

## Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Semarang

Novia Meylana Ruhmi<sup>1</sup>, Suhendri<sup>2\*</sup>, Padmi Dhyah Yulianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas PGRI Semarang, Semarang

Correspondence Email: [suhendri@upgris.ac.id](mailto:suhendri@upgris.ac.id)\*

### Keywords

Mindfulness; Emotional Regulation; Middle School Students

### Abstract

Emotional regulation is an essential ability for junior high school students, particularly during early adolescence, a developmental stage marked by emotional, social, and academic changes. One factor that may influence emotional regulation is *mindfulness*, defined as the ability to be fully aware of present experiences without judgment. This study aimed to examine the effect of *mindfulness* on emotional regulation among seventh-grade students at SMP Negeri 5 Semarang. This research employed a quantitative approach with an ex post facto design. The population consisted of 288 students, and 140 students were selected as the sample through cluster random sampling. Data were collected using *mindfulness* and emotional regulation scales and analyzed using simple linear regression with SPSS version 26. The results showed that *mindfulness* had a positive and significant effect on emotional regulation ( $\beta = 0.605$ ;  $p < 0.05$ ). The coefficient of determination (R Square) was 0.169, indicating that *mindfulness* contributed 16.9% to students' emotional regulation, while the remaining 83.1% was influenced by other factors. These findings suggest that higher *mindfulness* is associated with better emotional regulation. Therefore, schools are encouraged to develop *mindfulness*-based programs to support students' emotional development.

## PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mengoptimalkan potensi peserta didik, baik dalam aspek akademik maupun perkembangan sosial dan emosional. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan bertujuan membentuk manusia yang beriman, berakhlak mulia, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, perkembangan emosional siswa menjadi bagian penting yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama.

Siswa sekolah menengah pertama umumnya berada pada fase peralihan dari usia anak menuju usia dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pencarian identitas diri. Kondisi tersebut sering menimbulkan stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. *World Health Organization* (WHO, 2021) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa remaja di

Indonesia berisiko mengalami gejala kecemasan dan depresi. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan remaja.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa untuk dapat menghadapi tekanan dengan cara yang adaptif, menjaga hubungan sosial, serta mendukung keterlibatan dalam proses belajar. Di sisi lain, regulasi emosi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya konflik sosial, perilaku agresif, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Ragita & Fardana N., (2021) menjelaskan bahwa ketidakmatangan emosi pada remaja berhubungan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang mampu mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Salah satu pendekatan yang dianggap relevan secara teoritis dan empiris untuk meningkatkan regulasi emosi adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Kabat-Zinn dkk. (2013) mendefinisikan *mindfulness* sebagai bentuk kesadaran yang muncul ketika seseorang dengan sengaja mengarahkan perhatian pada pengalaman yang terjadi saat ini secara non-judgmental. Secara mekanisme, *mindfulness* bekerja dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi emosional yang sedang dialami, sehingga memungkinkan respons yang lebih terencana dan adaptif daripada reaksi impulsif. Dengan kata lain, *mindfulness* memperkuat kemampuan individu untuk mengamati emosinya tanpa langsung terhanyut olehnya, yang merupakan fondasi utama dari regulasi emosi yang efektif. Di lingkungan sekolah, kemampuan ini membantu siswa tetap tenang saat menghadapi konflik, lebih fokus saat belajar, serta mampu mengelola tekanan akademik maupun sosial secara lebih sehat.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki manfaat positif terhadap kondisi psikologis remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Novita, 2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan pengelolaan emosi. Selain itu, penelitian (Tejena & Sukmayanti, 2018) menemukan bahwa *mindfulness* membantu individu dalam membangun ketahanan terhadap stres. Penelitian lain oleh (Sari & Munawaroh, 2022) pada pelajar SMP di Semarang Timur juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi positif terhadap ketahanan siswa. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus memfokuskan kajiannya pada regulasi emosi sebagai variabel terikat, dan belum ada yang mengkaji kelompok siswa kelas VII sebagai subjek penelitian secara spesifik. Kelas VII merupakan masa adaptasi penting dari sekolah dasar menuju lingkungan belajar yang lebih kompleks, sehingga dinamika emosional yang muncul pada fase ini memiliki karakteristik yang khas dan memerlukan kajian tersendiri. Selain itu, implikasi temuan *mindfulness* terhadap perancangan program bimbingan dan konseling di sekolah khususnya untuk mendukung perkembangan emosional siswa kelas VII juga belum banyak dibahas dalam literatur yang ada.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Semarang. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai hubungan kedua variabel pada kelompok usia

remaja awal, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling maupun program intervensi psikopedagogis yang mendukung perkembangan emosional siswa di sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas VII tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Oleh karena itu, desain *ex post facto* dianggap sesuai karena peneliti mengamati kondisi yang telah ada dan menganalisis hubungan antarvariabel berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Menurut Nurazizah dkk. (2024) desain kuantitatif *ex post facto*, yaitu penelitian yang dilakukan setelah suatu peristiwa terjadi untuk menganalisis hubungan sebab-akibat berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Subjek penelitian adalah siswa kelas VII dengan populasi sebanyak 288 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu melalui pengacakan kelompok kelas yang kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian. Pengacakan dilakukan dengan mengundi seluruh kelas VII yang ada. Berdasarkan hasil pengundian, terpilih 4 kelas yaitu VII.C, VII.F, VII.G, VII.I sebagai sampel dengan jumlah 128 siswa. Selanjutnya, untuk memenuhi jumlah sampel sebanyak 140 siswa sesuai hasil perhitungan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10%, diambil tambahan 12 siswa secara acak dari satu kelas yang juga dipilih melalui pengundian, yaitu kelas VII.D. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 140 siswa.

Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas VII, penelitian ini menggunakan skala psikologis sebagai instrumen pengumpulan data. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada item favorable, skor diberikan 4 untuk SS, 3 untuk S, 2 untuk TS, dan 1 untuk STS. Sebaliknya, pada item unfavorable skor diberikan secara terbalik.

Instrumen *mindfulness* terdiri dari 40 pernyataan yang disusun berdasarkan karakteristik *mindfulness* menurut teori Baer dalam Brown dkk. (2025) dalam Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) meliputi: mengamati (*observing*), mendeskripsikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*non-judging of inner experience*), tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non-reactivity to inner experience*). Sementara itu skala regulasi emosi terdiri dari 42 pernyataan yang disusun berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi (Gross, 2014), yaitu: aktivasi tujuan (*the activation of a goal*), keterlibatan proses (*the engagement of processes*), dampak pada dinamika emosi (*impact on emotion dynamics*).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan program SPSS versi 26 dengan rumus Product Moment pada taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,246. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 item skala *mindfulness* terdapat 36 item valid dan 4 item gugur, sedangkan dari 42 item skala regulasi emosi terdapat 39 item valid dan 3 item gugur. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil uji menunjukkan bahwa skala *mindfulness* memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,836 dan skala regulasi emosi sebesar 0,933. Kedua nilai

tersebut berada di atas 0,70, sehingga menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Dengan hasil reliabilitas yang diperoleh, kedua instrumen dinyatakan memenuhi kriteria reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

## HASIL

Sebagai tahap awal analisis, uji normalitas dilaksanakan untuk memastikan bahwa data penelitian memiliki distribusi yang normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,200 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis hipotesis dapat dilaksanakan.

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.40594869
Most Extreme Differences	Absolute	.038
	Positive	.027
	Negative	-.038
Test Statistic		.038
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Pengujian hipotesis kemudian dilanjutkan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti hubungan antara kedua variabel adalah signifikan. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,411 dengan arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa. Karena nilai koefisien korelasi atau nilai r hitung > r tabel yaitu 0,411 > 0,246 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan regulasi emosi, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *mindfulness* sejalan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa.

**Tabel 2.** Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Mindfulness	Regulasi Emosi
Mindfulness	Pearson Correlation	1	.411**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.411**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selanjutnya, sebagai pengujian utama yang sesuai dengan tujuan penelitian, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi. Hasil analisis

menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi siswa adalah signifikan secara statistik. Koefisien regresi (B) yang diperoleh sebesar 0,605 yang berarti setiap tambahan satu satuan pada skor *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan skor regulasi emosi sebesar 0,605 satuan. Adapun besaran kontribusi *mindfulness* terhadap regulasi emosi ditunjukkan oleh nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,169, yang bermakna bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 16,9% terhadap variansi regulasi emosi siswa, sedangkan 83,1% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model, seperti usia, jenis kelamin, dan religiusitas.

**Tabel 3.** Uji Regresi Linear Sederhana

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.742	11.458		4.778	.000
	Mindfulness	.605	.114	.411	5.300	.000

Berdasarkan keseluruhan hasil pengujian tersebut, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat dinyatakan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Semarang. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu menyadari dan mengelola emosinya secara efektif, sementara rendahnya tingkat *mindfulness* berpotensi menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan respons emosi negatif.

## PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Semarang. Temuan ini dapat dipahami secara teoritis melalui mekanisme kerja *mindfulness* itu sendiri. Siswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari kondisi emosional secara menyeluruh dan tanpa penilaian, mengenali pikiran serta perasaan yang muncul secara otomatis, dan tidak bereaksi impulsif terhadap stimulus emosional. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk memilih respons yang lebih adaptif saat menghadapi tekanan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Dengan kata lain, *mindfulness* berfungsi sebagai kapasitas psikologis yang menjembatani antara stimulus emosional dan respons perilaku, sehingga siswa memiliki ruang untuk meregulasi emosi dengan lebih efektif. Hal ini sejalan dengan pandangan Thompson (2011) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang melibatkan faktor ekstrinsik dan intrinsik dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional, terutama terkait dengan intensitas dan waktu, untuk mencapai tujuan individu.

Temuan dari penelitian ini diperkuat oleh kajian yang dilakukan oleh Periana dkk. (2025) yang menyatakan bahwa *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mendukung strategi regulasi yang adaptif, serta membantu mengurangi respons emosional negatif seperti kecemasan dan agresi. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari & Munawaroh (2022) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi positif terhadap ketahanan psikologis siswa

dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Siswa yang mampu bertahan secara psikologis dalam situasi yang penuh tekanan umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat argumen bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang secara signifikan mendukung kemampuan regulasi emosi pada remaja awal.

Meskipun demikian, perlu dipahami secara proporsional bahwa kontribusi *mindfulness* terhadap regulasi emosi dalam penelitian ini hanya sebesar 16,9%, yang tergolong dalam kategori rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* memang berpengaruh secara signifikan, namun bukan merupakan satu-satunya determinan regulasi emosi siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Putri dkk. (2022), regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Selain faktor-faktor tersebut, lingkungan keluarga, kematangan emosi, dukungan sosial, serta pengalaman sosial siswa diduga turut memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan regulasi emosi secara keseluruhan. Koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang juga mengisyaratkan bahwa peningkatan *mindfulness* tidak secara otomatis diikuti oleh peningkatan regulasi emosi yang proporsional pada seluruh siswa, mengingat adanya variasi individual yang cukup besar dalam hal faktor-faktor di luar *mindfulness*.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Mengingat bahwa *mindfulness* terbukti berkontribusi terhadap regulasi emosi siswa, guru BK dapat mengintegrasikan pendekatan berbasis *mindfulness* ke dalam berbagai bentuk layanan yang tersedia. Dalam layanan klasikal, guru BK dapat memperkenalkan teknik-teknik dasar *mindfulness* seperti pernapasan sadar dan observasi pikiran tanpa penilaian sebagai bagian dari materi pengembangan diri siswa. Dalam kegiatan bimbingan kelompok atau konseling kelompok, latihan *mindfulness* dapat diterapkan secara lebih intensif untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti kecemasan menghadapi ujian, konflik antarteman, atau tekanan akademik. Selain itu, sekolah dapat merancang program latihan *mindfulness* yang sederhana, terstruktur, dan berkelanjutan, sebagai upaya preventif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa SMP secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *mindfulness* terhadap regulasi emosi siswa. Siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya tingkat *mindfulness* dapat menyebabkan kemampuan regulasi emosi siswa menjadi kurang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, *mindfulness* dapat diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berperan dalam regulasi emosi siswa. Namun, regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh *mindfulness*, melainkan juga oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pengembangan *mindfulness* dapat dijadikan salah satu langkah preventif dan pengembangan dalam sektor pendidikan, terutama melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan meningkatnya kemampuan *mindfulness*,

diharapkan siswa dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga dapat mendukung proses belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

## REFERENSI

- Brown, Kirk Warren; Creswell, J. David; Ryan, R. M. (2025). *Handbook Of Mindfulness Theory, Research, And Practice* (2nd ed). Guilford Press.
- Fourianalisyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Gross, J. J. (ED.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed). The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J., Happiness, S., & Health, O. (2013). *What physicians , psychologists , scientists , meditation teachers , educators , and leaders are saying about Full Catastrophe Living* (Rev. ed.). Bantam Book.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless*. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167-188. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. <https://peraturan.bpk.go.id>
- Novita, R. (2022). Efektivitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 283-291. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Nurazizah; Adi Putra; Minda Muliana Sebayang; Aries Yulianto; Yosep Belen Keban; Alfonsus Mudi Aran; Fahrudin; & Yasmin. (2024). *Metodologi penelitian* (Y. Pratiwi (ed.)).
- Periana, I. P. D., Ayu, I. G., Fridari, D., & Udayana, U. (2025). *Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi : Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy : A Review of the Clinical Psychology Literature*. 5(2), 1597–1608.
- Purnomo, R. A. (2017). *Analisis Statistik Ekonomi*. In Cv. Wade Group.
- Putri, G. A.. (2021). Konsep *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling Islam. *Al Musyrif*, 1(1), 84–108.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul kesehatan mental*. CV. Azka Pustaka.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Sari, windi fatika, & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja smp pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1210](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1210)
- Soengeng Ysh, A. Y.. (2022). *Dasar-dasar penelitian bidang sosial, psikologi, dan pendidikan* (Rev. ed.). Magnum Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

T Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K.. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 147–158.

Thompson, Ross A.. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int>