

PERAN MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA

¹Isma Ira Lestari,²Iirma Masfia,³Ikhrom

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Corresponding Author email: 23070160018@student.walisongo.ac.id,
irma_masfia@walisongo.ac.id, ikhrom@walisongo.ac.id

Abstrak

Diterima
23 Mei 2025

Mahasiswa sering menghadapi tekanan baik akademik maupun emosional. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya dengan baik. Mindfulness yang merupakan kemampuan untuk sadar dengan apa yang terjadi pada saat ini tanpa adanya perasaan menghakimi dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peran mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa. Penelitian ini didasarkan pada pendekatan kualitatif dengan wawancara secara mendalam pada mahasiswa berusia 18-25 tahun. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa mindfulness berkontribusi aktif dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa.

Diterbitkan
1 Juni 2025

Kata Kunci : Mindfulness, Regulasi Emosi, Mahasiswa

Abstract

Students often face pressure both academic and emotional pressure. This results in students having difficulty in managing their emotions well. Mindfulness, which is the ability to be aware of what is happening at the moment without judgmental feelings, can help students in improving emotional regulation. This study aims to reveal the role of mindfulness in improving emotion regulation in college students. This research is based on a qualitative approach with in-depth interviews with college students aged 18-25 years old. The results of this study found that mindfulness actively contributes to improving emotion regulation in college students.

Keyword : Mindfulness, Emotion Regulation, College Student

PENDAHULUAN

Ternyata *mindfulness* memiliki peran dalam meningkatkan regulasi emosi. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi akan berdampak positif pada kehidupan mereka, sementara mahasiswa dengan regulasi emosi yang rendah akan berdampak negatif pada kehidupan mereka. Mahasiswa sering kali dihadapkan dengan tekanan akademik maupun emosional. Situasi ini dapat dengan mudah menyebabkan stres dan gangguan emosional. *Mindfulness* membantu orang mengendalikan emosi mereka, yang berarti mereka dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah dan mempercepat pemecahan masalah. Kesadaran terhadap emosi (memahami dan menerima emosi yang dirasakan), meningkatnya fokus dan konsentrasi, pola pikir lebih positif. Riset ini didasarkan pada argumen bahwa *mindfulness* memiliki peran dalam meningkatkan regulasi emosi. (Jones, 2018) menyatakan bahwa *mindfulness* memungkinkan seseorang untuk belajar mengendalikan emosi mereka dan mencegah tindakan dan pemikiran negatif.

Mahasiswa adalah orang yang sedang melalui tahap transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal, yang dikenal sebagai *emerging adulthood* yang terjadi di umur 18-25 tahun (Sugata et al., 2022). Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh program studi dan menjalani pendidikan di salah satu lembaga tinggi yang meliputi universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan akademi (Sholichah et al., 2018). Pada dasarnya, mahasiswa berada di tahap remaja akhir. Remaja memiliki emosi yang labil, jadi penting untuk memiliki kemampuan mengelola emosi.

Regulasi emosi adalah mengontrol dan mengendalikan emosi seseorang, atau cara mereka mengungkapkannya, mempengaruhi perilaku mereka dalam mencapai tujuan (Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi perasaan yang dialami, yang biasanya terhubung dengan tindakan, pengalaman, dan reaksi fisiologis seseorang. Proses ini bertujuan untuk mengungkapkan respon tertentu (Dewi & Jannah, 2019). (J. J. Gross, 2007) menyatakan bahwa emosi harus memainkan peran untuk merespons, mengadaptasi keputusan, dan meningkatkan memori untuk peristiwa penting. Kesalahan saat mengekspresikan emosi memiliki efek negatif pada reputasi di lingkungan sosial. (Tejena, N. R., & Sukmayanti, 2018) mengartikan regulasi emosi sebagai konstruksi multidimensi, kognisi, pemahaman, penerimaan emosi, dan kemampuan untuk mengalami emosi negatif yang impulsif serta fleksibilitas untuk mengatur respons dari emosi tersebut. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai proses pembentukan emosi seseorang, termasuk emosi yang dimilikinya serta pengalaman yang memengaruhi cara individu mengekspresikan emosi tersebut. Emosi positif dapat diperoleh dari regulasi emosi. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dapat memaksimalkan pengalaman emosi positifnya (Tugade, M. M., & Fredrickson, 2007). Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan cara seseorang mengatur emosinya, bukan semata-mata tentang emosi itu sendiri. Kemampuan yang penting bagi semua orang untuk mempertimbangkan masalah kehidupan, kemampuan ini disebut dengan regulasi emosi.

Kemampuan untuk mengendalikan diri adalah aspek penting dari kehidupan individu yang terkait erat dengan manajemen emosional, pengambilan keputusan dan perilaku sehari-hari. Kontrol diri yang baik memungkinkan seseorang untuk merespons dengan hati-hati terhadap situasi dan menghindari perilaku impulsif yang bisa berbahaya. Sebaliknya, kelemahan dalam kontrol diri sering menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal, kinerja kerja, dan kemampuan intelektual (Kurniawan, P., & Surya, 2024). Regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengendalikan emosi negatif (Pratisti et al., 2012). Ketika seseorang mampu dapat mengelola kondisi dirinya dengan baik, sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi dengan baik (Tambunan & Ediati, 2016). Regulasi emosi mengarah pada kesanggupan seseorang dalam mengendalikan emosi yang fleksibel. Dalam ranah pendidikan, kemampuan ini memiliki peran yang penting dalam membangun hubungan sosial yang positif dan membantu untuk memperoleh tujuan pembelajaran (J. J. Gross, 2014). Ketika seseorang mampu melakukan regulasi emosi yang positif, ia akan lebih cenderung berpikir secara positif dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, tingkat regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan seseorang mengembangkan pola pikir negatif saat mengalami suatu peristiwa. Keberhasilan dalam meregulasi emosi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif, sementara kegagalan dalam hal ini dapat mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan.

Regulasi emosi ini penting untuk memproses dalam pembentukan emosi, baik itu emosi positif maupun negatif dan bagaimana seseorang dalam mengekspresikan emosinya tersebut (J. J. & J. O. Gross, 2003). Regulasi emosi memicu respons emosional melalui tindakan kontrol. Skala ini meneliti bagaimana seseorang memproses dan mengekspresikan emosinya dan bagaimana ekspresi tersebut bisa muncul (Kevin N. Ochsner, 2005). Regulasi emosi ini mengukur individu dalam mengatur perasaan yang dirasakan dan diungkapkan serta respons fisiologis dari emosi tersebut. Jadi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas emosi dan pada saat yang sama pula emosi yang telah diungkapkan dapat dikendalikan. Regulasi emosi ini dapat dilakukan dengan cara sadar dan tidak sadar untuk mengendalikan kesesuaian antara emosi dan tekanan yang ada. Orang yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik akan mudah untuk menyelesaikan masalah dan memaafkan orang lain.

Mindfulness adalah suatu kondisi mental yang menuntut kita untuk memiliki kesadaran sepenuhnya terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, tanpa terjebak dalam penilaian yang berlebihan atau reaksi emosional yang berlebihan. (Gardner & Grose, 2015) mengatakan *mindfulness* adalah suatu metode yang efektif untuk mencegah timbulnya stres, konflik, dan kekacauan dalam konteks pendidikan. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran secara penuh tanpa adanya penilaian negatif yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi (Brown, K. W., & Ryan, 2003). (Kabat-Zinn, 2018) mendefinisikan *mindfulness* sebagai teknik untuk mengkonsentrasi secara langsung dan terbuka terhadap apa yang telah terjadi serta memperhatikan diri sendiri. *Mindfulness* adalah ketika seseorang mengingat dan ingatannya ditarik kembali, lalu berusaha fokus dan sadar apa yang dirasakan saat ini dengan menerima apa adanya dan fokus untuk pengalaman yang akan terjadi berikutnya (Germer, 2013). *Mindfulness* sendiri mengacu pada kondisi di mana seseorang berada dalam keadaan penuh kesadaran dan perhatian terhadap peristiwa yang berlangsung saat ini (Waskito et al., 2018). *Mindfulness* adalah kondisi mental di mana pengalaman saat ini harus sepenuhnya diakui tanpa evaluasi yang berlebihan atau respons emosional yang berlebihan. Dalam praktik *mindfulness*

individu didorong untuk berkonsentrasi pada saat ini dan menghindari pikiran yang berlebihan. *Mindfulness* termasuk kemampuan untuk memperluas kesadaran, dengan memperhatikan apa yang terjadi secara impulsif di sekitar. Ini termasuk mengembangkan kesadaran akan pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini. Tujuan utama dari praktik *mindfulness* adalah untuk menciptakan kedamaian, meningkatkan kualitas hidup dan mewujudkan momen saat ini

Mindfulness memiliki manfaat yang luar biasa dalam menumbuhkan keterampilan untuk mengatasi stres akademik, dengan fokus pada pengendalian emosi dan pikiran, mahasiswa dapat menghadapi tekanan menjadi lebih baik, pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan teknik *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosinya dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik secara menyeluruh (Wuryansari & Subandi, 2019). *Mindfulness* meliputi bagaimana individu dapat melihat, merasakan, memahami apa yang terjadi pada saat ini dan sadar dengan apa yang terjadi tanpa rasa menghakimi. *Mindfulness* terdiri dari dua aspek utama yang menjadi fokus, yaitu kesadaran dan penerimaan.

Kesadaran di sini merujuk pada kemampuan untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada apa yang terjadi di dalam diri dan pengalaman saat ini. Ini termasuk memperhatikan tarikan napas, posisi tubuh, dan merasakan seluruh panca indra. Aspek kedua, penerimaan, adalah kemampuan untuk mengamati dan menerima setiap pengalaman yang muncul. Dengan kata lain, saat kita mempraktikkan *mindfulness*, kita diajak untuk hidup sepenuhnya di saat ini tanpa mengkhawatirkan apa yang akan datang di masa depan, dan tanpa menyesali atau memikirkan hal-hal yang telah berlalu. Baer, Smith, dan Allen (2004) mengemukakan lima keterampilan *mindfulness*, yaitu mengamati (*observe*), menggambarkan (*describe*), bertindak dengan penuh kesadaran (*act with awareness*), menerima tanpa penilaian (*accept without judgement*), dan *nonreactivity to inner experience*. Dalam penelitian ini penting dilakukan untuk lebih memahami bagaimana *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa yang sering kali mengalami tekanan emosional maupun akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dilakukan dengan wawancara secara mendalam untuk mengetahui peran *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa. Dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu secara sengaja memilih individu yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan. Objek berupa mahasiswa berusia 18–25 tahun, dan bersedia menceritakan pengalaman tersebut secara terbuka. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang merupakan data dari wawancara. Sumber informasi diperoleh dari responden dari mahasiswa yang telah diwawancara yaitu mahasiswa berusia 18-25 tahun. Sebelum memulai wawancara, peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian dan menggambarkan pengalaman partisipan. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan di ruangan yang nyaman bagi para partisipan. Data hasil wawancara berupa verbatim dan dianalisis menggunakan analisis naratif, yaitu membaca transkrip dan memahami hasil verbatim dengan hati-hati dan berulang, menganalisis tema yang diteliti dengan jawaban partisipan, dan memahami dan menganalisis makna dari jawaban partisipan untuk mengetahui peran *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dari partisipan bahwa belakangan ini sering kali mengalami tekanan dalam kesehariannya menjadi seorang mahasiswa. Dalam penelitian ini diketahui bagaimana *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa.

Indikator mengamati, di mana partisipan mampu mengidentifikasi emosi secara sadar pada saat itu dengan pengalaman panca indra. “*saya biasanya kalau stres keluar jalan jalan melihat sekitar..*” (Wawancara, 2025). Partisipan mampu dalam mengamati apa yang ada di sekitarnya dengan sadar. Pada indikator menggambarkan, partisipan mengungkapkan “*..saya kesal, marah yang benar-benar ingin diluapkan..*” (Wawancara, 2025). Dari pernyataan tersebut partisipan mampu menunjukkan apa yang sedang dirasakan saat ini. Pada indikator bertindak dengan penuh kesadaran, partisipan mampu menyadari apa yang sedang dilakukan “*..cari jajan, sekadar keluar seperti jalan begitu, dari jalan kaki itu bisa refresh diri*” (Wawancara, 2025). Selain itu, partisipan juga mengatakan “*..saya sadar diri, tarik nafas supaya tidak kelepasan..*” (Wawancara, 2025). Hal ini menyatakan bahwa partisipan memperhatikan kondisi emosionalnya dan berusaha untuk sadar untuk menahan diri sebelum bertindak. Indikator menerima tanpa penilaian, partisipan mampu menerima apa yang dirasakan, seperti yang diungkapkan, bahwa partisipan menerima jika dirinya sedang marah, kesal tanpa adanya penilaian buruk terhadap dirinya. Indikator terakhir, tidak bereaksi impulsif terhadap pengalaman batin. Partisipan mampu mengontrol emosinya dan tidak impulsif, partisipan memberikan dirinya jeda sebelum bertindak.

“biasanya saya sadar diri, tarik napas supaya tidak kelepasan, karena kalau kelepasan sama orang susah untuk memperbaikinya” (Wawancara, 2025).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dinyatakan, partisipan menerapkan *mindfulness* dan mampu membuat kemampuan untuk regulasi emosinya semakin meningkat. Pada partisipan satu melakukan aktivitas berjalan kaki, partisipan menyadari kalau sedang stres dan melakukan aktivitas jalan kaki dengan sadar sehingga mampu meningkatkan regulasi emosinya. Partisipan juga mengatakan *“..refresh diri aku”* (Wawancara, 2025) yang artinya emosinya menjadi stabil dan terkendali, hal itu menunjukkan adanya usaha untuk mengelola perasaan dengan sadar. Pada partisipan dua mengungkapkan adanya sadar diri, artinya partisipan sadar terhadap emosi yang ia rasakan. Partisipan melakukan tarik napas, yang di mana tarik napas ini merupakan salah satu teknik *mindfulness*, partisipan sadar akan emosinya dan memperhatikan kondisi yang dirasakan.

Berdasarkan teori (Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, 2004) pernyataan dari partisipan satu *“saya biasanya kalau stres keluar jalan-jalan untuk cari jajan, sekadar keluar seperti jalan begitu, dari jalan kaki itu bisa refresh diri saya seperti emosinya terkendali jadi, meringankan setres”* (Wawancara, 2025) pernyataan ini tentang aspek *observe and act with awareness* menunjukkan kemampuan untuk menyadari kondisi emosional seperti stres dan mengenali bahwa partisipan perlu melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki. Ini juga menunjukkan kemampuan untuk mengamati pengalaman batin dan secara sadar menanggapi stres. Selain itu, partisipan tidak menunjukkan penolakan atau penghakiman terhadap emosi mereka. Sebaliknya, mereka memilih untuk menanggapi dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif. Ini menunjukkan aspek pengakuan tanpa penilaian, di mana seseorang dapat menerima emosi negatif tanpa menunjukkan penolakan. Keputusan untuk melakukan jalan-jalan sebagai bentuk regulasi diri menunjukkan kesadaran dalam bertindak karena dilakukan dengan tujuan khusus untuk mengelola stres, bukan sebagai reaksi otomatis.

Pada partisipan 2 menyatakan *“kalau saya kesal, marah yang benar-benar ingin diluapkan biasanya saya sadar diri, tarik napas supaya tidak kelepasan, karena kalau kelepasan sama orang susah untuk memperbaikinya”* (Wawancara, 2025). Berdasarkan teori tersebut pernyataan ini menunjukkan bahwa sadar diri benar-benar membantu mengatur emosi. Pada penelitian ini berdasarkan kutipan wawancara menemukan bahwa partisipan menggunakan *mindfulness* sebagai cara untuk mengelola emosi, dan hal ini dibuktikan bisa untuk meningkatkan regulasi emosi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sugata et al., 2022) yang menemukan bahwa hasil telah diketahui bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar yang berpengaruh sebanyak 89,6% terhadap minat belajar siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat perhatian penuh cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, terutama ketika mereka menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap model *mindfulness* yang dikemukakan oleh (Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, 2004) mengamati (*observe*), menggambarkan (*describe*), bertindak dengan penuh kesadaran (*act with awareness*), menerima tanpa penilaian (*accept without judgement*), dan *nonreactivity to inner experience*. Temuan menunjukkan bahwa siswa yang menunjukkan tingkat kesadaran penuh yang lebih tinggi, khususnya pada dimensi bertindak dengan kesadaran dan nonreaktivitas, memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa kesadaran penuh dalam bertindak dan kemampuan untuk menghindari reaksi impulsif terhadap emosi merupakan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, aspek deskripsi dan observasi membantu proses pengenalan emosi, langkah pertama dalam regulasi emosi. Di sisi lain, memiliki kemampuan menerima tanpa menilai membantu mahasiswa menerima emosi tanpa merasa bersalah atau menolaknya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* terhadap pengalaman dan perasaan tanpa menilai atau menghakimi berperan dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa yang mempelajari kesadaran diri belajar untuk mengenali dan menerima emosi. Ini membantu mengendalikan emosi dalam situasi yang menegangkan atau penuh tekanan. Dengan memahami hal ini, mahasiswa dapat lebih bijaksana dalam menangani perasaan, seperti stres atau kecemasan. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa kesadaran diri membantu individu untuk menghindari reaksi emosional yang impulsif. Pada akhirnya, ini meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka, terutama saat menghadapi tantangan akademik dan sosial. Dari hasil penelitian ini, bisa diterapkan tindakan yang bisa dilakukan, seperti membiasakan diri dengan praktik *mindfulness* sederhana setiap hari, seperti latihan pernapasan sadar, dan meditasi, melakukan journaling untuk mencatat emosi setiap hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kesadaran sadar diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara adaptif. Secara metodologis, penelitian ini membantu karena menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mahasiswa saat berlatih *mindfulness* dan bagaimana hal itu memengaruhi regulasi emosi.

Penelitian memiliki keterbatasan yang harus dipertimbangkan, yaitu jumlah dari partisipan terbatas karena menggunakan pendekatan kualitatif. Untuk penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran agar melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai pengalaman dengan *mindfulness* sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi intervensi berbasis *mindfulness* secara langsung, seperti memberikan pelatihan *mindfulness* dan mengamati perubahan dalam regulasi emosi sepanjang waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi antara Atlet Cabang Olahraga Permainan Akurasi, dan Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(2), 1–6.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the Academy – Transforming Our Work and Ourselves ‘One Moment at a Time.’ *Collected Essays on Learning and Teaching, 8*, 35–46. <https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4252>
- Germer, C. K. (2013). *Mindfulness: What is it? What does it matter? In Mindfulness and Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Handbook of Regulation Emotion.
- Gross, J. J. & J. O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Psychology, 39*, 281–291.
- Jones, T. M. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. *European Scientific Journal, ESJ, 14*(14), 18. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18>
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think: Mindfulness and why it is so important*. Hachette UK.
- Kevin N. Ochsner, D. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Journal of Trends in Cognitive Sciences., 9*(5), 1–2.
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review(SLR). *Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary, 2* (1), 625–630.
- Pratisti, W. D., Prihartanti, N., Yani, J. A., Pos, T., & Surakarta, P. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora, 13*(1), 16–29. file:///C:/Users/dell/Downloads/911-1432-1-SM.pdf
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG, 2002*, 191–197.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI, 4*(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Sugata, A., Gautama, S. A., Pramono, E., Burmansah, B., & Rapiadi, R. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan, 8*(2), 87–95. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.649>
- Tambunan, Y. A. T., & Ediati, A. (2016). Problem emosi remaja ditinjau dari pola asuh orangtua: studi komparasi pada siswa SMA Parulian 1 Medan. *Empati, 5*(2), 340–347.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana, 5*(2), 370–381.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotion: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies, 311–333*.

Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
<https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 196.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>