



ABSTRAK

Tantangan dan tekanan bagi kaum muda khususnya remaja akhir pada masa kini semakin tinggi. Proses adaptasi menjadi orang dewasa, tuntutan pendidikan, masalah pertemanan, dan tekanan lainnya mampu menjadi stressor yang kuat. Ditambah dengan perkembangan teknologi yang pesat dan banyaknya distraksi negatif dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan banyak pengaruh buruk bagi kesehatan mental dan spiritual. Dengan begitu, kesejahteraan subjektif remaja akhir cenderung rendah. Di sisi lain, pelatihan dan terapi berbasis *mindfulness* terbukti menjadi solusi bagi tantangan kehidupan yang dihadapi dan menumbuhkan resiliensi remaja akhir.

Yogyakarta sebagai kota pelajar, sebagian besar penduduknya merupakan kaum remaja akhir yang rentan terkena permasalahan mental dan stress. Namun, di Yogyakarta fokus pelatihan serta terapi *mindfulness* pada remaja akhir masih rendah dan belum tersedia wadah yang cukup. *Youth mindfulness center* ini berfokus pada pelatihan dan terapi berbasis *mindfulness* bagi kaum muda terutama remaja akhir sebagai upaya peningkatan kesejahteraan subjektif dan resiliensi mereka.

Kata kunci: kaum muda; kesejahteraan subjektif; *mindfulness*; pusat meditasi; terapi; remaja akhir; *youth center*



ABSTRACT

Challenges and pressures for young people, especially late adolescents, at this time are increasingly high. The process of adaptation to adulthood, the demands of education, friendship problems, and other pressures can be strong stressors. Coupled with the rapid development of technology and many negative distractions in everyday life nowadays, it can have a lot of negative effects on mental and spiritual health. Thus, the subjective well-being of late adolescents tends to be low. On the other hand, mindfulness-based training and therapy has proven to be a solution to life's challenges and fosters resilience in late adolescents.

Yogyakarta as the city of students, most of the population are late teens who are prone to mental problems and stress. However, in Yogyakarta the focus of training and mindfulness therapy for late teens is still low and there is not enough facility available. This *youth mindfulness center* focuses on mindfulness-based training and therapy for young people, especially late adolescents as an effort to improve their subjective well-being and resilience.

Keywords: late adolescents; mindfulness, meditation center, subjective well-being; therapy; youth; youth center