
Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Pekanbaru

Bucika Putri Pramadani¹⁾, Tri Umari²⁾, Fadhila Rahman³⁾

^{1,2,3)}Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Riau

Email : bucika.putri3135@student.unri.ac.id
triumari2@gmail.com
fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, menganalisis perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan, serta menguji pengaruh layanan tersebut terhadap peningkatan regulasi emosi siswa di SMAN 5 Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen jenis one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 9 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kategori regulasi emosi rendah. Instrumen pengumpulan data berupa angket regulasi emosi menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji Wilcoxon, dan perhitungan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh signifikan dan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMAN 5 Pekanbaru.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Mindfulness*, Bimbingan Kelompok

Abstract

This study aims to determine the level of students emotional regulation before and after receiving group counseling services using the *mindfulness* technique, the differences between the two conditions, and the influence of the intervention on students at SMAN 5 Pekanbaru. This research employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest model. The sample consisted of nine 11th-grade students selected through purposive sampling based on low emotional regulation scores. Data were collected using a Likert scale emotional regulation questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis included descriptive statistics, the Wilcoxon test, and the N-Gain test. The results showed that group counseling services using the *mindfulness* technique have a significant and effective impact on enhancing students emotional regulation at SMAN 5 Pekanbaru.

Keywords: Emotional Regulation, *Mindfulness*, Group Counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan perkembangan fisik dan psikis. Menurut Piaget (Gatot, 2019) masa remaja secara psikologis merupakan usia dimana individu berbaaur dengan masyarakat, dan merasa bahwa mereka dalam level yang sama dengan orang dewasa, setidaknya dalam menyelesaikan masalah. Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja diantaranya: kurang mampu bertahan dari segala tekanan sosial (Rahman et al. 2024), berkelahi, keluyuran saat jam pelajaran, bolos sekolah, dan mencuri (Cintana et al. 2023) serta *bullying*.

Pada tahap ini, remaja sering mengalami peningkatan intensitas emosi yang menuntut kemampuan regulasi emosi yang baik agar dapat beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Menurut Gross (1998) regulasi emosi merupakan sebuah proses yang berfokus pada bagaimana cara untuk mempengaruhi, memahami, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki.

Masa remaja ini mengalami banyak kesulitan dalam mengungkapkan, mengatur, dan mengendalikan emosinya. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat membawa dampak negatif, seperti perilaku agresif, kesulitan hubungan interpersonal, hingga munculnya gangguan

kecemasan. Data dari World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan bahwa kecemasan dan berbagai masalah perilaku merupakan gangguan yang umum terjadi pada remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2021) menyatakan bahwa terdapat berbagai perubahan yang masif dan pastinya memberikan dampak terhadap masyarakat, baik fisik, emosi, maupun mentalnya. Sehingga membuat individu kurang mampu dalam menerapkan regulasi emosi dengan baik. Regulasi emosi merupakan kemampuan krusial bagi individu, terutama siswa, dalam mengelola dan merespons pengalaman emosional secara adaptif untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Salshabila & Fiteriani, 2025, p. 244). Individu dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung menunjukkan sikap positif, sementara regulasi emosi yang rendah dapat mengakibatkan berbagai perilaku negatif, seperti kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau interaksi sosial yang buruk (Firdaus, 2020; Lubis et al., 2018).

Remaja khususnya, seringkali mengalami gejolak emosi dan cenderung sulit meregulasi emosi secara matang, sehingga membutuhkan dukungan untuk mengembangkan kemampuan tersebut (Thohar, 2022). Fenomena ini menyoroti pentingnya intervensi yang efektif untuk membantu siswa, khususnya remaja, dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi mereka secara optimal (Martini, 2023). Salah satu pendekatan yang menunjukkan potensi dalam pengembangan regulasi emosi adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, yang memfokuskan pada kesadaran penuh terhadap momen kini untuk mengelola respons emosional secara lebih efektif (Thohar, 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan mengembangkan regulasi diri siswa (Habibi, 2019; Ulandari & Juliawati, 2019).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya sesuai dengan konteks dan tujuan yang diinginkan (Ulandari & Juliawati, 2019). Kemampuan ini mencakup bagaimana individu mengolah emosi yang dimiliki, kapan merasakannya, dan bagaimana mengalaminya atau mengekspresikannya (Firdaus, 2020). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan mereka secara konstruktif, sehingga mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan perilaku positif (Habibi, 2019). Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan regulasi emosi, frekuensi, dan kemampuan individu dalam meregulasi emosi memengaruhi efektivitas proses ini (Martini, 2023). Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola emosinya dengan baik, mencakup kemampuan mengenali perasaan diri dan orang lain, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Ulandari & Juliawati, 2019).

Menurut Kabat-Zinn (1982) *mindfulness* diartikan sebagai bentuk dari kesadaran yang muncul lewat perhatian pada tujuan saat ini, tanpa menghakimi, serta kemampuan untuk menikmati setiap pengalaman yang ada. Didukung juga oleh penelitian Abdul (2024) yang menyatakan bahwa *mindfulness* Islami memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, terutama pada aspek pengelolaan stress, pengendalian impulsif, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* merupakan suatu kondisi kesadaran yang terfokus pada pengalaman saat ini tanpa penilaian, meliputi perhatian pada sensasi fisik, pikiran, dan emosi yang muncul (Kritikou & Giovazolias, 2022). Pendekatan ini melibatkan proses kognitif di mana individu belajar untuk mengidentifikasi dan memilih strategi regulasi emosi yang tepat (Kritikou & Giovazolias, 2022). *Mindfulness* cenderung membuat individu memperoleh keseimbangan emosional saat menghadapi permasalahan, sehingga mereka dapat mengidentifikasi cara-cara untuk mengurangi emosi negatif dan mengendalikan respons tingkah lakunya (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Teknik *mindfulness* diantaranya meliputi latihan pernapasan, meditasi, dan pemindaian tubuh yang melatih individu untuk secara sadar mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakiminya, yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan meregulasi emosi individu secara efektif (Thohar, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi positif dan negatif secara signifikan (Kritikou & Giovazolias, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu strategi layanan responsif. Menurut Hartanti (2022) bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan berkelompok yang dilakukan dengan mengarahkan dan menyediakan informasi untuk berdiskusi agar anggota kelompok dapat bersosialisasi dan saling membantu mencapai tujuan bersama. Layanan bimbingan kelompok ini telah banyak digunakan untuk meningkatkan kompetensi pribadi individu, termasuk kemampuan regulasi diri, melalui aktivitas dan latihan yang terstruktur (Rahman, 2022). Efektivitas bimbingan kelompok ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan kemampuannya dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan bahkan mengembangkan kecerdasan emosional siswa (Ilhamuddin et al., 2024; Putri et al., 2020). Penelitian menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri dan kecerdasan emosional yang esensial dalam pengembangan pribadi konselor dan siswa (Ramadhini et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuantitatif. Desain penelitian ini dirancang untuk membandingkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap kelompok kontrol dalam peningkatan regulasi emosi siswa, melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre-eksperimen dalam bentuk one group pretest-posttest design. Desain penelitian tersebut terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, dan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Adapun subjek penelitian ini adalah 9 orang siswa kelas XI yang memiliki kategori regulasi emosi yang rendah. Metode pengumpulan data yaitu menggunakan angket regulasi emosi. Peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, uji Wilcoxon untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan dari perlakuan yang diberikan peneliti, dan uji N-Gain untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan peneliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan regulasi emosi dalam kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, sehingga meminimalkan variabel pengganggu (Rahma & Wiranti, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat dilihat pada jumlah skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan layanan masing-masing individu.

Tabel 1. Tingkat dan persentase regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Rendah	27-53	6	66,5%	0	0%
2.	Sedang	54-80	3	33,5%	6	66,5%
3.	Tinggi	81-108	0	0%	3	33,5%
Jumlah			9	100%	9	100%

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terdapat 6 orang siswa pada kategori rendah dan 3 orang siswa pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terdapat peningkatan pada siswa yang dibuktikan dengan 6 orang siswa pada kategori sedang dan 3 orang siswa pada kategori tinggi. Artinya terlihat adanya peningkatan signifikan pada regulasi emosi siswa setelah mendapatkan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, di mana jumlah siswa dengan

regulasi emosi rendah berkurang drastis sementara siswa dengan regulasi emosi sedang dan tinggi meningkat. Secara spesifik, sebelum intervensi, 66,5% siswa berada dalam kategori regulasi emosi rendah, namun setelah intervensi persentase ini turun menjadi 0%, menunjukkan efektivitas layanan yang diberikan. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Tabel 2. Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-2.666 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed).008	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Dari tabel diatas, hasil uji Wilcoxon yang didapatkan menunjukkan *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.008 < 0.05$ yang artinya hipotesis diterima. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap regulasi emosi siswa, maka dilakukan uji N-Gain melalui bantuan aplikasi *Microsoft Excel*.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
W	50	70	0.4
OPF	47	64	0.32
N	49	79	0.58
M	53	65	0.25
K	50	71	0.42
S	52	80	0.58
VM	56	82	0.59
Q	60	85	0.62
A	59	83	0.58
Mean	47.6	67.9	0.48

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji N-Gain memperoleh mean pretest dan posttest yaitu $47.6 < 67.9$ terdapatnya peningkatan regulasi emosi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Pada mean N-Gain sebesar 0.48 sehingga termasuk ke dalam tingkat kategori sedang yang bermakna bahwa cukup berpengaruh teknik yang diberikan yaitu teknik *mindfulness* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi siswa.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat diketahui bahwa regulasi emosi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terdapat pada kategori rendah dan sedang. Sedangkan, setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* mengalami peningkatan menjadi sedang dan tinggi. Peningkatan ini menunjukkan adanya efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam memperbaiki kemampuan regulasi emosi siswa, sejalan dengan temuan penelitian lain yang menggunakan pendekatan serupa dalam meningkatkan kecerdasan emosi (Ulandari & Juliawati, 2019) dan regulasi diri (Rahman, 2022). Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam mengembangkan regulasi diri remaja (Rahman, 2022) dan kematangan emosi (Alfath et al., 2015).

Terdapat peningkatan yang signifikan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathimah (2021) menyatakan bahwa berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *mindfulness therapy* dan menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* berpengaruh

dalam meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemic. Lebih lanjut, penggunaan teknik *mindfulness* dalam bimbingan kelompok juga terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan tersebut, mengingat *mindfulness* membantu individu untuk lebih menyadari dan mengelola respons emosional mereka secara adaptif (Ulandari & Juliawati, 2019). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* memberikan dampak signifikan terhadap regulasi emosi siswa, sebagaimana penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan kematangan emosi secara signifikan setelah intervensi bimbingan kelompok (Alfath et al., 2015, p. 49).

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* diketahui juga bahwa regulasi emosi siswa meningkat sesuai hasil persentase pada indikator regulasi emosi. Hal ini dikarenakan bahwa teknik *mindfulness* ini merupakan suatu kesadaran yang muncul pemberian perhatian yang dilakukan secara sengaja, dan saat diberikan perlakuan, siswa diberikan kesempatan juga untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka serta pendapat dari sudut pandang materi yang dibahas. Serta perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari yang sebelum diberikan perlakuan dengan yang sesudah diberikan perlakuan. Secara kuantitatif, peningkatan ini juga tercermin dari skor rata-rata kecerdasan emosional siswa yang naik signifikan setelah intervensi bimbingan kelompok (Ulandari & Juliawati, 2019). Hal ini selaras dengan temuan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama mampu meningkatkan regulasi emosi siswa secara signifikan (Lubis et al., 2018), di mana teknik yang diberikan oleh bimbingan kelompok secara positif membantu individu mengatur emosinya (Nisa & Muhid, 2022). Penelitian lain juga mengkonfirmasi bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan melatih berpikir positif pada remaja, yang merupakan prasyarat penting bagi regulasi emosi yang adaptif (Juliawati et al., 2020).

Hal ini sejalan juga dengan penelitian Mulyana, et al (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. kemampuan regulasi emosi meningkat setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi dan mempraktekkan hasil penelitian pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian Reza, et al (2022) terdapat peningkatan setelah diberikan sua teknik *mindfulness*, yaitu *deep breathing* dan *selftalk*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Penelitian yang dilaksanakan ini dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan dapat dilihat dari skor sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* berada pada kategori rendah dan sedang. Namun, setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yakni dikategori sedang dan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap siswa. Hal ini ditunjukkan dengan sebelum diberikan perlakuan, siswa berada pada kategori rendah dan sedang. Setelah diberikan perlakuan, siswa berada pada kategori tingkat regulasi emosi siswa mengalami perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* cukup efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

REFERENSI

- Abdul, M. (2024). Pengaruh *Mindfulness* Islami dalam Pendidikan Agama Islam Terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan an Kebudayaan* 6(2), 67-74.
- Alfath, A., Taufik, T., & Ibrahim, I. (2015). Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 49. <https://doi.org/10.29210/112900>
- Bela Cintana, B., Rahman, F., Utami, I. S., Febrianti, N. R., & Rahmadhanti, Z. A. Z. (2023). Gambaran kenakalan remaja di Kampung Dongkal Cipondoh serta upaya penanganannya. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 4(2), 54–62.
- Fathima, L.A. (2021). Pengaruh *Mindfulness* Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*.
- Firdaus, L. A. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 101. <https://doi.org/10.26877/Empati.V7i1.5728>
- Gatot, M.C.A. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Psychology. *Journal Of Personality And Social Psychology* 74(1), 224-237.
- Habibi, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas Viii. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 9. <https://doi.org/10.26877/Empati.V6i2.4275>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: Ud Duta Sablon.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/Jp.V15i2.7740>
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>
- Juliawati, D., Yandri, H., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2020). Pemantapan Tauhid Remaja Masjid Melalui Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok. *E-Dimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(3), 323. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i3.4692>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of *Mindfulness* Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry* 4, 33-47.
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review [Review of *Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review*]. *Frontiers in Psychology*, 13. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Sma Di Kota Bengkulu. *Consilia Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 43. <https://doi.org/10.33369/Consilia.1.1.43-51>
- Martini, N. L. A. (2023). Menumbuhkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Pada Usia Remaja Melalui Praktik Pranayama Dan Butterfly Hug. *Sang Acharya Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.25078/sa.v4i1.3233>
- Mulyana, O.P., Izzati, U.A., & Budiani, M.S. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang Terdampak Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Nisa, W., & Muhid, A. (2022). Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review. *Shine Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.36379/shine.v3i1.199>
- Putri, M. E., Nirwana, H., & Sukmawati, I. (2020). Hubungan kemampuan mengelola emosi dengan kecenderungan berperilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.29210/3003238000>
- Rahma, H., & Wiranti, D. A. (2024). Pengaruh Model Games Based Learning Terhadap Keterampilan Berbahasa Jawa Krama Kelas V SDN 03 Sekuro. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.30599/jemari.v6i1.3095>

- Rahman, M. A. (2022). Strategi Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas X Dan XI di SMKN 2 Garut. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4721. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2884>
- Rahman, F., Syafriaedi, N., & Umari, T. (2024). Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai Selatan. *Journal of Human and Education*, 4(5), 1118–1129.
- Ramadhini, N., Aprilia, N., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kecerdasan Emosional Konselor BK: Strategi Pengembangan Pribadi yang Efektif. *Counselia Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 255. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.190>
- Reza, N., Suswanti, H., & Silvianetri. (2022). Efektifitas Teknik Konseling *Mindfulness* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Jurnal Psikodidaktika* 7(1).
- Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya Mengurangi Kecemasan Belajar Melalui Pendekatan *Mindfulness* Pada Peserta Didik Kelas V Di Sdn 1 Beringin Raya Bandar Lampung. *Pendas Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 241. <https://doi.org/10.23969/Jp.V10i03.33062>
- Thohar, S. F. (2022). 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. <https://doi.org/10.30762/Happiness.V2i1.337>
- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal Of Counseling & Development*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.32939/Ijcd.V1i1.350>
- World Health Organization. (2024). *Mental Health of Adolescents*. Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.