

**PENINGKATAN HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL MENGGUNAKAN TERAPI
MINDFULNESS SPIRITUAL**Yehud Maryen¹, Yosina Atanai², Vera Iriani Abdullah³¹⁻²Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong

E-mail Korespondensi: verabdullah1977@gmail.com

Disubmit: 09 Mei 2024

Diterima: 30 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.15158>**ABSTRACT**

Adolescence is a time when individuals begin to figure out their sense of self and personal identity, when adolescents are able to express their feelings, it can improve their mental health and overcome mental stress. Mindfulness is a concept where we focus on living, while Christian spiritual mindfulness therapy which is a nonpharmacological therapy that increases self-esteem by focusing awareness on goals, accepting yourself rather than judging yourself. The purpose of this study was to analyze spiritual mindfulness therapy on improving situational low self-esteem. This research method uses quantitative research methods with a pre-experimental design research type. Research design one group design with pre test - post test experiment. The research took place at YPK Fakfak High School and was conducted in June 2023. The data analysis technique used T-Test data analysis because the normality test results were normally distributed. The results of this study indicate a significance value of <.001, smaller than 0.05, meaning that there is an effect of spiritual mindfulness therapy on improving situational low self-esteem at YPK FAKFAK High School. It is concluded that there is a difference in situational low self-esteem before and after being given mindfulness therapy.

Keywords: *Mental Disorders***ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mencari tahu perasaan diri atau *sense of self* dan identitas pribadi, ketika remaja mampu mengekspresikan perasaannya, maka dapat meningkatkan kesehatan mentalnya dan mengatasi tekanan mental. Mindfulness adalah konsep di mana kita fokus untuk hidup, sedangkan terapi *mindfulness spiritual* merupakan terapi nonfarmakologi yang meningkatkan harga diri dengan memfokuskan kesadaran pada tujuan, menerima diri sendiri daripada menilai diri sendiri. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis terapi *mindfulness spiritual* terhadap peningkatan harga diri rendah situasional. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian *pra-eksperimental design*. Desain penelitian *one group desain dengan eksperimen pre test - post test*. Tempat Penelitian di SMA YPK Fakfak dan dilakukan pada bulan Juni 2023. Teknik analisis data menggunakan analisa data *Uji T-Test* karena hasil uji normalitas berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *significance* <.001, lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat

pengaruh terapi *mindfulness* spiritual terhadap peningkatan harga diri rendah situasional di SMA YPK FAKFAK. Kesimpulan terdapat perbedaan harga diri rendah situasional sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness*.

Kata Kunci: Gangguan Kejiwaan

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan disalah satu sekolah bisnis di Prancis oleh Strenna et al., 2009 dalam (Siagian & Niman, 2022) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat harga diri rendah dan strategi koping yang digunakan adalah menarik diri.

Sedangkan di Indonesia sebuah studi yang dilakukan pada wilayah Jabodetabek menunjukkan bahwa tingkat harga diri pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi memiliki skor rata-rata 27,46 dari total skor ideal 40 (Hidayat et al., 2020).

Harga diri rendah situasional berhubungan dengan riwayat penolakan dibuktikan dengan menilai diri tidak berguna, merasa malu, melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri, berbicara pelan dan lirih, menolak berinteraksi dengan orang lain, berjalan menunduk, postur tubuh menunduk (Siagian & Niman, 2022).

Harga diri rendah yang terjadi pada remaja dikarenakan secara psikologis konsep diri remaja belum matang dalam berinteraksi dan bergaul. Harga diri rendah dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk bersosialisasi dengan teman yang lain (Asiva Noor Rachmayani, 2021).

Harga diri situasional yang rendah dapat menyebabkan proses belajar terganggu karena remaja mengalami gangguan kesehatan harga diri rendah situasional (Rahayu et al., 2019). Pada masa remaja seorang individu mulai mencari tahu perasaan diri atau *sense of self* dan

identitas pribadi, melalui *eksplorasi intens* mengenai nilai-nilai pribadi, kepercayaan, dan tujuan. Selama tahap ini, remaja akan memeriksa kembali identitasnya dan mencoba mencari tahu siapa dirinya yang sesungguhnya (Natalia Christy Waney, 2020).

Ciri-ciri orang dengan harga diri rendah yaitu menilai diri negatif (mis: tidak berguna, tidak tertolong) merasa malu/ bersalah melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri menolak menilai positif tentang diri sendiri berbicara pelan dan lirih menolak berinteraksi dengan orang lain berjalan menunduk postur tubuh menunduk (Rokhimmah & Rahayu, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa harga diri yang rendah sering kali menyertai gangguan kejiwaan (Pardede, 2021). Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah dengan *mindfulness* yaitu konsep di mana kita fokus untuk hidup, rasa khawatir yang berlebihan akan masa depan, dan tanpa memikirkan masa yang sudah lewat. Perhatian penuh itu mengamati tanpa mengkhawatirkan (Savitri & Listiyandini, 2017).

Terapi *mindfulness* yang akan di berikan adalah terapi *spiritual* yang merupakan terapi *non farmakologi*. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri dengan memfokuskan kesadaran pada tujuan, menerima diri sendiri daripada menilai diri sendiri, dan menghindari situasi di luar kendali seseorang (Timbers & Hollenberger, 2022).

Perhatian penuh membantu kaum muda memahami diri mereka sendiri dan siap menerima masa lalu yang telah membentuk karakter, kekuatan, dan kelemahan mereka (Rahmawati et al., 2021).

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk menjawab masalah apakah terapi *mindfulness* spiritual dapat meningkatkan harga diri rendah situasional pada remaja di SMA YPK Fak-Fak?

KAJIAN PUSTAKA

Mindfulness berasal dari kata Pali sati ditemukan dalam bahasa Budha teks, yang berarti “kenangan, panggilan untuk pikiran, menyadari, fakta-fakta spesifik tertentu” (Schuman-Olivier et al., 2020). *Mindfulness* adalah praktik yang mengatur diri sendiri tubuh dan pikiran dengan menggunakan perhatian tertentu (Zhang et al., 2021).

Terapi ini mengatur kesadaran momen demi momen pikiran, perasaan, sensasi tubuh dan lingkungan sekitar. Pemikiran yang terbuka, tidak menghakimi, ramah, ingin tahu, menerima, penuh belas kasih dan baik hati (Baer et al., 2019).

Tujuan latihan *mindfulness* untuk menumbuhkan keadaan perhatian bersikap formal (misalnya bernapas, duduk, berjalan, badan scan) atau informal (misalnya perhatian dalam sehari-hari kehidupan) (Henriksen et al., 2020).

Mindfulness telah dipelajari di berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, fisiologi, perawatan kesehatan, ilmu saraf, seni, dan lain-lain yang bertujuan mengatur stres dan meningkatkan fungsi kognitif, emosional, dan interpersonal (Henriksen et al., 2020).

Efek dari *mindfulness* juga berhubungan dengan keterampilan dan kemampuan lain, seperti kreativitas (Henriksen et al., 2020) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengembangkan ide, artefak, atau solusi yang baru dan efektif sehingga terapi *mindfulness* sangat cocok di terapkan pada seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri atau merasa harga dirinya rendah (Corallo et al., 2023).

Harga diri rendah situasional adalah perasaan negatif terhadap diri sendiri yang muncul sebagai respons terhadap situasi saat ini (Stuppy et al., 2020). Harga diri rendah situasional ini seseorang akan merasa tidak berharga, tidak berguna, pesimis, putus asa, tidak mampu, perasaan bersalah, timbulnya sikap negatif pada diri sendiri serta menolak kemampuan diri sendiri (Beno et al., 2022).

Penyebab untuk masalah harga diri rendah situasional adalah adanya beberapa perubahan diantaranya citra tubuh, peran sosial, ketidakadekuatan pemahaman, perilaku tidak konsisten dengan nilai, kegagalan hidup berulang, riwayat kehilangan, riwayat penolakan serta transisi perkembangan (Ogundele, 2018).

Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi harga diri rendah situasional, di antaranya dengan menggunakan terapi afirmasi positif, yaitu kalimat positif yang diucapkan pada orang lain atau pasien salah satunya yaitu terapi *mindfulness* (Henriksen et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian *pra-eksperimental design*. Desain penelitian ini adalah *one group desain dengan eksperimen pre test -*

post test. Kelompok subjek diobservasi sebelum di lakukan perlakuan dan kemudian di observasi lagi setelah di lakukan perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di SMA YPK Fakfak, Jl Nikolaus Kabes, Kelurahan Wagon, Distrik Pariwari Kabupaten Fakfak Provinsi Papua Barat dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023. Populasi seluruh SMA YPK Fakfak sejumlah 80 siswa dan seluruh populasi di jadikan sampel.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* serta *infomment consent*. Skala Harga Diri Rosenberg (RSES) adalah skala 10 item yang mengukur harga diri yang terdiri dari lima item dirumuskan secara positif dan lima dirumuskan secara negatif. Setiap item dijawab pada skala Likert 4 poin, dengan 1 berarti "sangat setuju" dan 4 berarti "sangat tidak setuju". Item yang dirumuskan secara positif diberi skor dari 1 hingga 4, sedangkan item yang dirumuskan secara negatif diberi skor terbalik dari 1 hingga 4. Skor total untuk semua 10 item berkisar dari 10 hingga 40, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan harga diri yang lebih tinggi. Instrument ini adalah instrument baku sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas (Alwi & Razak, 2022).

Teknik analisis data dan interpretasi data, data yang terkumpul kemudian di lakukan *editing, coding*, dan tabulasi, kemudian dilakukan uji normalitas data. Hasil menunjukkan data berdistribusi tidak normal untuk itu digunakan analisa dengan menggunakan uji bertingkat *wilcoxon signed rank test* sedangkan jika data berdistribusi normal maka menggunakan analisa data *uji t-test*.

Uji ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *mindfulness spiritual* terhadap harga diri rendah situasional pada remaja di SMA YPK Fak-Fak.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Tempat Penelitian

SMA YPK Fakfak merupakan salah satu sekolah yang berada di Jln.Nikolas Kabes, Kelurahan Wagon, Distrik Pariwari, Kabupaten Fakfak, Provinsi Papua Barat. SMA YPK Fakfak adalah sekolah yayasan terdiri dari empat jurusan yaitu jurusan IPA, IPS dan Bahasa.

Data Umum

Data Umum yang dikaji dalam penelitian ini mencakup Usia, Jenis Kelamin, Agama dan Jurusan responden. Lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 1 karakteristik responden terkait umur, jenis kelamin dan agama dibawah ini:

Tabel 1
Karakteristik Usia Responden

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur			
1	15 - 17 Tahun	62	77,5%
2	18 - 21 Tahun	18	22,5%
Total		80	100%
Jenis Kelamin			
1	Laki - Laki	38	47,5%
2	Perempuan	42	52,5%
Total		80	100%
Agama			

1	Kristen Katolik	17	21,2 %
2	Kristen Protestan	63	78,8%
Total		80	100%
1	IPA	44	55,0 %
2	IPS	36	45,0 %
Total		80	100%

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa usia 15 - 17 tahun lebih banyak dari usia 18 - 21 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki. Karakteristik responden berdasarkan agama menunjukkan bahwa responden beragama Kristen

protestan lebih banyak dari yang beragama katolik. Sedangkan karakteristik berdasarkan jurusan menunjukkan bahwa jurusan IPA lebih banyak dari jurusan IPS.

Data Khusus

Sebelum dilakukan uji analisis, maka di lakukan *uji normalitas* data. Hasil uji normalitas dapat di lihat pada table 2 dibawah ini:

Tabel 2
Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Normal Test Summary

Total N		80
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.081
	Negative	-.067
Test Statistic		.081
Asymptotic Sig.(2-sided test) ^a		.200 ^b
a. Lilliefors Corrected		
b. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *asymptotic Sig.(2-sided test)^a* sebesar .200 artinya lebih besar dari 0,05 maka data di nyatakan

berdistribusi normal. Untuk itu digunakan uji sampel *paired t-test*. Uji dapat dilihat pada Tabel 5 dibawah ini:

Tabel 3
Uji Sampel Paired T-test

Paired Samples Test									
	Mean	Paired Differences			t	df	Significance		
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			One-Side d p	Two-Side d p	
				Lower	Upper				
Pre	-	9.67039	1.0811	-	-	-	7	<,00	<,00
Pos	5.5500		8	7.7020	3.3979	5.13	9	1	1
t	0			4	6	3			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *significance* <,001, lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulan yang dapat di ambil adalah terdapat pernyataan yang nyata antara sebelum dan

sesudah di berikan intervensi. artinya terdapat pengaruh terapi *mindfulness* spiritual terhadap peningkatan harga diri rendah situasional di SMA YPK Fakfak.

PEMBAHASAN

Bukti yang berkembang mendukung manfaat *mindfulness* untuk perubahan perilaku dengan model pengaturan diri yang penuh perhatian tentang *integrasi* secara kompleks dan sinergis dari perhatian atau kontrol *kognitif*, *regulasi* emosi, dan proses yang berhubungan dengan diri sendiri, serta mekanisme motivasi dan pembelajaran yang mungkin memberikan keunikan jalan menuju perubahan perilaku berkelanjutan (Timbers & Hollenberger, 2022).

Latihan *mindfulness* bertujuan untuk menumbuhkan keadaan perhatian. Praktik ini bisa bersikap formal misalnya bernapas, duduk atau berjalan. *Mindfulness* juga merupakan latihan pemusatan perhatian. Hal ini berawal dari tradisi Buddha. Namun, ini menjadi populer dalam beberapa tahun terakhir dalam layanan kesehatan (Zhang et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Donatus tahun 2021 menunjukkan bahwa terapi *mindfulness spiritual* menggunakan metode STOP dapat meningkatkan kemampuan minum obat pada pasien (Sadipun, 2021). Artinya pasien dapat menerima keadaan dirinya dan ada upaya untuk beradaptasi dengan kondisi kesehatannya.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siti rohmatus tahun 2022 menunjukkan bahwa terapi *mindfulness spiritual* Islam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada kesehatan jiwa (Rohmatun & Maryatun, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ardhi khoirul hakim tahun 2021 menunjukkan bahwa terapi *mindfulness spiritual* islam yang dilakukan pada penyandang disabilitas fisik dapat membantu meningkatkan harga diri (Hakim et al., 2021).

Terapi *meditasi mindfulness* juga dapat digunakan untuk *atensi selektif* (Mukti & Wimbari, 2020). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dan penelitian terdahulu yang mendukung maka terapi *mindfulness* dapat dijadikan salah satu *alternatif non farmakologi* di dunia Kesehatan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi *mindfulness* spiritual terhadap peningkatan harga diri rendah situasional di SMA YPK FAKFAK.

Saran

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan panduan bagi remaja yang mengalami masalah *psikologi* khususnya tidak percaya diri dalam melakukan kegiatan positif, karena terapi *mindfulness spiritual kristen* ekonomis dan dapat dilakukan secara mandiri.

b. Bagi Tempat yang Diteliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi kepala sekolah dan para guru dalam menghadapi siswa dengan masalah *psikologi* dan dapat

menerapkan terapi *mindfulness spiritual*.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan pada mata kuliah psikologi untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa sehingga siap melayani masyarakat.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya pada masyarakat yang mengalami psikologi khususnya *stress* dan gangguan tidur.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada kementerian Kesehatan yang telah memberikan bantuan pembiayaan melalui Poltekkes Kemenkes Sorong serta terima kasih kepada Kepala pusat penelitian dan pengabdian Masyarakat yang telah membantu dalam mempublikasikan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem Di Indonesia. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1074-1080.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur (Wus) DiProvinsi Sumatera Utara. Laporan Penelitian PROGRAM Studi Kesehatan Masyarakat*.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing No Harm In Mindfulness-Based Programs: Conceptual Issues And Empirical Findings. *Clinical Psychology Review*, 71(January), 101-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Correlation Between Self-Esteem And Depression Among Poorly Performing Students Of Africa Nazarene University, Kenya. *Institute Of Youth Studies Tangaza University College Catholic University Of Eastern Africa*. Oktober 2022.
- AFEN. *Braz Dent J.*, 33(1), 1-12. Relationship Between Parenting Styles And Self-Esteem Among Adolescents In Selected Public Secondary Schools In Mbeere North Sub-County Of Embu County, Kenya
- Corallo, F., Bonanno, L., Cardile, D., Luvarà, F., Giliberto, S., Di Cara, M., Leonardi, S., Quartarone, A., Rao, G., & Pidalà, A. (2023). Improvement Of Self-Esteem In Children With Specific Learning Disorders After Donkey-Assisted Therapy. *Children*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/Children10030425>
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1-8.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness And Creativity: Implications For Thinking And Learning. *Thinking Skills And Creativity*, 37(December 2019), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afiyanti, Y. (2020). Harga Diri Mahasiswa

- Yang Terlambat
Menyelesaikan Studi.
Perspektif Ilmu Pendidikan,
34(2), 101-108.
<https://doi.org/10.21009/Pi.p.342.4>
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa Smp. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.53189>
- Natalia Christy Waney. (2020). *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital*.
- Ogunde, M. O. (2018). Behavioural And Emotional Disorders In Childhood: A Brief Overview For Paediatricians. *World Journal Of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9-26. <https://doi.org/10.5409/Wjcp.V7.I1.9>
- Pardede, & L. (2021). Penurunan Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Aktivita. *Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3.
- Rahayu, S., Mustikasari, M., & Daulima, N. H. . (2019). Perubahan Tanda Gejala Dan Kemampuan Pasien Harga Diri Rendah Kronis Setelah Latihan Terapi Kognitif Dan Psikoedukasi Keluarga. *Journal Educational Of Nursing(Jen)*, 2(1), 39-51. <https://doi.org/10.37430/Jen.V2i1.10>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30. <https://doi.org/10.26751/ljp.V6i2.1314>
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 5(2), 120-129. <https://doi.org/10.36419/Avicenna.V5i2.689>
- Rokhimmah, Y., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Harga Diri Rendah Dengan Menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun). *Ners Muda*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i1.5493>
- Sadipun, D. K. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Dengan Metode Stop Terhadap Kemampuan Minum Obat Pasien Tb Paru. *Briant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(4), 896. <https://doi.org/10.28926/Briant.V6i4.911>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V2i1.1323>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness And Behavior Change. *Harvard Review Of Psychiatry*, 28(6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/Hrp.0000000000000277>
- Siagian, I. O., & Niman, S. (2022). Efektifitas Logoterapi Terhadap Harga Diri Rendah

- Situasional Pada Mahasiswa.
Jurnal Keperawatan Jiwa,
10(2), 337.
<https://doi.org/10.26714/jk.j.10.2.2022.337-344>
- Stuppy, A., Mead, N. L., & Van Osselaer, S. M. J. (2020). I Am, Therefore I Buy: Low Self-Esteem And The Pursuit Of Self-Verifying Consumption. *Journal Of Consumer Research*, 46(5), 956-973. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucz029>
- Timbers, V. L., & Hollenberger, J. C. (2022). Christian Mindfulness And Mental Health: Coping Through Sacred Traditions And Embodied Awareness. *Religions*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.3390/rel13010062>
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/l dab005>