

## Efektivitas *Podcast Mindfulness* terhadap Penerimaan Diri Rendah Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi

Rusyda Athifah<sup>1</sup>, Fathiyah Muthmainnah<sup>2</sup>, Gita Rahmania<sup>3</sup>, Hilya Fuada<sup>4</sup>

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email Korespondensi: [rusydaathifah4@gmail.com](mailto:rusydaathifah4@gmail.com)

### Sejarah Artikel:

Diterima 31-05-2025  
Disetujui 01-06-2025  
Diterbitkan 03-06-2025

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to examine the effectiveness of mindfulness podcasts in improving self-acceptance among psychology students at the Bukittinggi Campus of Padang State University who had low levels of self-acceptance. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Seven participants underwent eight sessions of mindfulness-based podcast intervention designed using the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) approaches. Data were collected through the Self-Acceptance questionnaire and semi-structured interviews. Based on the paired sample t-test, a significant increase was found in self-acceptance scores from the pretest ( $M = 89.43$ ) to the post-test ( $M = 143.43$ ) with a significance level of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), and the data were normally distributed (Shapiro-Wilk test,  $p > 0.05$ ). Participants' self-acceptance categories also shifted from low to high. Qualitative findings supported the quantitative results, indicating improvements in reflection, emotional awareness, and cognitive self-acceptance. Despite limitations in the number of participants and the absence of a control group, the study results indicate that mindfulness podcasts are an effective, flexible, and potentially widely adaptable digital intervention in higher education contexts. Further studies are recommended using a full experimental design and a larger sample size.*

**Keywords:** *Mindfulness; Podcast; Self Acceptance*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat efektivitas podcast *mindfulness* terhadap peningkatan penerimaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi angkatan 2023 yang memiliki tingkat *self-acceptance* rendah. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Tujuh partisipan mengikuti delapan sesi intervensi berbasis *podcast mindfulness* yang dirancang

menggunakan pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Data dikumpulkan melalui angket Self-Acceptance dan wawancara semi-terstruktur. Berdasarkan uji *paired sample t-test*, ditemukan peningkatan signifikan dari skor penerimaan diri yang dimulai dengan *pretest* ( $M = 89,43$ ) ke *post-test* ( $M = 143,43$ ) dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), dan data berdistribusi normal (uji Shapiro-Wilk,  $p > 0,05$ ). Kategori penerimaan diri partisipan juga mengalami pergeseran dari rendah menjadi tinggi. Temuan kualitatif mendukung hasil kuantitatif, menunjukkan peningkatan refleksi, kesadaran emosional, dan penerimaan diri secara kognitif. Meskipun keterbatasan terdapat pada jumlah partisipan dan tidak adanya kelompok kontrol, hasil penelitian menunjukkan bahwa *podcast mindfulness* merupakan intervensi digital yang efektif, fleksibel, dan berpotensi diadaptasi secara luas dalam konteks pendidikan tinggi. Studi lanjutan dianjurkan menggunakan desain eksperimen penuh dan jumlah partisipan yang lebih besar.

**Katakunci:** Kesadaran Penuh; Siniar; Penerimaan Diri

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Rusyda Athifah, Fathiyah Muthmainnah, Gita Rahmania, & Hilya Fuada. (2025). Efektivitas Podcast Mindfulness terhadap Penerimaan Diri Rendah Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 704-711. <https://doi.org/10.63822/14asr232>

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal, yang meliputi rentang usia 18-24 tahun, merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai oleh transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu mengalami proses pembentukan identitas, kemandirian, serta adaptasi sosial-emosional yang kompleks (Santrock, 2003). Sebagian besar individu pada kelompok usia ini adalah mahasiswa yang menghadapi tuntutan adaptasi dengan lingkungan akademik yang lebih menantang, pengembangan keterampilan sosial, serta tekanan dari ekspektasi akademik, keluarga, dan lingkungan sosial yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Temuan ini diperkuat oleh data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun, mengindikasikan kerentanan psikologis yang tinggi pada masa perkembangan ini.

Salah satu aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah kemampuan menerima dan menghargai diri sendiri, atau *self-acceptance*. *Self-acceptance* didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu menerima dirinya secara menyeluruh dan telah menginternalisasi nilai-nilai serta prinsip-prinsip tertentu yang berfungsi sebagai pedoman dalam berperilaku (Sheerer, 1949). Tingkat *self-acceptance* yang rendah berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kecemasan akademik, stres, harga diri yang rendah, serta penurunan motivasi belajar (Guykens & Setya Murti, 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan Ramdani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya *self-acceptance* berkorelasi positif dengan peningkatan risiko gangguan psikologis.

Fenomena rendahnya *self-acceptance* pada mahasiswa juga terlihat dari hasil survei awal yang bersifat eksploratif terhadap 17 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi. Survei ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kondisi penerimaan diri di kalangan mahasiswa, di mana hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 70,6% responden yang berasal dari angkatan 2023 memiliki tingkat *self-acceptance* yang rendah berdasarkan pengukuran menggunakan *Self-Acceptance Scale* yang dikembangkan oleh Berger (1952). Meskipun jumlah partisipan terbatas dan temuan ini tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi, hasil survei ini memberikan indikasi awal mengenai perlunya pengembangan intervensi yang tepat guna meningkatkan *self-acceptance* di kalangan mahasiswa.

Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah terapi *mindfulness*, sebuah pendekatan psikologis yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan tanpa menghakimi. White (2013) mendefinisikan *mindfulness* sebagai “*a conscious state of being that enables an individual to be fully present, accepting, and aware of each moment*”. Lebih lanjut, White (dalam Rahmawati, 2021) mengidentifikasi lima atribut utama dalam *mindfulness*, yaitu kehadiran saat ini (*being present*), kesadaran (*awareness*), penerimaan (*acceptance*), perhatian (*attention*), dan proses transformasi (*transformative process*). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *self-acceptance* dengan mengurangi tekanan akibat ekspektasi yang tidak realistis dan memperbaiki kesejahteraan emosional (Savitri & Listiyandini, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani dan Widiasih (2021) juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan *self-acceptance* melalui peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi yang lebih baik.

Dalam upaya meningkatkan *mindfulness* tersebut, media berbasis audio seperti *podcast* menawarkan alternatif yang praktis dan adaptif. Sifat *podcast* yang tidak menuntut visualisasi atau keterlibatan fisik memungkinkan individu untuk melakukan praktik reflektif dalam berbagai situasi. Putri dan Irwansyah (2020) mengemukakan bahwa *podcast* telah mengalami pertumbuhan signifikan sebagai media komunikasi di Indonesia dan telah menjadi bagian dari rutinitas harian masyarakat, karena

memungkinkan untuk mengakses informasi kapan saja dan di mana saja. Potensi tersebut dapat dimanfaatkan untuk menjadikan *podcast* sebagai sarana praktik *mindfulness* yang mudah diakses. Selain itu, *podcast* dapat digunakan untuk mengulang materi dan memperbaiki pemahaman, menjadikan mahasiswa mengetahui gambaran lebih cepat dan mudah mengenai topik yang dibahas (Mayangsari dan Tiara, 2019). Kemampuan tersebut sejalan dengan proses internalisasi dan transformasi diri dalam praktik *mindfulness*, karena dapat mendukung refleksi berulang yang memperdalam kesadaran diri serta pemaknaan atas pengalaman secara berkelanjutan. Temuan serupa dikemukakan oleh Taufiqurrohmah (2022), yang menunjukkan bahwa program *podcast* bertema *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa yang mengalami kecanduan penggunaan ponsel.

Namun, efektivitas *podcast mindfulness* dalam meningkatkan *self-acceptance* mahasiswa masih jarang diteliti secara empiris, sehingga terdapat kekosongan penelitian yang perlu diisi untuk memahami potensi media ini secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *podcast mindfulness* terhadap penerimaan diri rendah Mahasiswa Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan *desain one-group pretest-posttest* (Creswell, 2014). Desain ini melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa mendengarkan *podcast* bertema *mindfulness* sebanyak delapan kali selama dua minggu. Pemilihan delapan kali intervensi didasarkan pada kerangka program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1990) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang dikembangkan oleh Segal et al. (2002). Kedua program tersebut umumnya dilaksanakan selama delapan minggu dengan sesi mingguan dan telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pelaksanaan intervensi sebanyak delapan kali dalam penelitian ini disesuaikan dengan struktur intervensi yang telah terbukti secara empiris tersebut.

Pelaksanaan intervensi dilakukan secara langsung di salah satu ruang kelas di Kampus Bukittinggi, Universitas Negeri Padang. Lingkungan kelas yang mendukung dan kondusif memungkinkan partisipan mengikuti seluruh sesi intervensi dengan fokus dan kenyamanan yang optimal, sehingga diharapkan dapat memaksimalkan proses internalisasi materi *mindfulness*. Setiap sesi intervensi berdurasi sekitar 60 menit, termasuk sesi tanya jawab di akhir pertemuan untuk memperdalam pemahaman partisipan terhadap materi yang telah disampaikan.

Delapan episode *podcast* yang digunakan dalam intervensi dipilih berdasarkan lima atribut *mindfulness* menurut White (2013), sebagaimana dikutip dalam Rahmawati (2021). Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, partisipan diberikan angket *Self-Acceptance Scale* (Berger, 1952) yang telah dimodifikasi oleh Tarigan (2023) untuk mengukur perubahan tingkat penerimaan diri. Selain itu, penelitian ini juga dilengkapi dengan tanya jawab singkat *pasca-intervensi* guna memperkuat hasil kuantitatif melalui analisis kualitatif.

## Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi yang dikhususkan pada angkatan 2023 sesuai dengan fenomena awal yang ditemukan, dengan jumlah populasi 66 orang. Partisipan penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *screening* awal menggunakan *Self-Acceptance Scale* (Berger, 1952). 7 mahasiswa yang tergolong memiliki tingkat *self-acceptance* rendah yang akan dilibatkan dalam penelitian ini.

## Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan *Self Acceptance Scale* (Berger, 1952) yang telah dimodifikasi oleh Ester Lina Br. Tarigan (2023) untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada partisipan eksperimen. Pada tahap skrining awal, kuesioner disebarakan menggunakan *Google Form* untuk menjangkau partisipan secara luas. Sementara itu, pada tahap *pretest* dan *posttest*, pengukuran dilakukan melalui angket cetak guna memastikan keakuratan serta keterjaminan pengisian oleh partisipan. Kuesioner ini terdiri dari 47 item yang bersifat positif (*favorable*) serta pertanyaan negatif (*unfavorable*), yang tidak mendukung variabel yang diteliti dengan jawaban berdasarkan skala Likert 1–4.

Validitas instrumen diuji melalui korelasi item-total dengan kriteria  $r \geq 0,30$  (Sugiyono, 2016), dan reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan hasil 0,950, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi (Azwar, 2010). Selain kuesioner, data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur *pasca-intervensi* untuk mendalami pengalaman subjektif peserta. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* melalui aplikasi SPSS untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Analisis kualitatif dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pengalaman reflektif dan perubahan persepsi diri partisipan setelah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi kategori Penerimaan Diri

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan perubahan kategori penerimaan diri mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Distribusi peserta pada masing-masing kategori ditampilkan pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Kategori Penerimaan Diri**

Kategori	Pretest	Posttest
Rendah	71.4	-
Sedang	28.6	28.6
Tinggi		71.4

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar peserta (71,4%) berada pada kategori penerimaan diri rendah, dan sisanya (28,6%) pada kategori sedang. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori tinggi. Namun, setelah diberikan intervensi berupa *podcast mindfulness*, terjadi perubahan distribusi yang signifikan: mayoritas peserta (71,4%) beralih ke kategori tinggi, sementara sisanya (28,6%) tetap berada pada kategori sedang. Tidak ada peserta yang berada pada kategori rendah

setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan pergeseran positif pada tingkat penerimaan diri peserta sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

### Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest* untuk menentukan pendekatan statistik yang sesuai. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kecil atau kurang dari 50.

**Tabel 2. Uji Shapiro-Wilk**

Variabel	Nilai Sig.
Pretest	0.799
Posttest	0.301

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk untuk *pretest* sebesar 0,799 dan *posttest* sebesar 0,301. Kedua nilai lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis selanjutnya dapat menggunakan pendekatan statistik parametrik. Hal ini sesuai dengan panduan Ghasemi dan Zahediasl (2012) yang menyatakan bahwa nilai  $p > 0,05$  menunjukkan tidak adanya penyimpangan signifikan dari distribusi normal.

### Paired Sample T-Test

Untuk menguji efektivitas intervensi, digunakan uji paired sample t-test guna membandingkan rata-rata skor penerimaan diri antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama.

**Tabel 3. Paired Sample T-Test**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Sig.(2-Tailed)
Pretest	89.43	11.429	
Posttest	143.43	11.970	
			0.001

Hasil uji paired sample t-test pada Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor penerimaan diri dari 89,43 pada *pretest* menjadi 143,43 pada *post-test*. Nilai signifikansi sebesar  $p < 0,01$  mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Hasil temuan ini sejalan dengan pendapat Talikan et al. (2025), yang menyatakan bahwa uji paired sample t-test tepat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam desain *pretest* dan *post-test* pada kelompok yang sama.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa intervensi mendengarkan *podcast* bertema *mindfulness* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa yang sebelumnya memiliki tingkat penerimaan diri rendah. Kenaikan skor yang signifikan secara statistik antara *pretest* dan *posttest*

menunjukkan bahwa teknik *mindfulness*, meskipun disampaikan dalam bentuk audio seperti *podcast*, tetap mampu memberikan dampak psikologis yang positif.

Keunggulan intervensi ini terletak pada fleksibilitas penggunaan *podcast* sebagai media yang memungkinkan partisipan mengakses konten secara mandiri, kapan pun dan di mana pun, sehingga menciptakan ruang reflektif yang bersifat pribadi. Analisis kualitatif *pasca-intervensi* memperkuat hasil uji statistik dengan menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan pemahaman, penerimaan, dan pengampunan terhadap diri sendiri. Selain itu, partisipan mengatakan adanya rasa keterhubungan emosional yang mendalam melalui *podcast*, meskipun intervensi berlangsung tanpa interaksi tatap muka. Hal ini mengindikasikan bahwa elemen *mindfulness* dapat diinternalisasi secara efektif melalui medium audio. Beberapa kutipan representatif seperti “Saya jadi lebih tenang dan berusaha untuk tidak terlalu memaksakan sesuatu” dan “Saya mulai bisa berdamai dengan masa lalu” menguatkan temuan ini. Pendekatan triangulasi data kuantitatif dan kualitatif meningkatkan validitas temuan dan memperkuat klaim efektivitas intervensi *podcast mindfulness* dalam meningkatkan penerimaan diri.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas ( $n=7$ ) dan tidak adanya kelompok kontrol berpotensi menurunkan validitas eksternal hasil penelitian. Kedua, pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada sore hari akibat padatnnya jadwal akademik partisipan juga menjadi kendala tersendiri. Waktu pelaksanaan yang tidak optimal ini berisiko memengaruhi konsentrasi dan kesiapan mental partisipan saat mengikuti sesi intervensi. Dalam konteks ini, pelaksanaan intervensi pada pagi hari kemungkinan dapat menghasilkan efek yang lebih konsisten dan maksimal.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, dan mempertimbangkan penjadwalan waktu intervensi yang lebih optimal agar dampak penggunaan *podcast mindfulness* terhadap peningkatan penerimaan diri dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *podcast* bertema *mindfulness* merupakan metode intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan penerimaan terhadap diri mereka sendiri. Pendekatan ini menunjukkan bahwa dukungan psikologis dapat diberikan melalui media digital yang tidak mengharuskan pertemuan langsung. Penggunaan *podcast* memungkinkan mahasiswa mendapatkan ruang refleksi pribadi secara fleksibel, yang selaras dengan ritme dan tantangan kehidupan mereka. Dengan solusi yang mudah diakses dan terstruktur dengan baik, *podcast mindfulness* berpotensi menjadi salah satu alternatif strategi peningkatan kesejahteraan psikologis yang dapat diadaptasi secara luas di lingkungan perguruan tinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berger, E. M. (1952). *The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778–782.

<https://doi.org/10.1037/h0061025>

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Guykens, P. W., & Murti, H. A. S. (2025). *Self-Acceptance and Resilience in Students Working on Their Thesis*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 99-105. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1>
- Kabat-Zinn, Jon (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (1st ed.). Dell Publishing. ISBN 978-0-307-56757-4.
- Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, *Potret Indonesia Sehat*. (2023). In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mayangsari, D., & Tiara, D. R. (2019). Podcast sebagai media pembelajaran di era milenial. *Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi*, 3(2), 126-135.
- Putri, N. R., & Irwansyah. (2020). Podcast: potensi dan pertumbuhannya di indonesia. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 11(1), 1-11.
- Rahmadani, P., & Widiasih, R. (2021). *Mindfulness dan self-acceptance* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 30-45.
- Rahmawati, D. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap penerimaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 123–135. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.13945>
- Ramdani, R. T., Hidayati, N. O., & Hernawaty, T. (2022). Penerimaan diri pada anak didik lapas (andikpas) di lembaga pembinaan khusus anak (lpka). *Jurnal Keperawatan*, 14, 47–54
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Savitri, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 45–56. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i1.14571>
- Segal Z., Williams J. & Teasdale J. (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press
- Sheerer, E. T. (1949). *An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases*. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169-175
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Talikan, A. I., Salapuddin, R., Aksan, J. A., Rahimulla, R. J., Ismael, A., Jimlah, R., ... & Ajan, R. A. (2024). *On paired samples T-test: Applications, examples and limitations*. *Ignatian*, 2(4), 943-951. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10987546>
- Tarigan, E. L. B. (2023). Hubungan *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Lingkungan II Kelurahan Simpang Selayang Medan. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*.
- Taufiqurrohman, S. (2022). Efektivitas *mindful podcast* untuk menurunkan loneliness pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*. Skripsi, *Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- White, L. (2013). *Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis*. *Journal of Advanced Nursing*, 00(0), 000–000.