



## Intervensi Mindfulness Behavior Cognitive Therapy (MBCT) dalam Meningkatkan Self Esteem pada Remaja: Literature Review

Yansi Larbona<sup>\*1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: [yansilarbona@gmail.com](mailto:yansilarbona@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-01  <b>Keywords:</b> <i>Self Esteem;</i> <i>MBCT;</i> <i>Adolescent.</i>	Self Esteem is a form of self-acceptance that is shown by the amount of belief in ability, meaningfulness, success and worthiness. On the other hand, low self-esteem results in a tendency to depression, hopelessness and vulnerability to deviant behavior. MBCT intervention is proven to effectively increase self esteem, reduce depression and mood dysregulation, negative emotions and various other negative impacts caused by low self esteem. MBCT is proven to provide benefits for adolescents who run this therapy including the ability to focus on the present, acceptance, cognitive reframing, improve stress management skills and difficult emotions (anger and anxiety).
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-01  <b>Kata kunci:</b> <i>Self Esteem;</i> <i>MBCT;</i> <i>Adolescent.</i>	Self Esteem merupakan bentuk sikap menerima diri yang ditunjukkan dengan besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Disisi lain, self esteem yang rendah mengakibatkan adanya kecenderungan depresi, mudah putus asa dan rentan mengalami perilaku menyimpang. Intervensi MBCT terbukti secara efektif meningkatkan self esteem, mengurangi depresi dan disregulasi suasana hati, emosi negatif serta berbagai dampak negative lain yang ditimbulkan dari rendahnya self esteem. MBCT terbukti memberikan manfaat bagi remaja yang menjalankan therapy ini diantaranya adalah ketrampilang untuk focus pada masa kini, melakukan penerimaan, membimbing ulang kognitif, meningkatkan kemampuan pengelolaan stress dan emosi yang sulit (kemarahan dan kecemasan).

### I. PENDAHULUAN

#### A. Remaja dan Self Esteem

Manusia dalam kehidupan mengalami beberapa periode perkembangan, dari usia anak-anak hingga usia lanjut. Diantara periode tersebut, masa remaja adalah salah satu fase perkembangan yang mendapat perhatian besar. Masa remaja ialah periode perkembangan dari masa anak-anak hingga dewasa awal, dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Hidayati, 2018; Santrock, 2008b). Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Perkembangan transisi remaja ini mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosialnya. (Crews et al., 2007) masa remaja disebut juga "critical period" yang merupakan jendela khusus, dimana proses pembangunan karakter didorong oleh interaksi genetik, proses lingkungan (alam & pengasuhan). Pada periode ini rentan muncul masalah. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Hurlock, 1980), masa remaja dikenal sebagai usia bermasalah. Masalah pada usia remaja mulai muncul ketika remaja tidak mampu mengatasi situasi yang menyebabkan mereka

merasa kesulitan dan berakhir dengan keadaan tertekan. Disisi lain, remaja memiliki kebutuhan untuk eksplorasi dan mencoba berbagai macam cara sebagai upaya untuk menyelesaikan masalahnya tersebut. Masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan emosi yang meledak-ledak, jiwa yang penuh gejolak, ditambah dengan lingkungan sosial yang berubah secara cepat (Sarwono, 2011).

Remaja dalam perkembangannya berinteraksi dengan orang lain juga memerlukan pengakuan dan penerimaan peran yang sedang ia jalani untuk mengetahui siapa dirinya. Hal ini akan membentuk penilaian remaja terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga dan menerima keadaan dirinya sesuai kenyataannya sehingga remaja akan mempunyai perasaan harga diri (self esteem). Harga diri sendiri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, diri. Selain itu harga diri mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan juga keberhargaan (Coopersmith, 1967). Remaja yang mendapat-

kan sedikit dukungan secara emosi dari keluarga dan teman ialah mereka yang memiliki harga diri yang rendah. Mereka relatif akan mengalami depresi, mudah putus asa dan kemudian teman sebaya seringkali mengajak untuk berperilaku yang salah (Hurlock, 2002). Remaja yang mengalami depresi dan putus asa akan rentan diajak melakukan perilaku yang menyimpang. Alasan lain yang melatarbelakangi remaja melakukan perilaku menyimpang ialah mereka ingin menyenangkan orang lain atau karena mereka mengadakan percobaan terhadap berbagai peran yang mereka inginkan.

## B. MBCT

Mindfulness berkaitan dengan kualitas perhatian dan kesadaran tertentu yang dapat dipupuk dan dikembangkan melalui meditasi. Secara historis, mindfulness disebut sebagai "the heart" dari meditasi Budhis (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) dikembangkan sebagai pendekatan psikologis untuk orang-orang yang berisiko kambuh depresi, yang ingin belajar bagaimana untuk tetap sehat dalam jangka panjang (Crane & Kuyken, 2013). Pendekatan MBCT didasarkan pada program Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran Jon Kabat-Zinn di University of Massachusetts Medical Center, program ini mencakup meditasi teknik untuk membantu peserta menjadi lebih sadar akan pengalaman mereka di masa sekarang saat ini, dengan menyesuaikan diri dengan perubahan dari waktu ke waktu dalam pikiran dan tubuh. Kelompok yang terdiri dari 8-30 peserta mempelajari praktik meditasi kesadaran melalui kursus 8 mingguan, dan melalui latihan kesadaran harian yang didukung oleh rekaman audio yang dipandu praktik meditasi yang dipandu secara audio (Dikaio et al., 2020). Wheeler mengungkapkan bahwa apa yang disebut "terapi" akan terikat pada waktu dan ketepatan waktu. Dengan kata lain, bagi mereka yang mempraktikkan mindfulness (Wheeler, 2022). Deskripsi Fenomenologis yang koheren pada MBCT menggambarkan tentang sifat alamiah dari pikiran, emosi dan penderitaan serta pembebasan potensinya, melalui praktik-praktik yang sangat halus serta bertujuan untuk melatih secara sistematis dan menumbuhkan berbagai aspek pada pikiran dan perasaan (Cook, 2020).

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur atau literature review dengan analisis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur yang telah terpublikasi secara daring pada database International Journal of Psychology & Behavior Analysis, BMC Psychology, Frontiers in Psychiatry, International Journal of Health Studies, dan Journal of Nursing Science Update (JNSU). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah ("Mindfulness Behavior Cognitive Therapy"), ("Remaja") and ("Self Esteem"). Periode pengumpulan artikel dilakukan pada 21 Februari 2023 hingga 23 Maret 2023. Adapun artikel dipublikasi dalam rentang 8 tahun (2015-2022), sampel yang digunakan adalah anak, remaja dan dewasa awal yang mengalami self esteem yang rendah.

Data mengenai artikel yang ditemukan dicatat informasi dan karakteristiknya berupa penulis, tahun, sampel, Teknik konseling yang digunakan, variabel yang diintervensi, analisis data dan temuan utama dengan menggunakan Microsoft word. Eliminasi artikel dilakukan berdasarkan kesamaan judul, ketidaksesuaian saat skrining judul dan abstrak.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas intervensi mindfulness untuk meningkatkan self esteem pada remaja dengan menggunakan teknik literature review (pemilihan data), maka didapatkan sebanyak 5 artikel hasil analisis yang sesuai dengan topik penelitian. Hasil kajian artikel dapat dilihat pada table 1 dan 2.

**Tabel 1.** Hasil Pencarian Artikel Remaja dan Self Esteem

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
(Voulgaridou et al., 2023)	Introduction to a dynamic systems approach to psychosocial development in adolescence	Analisis Profil Laten	Agresor relasional dengan narsisme dan harga diri yang tinggi mendapat skor lebih tinggi pada tujuan sosial daripada mereka yang memiliki harga diri yang rentan (narsisme tinggi tetapi harga diri rendah).
(Amad et al., 2021)	Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Different Types of Self-	Eksperimental	Orang dengan harga diri rendah cenderung melakukan agresi reaktif yang lebih besar karena

	Esteem Predict Different Types of Aggression		kemarahan dan permusuhan, efek ini tampak stabil lintas gender dan budaya
(Sechi et al., 2020)	Adult attachment styles, self-esteem, and quality of life in women with fibromyalgia	Eksperimen	Hubungan keterikatan yang aman dan harga diri yang tinggi merupakan faktor pelindung untuk kualitas hidup Wanita dengan fibromyalgia, sedangkan sebaliknya muncul untuk keterikatan yang tidak aman dan harga diri yang rendah
(Fernandes et al., 2022)	The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation	Eksperimen	Harga diri yang rendah, secara signifikan memediasi hubungan antara peningkatan kecemasan dan penekanan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan hubungan spesifik antara regulasi emosi dan kecemasan, menyoroti dampak signifikan dari harga diri pada orang dewasa muda.

**Tabel 2. Intervensi MBCT dan Self Esteem**

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
(Raee et al., 2022)	The effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on self-esteem, self-concept, and social anxiety of people with social anxiety disorder	Metode Psikologi	Kelompok eksperimen menerima 8 sesi pelatihan MBCT, seminggu sekali selama 120 menit selama 56 hari dan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Hasil analisis kovarians pengaruh pengobatan MBCT terhadap harga diri ( $F=32$ , $P=0.001$ ), konsep diri ( $F=38$ , $P=0.001$ ), dan kecemasan sosial ( $F=48$ , $P=0.001$ ) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi MBSR dapat bermanfaat pada pasien dengan meningkatkan harga diri dan konsep diri serta mengurangi

			kecemasan sosial
(Awad et al., 2022)	Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students?	Studi Cross-Sectional	Studi ini memberikan temuan berharga yang memungkinkan praktisi untuk secara efektif mengidentifikasi orang yang membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kesehatan psikologis melalui mindfulness, harga diri, dan perfeksionisme.
(Jokar et al., 2022)	The Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness Training on Reducing Social Anxiety and Increasing Self-esteem of Students with Learning Disabilities	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi MBCT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa berkebutuhan khusus ( $Pvalue<0,01$ ). Selain itu, terapi kognitif berbasis kesadaran efektif dalam meningkatkan harga diri siswa dengan ketidakmampuan belajar ( $Pvalue<0,01$ ).
(Niveau et al., 2021)	Self-esteem Interventions in Adults – A Systematic Review and Meta-analysis	Random-effect model	Dalam sistematik review dan meta analisis terkait intervensi terhadap self esteem pada orang dewasa, terdapat 119 penelitian yang dianalisis, terdapat 3 diantaranya menggunakan Mindfulness, 24 diantaranya menggunakan CBT dan 16 diantaranya menggunakan mixed intervention untuk mengintervensi self esteem. Jadi dapat disimpulkan bahwa Pendekatan mindfulness cukup relevan untuk digunakan dalam intervensi terhadap self esteem.
(Randal et al., 2015)	Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review	Studi Cross-Sectional	Menemukan korelasi positif yang signifikan antara dispositional mindfulness dan harga diri, sementara sebagian besar studi MBI menghasilkan peningkatan harga diri yang signifikan.

(Dat et al., 2022)	The Effectiveness of Self-Esteem-Related Interventions in Reducing Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis	Randomized controlled trials (RCTs)	Hasil dari meta-analisis mengungkapkan bahwa intervensi terkait harga diri memiliki efek kecil tapi signifikan dalam mengurangi keinginan bunuh diri di pasca intervensi dan tindak lanjut 3 bulan. Dari 12 penelitian, Cognitive Therapy merupakan intervensi yang paling sering digunakan untuk self esteem.
--------------------	--	-------------------------------------	--

## B. Pembahasan

Variabel terkait remaja dan self esteem merupakan variable yang sudah banyak diteliti. sebagian besar penelitian yang ada, tidak hanya membahas terkait self esteem saja namun juga dikaitkan dengan emosi, perilaku sosial, kecemasan, agresi dan lain sebagainya. Mendukung penelitian sebelumnya oleh (de Ruiter et al., 2019), masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan fisik yang meningkatkan kepedulian remaja terhadap citra diri mereka, yang berdampak pada rendah atau tingginya self esteem. Remaja dengan self esteem yang rendah memiliki kemungkinan lebih besar mengalami relational aggression: menjadi target di isolasi, di intimidasi serta disebarkannya rumor-rumor (Voulgaridou et al., 2023). Individu dengan self esteem yang rendah rentan terhadap agresi reaktif yang lebih besar yang ditimbulkan dari kemarahan dan permusuhan (Amad et al., 2021). Mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan peningkatan prevalensi masalah mental dan penyakit fisik, sedangkan harga diri yang tinggi menimbulkan perasaan positif, aman dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, memiliki nilai diri yang tinggi serta mampu menghargai dirinya sendiri (Sechi et al., 2020).

Self esteem yang rendah secara signifikan memediasi hubungan antara peningkatan kecemasan dan depresi. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan spesifik antar regulasi emosi dan kecemasan serta berdampak signifikan bagi self esteem pada remaja (Fernandes et al., 2022). Dapat disimpulkan bahwa self esteem merupakan aspek penting pada remaja yang harus berkembang dengan baik, karena akan

berdampak langsung dengan hubungan remaja dengan dirinya sendiri (kecemasan, perasaan positif, penyakit fisik, penurunan kualitas hidup, dll) serta hubungan hubungan remaja dengan orang lain (intimidasi, permusuhan, perasaan aman dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang-orang sekitarnya, dll).

Oleh karena itu diperlukan usaha-usaha untuk mendorong remaja meningkatkan self esteem pada dirinya sehingga membantunya dapat bertumbuh dan berkembang secara maksimal dalam hidupnya. Dalam hal ini peneliti melakukan kajian literatur yang membahas terkait efektivitas intervensi MBCT dalam meningkatkan self esteem pada remaja. Mendukung penelitian sebelumnya terkait MBCT, maka MBCT terbukti membantu para remaja untuk terbebas dari kondisi cemas dan memungkinkan mereka untuk melihat dan menerima kehidupan apa adanya tanpa mengkhawatirkan hal-hal buruk yang dapat terjadi, (Lu et al., 2020), meningkatkan kualitas hidup, (Peter et al., 2022) ketrampilan sosio-emosional, ketahanan dan kesadaran dan berkurangnya kecemasan. Intervensi ini tidak hanya mengobati kecemasan subklinis tetapi juga mengajarkan kelompok untuk hidup dengan ketrampilan dalam aspek sosio-emosional dalam kehidupan serta dapat memperkuat sifat-sifat pelindung dan modal psikologis seperti ketangguhan, kesadaran dan masih banyak lagi. (Zeng et al., 2022) mengungkapkan bahwa MBCT dapat secara efektif mengurangi perubahan depresi, neuropsikiatri, & gangguan psikotik dengan disregulasi suasana hati pada remaja yang mengalami disregulasi suasana hati beresiko mengalami gangguan bipolar.

Temuan dalam penelitian ini menambah dukungan pada klaim bahwa intervensi MBCT efektif untuk meningkatkan self esteem pada remaja. (Schanche et al., 2021) Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Ketika terjadi kesalahan atau sesuatu berjalan tidak semestinya, orang-orang yang mengikuti MBCT tampak lebih mampu mentolerir kesalahan, mampu untuk mengendalikan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri, tidak terlalu memikirkan kekurangan diri sendiri, serta merasa tidak terlalu pantas untuk dikritik, (Huang et al., 2019) terjadi penurunan skor secara signifikan pada kesedihan (TRIG), emosi negatif (GAD-7 dan Depresi), dan kesulitan pengaturan emosi

(DERS) sedangkan tingkat kesadaran (total skor FFMQ) meningkat secara signifikan. (Bang et al., 2023) MBCT secara signifikan penurunan skor pada gejala panik (Probst et al., 2020) memberikan manfaat bagi pasien depresi kronis yang lebih pendendam/berpusat pada diri sendiri untuk belajar fokus membuat pengalaman baru dengan proses kognitif dan melaksanakan praktek mindfulness. 8 minggu pelatihan sistematis mampu membawa perubahan dalam kebiasaan lama. Mendorong remaja untuk mengevaluasi dan melunakan usaha perfeksionis. Dalam prosesnya, pasien belajar untuk melepaskan diri dari pengalaman masa lalu dengan orang lain yang kasar/mengabaikan dirinya serta terlibat secara efektif dengan orang-orang yang berada dalam interaksi mereka saat ini. (Siwik, et al., 2023) para peserta MBCT mengungkapkan manfaat-manfaat yang diperoleh dari MBCT diantaranya ketrampilan focus pada masa kini, merespon vs bereaksi, melepaskan, melakukan penerimaan, membingkai ulang kognitif, belas kasihan dan peningkatan kepercayaan diri atau efikasi, meningkatnya kemampuan mengelola stress dan juga emosi yang sulit (kemarahan dan kecemasan).

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Self Esteem merupakan bentuk sikap menerima diri yang ditunjukkan dengan besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Disisi lain, self esteem yang rendah mengakibatkan adanya kecenderungan depresi, mudah putus asa dan rentan mengalami perilaku menyimpang. Intervensi MBCT terbukti secara efektif meningkatkan self esteem, mengurangi depresi dan disregulasi suasana hati, emosi negatif serta berbagai dampak negative lain yang ditimbulkan dari rendahnya self esteem. MBCT terbukti memberikan manfaat bagi remaja yang menjalankan therapy ini diantaranya adalah ketrampilan untuk focus pada masa kini, melakukan penerimaan, membingkai ulang kognitif, meningkatkan kemampuan pengelolaan stress dan emosi yang sulit (kemarahan dan kecemasan).

##### B. Saran

Melihat dari hasil kajian literatur ini, tampak masih sedikitnya intervensi MBCT untuk meningkatkan self esteem dibanding-

kan CBT yang lebih umum digunakan. Harapannya dikemudian hari semakin banyak peneliti yang menguji coba keefektifan intervensi MBCT ini untuk Self Esteem.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amad, S., Gray, N. S., & Snowden, R. J. (2021). Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Different Types of Self-Esteem Predict Different Types of Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24). <https://doi.org/10.1177/0886260520905540>
- Awad, E., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students? *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00964-9>
- Bang, M., Kim, B., Lee, K. S., Choi, T. K., & Lee, S. (2023). Long-term benefits of mindfulness on white matter tracts underlying the cortical midline structures in panic disorder: a 2-year longitudinal study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. <https://doi.org/10.1111/pcn.13544>
- Cook, J. (2020). Unsettling Care: Intersubjective Embodiment in MBCT. *Anthropology and Humanism*, 45(2). <https://doi.org/10.1111/anhu.12297>
- Crane, R. S., & Kuyken, W. (2013). The Implementation of Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Learning From the UK Health Service Experience. *Mindfulness*, 4(3). <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0121-6>
- Crews, F., He, J., & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction. In *Pharmacology Biochemistry and Behavior* (Vol. 86, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.12.001>
- Dat, N. T., Mitsui, N., Asakura, S., Takanobu, K., Fujii, Y., Toyoshima, K., Kako, Y., & Kusumi, I. (2022). The Effectiveness of Self-Esteem-Related Interventions in Reducing Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 13).

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.925423>

- de Ruiter, N. M. P., van der Gaag, M. A. E., Jeronimus, B. F., & Kunnen, E. S. (2019). Introduction to a dynamic systems approach to psychosocial development in adolescence. In *Psychosocial Development in Adolescence* (pp. 1–16). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315165844-1>
- Dikaio, E., Escobar, S., Nassim, M., Su, C. L., Torres-Platas, S. G., & Rej, S. (2020). Continuation Sessions of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT-C) vs. Treatment as Usual in Late-Life Depression and Anxiety: An Open-Label Extension Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(10). <https://doi.org/10.1002/gps.5360>
- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*, 125(2). <https://doi.org/10.1177/0033294121996991>
- Hidayati, N. (2018). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 40–46.
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness Improves Emotion Regulation and Executive Control on Bereaved Individuals: An fMRI Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00541>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan*.
- Jokar, B., Zaremohammadi, A., Bakhsh, M. Z., & Ghanbari, A. (2022). The Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness Training on Reducing Social Anxiety and Increasing Self-esteem of Students with Learning Disabilities. *International Journal of Health Studies*, 8(1).
- Lu, L., Zhang, T., Gao, R., Zhang, Z., Cao, X., Chen, Y., Liu, Y., Zhang, F., Zheng, Y., Sun, Y., Bai, Y., Wang, J., Didonna, F., Zhang, H., & Fan, Q. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: Study protocol for a randomized controlled trial with functional magnetic resonance imaging and a 6-month follow-up. *Journal of Health Psychology*, 25(13–14). <https://doi.org/10.1177/1359105318780540>
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem Interventions in Adults – A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- Peter, A., Srivastava, R., Agarwal, A., & Singh, A. P. (2022). The Effect of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Anxiety and Resilience of the School Going Early Adolescents with Anxiety. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2). <https://doi.org/10.1177/09731342221127959>
- Probst, T., Schramm, E., Heidenreich, T., Klein, J. P., & Michalak, J. (2020). Patients' interpersonal problems as moderators of depression outcomes in a randomized controlled trial comparing mindfulness-based cognitive therapy and a group version of the cognitive-behavioral analysis system of psychotherapy in chronic depression. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7). <https://doi.org/10.1002/jclp.22931>
- Rae, M., Fatahi, N., Sadegh Homayoun, M., Ezatabadipor, H., & Shams, M. (2022). The effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on self-esteem, self-concept, and social anxiety of people with social anxiety disorder. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 23(5).
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review. *Mindfulness*, 6(6). <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0407-6>
- Santrock, J. W. (2008). A topical approach to lifespan development John W. Santrock. In *Boston McGraw-Hill* 2002.
- Sarwono. (2011). Psikologi Remaja Putri. In *Psikologi Remaja*.



- Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Lillebostad Svendsen, J., Binder, P. E., Osnes, B., Franer, P., & Sørensen, L. (2021). Self-criticism and self-reassurance in individuals with recurrent depression: Effects of mindfulness-based cognitive therapy and relationship to relapse. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3). <https://doi.org/10.1002/capr.12381>
- Sechi, C., Vismara, L., Brennstuhl, M. J., Tarquinio, C., & Lucarelli, L. (2020). Adult attachment styles, self-esteem, and quality of life in women with fibromyalgia. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920947921>
- Voulgaridou, I., Kokkinos, C. M., & Fanti, K. (2023). Patterns of relational aggression, narcissism, and self-esteem: Adolescents' social goals unraveled. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/01430343231154738>
- Wheater, K. (2022). No time like the present: Mindfulness, temporality and the therapeutics of kairos. *Anthropology Today*, 38(2). <https://doi.org/10.1111/1467-8322.12707>
- Zeng, M., Li, J., Wang, C., Deng, C., Li, R., Chen, H., & Yang, J. (2022). Neural processing of personal, relational, and collective self-worth reflected individual differences of self-esteem. *Journal of Personality*, 90(2). <https://doi.org/10.1111/jopy.12658>