

Mindfulness Based Intervention dalam Upaya Meningkatkan Regulasi Kematangan Emosional Remaja

Tastiara¹, Berlian Cahyani², Nadia³, Rizki Novirson⁴, Resti Okta Sari⁵

¹ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

² Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

³ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

⁴ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

⁵ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Corresponding Author:

Tastiara, Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: tastiara71@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of Mindfulness Based Intervention (MBI) in enhancing emotional regulation in adolescents through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The research method was conducted by reviewing and analyzing 17 articles or journals published between 2018 and 2025 that are relevant to the topic discussed. The results of the study show that MBI has been consistently proven effective in increasing emotional awareness, self-acceptance, and the use of adaptive emotion regulation strategies in adolescents. The implementation of MBI is positively correlated with decreased levels of stress, anxiety, depression, aggressive behavior, as well as increased resilience and concentration. These findings indicate that MBI has significant potential to be integrated into Guidance and Counseling programs in schools. This research contributes by providing a strong scientific foundation regarding the effectiveness of MBI on adolescent emotion regulation, as well as offering evidence-based intervention alternatives for school counselors to support students' emotional development and psychological well-being.

Keywords: *Emotion Regulation, Adolescents, Mindfulness, Mindfulness Based Interventions*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Mindfulness Based Intervention* (MBI) dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Metode penelitian dilakukan dengan cara meninjau dan menganalisis 17 artikel atau jurnal yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2025 yang relevan dengan topik yang dibahas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBI secara konsisten terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan diri, serta penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif pada remaja. Implementasi MBI berkorelasi positif dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, depresi, perilaku agresif, serta peningkatan resiliensi dan konsentrasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa MBI memiliki potensi signifikan untuk diintegrasikan ke dalam program Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Penelitian ini berkontribusi dalam memberikan landasan ilmiah yang kuat terkait efektivitas MBI terhadap regulasi emosi remaja, serta memberikan alternatif solusi intervensi berbasis bukti bagi konselor sekolah dalam mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Remaja, Mindfulness, Intervensi Berbasis Mindfulness*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang cepat, sehingga individu berada pada kondisi yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi. Pada fase ini, remaja sering mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, yang dapat berdampak pada munculnya perilaku agresif, impulsif, stres, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental lainnya (Thohar, 2018; Firdaus *et al.*, 2023). Ketidakmampuan dalam regulasi emosi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta penyesuaian diri di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah regulasi emosi pada remaja berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku berisiko dan gangguan emosional, seperti kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan (Rizwari & Kemala, 2022; Apriliyani *et al.*, 2020). Kondisi ini menegaskan urgensi perlunya intervensi psikologis yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif, khususnya dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Konselor sekolah dituntut untuk memiliki pendekatan intervensi yang efektif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam bidang psikologi dan pendidikan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian, sehingga individu lebih mampu mengenali dan menerima pengalaman emosionalnya (Periana & Fridari, 2025). Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan diri, serta penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif pada remaja (Ulfah & Fourianalistyawati, 2024; Kusumawardani *et al.*, 2025). Selain itu, *mindfulness* juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan perilaku agresif, baik di lingkungan sekolah maupun konteks khusus seperti panti asuhan dan lembaga pembinaan anak (Dawam *et al.*, 2024; Thohar, 2018).

Meskipun berbagai studi empiris telah membuktikan manfaat *mindfulness* terhadap regulasi emosi remaja, temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai penelitian dengan desain, konteks, dan populasi yang beragam. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan akan kajian yang komprehensif untuk merangkum, menganalisis, dan mensintesis bukti ilmiah yang ada secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) terhadap regulasi emosi pada remaja melalui pendekatan *Systematic Literature review* (SLR).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran dan efektivitas intervensi *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja, serta mengidentifikasi implikasinya bagi praktik Bimbingan dan Konseling (BK). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat

teoretis berupa penguatan landasan ilmiah terkait *mindfulness* dan regulasi emosi, serta manfaat praktis bagi konselor sekolah sebagai alternatif solusi intervensi yang berbasis bukti dalam mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis bukti empiris mengenai efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari data atau bahan literatur dari 17 jurnal atau artikel yang diterbitkan dari tahun 2018 sampai dengan 2025 untuk mengumpulkan dan menganalisis seluruh literatur yang sesuai dengan topik yang dibahas sehingga dapat dijadikan suatu landasan yang kuat dalam isi atau pembahasan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja semakin berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa studi menyoroti dampak positif *mindfulness* pada berbagai aspek kesehatan mental remaja. Dalam konteks kenakalan remaja, Thohar (2018) menemukan bahwa kesadaran diri dan pengendalian emosi secara signifikan mempengaruhi agresivitas pada narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* dapat menjadi alat yang berharga dalam mengurangi perilaku agresif dengan meningkatkan kesadaran individu akan emosi dan impuls mereka. Beberapa penelitian lain menunjukkan *mindfulness* efektif dalam mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja, seperti meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi, resiliensi, serta menurunkan stres, depresi dan kecemasan (Firdaus, *et al.*, 2023; Kusumawardani, *et al.*, 2025) Tinjauan sistematis ini menggarisbawahi konsistensi manfaat *mindfulness* lintas berbagai populasi dan konteks.

Lebih spesifik lagi, Artati & Wahyuni (2023) meninjau penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar, termasuk keterampilan sosial, kebahagiaan, konsentrasi, perhatian selektif, kesehatan mental, dan efikasi diri, serta mengurangi disregulasi emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat *mindfulness* tidak terbatas pada remaja, tetapi juga dapat dirasakan oleh anak-anak yang lebih muda, yang menunjukkan potensi intervensi *mindfulness* sejak dini dalam kehidupan. Studi kuantitatif non-eksperimental oleh Ulfah & Fourianalistyawati (2024) pada remaja di panti asuhan Jabodetabek menunjukkan adanya pengaruh *trait mindfulness* yang signifikan dalam regulasi reappraisal emosi kognitif. Ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi kognitif yang lebih adaptif untuk mengelola emosi mereka, yang mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih besar.

Dukungan lebih lanjut untuk efektivitas *mindfulness* berasal dari penelitian yang berfokus pada teknik sadar diri. Rediarpi, *et al.*, (2025) menemukan bahwa teknik sadar diri mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi anak secara bersamaan, menyoroti hubungan antara *mindfulness*, perhatian, dan regulasi emosi. Periana & Fridari (2025) juga menemukan bahwa *mindfulness* meningkatkan kesadaran emosional, mengurangi kecemasan, dan mendorong penggunaan strategi adaptif. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memberdayakan individu untuk menjadi lebih sadar akan emosi mereka dan mengembangkan cara yang lebih efektif untuk mengelolanya.

Selain itu, **Savitri** & Listiyandini (2017) menemukan kesadaran penuh terhadap diri penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan memungkinkan seseorang mengatur emosi, menerima diri, dan menjalani kehidupan yang tenang dan bermakna. Temuan ini menyoroti peran *mindfulness* dalam mempromosikan penerimaan diri dan makna hidup, yang keduanya merupakan komponen penting dari regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu. Studi tindakan kelas oleh (Rindiyan, *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik kesadaran diri membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih adaptif, mengurangi perilaku agresif, dan meningkatkan kemampuan mengungkapkan emosi. Ini memberikan bukti bahwa intervensi *mindfulness* dapat diterapkan secara efektif dalam pengaturan kelas untuk meningkatkan regulasi emosi dan perilaku siswa. Tinjauan literatur oleh (Nengsih, *et al.*, 2025) juga mendukung bahwa intervensi *mindfulness* berbasis bukti efektif untuk mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak dengan gangguan emosi dan perilaku (GEP). Penelitian dengan desain *repeated-measure* oleh Rizwari & Kemala (2022) pada remaja siswi SMA menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* (MBI) dapat menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan perhatian. Rastafary & Tondok (2022) dalam studi kasus yang dilakukan diperoleh temuan bahwa intervensi berbasis kesadaran diri singkat (MBI) dapat mengurangi impulsivitas reaksi emosional pada pasien dengan gangguan bipolar. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi intervensi yang bermanfaat bagi individu dengan gangguan mood.

Dalam konteks pesantren, Dawam, *et al.* (2025) menemukan bahwa program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren dapat membantu santri remaja mengendalikan emosi dan menjadi lebih fleksibel secara psikologis yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan gejala depresi. Ini menyoroti potensi *mindfulness* untuk diintegrasikan ke dalam konteks budaya dan agama yang berbeda untuk mengatasi masalah kesehatan mental tertentu terutama terkait regulasi emosi. Selain itu, pendidikan *mindfulness* yang diterapkan oleh Musdalipa & Mansur (2025) efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam

kurikulum sekolah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan koping yang adaptif.

Penelitian pre-eksperimen oleh (Novita, *et al.*, 2022) menemukan bahwa metode konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kontrol emosi siswa. Serta penelitian eksperimen oleh (Pramesti *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* berdampak pada peningkatan keterampilan koping adaptif pada siswa yang menerima *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI). Selain mengendalikan regulasi emosi *mindfulness Based Intervention* juga bisa mengurangi tingkat stres pada remaja. Hal ini selaras dengan penelitian oleh (Apriliyani *et al.*, 2020) menemukan bahwa terapi sadar diri dapat mengurangi depresi pada remaja siswa SMK.

Berdasarkan hasil analisis beberapa penemuan peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja, dan temuan ini memiliki implikasi yang signifikan untuk bidang Bimbingan dan Konseling (BK). Intervensi *mindfulness* secara konsisten terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan emosi, dan kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengurangan perilaku disregulasi emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, diharapkan agar program BK di sekolah mengintegrasikan intervensi *mindfulness* sebagai bagian dari pendekatan komprehensif untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Konselor sekolah dapat dilatih dalam teknik *mindfulness* dan dapat menawarkan program *mindfulness* kelompok atau individu kepada siswa yang mengalami kesulitan dengan regulasi emosi, stres, kecemasan, atau masalah kesehatan mental lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness Based Intervention* (MBI) merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja. MBI secara konsisten terbukti mampu meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan diri, serta kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif. Implementasi MBI berkorelasi positif dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, depresi, perilaku agresif, serta peningkatan resiliensi dan konsentrasi pada remaja. Temuan ini mengimplikasikan bahwa MBI memiliki potensi signifikan untuk diintegrasikan ke dalam program Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas MBI dalam konteks budaya dan populasi yang beragam, serta untuk mengidentifikasi komponen-komponen MBI yang paling efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja. Disarankan agar konselor sekolah memperoleh pelatihan dalam teknik *mindfulness* dan menawarkan program MBI kelompok atau individual kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi.

REFERENSI

- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020, March). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat depresi pada remaja. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 1, No. 1).
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being pada siswa sekolah dasar: Sebuah systematic review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342-355. <https://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11471>
- Dawam, A., Khoir, M., & Mukti, J. S. (2024). Analisis program mindfulness berbasis nilai-nilai pesantren dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. *EDUMULYA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 45-58. <https://doi.org/10.59166/edumulya.v2i2.267>
- 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/10.31539/joting.v5i1.5498>
- Kusumawardani, P. A., Pungzup, S., Rinata, E., Maryam, E. W., Soekarno, K., & Agmar, A. (2025). Mindfulness-Based Therapy dalam Penanganan Depresi Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.26426>
- Musdalipa, M., & Mansur, R. R. (2025). Pemberian Edukasi Mindfulness untuk Menurunkan Stres Belajar Remaja pada Siswa Kelas X SMAN 3 Bone. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(4), 109-116. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i4.1436>
- Nengsih, R., Marlina, M., Efrina, E., Safaruddin, S., & Handayani, E. S. (2025). Intervensi Berbasis Mindfulness Untuk Anak Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku: A Systematic Literature Review. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 887-899. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33463>
- Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283-296. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1597-1608. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1571>
- Pramesti, R. D., Widyastuti, W., & Cahyaningrum, K. (2025). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan coping adaptif pada siswa pelaku Nonsuicidal Self-Injur (NSSI). *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 13(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v13i1.37716>

- Rediarpi, N. M., Tegeh, I. M., & Asril, N. M. (2025). Metode Mindfulness Teknik STOP terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Journal of Education Action Research*, 9(1), 155-163. <https://doi.org/10.23887/jear.v9i1.91540>
- Rindiyani, D., Faridah, F., & Afiati, E. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Mengelola Emosi Siswa. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(02), 156-160. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i02.773>
- Rizwari, M. C. A. P., & Kemala, C. N. (2022). Mindfulness Based Intervention to Overcome Anxiety in Adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 154-168. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.8259>
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 198-208. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1210
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas melalui regulasi emosi pada warga binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23-39. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i1.337>
- Ulfah, U., & Fourianalisyawati, E. (2024). Peran Trait Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *Majalah Sainstekes*, 11(2), 075-087. <https://doi.org/10.33476/ms.v11i2.3914>