psikologi sebagai tim akademisi yang peduli dengan kesejahteraan masyarakat ingin membantu pemerintah dengan mengadakan suatu pelatihan pada para remaja di RT.08 RW.19. Hasil observasi dan wawancara pada beberapa ibu-ibu RT 08 RW 19 mengeluhkan kalau anak-anak jaman sekarang sangat rentan terkena banyaknya informasi yang sangat beragam di media sosial. Utamanya kabar terkini terkait beberapa generasi milenial yang melakukan bunuh diri dengan alasan yang cukup simple seperti permasalahan dengan lawan jenisnya. Ibu-ibu RT 08 RW 19 merasa prihaton dengan kejadian tersebut dan mencoba untuk mencari jalan keluar agar para remaja milenial ini khususnya remaja karang taruna Rt 08 RW 19 dapat membentengi dirinya dari arus informasi yang sangat beragam di luar sana selain dari suport sistem dari keluarga.

Adanya keterbatasan pengetahuan dan juga kurangnya ilmu tentang *Mindfulness* membuat para remaja milenial ini kurang bisa membentengi dirinya sendiri karena belum memahami dirinya sendiri secara utuh baik secara fisik maupun psikis. Sebagai tim pengabdian psikologi Universitas Semarang melihat celah tersebut dan pada akhirnya memberikan masukan bahwa para remaja atau generasi milenial ini perlu diberikan adanya pelatihan tentang *Mindfulness* agar mampu menghadapi tantangan yang akan dihadapi ke depan.

Harapannya para remaja karang taruna ini mampu menyerap ilmu yang tim PkM berikan dan menerapkannya pada aktivitas sehari-hari. Tujuannya agar para remaja karang taruna di RT.08 di RW.19 menjadi lebih paham dengan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis sehingga bisa menjadi influencer pada generasi milenial di wilayah Sendang Mulyo.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya pemahaman terhadap fisiknya sendiri secara menyeluruh, kemudian ketrampilan pengelolaan emosi dengan pengalaman-pengalaman yang pernah dilakukan dan pengaplikasiannya dalam kegiatan sehari-hari dengan lingkungannya.

Dengan mencapai tujuan-tujuan tersebut, pelatihan *Mindfulness* diharapkan dapat membantu para remaja karang taruna RT 08 RW 19 agar mampu membentengi dirinya dari arus informasi yang menyesatkan di luar sana dan mampu mengaplikasikan keterampilannya ini untuk dapat membantu para milenial lain yang membutuhkan bantuannya.

## SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi pertama yang dilaksanakan dalam program ini adalah memberikan pemahaman pada remaja karang taruna bahwa pemahaman terhadap diri sendiri utamanya dari sisi fisik dan psikis sangat diperlukan guna meningkatkan pertahanan diri dari arus informasi yang sangat cepat dan liar di dunia maya. Para remaja karang taruna ini juga nantinya dapat mengaplikasikan pemahaman yang di dapat dari pelatihan Mindfulness ini untuk membantu para milenial yang ada di lingkungannya.

Keseluruhan solusi yang dilaksanakan tersebut memiliki tujuan utama: meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri baik secara fisik maupun psikis, menambah keterampilan dalam memilah-milah informasi yang kompleks dari luar serta dapat membantu generasi milenial lain yang ada di lingkungannya..

Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan para remaja karang taruna agar dapat membentengi diri sendiri dan membagi pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki untuk para milenial yang ada di lingkungannya..

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah :

### 1. Ceramah

- a. Materi 1 : diawali sesi pertama dengan pemberian materi tentang pemahaman *Minfulness*.
- b. Materi 2 : ceramah kedua tentang daya juang gen Z (milenial).
- c. Materi 3 : materi ceramah tentang pemahaman akan kebutuhan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis.

### 2. Games dan Praktek Meditasi

Para remaja karang taruna ini juga diajak bermain games untuk rehat sejenak dari materi dan selanjutnya melakukan praktek untuk pengaplikasian pelatihan *Mindfulnessnya*.

### 3. Pre-test dan Post-Test

Pada sesi akhir acara dilaksanakan diskusi bersama dengan para remaja karang taruna, tujuannya untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para remaja karang taruna sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat pada generasi milenial lainnya di lingkungannya masing-masing.

## KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Psikologi industri dan organisasi merupakan cabang psikologi yang melihat kepada kajian tingkah laku dalam organisasi dan mengaplikasikan prinsip psikologi untuk mengubah tingkah laku anggota dalam organisasi. Banyak hal yang terlibat dalam psikologi industri dan organisasi, penekanannya adalah fungsi individu seperti seleksi anggota, pemberian pelatihan dan kursus untuk pengembangan diri, penilaian capaian kerja hingga pada proses psikologi yang berlaku dalam tingkah laku individu saat bekerja seperti motivasi, kepuasan dan tekanan kerja. Pelatihan pada para remaja karang taruna RT 8 RW.19 Kelurahan Sendangmulyo kota Semarang, diharapkan mampu meningkatkan pemahaman remaja karang taruna tentang pentingnya memahami kebutuhan diri sendiri sehingga bisa meningkatkan daya juang dan menjadikan benteng atau pegangan pada generasi milenial ini dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.

**Tabel 2**  
**Tugas Tim Pengabdian**

No	Nama Tim Pengabdian	Kepakaran	Tugas dalam PkM USM
1	Dr. Rusmalia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog	Psikologi Industri Organisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusun rencana dan program kerja PkM sebagai pedoman pelaksanaan tugas</li> <li>2. Memberikan materi dalam bentuk pelatihan.</li> <li>3. Mengkoordinasikan dengan kepala Pusat PkM dalam melaksanakan tugas agar terjalin kerjasama yang baik.</li> <li>4. Bekerjasama dengan anggota untuk meningkatkan kemampuan kerja.</li> </ol>

			<p>5. Menetapkan rumusan informasi hasil kegiatan PkM berdasarkan ketentuan yang berlaku untuk diketahui oleh masyarakat.</p> <p>6. Menetapkan rumusan naskah kerjasama PkM dengan instansi terkait diluar Universitas sebagai pedoman kerja.</p> <p>7. Menyusun laporan kegiatan PkM sesuai dengan hasil yang telah dicapai sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan tugas.</p>
2	Yudi Kurniawan, S.Psi, M.Psi,Psikolog	Psikologi Klinis	<p>1.Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai komunikasi efektif dalam organisasi</p> <p>2.Membuat design acara pengabdian.</p> <p>3.Membuat laporan kegiatan hasil PkM</p>
3	Gusti Yuli Asih, S.Psi., M.Si	Psikologi Industri Organisasi	<p>1.Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai pentingnya kebutuhan pelanggan guna peningkatan omset dan relasi berkelanjutan dengan pelanggan.</p> <p>2.Membuat design acara pengabdian.</p> <p>3.Membuat laporan kegiatan hasil PkM</p>

**Tabel 3****Jadwal Kegiatan**

No.	Jenis Kegiatan	Minggu ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Persiapan dan Orientasi												
2	Perencanaan Kerja												
3	Pelaksanaan Kegiatan												
4	Pembuatan Laporan Akhir												

**HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

Pelatihan *mindfulness* merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal. Pelatihan ini mampu menangani berbagai macam gangguan psikologis. Pelatihan meditasi pada remaja karang taruna ini adalah untuk meningkatkan keterlibatan para remaja karang taruna terhadap kondisi dan peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan pada peristiwa tersebut. Pelatihan ini berbentuk pelatihan meditasi *mindfulness* tujuannya untuk membantu para remaja dalam menemukan sesuatu yang benar. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi diri sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para remaja untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit.

Pelatihan *Mindfulness* merupakan hal penting bagi pembentengan diri para remaja, sehingga tim pengabdian melakukan pendampingan untuk membantu remaja karang taruna di RT.08 RW.19 untuk dapat menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dijadikan pegangan dalam menerima informasi-informasi negatif media sosial maupun dalam mengambil suatu keputusan pada kehidupannya sehari-hari.

Metode awal yang dilakukan adalah dengan memberikan pre-test di awal pengabdian, selanjutnya pemberian materi awal dalam bentuk ceramah materi terkait pemahaman *Mindfulness*, daya juang Gen Z dan pemahaman tentang kebutuhan fisik maupun psikis diri

sendiri. Selanjutnya para remaja ini melakukan praktek meditasi mindfulness yang terdiri dari empat sesi, yang pertama adalah meditasi pernafasan, dilanjutkan dengan meditasi “body sensation, kemudian meditasi membuka kesadaran melalui penerimaan pikiran dan yang terakhir meditasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Setelah semuanya diberikan, para remaja diajak untuk refresh sejenak bermain games. Setelah itu diakhiri dengan pemberian post-test tujuannya adalah untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para remaja karang taruna sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat pada generasi milenial lainnya di lingkungannya masing-masing.

Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian, para remaja karang taruna sangat antusias dan menikmati setiap sesi meditasi yang diberikan serta bisa merasakan adanya perubahan yang terjadi pada tubuh dan sekitarnya melalui pola pikir mereka. Diskusi yang dilakukan pada para remaja ini sangat menarik karena mereka mampu menceritakan segala hal yang dirasakan dan dialami sebelumnya untuk dapat dibebaskan semuanya di saat ini, jam ini dan hari ini. Ada suatu pencerahan dalam pemikiran para remaja tentang meditasi-meditasi yang diberikan tim pengabdian tentang semua hal dan peristiwa yang terjadi sebelumnya. Para remaja menjadi lebih tenang dan menyadari segala hal yang ada di sekitarnya dan juga bersyukur atas semua hal yang dimiliki, seperti masih bisa bernafas, memiliki tubuh yang lengkap, merasakan ketenangan setelah menjalankan semua meditasi di atas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Remaja karang taruna Rt.08 Rw.19 Sendang mulyo mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pelatihan *mindfulness*. Bagi remaja metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi diri sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para remaja untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit.

Saran yang diberikan tim pengabdian pada para remaja karang taruna adalah para remaja diharapkan tetap berpikir positif tentang segala hal yang ada di sekitarnya meski hak tersebut adalah buruk. Adanya pemikiran positif ini diharapkan dapat menurunkan pemikiran negatif para remaja agar mereka dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan penuh kesadaran. Para remaja sangat antusias dengan pelatihan *mindfulness* ini dan pada akhirnya

meminta tim untuk datang kembali memberikan pelatihan terkait penggalian kelebihan dan kelemahan diri. Tujuannya agar remaja lebih memahami secara mendalam tentang dirinya sendiri sehingga dapat merancang ke depan segala aktivitas dan kegiatan yang dilakukan untuk menunjang cita-cita para remaja tersebut.

## DAFTAR REFERENSI

- Allen, N.B., & Knight, W. E.J. 2005. *Mindfulness, Compassion for Self and Compassion for Others. Compassion, Conceptualisations, Research and use in Psychotherapy*. Editor: Gilbert, P. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Muller, U., Wirsching, M., (2006). Correlation Between Burnout Syndrome and Psychological and Psychosomatic Symptom Among Teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79, 199-204
- Beddoe, A.E., & Murphy, S.O. 2004. Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy among Nursing Student. *Journal of Nursing Education*, 43,305-312.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Cho, S., Lee, H., Oh, K. J., & Soto, J. A. (2017). Mindful attention predicts greater recovery from negative emotions, but not reduced reactivity.
- Davis, L.W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. 2007. Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45,23-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Mathias, D., Filip, R., Mia, L., Sara, L. & David, D. 2008. Mindfulness Skills and Interpersonal Behaviour. *Personality & Individual Differences*, 44,1235- 1245.
- of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167-173
- Rachmat.(2013). “*organisasi kepemudaan*” (<http://edukasi.kompasiana.com/2013/03/02/organisasi-kepemudaan-menonjolkan-kemampuan-sosial-tapimematikan-kecerdasan-tematis-533604.html>).
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Patricia, A. J., (2012). Mindfulness Training and Teacher’s Profesional Development : An Emerging Area