

Diriku Berharga: Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Homoseksual

Nurissyarifah¹, Setyani Alfinuha²

^{1,2} Program Studi Magister Profesi Psikologi
Universitas Surabaya

Email: nurissyarifah88@gmail.com

Diterima 7 Juli 2020, Diterbitkan Maret 2022

ABSTRACT

Homosexuals are a minority group ostracized by society in Indonesia. They get stigma and discrimination that resulting in low-self-esteem. This condition is also experienced by adolescent homosexuals. Whereas, self-esteem plays an important role in the process of finding identity in adolescents. Meanwhile, mindfulness training in several studies can increase self-esteem for it fosters greater awareness. Moreover, it can also increase more positive self-understanding. Thus, this study aims to increase the self-esteem of homosexual teen through mindfulness training. This study involved 20 homosexual teens who are members of a homosexual organization. The method employed was quasi-experimental research using a non-randomized one group pre-test post-test design. The self-esteem aspect was measured using the Coopersmith Inventory Self-esteem. The results then were analyzed using Wilcoxon's non-parametric statistical analysis which showed a significance of 0.00 ($0 < 0.05$) and Z score of -3.927. The distribution of training participants' data presents that three participants experienced increased by one grade, 12 participants experienced an increase in two grades, and eight participants did not experience any change. This study concluded that most participants had a moderate level of self-esteem caused by social support from members of the organization. This is in contrast with the findings of a previous study which concluded that homosexuals had a low level of self-esteem. This study also found that mindfulness training can improve the self-esteem of homosexual teens.

Keywords: Self-Esteem, Mindfulness, Homosexual, Teen

PENDAHULUAN

Orientasi seksual merupakan perasaan ketertarikan secara seksual dan emosional terhadap orang lain. Orientasi seksual merupakan perasaan ketertarikan secara seksual dan emosional kepada orang lain, baik perempuan atau laki-laki (Sinyo, 2014). Orientasi seksual umumnya terhadap lawan jenis namun ada juga yang memiliki orientasi seksual pada sesama jenis. Homoseksual merupakan ketertarikan seksual yang terjadi antara sesama jenis kelamin. Hingga saat ini penyebab terjadinya orientasi seksual ini belum dapat dipastikan. Prevalensi homoseksual mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Azhari et al., 2019). Kelompok homoseksual menjadi kelompok minoritas yang biasa dikucilkan oleh masyarakat, khususnya di Indonesia. Hal ini berdampak pada harga diri (*self-esteem*) kelompok homoseksual. *Self-esteem* merupakan evaluasi seseorang dalam menilai dirinya sendiri, yakni seberapa puas seseorang dengan dirinya sendiri (Febrina et al., 2018). *Self-esteem* kelompok homoseksual sebagian besar rendah karena stigma yang ada di masyarakat. Kelompok homoseksual juga berpotensi menjadi korban *bullying* dan tercatat memiliki riwayat melakukan pengobatan dan melakukan kunjungan ke psikiater (Canali et al., 2014).

Kondisi ini juga terjadi pada remaja homoseksual. Terlebih lagi pada fase remaja adalah masa di mana individu mencari jati diri. Penurunan *self-esteem* yang drastis pada remaja berkaitan dengan *fase storm* dan stres selama masa remaja yang ditunjukkan dengan adanya perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis (Febrina et al., 2018). Rosenberg dan Owens (Febrina et al., 2018) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis; bangga dan puas akan dirinya sendiri; lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); berani mengambil resiko; bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; berpikir konstruktif (fleksibel); mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis; tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan); cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami); cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif); melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan; menghindari pengambilan resiko; sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel); serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan. (Febrina et al., 2018).

Kondisi rendahnya *self-esteem* pada remaja homoseksual tentu diperlukan solusinya. Kendati menjadi kelompok minoritas, remaja homoseksual juga memerlukan *self-esteem* untuk kesehatan mentalnya dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kesehatan mental (Jang & Jeon, 2015). Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* yaitu dengan meningkatkan *mindfulness* (Bajaj et al., 2016). *Mindfulness* memiliki korelasi positif terhadap harga diri dan variabel psikologis positif lain seperti kebahagiaan dan kesejahteraan spiritual. *Mindfulness* mengajarkan untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya, tidak menghakimi diri sendiri atau orang lain. Apabila seseorang merasa dirinya diinginkan dan memiliki pikiran berharga, hal itu berhubungan dengan kondisi mental yang baik (Jang & Jeon, 2015).

Mindfulness mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui *self-esteem*. Dengan kata lain, seseorang harus memiliki *self-esteem* atau harga diri agar dapat kesejahteraan psikologis (Bajaj et al., 2016). *Mindfulness* menumbuhkan kesadaran yang lebih besar dan memberikan persepsi yang lebih benar tentang diri sendiri. Selain itu dapat mengurangi pengaruh negatif dari dalam diri dan meningkatkan vitalitas dan koping. Hasil meta analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* menjadi salah satu prediktor yang menentukan variabel psikologi positif salah satunya adalah *self-esteem* (Grossman et al., 2004).

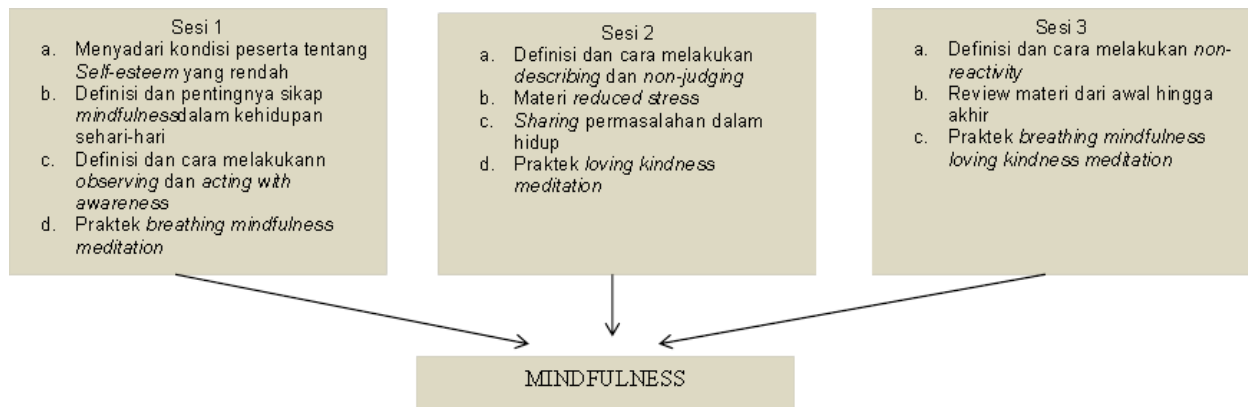
Pelatihan *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan beberapa variabel psikologi positif melalui kesadaran terhadap diri baik secara fisik, pikiran, maupun psikologis (Kinasih & Hadjam, 2011). Harga diri eksplisit seringkali bertentangan dengan penilaian diri implisit yang dinilai secara tidak langsung sehingga individu memiliki harga diri yang rendah dan mengalami konflik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi sebagai variabel yang mengontrol *self-esteem* seseorang. Hasil penelitian menyadkan bahwa meditasi dapat mendorong seseorang untuk lebih mengandalkan perasaan harga diri yang intuitif (Koole et

al., 2009). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan pelatihan *mindfulness* pada remaja homoseksual.

METODE

Variabel Penelitian

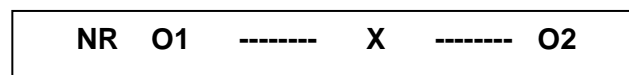
Variabel pada penelitian ini adalah *self-esteem* dan *mindfulness*. *Self-esteem* yaitu evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap diri sendiri, hal yang mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga (Coopersmith, 1967). *Mindfulness* yaitu kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian pada tujuan pada saat ini, dan tidak menghakimi pengalaman-pengalaman yang dimiliki (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* pada penelitian ini digunakan sebagai pelatihan yang berguna untuk meningkatkan *self-esteem*. Kegiatan pelatihan *mindfulness* yang diberikan mengacu pada aspek-aspek *mindfulness* sebagai berikut ini.



Gambar 1. Langkah Pelatihan Minfulness

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan *quasi-experimental research* dengan menggunakan *non randomized one group pre-test post-test design*. Desain ini dipilih karena pada penelitian ini tidak memungkinkan dilakukan randomisasi guna membagi partisipan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati et al., 2009). Penelitian ini hanya terdapat kelompok eksperimen karena keterbatasan jumlah anggota organisasi homoseksual yang berusia remaja dan bersedia mengikuti kegiatan pelatihan. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan tetapi menggunakan *pre-test* untuk mengetahui perbedaan *self-esteem* partisipan sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Berikut ini merupakan bagai desain penelitian yang digunakan.



Gambar 2. Desain Penelitian Non Randomized One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

NR : Non random

O1 : Pretest dan tes pengetahuan

X : Pelatihan *mindfulness*

O2 : Posttest dan tes pengetahuan

Partisipan, Pengukuran, dan Analisis Data

Partisipan penelitian ini adalah remaja homoseksual yang berjumlah 20 orang. Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *self-esteem coopersmith inventory* (Coopersmith, 1967) yang terdiri dari 58 item dengan pilihan ya dan tidak. *Self-esteem coopersmith inventory* memiliki empat aspek yaitu *power* (perasaan frustrasi dan tidak mampu mengendalikan perasaan), *significance* (memiliki penilaian diri yang negatif), *virtue* (lemahnya penyesuaian diri terhadap adat istiadat), *competence* (memiliki penilaian diri yang negatif). Analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan uji beda dan uji regresi.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini merupakan hasil uji normalitas *self-esteem* partisipan penelitian pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P>0.05	Bentuk
Pre-Test	0.869	0.437	Normal
Post-Test	0.623	0.833	Normal

Sumber: Data Primer Proses Penelitian

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa uji normalitas terhadap data *pre-test* menggunakan *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.869 dengan signifikansi $p=0.437$ ($p>0.05$). Sementara hasil uji normalitas terhadap *post-test* diperoleh melalui *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.623 dengan signifikansi $p = 0.833$ ($p>0.05$). Hasil kedua analisis data pada tabel 1 menunjukkan data memiliki distribusi atau sebaran data yang normal baik *pre-test* maupun *post-test*. Pada saat melakukan uji analisis dengan statistik parametrik, diketahui bahwa uji tersebut menganggap data yang dibandingkan adalah data dari kelompok yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti menggunakan analisis *statistic non-parametrik wilcoxon* untuk menguji perbedaan skor *self-esteem* sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Adapun hasil analisis sebagai berikut ini.

Tabel 2. Hasil uji beda self-esteem

Variabel	Z Score	Signifikansi	Keterangan
Self-Esteem	-3.927	0.00	Ada perbedaan skor <i>self-esteem</i> sebelum dan sesudah pelatihan

Sumber: Data Primer Proses Penelitian

Berdasarkan tabel 2, tampak bahwa terdapat angka signifikansi sebesar 0.00 ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor *self-esteem* yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pada tabel 2 juga diketahui nilai Z (-3.927) yang menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih besar daripada skor *pre-test*. Berikut ini merupakan sebaran data partisipan penelitian.

Tabel 3. Skor self-esteem tiap partisipan

Partisipan	Pre-post		Post-test		Keterangan	Kategori	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori			
IA	77	R	103	T	+	26	Naik 2 grade
RH	72	S	100	T	+	28	Naik 1 grade
SO	81	T	95	T	+	14	Tetap
DA	79	S	93	S	+	14	Tetap
DN	78	S	95	S	+	17	Tetap
MO	78	S	97	S	+	19	Tetap
RA	81	S	99	T	+	18	Naik 1 grade
YE	79	S	94	T	+	15	Naik 1 grade
OI	70	R	96	T	+	24	Naik 2 grade
IF	79	S	92	T	+	13	Naik 1 grade
CA	81	S	97	T	+	16	Naik 1 grade
UT	73	R	97	T	+	24	Naik 2 grade

Partisipan	Pre-post		Post-test		Keterangan		Kategori
	Skor	Kategori	Skor	Kategori			
DW	80	S	92	S	+	12	Tetap
WE	80	S	95	T	+	15	Naik 1 grade
NU	80	S	94	T	+	14	Naik 1 grade
AN	75	S	99	T	+	24	Naik 1 grade
RE	75	S	93	T	+	18	Naik 1 grade
TO	78	S	98	T	+	20	Naik 1 grade
BA	80	S	103	T	+	23	Naik 1 grade
AQ	77	S	103	T	+	26	Naik 1 grade

Sumber: Data Primer Proses Penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan terdapat 3 peserta mengalami kenaikan 2 *grade* (15%). Jumlah peserta paling banyak yaitu 12 peserta mengalami kenaikan 1 *grade* (60%), dan 8 peserta tidak mengalami kenaikan atau penurunan (tetap) (25%).

DISKUSI

Harga diri kelompok LGBT khususnya homoseksual rendah karena stigma yang ada di masyarakat (Canali et al., 2014). Kelompok homoseksual juga berpotensi menjadi korban *bullying* dan tercatat memiliki riwayat melakukan pengobatan dan melakukan kunjungan ke psikiater (Canali et al., 2014). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori *self-esteem* yang sedang. Hal ini disebabkan karena semua partisipan penelitian tergabung dalam perkumpulan remaja homoseksual sehingga mendapat dukungan sosial dari sesama homoseksual. Pada remaja, dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan *self-esteem*. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki *self-esteem* yang baik (Rachmawati & Eryani, 2017). Kendati demikian, di luar kelompoknya, partisipan penelitian tetap mendapat stigma negatif baik dari keluarga maupun masyarakat sehingga *self-esteem* remaja homoseksual pada penelitian ini penting untuk ditingkatkan.

Self-esteem merupakan evaluasi seseorang dalam menilai dirinya sendiri, yakni seberapa puas seseorang dengan dirinya sendiri. Penurunan *self-esteem* yang drastis pada remaja berkaitan dengan fase *storm* dan stres selama masa remaja yang ditunjukkan dengan adanya perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis. (Febrina et al., 2018). Rosenberg dan Owens (Febrina et al., 2018) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis; bangga dan puas akan dirinya sendiri; lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); berani mengambil resiko; bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; berpikir konstruktif (fleksibel); mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis; tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan); cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami); cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif); melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan;

menghindari pengambilan resiko; sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel); serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan. (Febrina et al., 2018).

Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kesehatan mental. *Mindfulness* memiliki korelasi positif terhadap harga diri dan variabel psikologis positif lain seperti kebahagiaan dan kesejahteraan spiritual. *Mindfulness* mengajarkan untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya, tidak menyayatkan diri sendiri atau orang lain. Apabila seseorang merasa dirinya diinginkan dan memiliki pikiran berharga, hal itu berhubungan dengan kondisi mental yang baik (Jang & Jeon, 2015). Maka dari itu, *self-esteem* pada remaja homoseksual penting untuk ditingkatkan sehingga partisipan lebih mampu mengoptimalkan kemampuan dirinya.

Pada penelitian ini, intervensi yang diberikan untuk meningkatkan *self-esteem* adalah pelatihan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* penting karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui *self-esteem*. Dengan kata lain, seseorang harus memiliki *self-esteem* atau harga diri agar dapat kesejahteraan psikologis (Bajaj et al., 2016). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat *self-esteem* meningkat setelah diberi pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness* menubuhkan kesadaran yang lebih besar dan memberikan persepsi yang lebih benar tentang diri sendiri. Selain itu dapat mengurangi pengaruh negatif dari dalam diri dan meningkatkan vitalitas dan koping. Hasil meta analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* menjadi salah satu prediktor yang menentukan variabel psikologi positif salah satunya adalah *self-esteem* (Grossman et al., 2004).

Pelatihan *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan beberapa variabel psikologi positif melalui kesadaran terhadap diri baik secara fisik, pikiran, maupun psikologis (Kinasih & Hadjam, 2011). Harga diri eksplisit seringkali bertentangan dengan penilaian diri implisit yang dinilai secara tidak langsung sehingga individu memiliki harga diri yang rendah dan mengalami konflik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi sebagai variabel yang mengontrol *self-esteem* (harga diri) seseorang. Hasil penelitian menyadari bahwa meditasi dapat mendorong seseorang untuk lebih mengandalkan perasaan harga diri yang intuitif (Koole et al., 2009).

Mindfulness melibatkan sikap yang fokus ke arah pemikiran, yang mungkin bahwa individu kurang melibatkan emosi dan pikiran yang mencirikan rendahnya *self-esteem* (Pepping et al., 2012). *Mindfulness* melibatkan sikap yang tidak menghakimi, terbuka, dan reseptif terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman seseorang (Baer et al., 2006), dan ini dapat memungkinkan individu dikuasai oleh pemikiran yang keras, kritis, dan menghakimi diri sendiri. *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk melampaui skema ini, dan memfokuskan perhatian yang tidak menghakimi pada saat ini tanpa pengaruh berlebihan dari bias-bias kognitif tersebut. Oleh karena itu, tingkat *mindfulness* yang tinggi seharusnya berfungsi sebagai penyangga terhadap harga diri yang rendah, dengan individu yang memiliki *mindfulness* lebih tinggi lebih dapat mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki *self-esteem* pada kategori sedang. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu homoseksual memiliki *self-esteem* rendah. Hal ini disebabkan karena partisipan penelitian ini tergabung pada perkumpulan remaja homoseksual sehingga mereka mendapatkan dukungan dari kelompoknya. Dukungan sosial dari orang lain atau kelompok tertentu menjadi faktor pendorong remaja memiliki *self-esteem* yang baik. Kendati demikian, partisipan penelitian ini tetap mendapat stigma negatif baik dari keluarga maupun masyarakat secara umum yang dapat memengaruhi *self-esteem*. Oleh sebab itu pelatihan *mindfulness* penting diberikan pada remaja homoseksual. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan *self-*

esteem.Mindfulness melibatkan sikap yang tidak menghakimi, terbuka, dan reseptif terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman seseorang yang dapat meningkatkan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, N. K., Susanti, H., Wardani, I. Y., Jiwa, D. K., Ilmu, F., & Universitas, K. (2019). Gay Perceptions To the Causes of Homosexuality. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 1–6.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L., Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Toney, L. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *PAID*, 94, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Canali, T. J., de Oliveira, S. M. S., Redit, D. M., Vinholes, D. B., & Feldens, V. P. (2014). Evaluation of self-esteem among homosexuals in the southern region of the state of Santa Catarina, Brazil. *Ciencia & Saude Colectiva*, 19(11). <https://doi.org/10.1590/1413-812320141911.15982013>.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. Freeman.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). *Self-esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-instructional Training Kompetensi Diri*. 2(1), 43–56.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis*. 57, 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
- Jang, H., & Jeon, M. (2015). *Relationship between Self-Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students*. 8(September). <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i21/78459>.
- Kinasih, A. S., & Hadjam, M. N. R. (2011). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Difabel Fisik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(1).
- Koole, S. L., Govorun, O., Michelle, C., & Gallucci, M. (2009). Journal of Experimental Social Psychology Pulling yourself together: Meditation promotes congruence between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(6), 1220–1226. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.05.018>.
- Pepping, C. A., Donovan, A. O., & Davis, P. J. (2012). *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice The positive effects of mindfulness on self-esteem*. July 2013, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>.
- Rachmawati, A., & Eryani, R. D. (2017). Hubungan dukungan sosial dengan self esteem pada remaja panti sosial asuhan anak Taman Harapan Muhammadiyah Bandung.

Prosiding Psikologi, 2(3), 583–589.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. PT Index.
Sinyo. (2014). *Anakku Bertanya tentang LGBT*. Gramedia.