

## MODEL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS MINDFULNESS DALAM PENGEMBANGAN REGULASI EMOSI MAHASISWA

Raysha Komala Yuhardiman<sup>1</sup>, Widya Mauliddiana<sup>2</sup>, Cleodora Nathania Edlyn  
Weran<sup>3</sup>, Hilmiyani Bestari<sup>4</sup>, Yoga Firmansyah<sup>5</sup>, Isah Cahyani<sup>6</sup>

[rayshakomalayuhardiman@student.upi.edu](mailto:rayshakomalayuhardiman@student.upi.edu)<sup>1</sup>, [widyamauliddiana@student.upi.edu](mailto:widyamauliddiana@student.upi.edu)<sup>2</sup>,  
[cleodorania25@student.upi.edu](mailto:cleodorania25@student.upi.edu)<sup>3</sup>, [hilmiyanibestari@student.upi.edu](mailto:hilmiyanibestari@student.upi.edu)<sup>4</sup>,  
[yogafirmansyah19@student.upi.edu](mailto:yogafirmansyah19@student.upi.edu)<sup>5</sup>, [isahcahyani@upi.edu](mailto:isahcahyani@upi.edu)<sup>6</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

### ABSTRAK

Layanan bimbingan klasikal berbasis mindfulness di perguruan tinggi sebagai upaya preventif untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa secara efektif. Kajian ini didasarkan pada tingginya tingkat tekanan akademik dan psikologis yang dihadapi mahasiswa, yang seringkali berdampak pada rendahnya mengelola emosi secara adaptif. Pendekatan mindfulness dipandang sebagai strategi intervensi yang potensial dalam membantu individu dalam pengelolaan emosi secara lebih konstruktif. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif melalui analisis terhadap 20 artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness terbukti meningkatkan regulasi emosi melalui peningkatan kesadaran metakognitif, pengurangan reaktivitas emosional, dan penguatan penilaian ulang secara positif. Layanan bimbingan klasikal menjadi wadah yang efisien dan terstruktur untuk mengimplementasikan pendekatan ini secara menyeluruh. Integrasi mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sangat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan Klasikal, Kesehatan Mental, Mahasiswa, *Mindfulness*, Regulasi Emosi.

### ABSTRACT

*Classical guidance services based on mindfulness in higher education serve as a preventive effort to effectively enhance students' emotion regulation. This study is grounded in the high levels of academic and psychological pressure faced by students, which frequently impact their ability to manage emotions adaptively. Mindfulness is regarded as a potential intervention strategy in helping individuals manage emotions more constructively. This study employed a literature review method with a qualitative approach through the analysis of 20 relevant national and international journal articles. The findings indicate that mindfulness effectively improves emotion regulation through enhanced metacognitive awareness, reduced emotional reactivity, and strengthened positive reappraisal. Classical guidance services provide an efficient and structured platform for implementing this approach comprehensively. The integration of mindfulness into guidance and counseling services in higher education is strongly recommended as a promotive and preventive strategy to support students' psychological well-being.*

**Keywords:** *Mindfulness, Emotion Regulation, Classical Guidance Service, College Students, Mental Health*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks. Kondisi ini dapat memicu munculnya stres, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Penelitian oleh Rebecca Beiter *et al.* (2015) menunjukkan bahwa tingkat stres dan gangguan emosional pada mahasiswa tergolong tinggi, sehingga diperlukan upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental mereka. Salah satu faktor penting dalam menghadapi tekanan tersebut adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional agar dapat berfungsi secara adaptif dalam berbagai situasi. Menurut James J. Gross (1998), regulasi emosi berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu. Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal, sehingga berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa menghakimi, yang dapat membantu individu dalam memahami serta mengelola emosi secara lebih adaptif (Ruth Chambers *et al.*, 2009; Cahya Yusainy *et al.*, 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mampu menurunkan stres serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa, seperti yang ditemukan oleh Islamiyah *et al.* (2020) serta M. Agusthia *et al.* (2024). Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling, upaya pengembangan regulasi emosi dapat dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal yang bersifat preventif dan menjangkau banyak mahasiswa secara efisien. Penelitian oleh Ahmad Budianto *et al.* (2023) menunjukkan bahwa bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* efektif dalam membantu mencegah dampak negatif pada peserta didik. Selain itu, pengembangan media berbasis *mindfulness* juga terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi mahasiswa (Gita Suci Anjelita & Wahyuni, 2023; Yulianti & Wahyuni, 2023). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### Teori

Berdasarkan metode penelitian yang digunakan, yaitu studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, penelitian ini selanjutnya memaparkan landasan teori sebagai dasar konseptual dalam memahami hubungan antara *mindfulness*, regulasi emosi, dan layanan bimbingan klasikal. Landasan teori ini disusun berdasarkan berbagai kajian ilmiah yang membahas konsep-konsep utama yang menjadi fokus penelitian, sehingga dapat memberikan kerangka pemahaman yang sistematis mengenai variabel yang diteliti.

#### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang melibatkan cara individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya agar dapat berfungsi secara adaptif dalam berbagai kondisi. Kemampuan ini sangat penting karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, kesehatan mental, serta keberhasilan akademik. Dalam konteks mahasiswa, regulasi emosi menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan karena masa perkuliahan sering kali diwarnai oleh berbagai tekanan, baik yang berasal dari tuntutan akademik, relasi sosial, maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi

emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan tersebut secara konstruktif, sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, maupun masalah psikologis lainnya. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## 2. Indfulness

*Mindfulness* merupakan suatu kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa penilaian. Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja pada pengalaman saat ini secara non - judgmental. Pendekatan ini menekankan kemampuan individu untuk memperhatikan pikiran, perasaan, serta sensasi tubuh tanpa memberikan reaksi berlebihan terhadap pengalaman tersebut. Menurut Baer (2003), *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu memahami pengalaman emosionalnya secara lebih objektif. Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, individu menjadi lebih mampu mengelola respons emosional yang muncul dalam dirinya. Penelitian Keng *et al.* (2011) juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan kesehatan psikologis, termasuk dalam mengurangi stres, kecemasan, serta berbagai bentuk tekanan emosional. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan psikologis yang membantu individu mengembangkan kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman, serta kemampuan dalam mengelola emosi secara lebih adaptif.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur (library research) dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam konsep layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* serta kaitannya dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa berdasarkan temuan-temuan penelitian sebelumnya. Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai referensi ilmiah, meliputi buku, jurnal nasional, jurnal internasional, serta artikel ilmiah yang relevan. Penelitian ini menggunakan minimal 20 sumber yang berkaitan dengan konsep *mindfulness*, regulasi emosi, serta layanan bimbingan dan konseling. Beberapa sumber utama yang digunakan antara lain penelitian dari Yusainy *et al.* (2019) yang membahas *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi, Islamiyah *et al.* (2020) mengenai pengaruh psikoedukasi *mindfulness* terhadap regulasi emosi mahasiswa, serta Gross (1998) yang menjelaskan konsep dasar regulasi emosi. Selain itu, digunakan pula berbagai penelitian lain yang mendukung seperti Chambers *et al.* (2009), Roemer *et al.* (2015), dan Bamber & Schneider (2016) yang mengkaji hubungan *mindfulness* dengan regulasi emosi dan kesehatan mental mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pengkajian pustaka. Penelusuran pustaka dilakukan dengan mencari sumber-sumber yang relevan melalui database jurnal ilmiah seperti Google Scholar dan portal jurnal nasional. Setelah itu, dilakukan pengkajian terhadap isi sumber tersebut dengan cara membaca, memahami, serta mengidentifikasi bagian-bagian penting yang berkaitan dengan variabel penelitian, yaitu *mindfulness*, regulasi emosi, dan layanan bimbingan klasikal. Sumber-sumber yang dipilih merupakan penelitian yang memiliki keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan topik yang dikaji. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan, mengkaji, dan menyimpulkan berbagai hasil penelitian yang telah ditemukan. Peneliti membandingkan konsep dan hasil penelitian dari

berbagai sumber untuk menemukan persamaan dan perbedaan terkait efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi. Selanjutnya, dilakukan pengkajian secara mendalam untuk memahami hubungan antara penerapan *mindfulness* dalam layanan bimbingan klasikal dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Hasil dari analisis tersebut kemudian disusun menjadi kesimpulan yang sistematis dan logis.

Adapun prosedur penelitian dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah penentuan topik dan perumusan masalah yang berkaitan dengan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*. Tahap kedua yaitu pengumpulan sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Tahap ketiga adalah seleksi dan klasifikasi sumber, yaitu memilih referensi yang sesuai dan mengelompokkannya berdasarkan tema seperti *mindfulness*, regulasi emosi, dan bimbingan klasikal. Tahap keempat yaitu analisis data, dengan cara membandingkan dan mengkaji isi dari berbagai sumber. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan hasil kajian literatur mengenai peran layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Dengan menggunakan metode studi literatur ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai efektivitas penerapan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu mahasiswa mengelola emosi secara lebih adaptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebagai individu pada fase dewasa awal rentan mengalami tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini diperkuat oleh temuan Beiter *et al.* (2015) yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan emosional pada mahasiswa. Kondisi tersebut menegaskan urgensi adanya intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola emosinya secara adaptif.

Secara konseptual, regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi Gross, (1998). Dalam konteks ini, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan tanpa penilaian. Baer (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* sebagai intervensi klinis mampu meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi reaktivitas emosional. Hal ini sejalan dengan Keng *et al.* (2011) yang menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan psikologis secara keseluruhan.

*Mindfulness* memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan regulasi emosi melalui berbagai mekanisme psikologis dan neurobiologis. Chambers *et al.* (2009) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu mengembangkan kesadaran metakognitif terhadap emosi, sehingga individu tidak terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan. Hal ini diperkuat oleh Guendelman *et al.* (2017) yang menyatakan bahwa *mindfulness* bekerja melalui perubahan pada sistem saraf yang berkaitan dengan kontrol emosi. Selain itu, Desrosiers *et al.* (2013) menemukan bahwa *mindfulness* berperan dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Lebih lanjut, Garland *et al.* (2011) mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan positive reappraisal, yaitu kemampuan menilai kembali situasi secara positif, sehingga membantu individu mengurangi stres secara bertahap. Sementara itu, Roemer *et al.* (2015) dan Yusainy *et al.* (2019) menegaskan bahwa *mindfulness* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang efektif melalui peningkatan penerimaan dan pengurangan reaktivitas terhadap emosi negatif. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai proses kognitif yang mendalam dalam

mengelola emosi.

Dalam konteks empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Islamiyah *et al.* (2020) menemukan bahwa psikoedukasi *mindfulness* singkat mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa secara signifikan. Temuan ini didukung oleh Krisdiyanto (2022) yang menunjukkan bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengendalikan perilaku agresif melalui peningkatan kontrol emosi. Selain itu, Agusthia *et al.* (2024) dan Benardi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, yang merupakan salah satu indikator keberhasilan regulasi emosi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan terhadap berbagai penelitian mengenai *mindfulness*, regulasi emosi, serta layanan bimbingan klasikal, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan, stres, serta berbagai kondisi emosional secara lebih adaptif. *Mindfulness* terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Melalui praktik *mindfulness*, individu dapat mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini secara lebih terbuka dan tanpa penilaian, sehingga mampu memahami serta mengelola respons emosionalnya secara lebih baik. Dalam konteks bimbingan dan konseling, integrasi *mindfulness* ke dalam layanan bimbingan klasikal memiliki potensi besar sebagai strategi preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi.

Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang relevan dan aplikatif untuk diterapkan di lingkungan perguruan tinggi. Penerapan layanan ini diharapkan mampu membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara optimal sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan secara lebih sehat dan adaptif

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Wardhani, U. C., Rochmayanti, N., & Putri, T. H. (2024). Efektivitas Terapi Mindfulness Berbasis Aplikasi Breathe2Relax Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3246-3255.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G. . (2024). Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22. <https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>
- Budianto, A., Marfu'atun, M., & Ariska, D. (2023). BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS MINDFULNESS UNTUK MENCEGAH DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SISWA. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.29408/jkp.v7i2.24150>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative

- review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654–661. <https://doi.org/10.1002/da.22124>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Gita Suci Anjelita, & Wahyuni, E. (2023). Pengembangan Media Video Tutorial Loving-Kindness Meditation untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/insight.121.0>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hidayati, I., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v6i4.18966>  
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.12608>
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>
- Journal of American College Health*, 64(1), 41–52. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Krisdiyanto, J. (2022). MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI MINDFULNESS. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6079>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.006>
- Windi Karle Liana, Affan Yusra, & K.A Rahman. (2024). Pengaruh Layanan Klasikal Dengan Pemanfaatan Film Pendek Terhadap Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 707–720. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5653>
- Yulianti, I. D., & Eka Wahyuni. (2023). Pengembangan Media Workbook dengan Mindful Self-Compassion untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 21–27. <https://doi.org/10.21009/insight.121.03>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI REGULASI EMOSI. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>