



## **HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN DEPRESI PADA REMAJA**

### **The Relationship between Mindfulness and Depression in Adolescents**

Endang Fourianalisyawati, Ratih Arruum Listiyandini

*Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia*

*endang.fouriana@yarsi.ac.id; ratih.arruum@yarsi.ac.id*

**KATA KUNCI**      *Mindfulness, Depresi, Remaja*

**KEYWORDS**      *Mindfulness, Depression, Adolescents*

**ABSTRAK**      Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di dunia, namun tetap menjadi suatu faktor kontribusi pada penurunan kecepatan penyembuhan berbagai penyakit lain. Prevalensi gangguan depresif mayor merupakan salah satu yang tertinggi dan angka tersebut terus meningkat sepanjang sepuluh tahun belakangan ini. Beberapa faktor yang berperan terhadap penurunan depresi banyak dilakukan. Salah satu penelitian di Amerika menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat mindfulness yang rendah, dibuktikan dengan aktivitas neural yang bertolak belakang pada individu yang depresi dan individu yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi. Mindfulness merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu. Dengan kemampuan disposisional untuk mindful, individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka, sehingga kecil kemungkinan individu untuk melakukan ruminasi. Individu dengan kemampuan mindfulness yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, sebaliknya individu yang dengan tingkat depresi tinggi diketahui memiliki tingkat mindfulness yang rendah. Hanya sedikit publikasi yang telah mendiskusikan depresi pada remaja secara menyeluruh, meskipun beberapa penelitian telah menemukan bahwa awal kemunculan depresi dimulai sejak awal periode kehidupan tersebut. Mengetahui hubungan antara mindfulness dan depresi pada remaja di Indonesia diperlukan sebagai landasan awal untuk penelitian selanjutnya dan memberikan panduan untuk terapi mindfulness dalam mengatasi depresi pada remaja di Indonesia. Menggunakan metode kuantitatif dan desain korelasional, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan kuesioner depresi yaitu BDI, disebarkan kepada 200 remaja. Dari hasil analisis menggunakan korelasi Spearman, diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara mindfulness dan depresi, terutama pada dimensi acting with awareness dan non judging of inner experience. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor mindfulness pada dimensi acting with awareness dan non judging of inner experience, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja.

## ABSTRACT

*Depression is a common mental disorder in the world, but remains a contributing factor to the derivation other diseases' recovery time. The prevalence of major depressive disorder is one of the highest which it has continued to increase over the past ten years. There are several factors that contribute to decrease depression are widely done. One study in the United States showed that individuals who were depressed or had depressed symptoms tend to have low levels of mindfulness. It was evidenced by the opposite neural activity in depressed individuals and individuals with high level of mindfulness. Mindfulness is the ability of one to be aware and notice what are happening at that time. One who has dispositional ability to mindful can accept any experiences that occur receptively and openly, making it less likely for individuals to do the ruminations. People with high mindfulness ability tend to have low levels of depression. On the contrary, people with high level of depression are known to have low levels of mindfulness. There were few publications that discussed adolescent depression comprehensively, though some studies had found that the onset of depression began since the beginning period of life. It is notable to know the relationship between mindfulness and depression in adolescents of Indonesia since it can be used as preliminary data for further research and guidance for mindfulness therapy in alleviating depression in adolescents of Indonesia. This research used quantitative method and correlational design. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and a depression questionnaire, BDI, were distributed to 200 adolescents. From the result of the analysis using Spearman correlation, it was known that there was a negative and significant relationship between mindfulness and depression, particularly in the dimensions of acting with awareness and non judging of inner experience. These result indicated that the higher the mindfulness score on the dimensions of acting with awareness and non judging of inner experience, the lower the depression score that adolescents have.*

## PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di dunia (World Health Organization, 2015). Walau umum, depresi tetap menjadi suatu faktor kontribusi pada penurunan kecepatan penyembuhan berbagai penyakit lain (Holmes, Christelis, & Arnold, 2012; Miyoshi, 2001; Bruce, Seeman, Merrill, & Blazer, 1994; Rawson, Bloomer, & Kendall, 1994). Sebanyak 800,000 kasus bunuh diri telah dilaporkan setiap tahun dengan depresi sebagai penyebab utama (WHO, 2015). Prevalensi gangguan depresif mayor merupakan salah satu yang tertinggi dan angka tersebut terus meningkat sepanjang sepuluh tahun belakangan ini (Richards, 2011). Di Indonesia, depresi dikategorikan sebagai gangguan mental-emosional dan

prevalensinya setinggi 6% dari total populasi (Riskesdas, 2013).

Sejumlah penelitian telah menginvestigasi peran beberapa faktor terhadap depresi atau simtom depresif, seperti regulasi emosi (Marroquin & Nolen-Hoeksema, 2015), keberhargaan diri (Orth, Robins, Meier, & Conger, 2015), juga trait *mindfulness*, disregulasi emosi dan kualitas hidup (Schirda, Nicholas, & Prakash, 2015). Partisipan dalam penelitian-penelitian tersebut beragam, termasuk pasien *multiple sclerosis* (Schirda, Nicholas, & Prakash, 2015), individu yang memiliki pasangan romantis (Marroquin & Nolen-Hoeksema, 2015), dan dewasa secara umumnya (Williams et al, 2014). Namun, hanya sedikit publikasi

yang telah mendiskusikan depresi pada remaja secara menyeluruh, meskipun beberapa penelitian telah menemukan bahwa awal kemunculan depresi dimulai sejak periode kehidupan tersebut (Williams et al., 2014; Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012).

Menurut National Institute of Mental Health, terdapat sekitar 2,8 juta remaja di Amerika berusia 12-17 yang mengalami paling sedikit satu episode depresi mayor di tahun 2014 dan hanya 30% dari remaja yang depresi tersebut mendapatkan pengobatan. Di Indonesia, terdapat sekitar 40 juta remaja (Badan Pusat Statistik, 2014) dan sekitar 3,4 juta remaja usia 10-19 mengalami gangguan mental di tahun 2013, dengan depresi sebagai gangguan yang paling umum. Penelitian *cross-sectional* pada remaja SMA di Malang, Jawa Timur, menunjukkan bahwa 32,5% remaja mengalami depresi ringan, 28,2% remaja dengan depresi moderat, dan 11,1% remaja dengan depresi berat (Asmika, Harijanto, & Handayani, 2008). Namun, saat ini belum ada data reliabel dengan perkiraan jumlah remaja Indonesia yang mengalami depresi dan jumlah remaja depresi yang diberikan pengobatan. Data statistik tersebut menunjukkan pentingnya melakukan penelitian mengenai depresi pada remaja di Indonesia.

Terdapat beberapa kemungkinan penyebab depresi pada remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa faktor genetik berkontribusi terhadap munculnya simtom depresif (Silberg et al, 1999). Beberapa faktor risiko lain yang berhubungan dengan meningkatnya simtom depresif pada umumnya digolongkan sebagai pengalaman hidup yang negatif atau *stressful* (Abela & Hankin, 2008) dan dibagi menjadi dua macam: pengalaman hidup mayor seperti kematian orangtua (Kendler, Kuhn, & Prescott, 2004), dan pengalaman yang tidak terlalu traumatis seperti perubahan dalam keluarga atau pertemanan (O'Sullivan, 2004). Indonesia adalah negara yang konservatif, sehingga kehamilan remaja juga telah dilaporkan

sebagai salah satu pengalaman hidup *stressful* yang memicu depresi pada remaja (Maharani, 2013).

Pengaruh dari depresi beragam dan beberapa bergantung pada mediatornya. Kenakalan remaja dilaporkan memiliki korelasi sebagai hasil dari depresi, dan tingkatnya beragam tergantung pada kepribadian ekstrovert-introvert pada individu (Ibaniati, 2005). Penggunaan narkoba juga dibuktikan sebagai hasil dari depresi dan dikarenakan prevalensi yang lebih besar pada laki-laki, depresi dan komorbiditasnya dipengaruhi oleh perbedaan gender (Costello et al, 2003; Franko et al, 2005). Di Indonesia, meskipun belum jelas bahwa penggunaan narkoba merupakan konsekuensi langsung dari depresi pada remaja, berita sebelumnya menunjukkan bahwa 90% pengguna narkoba di Indonesia merupakan remaja akhir (Kompas, 2001). Secara keseluruhan, gangguan perilaku rentan terjadi sebagai konsekuensi dari depresi pada remaja (Abela & Hankin, 2008).

Beberapa penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, dibuktikan dengan aktivitas neural yang bertolak belakang pada individu yang depresi dan individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010). Individu yang depresif cenderung untuk melakukan ruminasi pada diri sendiri dalam setiap pengalaman yang dirasakan, dan perilaku tersebut membuat individu semakin terjerumus dalam depresi (Allewa, Roclofs, Voncken, Meevissen, & Alberts, 2012). *Mindfulness* merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu (Brown & Ryan, 2003). Dengan kemampuan disposisional untuk *mindful*, individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka (Brown, Ryan, & Creswell, 2006), sehingga kecil kemungkinan individu untuk melakukan

ruminasi (Raes & Williams, 2010). Individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, sebaliknya individu yang dengan tingkat depresi tinggi diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah (Heath, Carsley, De Riggi, Mills, & Mettler, 2016).

*Mindfulness* merupakan kesadaran yang terbuka dan merupakan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat sekarang (Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* didefinisikan sebagai “*awareness of present experience, with acceptance*” (Germer, 2009). Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris, 2009). Menjadi *mindful* artinya individu sadar akan apapun kondisinya saat ini, terlepas dari kejadian masa lalu dan masa depan (Mace, 2008).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian asosiatif. Analisis bivariat dengan menggunakan *product moment correlation*, untuk melihat ada tidaknya hubungan serta signifikansi korelasi antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja.

Sampel penelitian ditetapkan dengan menggunakan teknik *accidental sampling* di wilayah Jabodetabek yaitu sebanyak 200 remaja. Adapun kriteria remaja yang diambil adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 16-19 tahun, dan berada di wilayah Jabodetabek.

Selain *mindfulness* yang secara alamiah dimiliki oleh individu, terdapat pula berbagai pelatihan terapi *mindfulness* yang dapat dilakukan. Di Indonesia, sejumlah studi telah meneliti pengaruh pelatihan *mindfulness* (Afandi, 2014; Afiatin, 2008; Lestari & Afiatin, 2008), namun tidak banyak yang melakukan penelitian mengenai dispositional *mindfulness* (Sulastoyo & Lailatushifah, 2008). Adapun beberapa limitasi terhadap penelitian mengenai dispositional *mindfulness* tersebut, salah satunya adalah penggunaan partisipan yang hanya memfokuskan pada remaja perempuan sehingga tidak dapat mengimplikasikan hubungan antara *mindfulness* dan depresi pada remaja umum. Jumlah sampel yang digunakan juga kurang mewakili populasi remaja di Indonesia, yaitu sebanyak 75 sampel yang berasal dari satu instansi. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melihat perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *mindfulness* dan depresi pada remaja di Indonesia, sehingga diketahui lebih lanjut mengenai hubungan antara dua variabel tersebut pada remaja di Indonesia.

### *Hipotesis Penelitian*

Ha : Terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja di Jabodetabek.

### *Instrumen Penelitian*

- a. Skala *Mindfulness* : *Five Facets of Mindfulness Questionnaire*.  
*Mindfulness* diukur menggunakan *Five Facets of Mindfulness Questionnaire* (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams, 2006).
- b. Skala Depresi : Beck Depression Inventory II (BDI-II)  
Depresi diukur menggunakan BDI-II (Beck, Steer, & Brown, 1996).

## HASIL ANALISIS

Sebelum melakukan analisis data utama, peneliti melakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk melihat persebaran data. Berikut adalah hasil uji normalitas data:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

<i>Trait</i>	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	<i>p</i>
<i>Mindfulness</i>		
<i>Observing</i>	0.061	0.065
<i>Describing</i>	0.113	0.000
<i>Non-judging</i>	0.059	0.092
<i>Non-reactivity</i>	0.090	0.000
<i>Acting with awareness</i>	0.103	0.004
<i>Depresi (BDI)</i>	0.103	0.000

Berdasarkan tabel 1 di atas, tampak bahwa data pada sebagian besar variabel, termasuk juga depresi tidak terdistribusi normal ( $p < 0.05$ ). Oleh karena itu, data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat dengan korelasi *spearman* yang merupakan jenis statistik non-parametrik dikarenakan data yang didapatkan tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman *Trait Mindfulness* dengan Depresi

<i>Trait Mindfulness</i>	Korelasi dengan Depresi
<i>Observing</i>	.182*
<i>Describing</i>	-.094 (ns)
<i>Non-judging</i>	-.233**
<i>Non-reactivity</i>	.042 (ns)
<i>Acting with awareness</i>	-.391**

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , ns (not significant)

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dimensi *non judging of inner experience* ( $r = -0,233$ ,  $p < 0,01$ ) dan *mindfulness* dimensi *acting with awareness* ( $r = -0,391$ ,  $p = 0,01$ ) dengan depresi. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *mindfulness* pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja. Atau sebaliknya, rendahnya *acting with awareness* dan *non-judging of inner experience*, maka semakin tinggi gejala depresi yang dimiliki. Dari sudut sebaliknya, apabila depresi semakin tinggi, maka remaja kecenderungan *acting with awareness* dan *non-judging of inner experience* semakin rendah. Namun demikian, gejala depresi yang rendah akan diikuti dengan kecenderungan *acting with awareness* dan *observing* yang semakin tinggi.

Namun demikian, pada dimensi *observing* ditemukan adanya hubungan positif dengan depresi ( $r = 0.182$ ,  $p < 0.05$ ). Saat *observing* semakin tinggi, diikuti pula oleh tingginya depresi. Sebaliknya, *observing* yang rendah diikuti dengan semakin rendahnya depresi. Apabila dari sudut pandang berbeda dapat diartikan juga bahwa semakin tinggi depresi, maka semakin tinggi pula kecenderungan dan semakin rendah depresi, maka semakin rendah pula kecenderungan depresi.

## DISKUSI

Secara teoritis, *mindfulness* dapat menggambarkan keseimbangan emosional seseorang yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004). Oleh karena itu, peningkatan *mindfulness* diperkirakan dapat menyebabkan berkurangnya perilaku menghindar serta keterikatan seseorang terhadap emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan maupun *distress* (Brown & Ryan, 2003; Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja, khususnya pada

dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*.

*Acting with awareness* merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesadaran dalam kegiatan sehari-hari dibandingkan dengan bertindak secara otomatis (Baer, 2006). Dengan demikian, remaja yang memiliki kemampuan dalam faset tersebut cenderung tetap terhubung dengan isyarat kontekstual dan memiliki banyak sumber penguat positif di dalam lingkungan tempat tinggalnya, sehingga terhindar dari gejala depresi (Cash & Whittingham, 2010). Selain itu, *non judging of inner experience* merupakan kemampuan untuk menjauh dari pikiran untuk mengevaluasi sensasi, kognisi, dan emosi diri (Baer, 2006). Faset tersebut memiliki keterkaitan dengan ciri utama gejala depresi, yaitu kritik diri atau adanya pikiran negatif yang berulang (Desrosiers, Kemanski, & Nolen-Hoeksema, 2013). Oleh karena itu, remaja yang memiliki kemampuan dalam faset tersebut cenderung dapat menerima segala pikiran, emosi dan sensasi tubuh yang muncul dalam kegiatan sehari-hari dibandingkan dengan mengkritik atau menghakiminya, sehingga terhindar dari stres, kecemasan, maupun depresi (Cash & Whittingham, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa diperlukannya beberapa pelatihan untuk meningkatkan *trait mindfulness* pada remaja agar dapat mengurangi resiko gejala depresi. Selain itu, pada penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan intervensi berbasis *mindfulness* untuk menguji hipotesis lebih lanjut.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil diskusi di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan depresi, terutama pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*. Hasil ini diharapkan dapat menjadi landasan penelitian selanjutnya, dalam mengetahui sejauhmana pengaruh dari teknik

*mindfulness* yang dilakukan terhadap penurunan depresi pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini terlaksana berkat dukungan hibah dana penelitian internal dari Universitas YARSI Jakarta, dan telah dipresentasikan pada Asian Psychological Association Convention (APsyA) 21-23 April 2017.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abela, J. R. Z. & Hankin, B. L. (2008). *Handbook of Depression in Children and Adolescents*. New York, NY: The Guilford Press.
- Afandi, N. A. (2014). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo, Madura.
- Afiatin, T. (2008). Pengaruh pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan depresi pada penderita diabetes mellitus. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. (tesis)
- Afiatin, T. & Lestari, Y. T. (2008). Pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan depresi pada penderita lupus. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. (tesis)
- Alleva, J., Roelofs, J., Voncken, M., Meevissen, Y., & Alberts, H. (2014). On the relation between *mindfulness* and depressive symptoms: Rumination as a possible mediator. *Mindfulness, Vol. 5, Issue 1*, p. 72-79.
- Asmika, Harijanto, & Handayani, N. (2008). Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah kotamadya Malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. XXIV, No. 1*.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *mindfulness*. *Assessment, 13*(1), 27-45.

- Bethune, S. (2014). Teen stress rivals that of adults. *American Psychological Association*, Vol. 45, No. 4.
- Bruce, M. L., Seeman, T. E., Merrill, S. S., & Blazer, D. G. (1994). The impact of depressive symptomatology on physical disability: MacArthur studies of successful aging. *American Journal of Public Health*, 84, 1796-1799.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182. doi: 10.1007/s12671-010-0023-4
- Christie, D. & Viner, R. (2005). *ABC of Adolescence*. (ed) Russell Viner. Blackwell Publishing.
- Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*. doi: 10.1016/j.beth.2013.02.001
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of Personality, Eighth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, (3), 255-262. doi: 10.1093/clipsy/bph080
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M., Mills, D., & Mettler, J. (2016). The relationship between mindfulness, depressive symptoms and non-suicidal self-injury amongst adolescents. *Archives of Suicide Research*. doi: 10.1080/13811118.2016.1162243
- Holmes, A., Christelis, N., & Arnold, C. (2012). Depression and chronic pain. *Medical Journal of Australia Open, 1 Suppl 4*; 17-20. doi: 10.5694/mjao12.10589
- Ibaniati, R. (2005). Pengaruh tingkat depresi dari jenis kepribadian remaja terhadap tingkat kenakalannya. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor. (skripsi)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
- Kendler, K. S., Kuhn, J. W., & Prescott, C. A. (2004). Childhood sexual abuse, stressful life events and risk for major depression in women. *Psychological Medicine*, 34, 1475-1482.
- Kerig, P. K., Schulz, M. S., Hauser, S. T. (2012). *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development*. New York: Oxford University Press.
- Maharani, E. A. (2013). Pengaruh pelatihan "Meditasi Sadar Diri" terhadap penurunan tingkat distres remaja yang mengalami kehamilan pranikah. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (tesis)
- Miyoshi, K. (2001). Depression associated with physical illness. *Journal of the Japan Medical Association*, 44(6), 279-282.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2015). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 11, No. 1, 133-149.
- O'Sullivan, C. (2004). The psychosocial determinants of depression: A lifespan perspective. *Journal of Nervous Mental Disorders*, 192, 585-594.

- Raes, F. & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-010-0021-6
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, Volume 155, Issue 3.
- Richards, D. (2011). Prevalence and clinical course of depression: A review. *Clinical Psychology Review*, 31, 1117-1125.
- Schirda, B., Nicholas, J. A., & Prakash, R. S. (2015). Examining trait mindfulness, emotion dysregulation, and quality of life in multiple sclerosis. *Health Psychology*, Vol. 34, No. 11, 1107-1115.
- Silberg, J., Pickles, A., Rutter, M., Hewitt, J., Simonoff, E., Maes, H., Carbonneau, R., Murrelle, L., Foley, D., & Eaves, L. (1999). The influence of genetic factors and life stress on depression among adolescent girls. *Arch Gen Psychiatry*, 56(3):225-232. doi: 10.1001/archpsyc.56.3.225
- Sulastoyo, P. & Lailatushifah, S. N. F. (2008). Mindfulness dan depresi pada remaja putri. *Jurnal Insight*.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379, 1056-1067.
- Marroquin, B. & Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 109, No. 5, 836-855.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1):12-24. doi: 10.1037/a0018312
- Williams, J. M. G., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J. V., Hackmann, A., Krusche, A., Muse, K., Von Rohr, I. R., Shah, D., Crane, R. S., Earnes, C., Jones, M., Radford, S., Silverton, S., Sun, Y., Weatherley-Jones, E., Whitaker, C. J., Russell, D., & Russell, I. T. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: A randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 82, No. 2, 275-286.
- World Health Organization. (2015). Fact Sheets: Depression. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>