



Implementasi Mindfulness dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Menurunkan Stres Akademis Siswa di Era Digital

Implementation of Mindfulness to Enhance Emotional Regulation and Reduce Students' Academic Stress in the Digital Era

Azam Syukur Rahmatullah^{1*}, Dewi Sekar Kencono², Hasanudin Nur³,
Devita Sari Sono⁴, Asrofi Tiktana⁵, Eko Harianto⁶

¹⁻⁵Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁶Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

*Penulis Korespondensi: azam.sy@umy.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 18 Mei 2026;

Revisi: 20 Juni 2026;

Diterima: 02 Juni 2026;

Terbit: 07 Juli 2026

Keywords: Academic Stress; Adolescents; Education; Emotion Regulation; Mindfulness.

Abstract. *The rapid development of the digital era has significantly impacted adolescents by increasing academic stress due to academic demands, performance pressure, and technological distractions. This condition is often exacerbated by low levels of emotion regulation, which negatively affect students' learning focus and psychological well-being. Therefore, effective interventions are needed to help students manage their emotions adaptively. This community service program aims to enhance emotional balance and reduce academic stress through a mindfulness-based intervention at MA Plus Nururrohmah. The program employed a participatory approach with stages of preparation, implementation, and evaluation. It was conducted in two main sessions: a mindfulness session delivered by Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I, and an interactive stress-release session facilitated by Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd. Data were collected qualitatively through observation, documentation, and analysis of students' responses and participation. The results show improved emotional awareness, better recognition of stress conditions, and increased student engagement. Additionally, students demonstrated more positive emotional states after the program. Thus, mindfulness implementation contributes positively to enhancing emotion regulation and reducing academic stress and has potential as a sustainable school-based mental health intervention model.*

Abstrak

Perkembangan era digital memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam meningkatkan stres akademis akibat tekanan tugas, tuntutan prestasi, dan distraksi teknologi. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi yang berdampak pada menurunnya fokus belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang membantu siswa mengelola emosi secara adaptif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan keseimbangan emosi dan menurunkan stres akademis melalui program mindfulness di MA Plus Nururrohmah. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Program pengabdian dilaksanakan dalam dua sesi, yaitu penyampaian materi mindfulness oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I dan sesi praktek sebagai pelepas stres oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd. Data dikumpulkan secara kualitatif melalui observasi, dokumentasi, serta analisis respons dan partisipasi siswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pengelolaan emosi, kemampuan mengenali stres, serta keterlibatan siswa yang lebih aktif. Selain itu, suasana emosional siswa menjadi lebih positif setelah mengikuti program. Dengan demikian, mindfulness berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi dan membantu siswa menghadapi stres akademis serta berpotensi dikembangkan sebagai model pembinaan kesehatan mental berbasis sekolah di MA Plus Nururrohmah.

Kata kunci: Mindfulness; Pendidikan; Regulasi Emosi; Remaja; Stres Akademis.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan remaja merupakan fase yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, termasuk stres akademis, kecemasan, dan gangguan emosional akibat tuntutan lingkungan belajar dan sosial yang semakin kompleks (Johnstone et al., 2016). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademis memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis siswa (Kumar et al., 2020).

Dalam konteks era digital, remaja menghadapi tantangan berupa distraksi teknologi, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta penurunan kemampuan fokus yang berdampak pada performa akademik dan kondisi emosional (Roziqin et al., 2024). Kondisi ini memperkuat pentingnya adanya intervensi yang mampu membantu siswa mengelola stres dan emosi secara lebih adaptif. Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola diri dan mencapai ketenangan jiwa. Ketidakseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual dapat memicu gangguan emosional serta menurunkan kesejahteraan mental individu (Rahmatullah & Syafii, 2025)

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja adalah mindfulness, yaitu kemampuan untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman secara sadar dan tanpa penilaian (Ma & Fang, 2019). Mindfulness telah terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis serta mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Yousefi Afrashteh & Hasani, 2022)

Berbagai studi juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, serta kesadaran diri siswa. Selain itu, mindfulness membantu individu dalam mengelola respons terhadap tekanan sehingga tidak bereaksi secara impulsif terhadap stres akademik (Chi et al., 2018).

Implementasi mindfulness di lingkungan sekolah juga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan fokus belajar, stabilitas emosi, serta kualitas interaksi sosial antar siswa (Fulambarkar et al., 2023). Program mindfulness berbasis sekolah juga terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam membangun ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial (Van Vliet et al., 2017). Selain itu, penelitian terkait kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi dan kesadaran diri memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas mental individu dalam menghadapi tekanan lingkungan (Rahmatullah et al., 2022)

Dengan demikian, penerapan mindfulness dalam konteks pendidikan menjadi solusi strategis dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan perkembangan psikologis di era modern, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres Akademis

Stres akademis merupakan respon psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Kondisi ini sering terjadi pada remaja yang berada dalam fase perkembangan yang kompleks, sehingga rentan mengalami tekanan emosional dan kognitif. Dampak dari stres akademis meliputi penurunan konsentrasi, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis siswa (Pascoe et al., 2020)

Dalam era digital, stres akademis semakin meningkat akibat penggunaan teknologi yang berlebihan, distraksi media sosial, serta tekanan sosial yang muncul di lingkungan virtual (Kumar et al., 2020). Studi lain menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada remaja

Mindfulness

Mindfulness merupakan pendekatan psikologis yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks pendidikan, mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan fokus belajar, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Mindfulness memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja serta mampu mengurangi disfungsi emosi. Selain itu, mindfulness juga berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres melalui mekanisme regulasi emosi

Studi lain juga menunjukkan bahwa praktik mindfulness secara konsisten mampu meningkatkan ketahanan mental (resilience) serta kemampuan coping terhadap stres akademik (Roziqin et al., 2024)

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gross, 2015) Kemampuan ini sangat penting pada remaja karena fase perkembangan ini ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi serta ketidakstabilan psikologis. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi dapat menyebabkan munculnya perilaku impulsif, kecemasan, serta penurunan performa akademik. Mindfulness memiliki hubungan langsung dengan peningkatan regulasi emosi serta penurunan

stres psikologis pada remaja. Selain itu, intervensi mindfulness terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, serta kesejahteraan mental remaja (Firdaus et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan model intervensi edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui implementasi program mindfulness. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran sekaligus memberikan pengalaman langsung dalam praktik pengelolaan emosi.

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk program pelatihan mindfulness berbasis sekolah yang dilaksanakan secara langsung di MA Plus Nururrohmah. Desain program mengintegrasikan pendekatan psikoedukatif, praktik langsung, serta aktivitas interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola stres akademis.

Program ini berfokus pada dua aspek utama, yaitu peningkatan kesadaran diri (self-awareness) melalui pemahaman konsep mindfulness serta penguatan regulasi emosi melalui latihan dan pengalaman langsung yang diberikan kepada siswa.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di MA Plus Nururrohmah pada hari Sabtu, 28 Maret 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan adanya permasalahan terkait stres akademis dan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa.

Subjek dan Partisipan

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini difokuskan pada siswa MA Plus Nururrohmah sebagai mitra utama, dengan pertimbangan bahwa mereka berada pada fase remaja yang rentan mengalami tekanan akademik serta memiliki kebutuhan tinggi dalam pengembangan keterampilan pengelolaan emosi. Selain melibatkan siswa, kegiatan ini juga didukung oleh berbagai pihak, yaitu narasumber dari Universitas Muhammadiyah Gombong, serta guru yang berperan sebagai pendamping selama pelaksanaan program. Keterlibatan aktif seluruh pihak tersebut menjadi faktor penting dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan (Wallerstein & Duran, 2010).

Tahap Persiapan dan Pelaksanaan Program

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang penting untuk memastikan program pengabdian berjalan dengan baik dan sesuai kebutuhan. Pada tahap ini dilakukan observasi awal, identifikasi permasalahan siswa, wawancara dengan guru dan pihak sekolah, penyusunan modul mindfulness, serta koordinasi terkait jadwal dan teknis pelaksanaan. Tahap ini bertujuan agar program yang dilaksanakan tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Setelah tahap persiapan, kegiatan dilanjutkan pada tahap pelaksanaan yang terdiri dari dua sesi utama. Sesi pertama adalah penyampaian materi mindfulness oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I yang berfokus pada pemahaman tentang pengelolaan emosi, kesadaran diri, dampak stres akademis, serta teknik sederhana mindfulness yang dapat diterapkan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan psikoedukatif agar siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga lebih sadar terhadap kondisi emosinya. Sesi kedua berupa permainan interaktif (stress release) yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd. Kegiatan ini berisi permainan, relaksasi, dan ice breaking yang bertujuan membantu siswa melepaskan ketegangan serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Pendekatan ini membuat siswa lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa implementasi program mindfulness memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi siswa. Kegiatan diawali dengan proses sosialisasi kepada pihak sekolah, guru, dan siswa yang dilakukan melalui koordinasi langsung serta penyampaian tujuan dan manfaat program secara terbuka. Sosialisasi ini bertujuan untuk membangun pemahaman awal sekaligus meningkatkan kesiapan dan partisipasi peserta sebelum kegiatan inti dilaksanakan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang kondusif dan mendukung keterlibatan aktif siswa selama program berlangsung.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi dan Edukasi tentang Mindfullnes.

Penyampaian materi oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I sebagai narasumber utama dalam sesi mindfulness dilakukan secara sistematis dan komunikatif dengan pendekatan psikoedukatif. Narasumber tidak hanya menyampaikan konsep secara teoritis, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari siswa, sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami dan relevan. Metode penyampaian yang interaktif, seperti diskusi ringan dan refleksi diri, turut membantu siswa dalam membangun self-awareness terhadap kondisi emosional yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan teori mindfulness yang menyatakan bahwa kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dapat membantu individu dalam mengenali dan mengelola emosi secara lebih adaptif



Gambar 2. Sosialisasi oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I .

Kesadaran diri merupakan komponen penting dalam regulasi emosi, karena individu yang mampu mengenali emosinya akan lebih mudah dalam mengendalikan respons terhadap tekanan. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diajak untuk terlibat aktif melalui refleksi pengalaman pribadi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Sosialisasi oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I.

Di sisi lain, sesi permainan interaktif yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd. Beliau melakukan pendekatan berbasis aktivitas yang memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Narasumber memfasilitasi berbagai aktivitas yang dirancang untuk menciptakan suasana santai dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengekspresikan emosi secara lebih bebas. Pendekatan ini sesuai dengan teori experiential learning yang menekankan bahwa pembelajaran akan lebih optimal ketika individu terlibat secara aktif dalam proses tersebut. Aktivitas permainan yang dilakukan tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk menyalurkan emosi, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan suasana psikologis yang lebih positif.



Gambar 4. Sesi Interaktif yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd.

Dari sisi pengelolaan stres akademis, program ini memberikan alternatif strategi coping yang lebih sehat bagi siswa. Melalui latihan mindfulness sederhana yang diperkenalkan, siswa mulai memahami cara merespons tekanan akademik dengan lebih tenang dan terkontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja serta meningkatkan fokus belajar (Zenner et al., 2014).



Gambar 5. Sesi Mindfulness yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd.

Selain itu, integrasi nilai-nilai Islami dalam penyampaian materi juga memperkuat efektivitas program. Konsep kesadaran diri, ketenangan, dan pengendalian emosi disampaikan dengan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai spiritual, sehingga memudahkan siswa dalam memahami dan menginternalisasi materi. Hal ini menjadi keunggulan tersendiri karena program tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual siswa.



Gambar 6. Sesi Mindfulness yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa kolaborasi antara penyampaian materi oleh narasumber, proses sosialisasi yang baik, serta pendekatan interaktif melalui permainan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan keseimbangan emosi siswa serta membantu mereka dalam menghadapi stres akademis di era digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat di MA Plus Nururrohmah menunjukkan bahwa penerapan mindfulness memberikan dampak positif dalam meningkatkan keseimbangan emosi dan membantu siswa mengelola stres akademis di era digital. Melalui penyampaian materi oleh Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I dan kegiatan interaktif yang dipandu oleh Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesadaran diri dan cara mengelola emosi secara sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu mengenali kondisi emosional dan sumber stres yang mereka alami, serta merespons kondisi tersebut dengan lebih tenang. Pendekatan berbasis pengalaman juga membuat suasana belajar menjadi lebih positif dan meningkatkan keterlibatan siswa. Selain itu, integrasi nilai-nilai Islami membantu siswa lebih mudah memahami dan menerima materi. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model pembinaan kesehatan mental berbasis sekolah yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademik di era digital.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui Direktorat Riset dan Pengabdian (DRP) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak MA Plus Nururrohmah yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi khusus diberikan kepada para narasumber, Erlin Kurnia Sri Rejeki, M.Pd.I dan Estria Solihatun Nurjannah, M.Pd dari Universitas Muhammadiyah Gombong, atas kontribusi dalam penyampaian materi dan pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim pengabdian dan semua pihak yang telah membantu sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498>
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2023). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 307–317. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T., & Oken, B. (2016). School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 4, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2016.07.001>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kumar, A., Singh, A., & Jahan, M. (2020). Application of mindfulness on stress, anxiety, and well-being in an adolescent student: A case study. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(1), 165–170. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_75_17
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rahmatullah, A. S., Azhar, M., & Marpuah, S. (2022). Indonesian Students' Psychological Well-Being in Istanbul, Turkey. *Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi*, 7(2), 269–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v7i2.2859>
- Rahmatullah, A. S., & Syafii, M. H. (2025). Insomnia dalam Psikologi dan Pandangan Islam Tentang Ketenangan Jiwa. *YASIN : Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 5(2), 1302–1319. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5208>
- Roziqin, A., Ni'mah, I. K., Fauzi, A. R., & Barwi, N. B. (2024). The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress: Implications for Student Well-being and Mental Resilience. *Education and Sociedad Journal*, 1(2), 62–72. <https://doi.org/10.61987/edsojou.v1i2.628>
- Van Vliet, K. J., Foskett, A. J., Williams, J. L., Singhal, A., Dolcos, F., & Vohra, S. (2017). Impact of a mindfulness-based stress reduction program from the perspective of adolescents with serious mental health concerns. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 16–22. <https://doi.org/10.1111/camh.12170>
- Wallerstein, N., & Duran, B. (2010). Community-Based Participatory Research Contributions to Intervention Research: The Intersection of Science and Practice to Improve Health Equity. *American Journal of Public Health*, 100(S1), S40–S46. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.184036>
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(603), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>