

Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi *Psychological Distress* pada Generasi Z

Akhmad Bukhori*, Agustin Revi Yanti, Arida Rahmawati

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

akhmadbukhori376@students.unnes.ac.id

Abstract. *Mental health is an issue that society has begun to be aware of, especially in Generation Z. Individuals who are aware of the importance of mental health will direct themselves to achieve psychological well-being. However, the fact is that there are still many individuals experiencing psychological distress involving anxiety and depression. This certainly has a negative impact on various aspects of his life. According to the literature, mindfulness training can be used as an attempt to reduce psychological distress. Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally. This study aims to examine more deeply the application of mindfulness exercises as an attempt to reduce psychological distress in Generation Z. Through the literature research method, the author searches for and analyzes articles that are relevant to this topic. These articles include empirical studies, meta-analyses, and literature reviews discussing the effectiveness of mindfulness practice in reducing mental distress in Generation Z. The results of the literary research show that mindfulness training is effective in reducing psychological distress in Generation Z through three stages: self-talk, visual imagery, and deep breathing. Mindfulness training works by paying attention to this moment, raising awareness of oneself, and reducing reactivity to negative thoughts and emotions.*

Key words: *Mindfulness Training, Psychological Distress, Generation Z.*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan isu yang mulai disadari oleh masyarakat, terutama pada Generasi Z. Individu yang sadar akan pentingnya kesehatan mental akan mengarahkan dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, faktanya masih banyak individu yang mengalami tekanan psikologis yang melibatkan kecemasan dan depresi. Hal ini tentu berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya. Menurut literatur, pelatihan mindfulness dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi tekanan psikologis. Mindfulness adalah memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai penerapan latihan mindfulness sebagai upaya untuk mengurangi distress psikologis pada Generasi Z. Melalui metode studi literatur, penulis mencari dan menganalisis artikel-artikel yang relevan dengan topik ini. Artikel-artikel tersebut meliputi studi empiris, meta-analisis, dan tinjauan literatur yang membahas mengenai efektivitas latihan mindfulness dalam menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z. Hasil dari studi literatur tersebut menunjukkan bahwa latihan mindfulness efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z melalui tiga tahapan yaitu self-talk, visual imagery, dan deep breathing. Pelatihan mindfulness bekerja dengan memberikan perhatian pada saat ini, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif.

Kata kunci: Pelatihan Mindfulness, Tekanan Psikologis, Generasi Z.

How to Cite: Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023), 1-9.

PENDAHULUAN

Generasi Z, atau yang dikenal sebagai individu yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012, menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari individu. Berdasarkan penelitian *American Psychological Association (APA)* pada tahun 2018, diketahui bahwa kelompok manusia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah anak muda berusia 15 hingga 21 tahun dibandingkan dengan generasi lain. Menurut hasil penelitian APA tersebut, sekitar 91% dari generasi Z menunjukkan gejala emosional dan fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Stres dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental yang buruk pada generasi Z. Individu dihadapkan pada tekanan yang signifikan dari berbagai aspek kehidupan, antara lain tekanan akademik, tuntutan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta perubahan dunia yang cepat. Generasi

ini sering merasa tertekan untuk sukses dalam bidang pendidikan, mencari pekerjaan yang memuaskan, dan menjaga hubungan sosial yang sehat, sementara juga harus menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang cepat dan kompleks.

Tantangan yang cepat dan kompleks tersebut seringkali menimbulkan permasalahan, termasuk tingkat *psychological distress* yang tinggi. *Psychological distress* adalah keadaan kesehatan mental negatif yang memiliki manifestasi emosional dan fisiologis dari individu baik secara langsung maupun tidak langsung. *Psychological distress* pada generasi Z mengacu pada kondisi kesehatan mental yang negatif, seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kualitas hidup generasi ini.

Salah satu pendekatan yang menarik dalam mengatasi *psychological distress* adalah melalui latihan *mindfulness*. Menurut Stanley et al. (dalam Afandi, 2009) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah gabungan dari kesadaran terhadap peristiwa saat ini, baik itu peristiwa internal maupun eksternal. Konsep *mindfulness* menekankan pada kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa adanya pertimbangan atau harapan terhadap hasil atau tujuan. Pemikiran ini didukung oleh pandangan Greenberg (dalam Afandi, 2009) bahwa *mindfulness* masalah fokus pada peristiwa saat ini. *Mindfulness* adalah memberikan perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi di sini dan sekarang. Sebagai alternatif dari pertanyaan "bagaimana jika" dan "seandainya", fokus ditujukan pada "apa" yang sedang terjadi. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh perhatian terhadap momen sekarang, tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada. Latihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok populasi. Hal ini dapat memberikan generasi Z upaya untuk mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Yudiarso (2021), terbukti bahwa uji statistik meta-analisis pada penelitian individu menunjukkan bahwa terapi kognitif berbasis kesadaran efektif dalam menurunkan tingkat depresi. Studi lain yang dilakukan oleh Affandi et al. (2015) menemukan bahwa subjek penelitian mengalami penurunan reaksi stres setelah pelatihan kesadaran, sehingga membuktikan bahwa pelatihan kesadaran dapat dijadikan sebagai cara untuk mengurangi stres pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa. Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan bahwa penerapan latihan *mindfulness* menawarkan solusi yang menjanjikan dan dapat digunakan sebagai upaya dalam mengurangi *psychological distress* pada generasi Z. Sikap fokus pada momen saat ini dan memperkuat kesadaran diri, generasi Z dapat mengurangi pikiran negatif yang memicu stres dan kecemasan. individu juga dapat belajar mengenali dan mengelola emosi individu dengan lebih efektif, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang mendukung efektivitas latihan *mindfulness* dalam mengurangi *psychological distress* pada Generasi Z. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi dan program kesehatan mental yang lebih spesifik dan efektif untuk generasi ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki implikasi penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup Generasi Z.

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih mengenai penerapan *mindfulness* sebagai upaya dalam mengurangi *psychological distress* pada Generasi Z. Mengingat prevalensi masalah kesejahteraan mental yang semakin meningkat dan kurangnya penelitian *psychological distress* untuk generasi Z diperlukan pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi setiap hari. Selain itu, perlu memperhatikan konteks dan karakteristik unik dari Generasi Z, yang tumbuh dengan eksposur yang intens terhadap media sosial, tekanan akademik yang tinggi, dan perubahan sosial yang cepat. Oleh karena itu, penting untuk memahami apakah latihan *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dan relevan dalam mengurangi *psychological distress* pada generasi ini. Melalui penelitian ini,

diharapkan generasi Z akan memahami pentingnya penerapan latihan *mindfulness* sebagai upaya dalam mengurangi *psychological distress*. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik, generasi Z dapat mengembangkan strategi coping yang efektif dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

METODE

Metode penulisan yang diterapkan pada artikel ini yakni studi pustaka (*library research*). Mirzaqon dan Purwoko (2018), mendefinisikan mengenai studi pustaka sebagai rangkaian kegiatan penelitian melalui metode mengumpulkan sumber literatur, mengolah, membaca serta mengkaji literatur berdasarkan topik atau fenomena yang sesuai dengan penelitian. Penulis mencari dan mengumpulkan informasi yang relevan dari berbagai sumber seperti artikel jurnal, buku, berita, prosiding, serta sumber lainnya yang kredibel. Berbagai informasi tersebut kemudian diolah untuk dijadikan kerangka dasar penulisan artikel konseptual ini. Penulis melakukan pencarian dan pemilihan artikel-artikel yang relevan dengan tema yang sedang dibahas. Artikel-artikel tersebut mencakup studi empiris, meta-analisis, dan tinjauan literatur yang membahas efektivitas latihan *mindfulness* dalam mengurangi distress mental pada generasi Z. Selain itu, penulis juga melakukan analisis terhadap temuan-temuan yang diungkapkan dalam artikel-artikel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psychological distress

Dalam *behavioral science*, stress dianggap sebagai persepsi tentang ancaman yang mengakibatkan kekhawatiran, ketidaknyaman, ketegangan emosi, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Lazarus (Kupriyanov, 2014) mengkategorikan jenis stress menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan respon kognitif positif terhadap situasi yang dapat berubah selama menjadi *stressor* sehingga bersifat sehat dan konstruktif. Sedangkan *distress* merupakan respon negatif yang bersifat tidak sehat dan destruktif karena menimbulkan perasaan negatif. Menurut Garkavi et al. adaptasi individu terhadap stress yang dibedakan sebagai *eustress* dan *distress* memiliki stimulus tidak hanya berasal dari persepsi, tetapi juga berasal dari durasi aktivitas, pengendalian, dan keinginan individu itu sendiri.

Psychological distress adalah suatu kondisi tidak menyenangkan secara emosional yang dialami individu dan ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi (Mirowsky dan Ross, 2003). Menurut Caron dan Liu (2010) *psychological distress* merupakan keadaan negatif yang dapat mempengaruhi individu secara langsung maupun tidak langsung selama hidupnya, tidak hanya kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik. Respons emosional dari terhadap stress yang bersifat sementara dan akan menyebabkan depresi jika tidak langsung ditangani. Hal ini tentu akan turut berpengaruh terhadap kesehatan dan juga kesejahteraan mental individu.

Psychological distress ditandai dengan beberapa atribut yaitu *perceived inability to cope effectively*, *change in emotional status*, *discomfort*, *communication of discomfort*, dan *harm* (Ridner, 2004). Secara lebih rinci, penjelasan mengenai kelima atribut dari *psychological distress* yaitu sebagai berikut:

1. Ketidakmampuan untuk coping dengan efektif

Individu yang tidak memiliki kemampuan untuk coping, maka tidak dapat mengatasi *stressor* dengan efektif. Ketidakmampuan individu didasari oleh persepsi individu yang menganggap bahwa tidak ada solusi atas permasalahannya. Individu merasa bahwa dia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri sehingga terus berada pada situasi yang tidak menyenangkan. Ketika individu percaya bahwa coping itu mungkin, maka pemecahan masalah dapat dilakukan dan kesulitan dapat teratasi.

2. Perubahan emosi

Ketika individu mengalami *psychological distress*, maka terjadinya perubahan keadaan emosi dasar yang stabil menjadi kecemasan, depresi, demotivasi, dan agresivitas. Berbagai emosi negatif tersebut membuat individu memiliki emosi yang tidak stabil dan berpengaruh terhadap mood dalam beraktivitas.

3. Ketidaknyaman

Ketidaknyamanan mental digambarkan dengan perasaan sedih dan berbagai penderitaan. Perasaan ketidaknyamanan meliputi berbagai hal yang mengganggu kenyamanan seseorang dan menyebabkan perubahan kenyamanan emosional yang dialami.

4. Komunikasi ketidaknyamanan

Komunikasi ketidaknyamanan yang dialami individu dapat disebabkan dari perubahan emosional dan fisik yang berhubungan dengan *psychological distress*. Individu merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi dengan orang lain karena kesulitan dalam mengekspresikan emosi.

5. Membahayakan

Psychological distress tentu membahayakan individu yang mengalaminya karena terus berada pada situasi yang menyakitkan. Individu yang terus menerus mengalami *psychological distress* akan membuat perubahan dalam hidupnya ke arah yang merusak, misalnya yaitu dalam hubungan sosialnya maupun harga dirinya.

Setiap individu memiliki tingkat *psychological distress* yang berbeda dan disebabkan oleh dua pengaruh yaitu faktor interpersonal dan faktor situasional (Matthews, 2016). Faktor interpersonal seperti *personality traits* yang meliputi *Openness*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. Sedangkan faktor situasional meliputi pengalaman atau peristiwa yang terjadi selama hidupnya, seperti peristiwa traumatis, fisiologis, sosial, dan kondisi kesehatan.

Dampak yang ditimbulkan dari *psychological distress* tentu dapat berupa fisik maupun psikologis. Menurut Matthews (2016) dampak psikologis yang umumnya menyertai *psychological distress* antara lain yaitu:

1. Penurunan Kinerja

Individu yang mengalami *psychological distress* akan fokus pada dirinya untuk melakukan coping pada emosinya. Sehingga individu menjadi kurang memperhatikan kinerjanya dan berakhir mengalami penurunan.

2. Bias Kognitif

Psychological distress sering dikaitkan dengan pemrosesan rangsangan negatif sehingga menimbulkan bias kognitif. Individu yang depresi cenderung memfokuskan pemikirannya pada peristiwa negatif dibandingkan dengan peristiwa positif selama hidupnya.

3. Gangguan Klinis

Individu mengalami gangguan klinis seperti depresi atau kecemasan akan menyebabkan perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan klinis melibatkan perilaku menghindari situasi menantang, menyakiti diri sendiri, dan kesulitan dalam interaksi sosial.

Mindfulness Training

Mindfulness adalah suatu kajian individu atas pengalaman baik situasi maupun kondisi yang terjadi serta adanya keterbukaan dan penerimaan mengenai pengalaman yang dialami. (Fauzia dan Listiyandini, 2018). Menurut Zamana (2022) *Mindfulness* merupakan sebuah konsep yang berasal dari tradisi meditasi Buddha, yang kemudian dikembangkan dan diaplikasikan dalam berbagai konteks non-religius. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang penuh perhatian dan tidak menghakimi terhadap pengalaman yang terjadi di

saat ini. Praktik *mindfulness* melibatkan kemampuan untuk fokus pada pengalaman saat ini, termasuk perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh, tanpa terjebak dalam evaluasi atau pemikiran masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* merupakan sebuah alternatif bagi individu untuk menjaga kesehatan pikiran serta mental dengan melalui pengelolaan perasaan yang baik. (Noviyana et.al, 2023). *Mindfulness* merupakan sebuah kemampuan individu untuk meresapi semua perasaan yang ada pada dirinya tanpa mencemaskan akan terjebak pada pemikiran masa lampau maupun masa yang akan datang. Langer (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan sikap kewaspadaan, fleksibel, penuh perhatian, serta fleksibel secara kognitif dalam melakukan aktivitasnya di kehidupan sehari-hari.

Mindfulness pada individu berbeda-beda satu sama lain dan akan berkembang jika dilakukan latihan untuk mengelola perasaan yang sedang dirasakan tersebut. Menurut Maneesang et. al (2020) menyatakan bahwa mempraktikkan *mindfulness* dalam komunikasi memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan kebutuhannya melalui ekspresi atau komunikasi yang baik yang dapat menghilangkan kecanggungan atau masalah hubungan yang menyebabkan stress. Johannsen (dalam Fitri, 2023) menjelaskan bahwa terapi penerimaan serta berdasarkan pada kesadaran yang bertujuan untuk proses inti dalam kecemasan dan depresi dengan meningkatkan perhatian penuh, sikap tenang, dan penerimaan diri sehingga mampu menurunkan kecemasan dan depresi. Baer (dalam Ma'rifah, 2023) *mindfulness* terdiri lima aspek, yakni:

1. *Observing*

Individu merasakan pengalaman yang ada di sekelilingnya, seperti perasaan, emosi, serta menyadari pengalaman baik internal maupun eksternal dari dirinya.

2. *Describing*

Kemampuan Individu dalam menjelaskan mengenai pengalaman yang dirasakan.

3. *Acting with awareness*

Kemampuan individu dalam menjaga perhatiannya mengenai beberapa pengalaman yang dirasakan untuk tetap fokus pada tempatnya.

4. *Non Judging of Inner Experience*

Kemampuan individu dalam menerima pemikiran dan perasaan yang sedang dirasakan.

5. *Non Reacting to Inner Experience*

Kemampuan individu dalam membebaskan pikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa larut terlalu lama.

Untuk mencapai perilaku *Mindfulness* yang baik maka perlu adanya pelatihan *mindfulness* atau lebih sering disebut dengan *mindfulness training*. Terapi *Mindfulness* mengasumsikan bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan. Berpikir positif, pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pikiran-pikiran yang sulit dan negatif, memvisualisasikan pemandangan-pemandangan yang positif dan memberdayakan secara bersamaan memvisualisasikan gambaran-gambaran negatif dan melemahkan, serta nafas dalam secara bersamaan. Hal tersebut yang dapat membentuk wujud *mindfulness* pada diri individu (Romadhoni, 2020). *Mindfulness training* memiliki beberapa cara, salah satunya yakni:

1. *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*

Mindfulness-based Cognitive Therapy merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi (Prameswari, 2021). Manfaat *mindfulness-based cognitive therapy* adalah untuk meminimalisir gangguan kecemasan dan depresi serta dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan untuk melakukan pemberian terapi non farmakologis pada pasien yang memiliki masalah gejala kecemasan dan depresi. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* adalah program meditasi berdasarkan integrasi terapi perilaku Kognitif dan pengurangan stres

berbasis *Mindfulness* (Leni, 2023). Evans (dalam Wuryansari, 2019) menjelaskan bahwa terapi MBCT pada dasarnya mengajarkan individu untuk meneliti pikirannya dan membantu individu dalam meningkatkan kesadarannya terhadap pengalaman sehari-hari.

Terapi MBCT dapat dilakukan untuk mengurangi gejala depresi anti periodik serta penderita kecemasan. Hal ini dikarenakan terapi MBCT memadukan antara terapi kognitif dengan meditasi. Cladder-Micus (dalam Nugroho, 2022) Teknik MBCT sebagai terapi kognitif berbasis *mindfulness* telah ditemukan untuk mengurangi depresi pada individu selama proses perawatan. MBCT juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan serta tekanan psikologis di kalangan mahasiswa dan praktisi perawatan kesehatan serta dalam meningkatkan empati. (Nugroho, 2022).

2. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) merupakan pendekatan *mindfulness* yang dikembangkan bertujuan untuk mengurangi tingkat stress dari individu (Hidayati., 2019). *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan alternatif yang baik yang dapat membantu remaja dalam mengatasi kondisi negatif serta mengembangkan ketahanan serta ketangguhan dalam menghadapi keadaan yang tidak dikehendaknya. MBSR telah menjadi terapi sudah menjadi praktik tradisi kontemplatif selama berabad-abad. Studi tentang sifat teraupetik yang telah menunjukkan manfaat dalam bidang psikologis (Nugroho, 2022). Pendekatan MBSR dengan komunikasi yang teraupetik bertujuan untuk mencapai relaksasi fisik serta mental. Schell (dalam Nugroho, 2022) *Mindfulness* berarti memperhatikan apa yang hadir pada saat itu dengan kesadaran penuh tanpa membuat penilaian apa pun tentang relevansi, penyebab, atau konsekuensi dari pengalaman.

Pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan pendekatan yang mengajarkan klien untuk memperhatikan dan berhubungan secara berbeda dengan pikiran dan emosi, dengan rasa kasih sayang pada diri sendiri dan orang lain yang mendasari usaha tersebut (Ghawadra et al., 2019). Pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dapat memberikan panduan untuk mereduksi stres yang dialami pasien dan teknik komunikasi terapeutik terintegrasi dengan baik dalam mengidentifikasi kondisi mental pada pasien. Pendekatan MBSR dalam praktik komunikasi terapeutik juga dapat memantau keadaan emosional pasien dari sudut pandang interprofesional. Secara khusus, memantau keadaan emosional ini dapat memungkinkan identifikasi reaksi yang mungkin dialami pasien selama di rumah sakit. Dengan cara ini, pembimbing rohani dapat mengantisipasi berbagai gangguan mental yang dialami pasien selama perawatan (Nugroho, 2022).

Mindfulness Training pada Generasi Z untuk Mengurangi Psychological Distress

Mindfulness training merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi *psychological distress*. Sesuai dengan penelitian dari Coffey (2008) yang dilakukan terhadap siswa menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi *psychological distress* melalui tiga mediator yaitu *emotion regulation*, *nonattachment*, dan *rumination*. Selain itu, penelitian oleh Komariah (2022) didapatkan hasil bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat stress pada mahasiswa sehingga dapat membantu menjaga kesehatan mental dalam menjalani kegiatan akademiknya. Berdasarkan penelitian di relevan di atas, penulis ingin mengetahui bagaimana penerapan dari *mindfulness training* untuk mengurangi *psychological distress* pada generasi Z. Secara lebih rinci, berikut adalah langkah-langkah *mindfulness training* yang dapat dilakukan:

1. *Self Talk*

Pada tahapan ini, individu dilatih untuk tetap berpikir positif, pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pemikiran yang rumit dan negatif. Individu juga diinstruksikan untuk melakukan pembicaraan dengan diri sendiri yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri.

2. *Visual Imagery*

Selanjutnya, individu akan memvisualisasikan pandangan yang positif, tapi secara bersamaan memvisualisasikan juga pemikiran yang negatif sehingga dapat membantu individu dalam menciptakan pemikiran yang positif terhadap sesuatu. Dengan membayangkan sesuatu dengan lebih positif, maka akan membantunya dalam mengurangi stress, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya yang dirasakan.

3. *Deep Breathing*

Teknik ini mengajari individu untuk bernapas perlahan - lahan, dengan menggunakan diafragma untuk memperlambat metabolisme individu dan menginduksi respons relaksasi. Individu diperintahkan untuk menghirup nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. Teknik memperlambat pernafasan ini mampu membantu mengurangi stres dan membantu mengelola amarah dan emosi yang lainnya..

Mindfulness Training bekerja dengan mengarahkan perhatian pada momen saat ini, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif. Dengan mempraktikkan *mindfulness* secara teratur, individu dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi, mengurangi stres, dan mencapai kesejahteraan mental individu. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan antara lain tingkat keterlibatan individu dalam latihan, lamanya latihan, kepatuhan terhadap praktik *mindfulness*, dan dukungan sosial yang diterima. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi hasil dan efektivitas latihan *mindfulness* dalam mengurangi *Psychological Distress* pada generasi ini.

SIMPULAN

Mindfulness training mengajarkan individu untuk meningkatkan kesadaran diri, menghadapi stres dengan lebih efektif, dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Dengan mempraktekkan *mindfulness* secara teratur, Generasi Z dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Penerapan *mindfulness training* sebagai upaya mengurangi *psychological distress* pada Generasi Z memberikan harapan baru dalam pendekatan kesehatan mental individu. Pendekatan ini dapat memberikan individu alat yang diperlukan untuk mengatasi tekanan yang individu hadapi, meningkatkan kualitas hidup, dan membangun ketangguhan mental yang diperlukan dalam menghadapi tantangan masa depan. Namun, meskipun penelitian ini menunjukkan potensi positif dalam penerapan *mindfulness training*, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitasnya secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2009). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap tingkat penerimaan diri mahasiswa. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 2(2).
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 5(1), 19-27.
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan mindfulness terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 8(2), 75-84.
- Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. *American Psychological Association* (January, 2019). <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>

- Caron, J., & Liu, A. (2010). A descriptive study of the prevalence of psychological distress and mental disorders in the Canadian population: comparison between low-income and non-low-income populations. *Chronic Diseases and Injuries in Canada*, 30(3).
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary health practice review*, 13(2), 79-91.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. *Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 152–163
- Fitri, A., Dwidiyanti, M., & Sawitri, D. R. (2023). Terapi Mindfulness untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1295-1302.
- Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., & Phang, C. K. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction for Psychological Distress Among Nurses: A Systematic Review. *The International Voice of Nursing Research, Theory, and Practice*, 28(21), 3747–3758. <https://doi.org/10.1111/jocn.14987>
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 40-49).
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Students' Stress Management through Mindfulness Training during Covid-19 Pandemic. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), 495-501.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471-480.
- Levine, S. (1985). A definition of stress?. *Animal stress*, 51-69.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global J Human Soc Sci Res*, 14(10), 13-20.
- Maneesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). Effectiveness of Mindfulness – Based Therapy and Counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center. *Psychiatry Research*, 317(March), 114886. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114886>
- Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37-46.
- Matthews, G. (2016). Distress. *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, 219-226.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. Transaction Publishers.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling. *Expressive Writing Jurnal BK Unesa*, 8 (1), 1-8.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63-66.
- Nugroho, A. R. B. P. (2022). Komunikasi Terapeutik dalam Pendekatan Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) di Rumah Sakit. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, pp. 341-359).

- Nugroho, A. R. B. P., & Halwati, U. (2022). Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT): Treatment bagi Pasien Kanker. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 26-45.
- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi: Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2), 151-160.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 77-86.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13 Jilid 1). Erlangga: Surabaya.
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program mindfulness for prisoners (Mindfulness) untuk menurunkan depresi pada narapidana. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 196-212.
- Zamana, R. K., Nasirb, K., & Muhammad, M. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual Dalam Al-Quran: Suatu Analisis. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*. Vol. 27, 2022: 115-129