

**EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM  
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6  
PADANG PANJANG**

Reza Novita<sup>1</sup>, Suswanti Hendriani<sup>2</sup>, Silvianetri<sup>3</sup>  
IAIN Batusangkar<sup>123</sup>

e-mail:

[rezanovita.albenza05@gmail.com](mailto:rezanovita.albenza05@gmail.com)<sup>1</sup>, [suswati.hendriani@iainbatusangkar.ac.id](mailto:suswati.hendriani@iainbatusangkar.ac.id)<sup>2</sup>,  
[silvianetri.71@gmail.com](mailto:silvianetri.71@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstract**

*The unstable emotions of adolescents and the lack of guidance from BK/Counselors and parents result in low emotional regulation of adolescents. Adolescents are less able to regulate their emotions because they are influenced by the environment, both family, school, and community. This study aims to see the effectiveness of mindfulness counseling techniques in improving the emotional regulation of students at SMP Negeri 6 Padang Panjang. The type of research used is pre-experiment with one group pretest-posttest design. The data collection technique used is a questionnaire/instrument. Data processing is done using SPSS. Mindfulness counseling techniques are given to respondents whose emotional regulation is low. From the research that has been done, the results show that the significant level in the table is 0.001. This means that the significance in the table is smaller than the value, namely  $0.001 < 0.05$ . So it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So in this study, it was proven that mindfulness counseling techniques were effective in improving the emotional regulation of students at SMP Negeri 6 Padang Panjang. It can be concluded that mindfulness counseling techniques are effective in improving the emotional regulation of students at SMP Negeri 6 Padang Panjang. It can be concluded that mindfulness counseling techniques are effective in improving the emotional regulation of students at SMP Negeri 6 Padang Panjang.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Mindfulness Counseling Techniques*

**Abstrak**

Labilnya emosi remaja dan kurangnya bimbingan dari guru BK/ Konselor serta orangtua mengakibatkan rendahnya regulasi emosi remaja. Remaja kurang mampu meregulasi emosinya karena dipengaruhi oleh lingkungan baik lingkungan, keluarga, sekolah dan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan teknik konseling *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan *desain one group pretest-posttest*. Angket/ instrumen digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Pengolahan data dilakukan menggunakan *SPSS*. Teknik konseling *mindfulness* diberikan kepada responden yang regulasi emosinya tergolong rendah. Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa taraf signifikan pada tabel sebesar 0,001. Artinya signifikan pada tabel lebih kecil dari nilai yaitu  $0,001 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi pada penelitian ini terbukti bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang.

**Kata Kunci:** *Regulasi Emosi, Teknik Konseling Mindfulness*

## PENDAHULUAN

Tingginya emosi pada remaja terjadi karena remaja berada dibawah tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa anak-anak mereka kurang siap dalam menghadapi keadaan tersebut. Sebagian besar remaja merasakan emosi yang tidak stabil dari waktu kewaktu sebagai usaha dalam menyesuaikan diri dengan pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Remaja sulit mengontrol atau mengendalikan emosi mereka, terkadang remaja meluapkan emosinya diwaktu dan situasi yang tidak tepat.

Pengontrolan emosi pada remaja sering disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi adalah bentuk pengaturan emosi yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya(Kartika & Nisfiannoor, 2017). Regulasi emosi merupakan usaha dalam mengatur/mengelola emosi, dengan kata lain bagaimana seseorang mengungkapkan emosinya yang akan mempengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuannya(Silaen & Dewi, 2015).

Seperti halnya seseorang yang sedang putus cinta tidak menginginkan hal itu terjadi, maka emosinya akan

meningkat dan membuat ia tidak mampu mengontrol emosinya tersebut. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam meregulasikan emosinya dengan baik mampu melihat, mengevaluasi dan merubah reaksi emosionalnya, mampu mengendalikan diri agar tidak timbul emosi negatif.dapat dipahami bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengelola, mengatur dan memposisikan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, dengan merubah emosi negatif menjadi emosi positif. Kemampuan dalam mengekspresikan emosi baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan dan fungsi fisik dalam menghadapi persoalan dan membantu mengatasi distress psikologi (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Meregulasi emosi, remaja harus mampu mengendalikan dirinya dari pengaruh emosi negatif. Selain itu empati dari orang lain juga berperan penting dalam mengembalikan keseimbangan emosi, menenangkan diri dan memperkuat pertahanan diri. Sehingga dari empati yang diberikan orang lain akan membantu individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan, selain itu juga mampu

menekan emosi negatif yang menguasai diri seseorang dan menimbulkan emosi positif yang tidak akan merugikan diri sendiri dan orang lain nantinya.

Emosi yang berlebihan dirasakan oleh seseorang merupakan hal yang tidak baik. Hal ini juga dibahas dalam hadist Rasulullah yaitu ada dua hal yang dilarang yakni mengeluh saat memperoleh nikmat dan mengumpat saat ditimpa musibah. Selain itu dalam al-quran juga dijelaskan pada Surat Al-Hadid ayat 23.

كَيْلًا تَلْسُوا عَلَىٰ سَاءِ مَا فَاتِكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ  
كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورًا

Artinya: agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.

Ayat tersebut menyampaikan kepada kita agar tidak terlalu bersedih dan tidak terlalu gembira terhadap apa yang Allah berikan. Karena hal yang berlebihan itu tidak baik dan akan menimbulkan efek yang tidak baik pula pada diri seseorang. Begitu juga dengan emosi yang kita rasakan, emosi tidak hanya emosi marah saja tapi ada rasa sedih, bahagia, kecewa dan putus asa. Ketika salah satu emosi tersebut dirasakan, hendaknya tidak terlalu berlebihan cukup rasakan

sewajarnya saja. Karena Allah tidak menyukai hal yang berlebihan baik itu bahagia yang berlebihan, sedih berlebihan maupun marah yang berlebihan.

Berbagai faktor mempengaruhi regulasi emosi remaja, baik dari dalam diri maupun dari luar diri remaja (intrinsik dan ekstrinsik). Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi remaja adalah temperamen, sistem saraf dan fisiologis, kepribadian, pengalaman, jenis kelamin, kondisi psikologis dan usia. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi remaja adalah pengasuhan, hubungan kelekatan, budaya, suasana rumah, hubungan dengan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, bimbingan dari guru disekolah (Yusainy et al., 2019).

Terkadang faktor dari luar diri individu ini lebih cepat mempengaruhi seseorang dari pada faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Karena faktor dari luar diri individu lebih sering dijumpai dan dihadapi individu dari pada faktor dari dalam. Faktor dari dalam diri individu tidak begitu mempengaruhi karena individu tidak menyadarinya, karena hal itu terjadi seiring berjalannya waktu. Namun, faktor yang dari luar diri individu lebih sering dijumpai dan

dirasakan individu tersebut. Hakikatnya, setiap remaja akan memunculkan regulasi emosi yang berbeda satu dengan yang lainnya. Ada remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dan ada juga remaja yang regulasi emosinya rendah.

Remaja zaman sekarang pada umumnya masih memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini tergambar dalam kehidupan sehari-hari remaja dan dari pergaulan yang dipilih oleh remaja. Terkadang remaja sering salah dalam memilih pergaulan, mereka akan memilih pergaulan yang menimbulkan rasa nyaman tanpa menimbang baik dan buruknya pilihan tersebut. Dari data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (dikutip dari <https://www.kpai.go.id/>) tercatat 202 anak berhadapan dengan hukum akibat terlibat tawuran dalam dua tahun terakhir. Anak-anak yang terdata oleh KPAI ini diidentifikasi membawa senjata tajam saat tawuran yang sangat membahayakan bagi mereka dan masyarakat sekitar.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti juga menemukan siswa yang saling memukul dengan temannya karena hal sepele, membantah perkataan guru, terlibat cekcok dengan siswa lain, melanggar norma untuk melampiaskan

emosinya. Peneliti sempat menemui remaja laki-laki bertengkar dengan remaja perempuan hingga main fisik seperti saling menjambak dan memukul. Selain itu, peneliti juga menemukan remaja yang menjawab perkataan guru saat dinasehati karena merasa jengkel saat ditegur oleh guru, remaja laki-laki terlibat pertengkaran karena hal sepele saat belajar, remaja perempuan yang kurang konsentrasi dalam belajar karena putus cinta, turunnya semangat belajar karena sedang bertengkar dengan pacarnya.

Hal ini juga dipaparkan oleh Farichah dalam penelitiannya menyampaikan bahwa ia menjumpai siswa bermasalah yang regulasi emosinya belum stabil (Darul & Jombang, 2019). Seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Lubis ditemukan siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah sehingga interaksinya tidak baik denganteman sebaya, bullying, kurang mampu menyesuaikan diri dan terjadi pekelahian diantara siswa (Lubis et al., 2017). Selain itu, dalam penelitian Nike Wahyuni menyebutkan bahwa pada bulan November 2019 terjadi pekelahian dikalangan pelajar yang menyebabkan penganiayaan pada salah satu korban (Wahyuni, 2021). Hal ini terjadi karena

emosi yang masih labil dan kurangnya kontrol emosi remaja tersebut.

Berdasarkan beberapa temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosi remaja yang masih labil dan sangat mengkhawatirkan. Karena remaja yang memiliki kontrol emosi yang rendah akan gampang terpancing emosinya bahkan menyangkut hal yang sepele yang berujung kehilangan nyawa. Dari beberapa persoalan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata remaja regulasi emosinya masih rendah.

Regulasi emosi yang rendah akan berdampak negatif pada remaja, sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan berdampak baik untuk kehidupannya. Remaja yang sering menyalahkan dirinya, mengingat pengalaman emosi yang negatif, sering menyalahkan orang lain maka akan mudah mengalami depresi atau stress. Jadi regulasi emosi dapat menimbulkan dua dampak yaitu positif dan negatif. Jika regulasi emosi remaja itu positif maka ia akan memiliki kesejahteraan, sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi negatif cenderung memiliki kecemasan yang berlebih atau bisa depresi dan stress.

Remaja yang masih rendah regulasi emosinya, memerlukan bantuan agar

regulasi emosinya menjadi tinggi atau positif. Hal ini merupakan tugas dari orangtua dan guru disekolah untuk membantu remaja memiliki regulasi emosi yang positif. Salah satunya adalah tugas guru BK dalam membantu siswa memiliki regulasi emosi yang tinggi sehingga terhindar dari depresi dan stress.

Guru BK dapat memberikan berbagai layanan yang ada untuk membantu remaja yang regulasi emosinya rendah, sehingga regulasi emosi rendah tersebut berubah menjadi regulasi emosi yang tinggi. Salah satunya dengan memberikan teknik konseling mindfulness atau pemusatan kesadaran. Teknik konseling mindfulness mengansumsikan banyak hal-hal positif atau hal-hal yang benar dalam diri seseorang dibandingkan dengan hal-hal negatif atau kesalahan (Romadhoni & Widiatie, 2020). Jadi mindfulness merupakan pemusatan perhatian/kesadaran sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi saat ini dan menerima pengalaman tersebut dengan baik tanpa menghindari atau menghakimi kondisi yang ada. Pelatihan mindfulness juga dapat meningkatkan fungsi emosi dengan menafsirkan secara langsung sensasi tubuh menjadi emosi tanpa

menghubungkan emosi tersebut dengan pengalaman yang lalu.

Peneliti tertarik menggunakan teknik konseling *mindfulness* ini karena teknik ini dapat digunakan oleh semua kalangan termasuk siswa SMP. Teknik ini mudah dipahami dan bisa dilaksanakan oleh berbagai kalangan untuk mengatur emosinya dengan cara yang sederhana dan mudah dipraktekkan dimanapun. Karena sampel penelitian ini adalah siswa SMP maka saya menggunakan teknik ini yang dapat mengajarkan kepada mereka untuk mengatur emosinya dengan cara yang mudah dan gampang dilaksanakan.

Pelatihan *mindfulness* juga dapat meningkatkan fungsi emosi dengan menafsirkan secara langsung sensasi tubuh menjadi emosi tanpa menghubungkan emosi tersebut dengan pengalaman yang lalu.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian *pre-eksperimen*. Menggunakan metode *pre-eksperimen* peneliti dapat mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikendalikan/dikontrol untuk menentukan

pengaruh yang timbul pada variabel terikat.

Penelitian *pre-eksperimen*, sampel penelitian nantinya akan diberikan perlakuan (*treatment*) tertentu untuk melihat ada atau tidak pengaruh yang timbul pada situasi tertentu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*, atau menggunakan satu kelompok dalam penelitian. Sebelum diberikan *treatment* pada sampel penelitian terlebih dahulu akan diberikan angket untuk mengetahui keadaan kelompok atau disebut juga pretest (tes awal sebelum diberikan perlakuan).

Kemudian setelah memperoleh hasil, maka sampel penelitian selanjutnya diberikan perlakuan khusus (dalam hal ini teknik konseling *mindfulness*) untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap regulasi emosinya. Kemudian diakhir penelitian akan diberikan tes kembali yang sering disebut posttest (tes akhir setelah diberikan perlakuan).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket yang bertujuan untuk memperoleh data tentang regulasi emosi siswa. Dalam pengembangan instrumen

pada tahap awal perlu disusun kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel, sub variabel, indikator, nomor item dan jumlah pernyataan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Teknik analisis data yang dilakukan adalah uji normalitas data dengan menggunakan uji *saphirowilk*, kemudian dilakukan uji *homogenitas* dan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas teknik konseling *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang digunakan uji T (*Paired Samples Test*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data mengenai siswa yang memiliki regulasi emosi rendah di SMP Negeri 6 Padang Panjang diperoleh dari proses membagikan angket regulasi yang telah divalidasi kepada siswa kelas delapan. Dari distriusi angket tersebut diperoleh siswa yang berada pada kategori regulasi emosi rendah sebanyak 4 orang, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 68 orang dan siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 46 orang. Dari hasil tersebut maka ditetapkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berada pada kategori regulasi emosi

rendah dansedang. Dari data tersebut maka 10 orang siswa yang memiliki skor terendah yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

### 1. Deskripsi Data Pretest

Tahap awal yang dilakukan adalah memberikan angket awal kepada sepuluh orang sampel penelitian. Dari pengolahan angket tersebut akan tergambar regulasi emosi siswa. Dalam pengkategorian hasil regulasi emosi siswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Dari hasil pengisian angket yang telah dilakukan oleh responden maka diperoleh hasil pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Pretest Responden Penelitian**

No	Resp	Skor	Kategori
1	DC	45	Rendah
2	NPI	47	Rendah
3	GAF	48	Rendah
4	RH	56	Rendah
5	NIR	65	Sedang
6	AA	69	Sedang
7	KU	72	Sedang
8	AQ	75	Sedang
9	TP	78	Sedang
10	RS	78	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>633</b>	<b>Sedang</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>63,3</b>	

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwaskor terendah yang diperoleh oleh responden adalah 45 dan skor tertinggi

yang diperoleh responden adalah 78. Dari sepuluh responden diperoleh hasil rata-rata regulasi emosi siswa tergolong sedang yaitu dengan skor rata-rata 63,3.

Dalam menentukan kategori regulasi emosi, diperoleh dengan cara mencari interval data dan dibagi menjadi tiga kelompok. Dari hasil kategori skor regulasi emosi, dari 10 responden, 4 responden berada pada kategori rendah, 6 responden berada pada kategori sedang dan tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi karena peneliti mengambil 10 responden terendah. Empat orang responden yang berada pada kategori regulasi emosi rendah memiliki jumlah skor dibawah 56. Enam orang responden yang berada pada kategori regulasi emosi sedang memiliki jumlah skor dibawah 78.

## **2. Deskripsi Treatmen (Teknik Konseling *Mindfulness*)**

Setelah diberikan pretest kepada sepuluh orang responden penelitian kemudian responden tersebut diberikan perlakuan dengan menerapkan teknik konseling *mindfulness*. Pemberian teknik konseling *mindfulness* ini dilakukan peneliti sebanyak enam kali pertemuan. Pertemuan ini ada yang peneliti lakukan via online dan

offline. Berikut rangkaian kegiatan dalam pemberian teknik konseling *mindfulness*.

### a. Perkenalan dan meminta kesediaan.

Pada sesi pertemuan pertama ini peneliti berkenalan dengan sepuluh orang responden penelitian. Perkenalan ini dilakukan agar terjalin kedekatan antara peneliti dengan responden sehingga pemberian teknik *mindfulness* dapat berjalan baik dan lancar. Setelah perkenalan peneliti meminta kesediaan kepada responden untuk konsisten mengikuti *treatmen* ini dari awal hingga akhir sesi nantinya. Pertemuan pertama ini peneliti lakukan melalui online yaitu dengan *zoom meeting* karena situasi dan kondisi pada saat itu daerah tempat meneliti siswanya belajar daring. Jadi peneliti hanya bisa menggunakan aplikasi *zoom* untuk melakukan pertemuan pertama dengan responden.

### b. Penjelasan secara umum

Pertemuan ini peneliti menjelaskan mengenai teknik konseling *mindfulness* kepada responden. Peneliti juga menjelaskan mengenai dua teknik

konseling *mindfulness* yang akan diterapkan yaitu teknik *deep breathing* dan *selftalk*.

c. Penjelasan rinci dan praktek teknik *deep breathing*

Pada sesi pertemuan ini peneliti menjelaskna lebih rinci mengenai teknik yang akan dipraktekkan yaitu *deep breathing*. Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam penerapan teknik ini dan responden mempraktekkan sesuai arahan dari peneliti.

d. Penjelasan rinci dan praktek teknik *selftalk*

Pada sesi pertemuan ini peneliti mulai menjelaskna lebih rinci mengenai yang akan dipraktekkan yaitu selftalk. Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam penerapan teknik ini dan responden mempraktekkan sesuai arahan dari peneliti.

e. Pengulangan teknik *deep breathing* dan *selftalk*

Pada sesi pertemuan ini peneliti mengarahkan responden untuk mengulangi kedua teknik yang telah dipraktekkan sebelumnya dengan cara menggabungkan kedua teknik tersebut.

f. Evaluasi kegiatan dan penutup

Pada sesi pertemuan ini merupakan akhir dari treatment yang peneliti berikan. Diakhir pertemuan ini responden diminta menyampaikan apa yang mereka rasakan saat sebelum mendapat perlakuan dengan setelah mempraktekkan kedua teknik konseling *mindfulness*. Kemudian responden juga mengisi angket regulasi emosi sebagai posttest untuk melihat peningkatan regulasi emosi responden setelah mendapatkan perlakuan.

### 3. Deskripsi Data *Posttest*

Setelah diberikan *pretest*, kemudian responden diberikan perlakuan dengan menerapkan teknik koseling *mindfulness*. Teknik konseling *mindfulness* yang diberikan kepada responden ada dua yaitu teknik *deep breathing* dan teknik *Selftalk*. Setelah diberikan perlakuan berua teknik konseling *mindfulness*, kemudian responden diberikan angket Kembali untuk melihat tingkat regulasi emosi responden setelah diberikan perlakuan.

Berikut hasil dari *posttest* yang telah peneliti lakukan:

**Tabel 2 Hasil *Posttest* Responden Penelitian**

No	Resp	Skor	Kategori
1	DC	83	Sedang
2	NPI	90	Tinggi
3	GAF	96	Tinggi
4	RH	98	Tinggi
5	NIR	100	Tinggi
6	AA	102	Tinggi
7	KU	106	Tinggi
8	AQ	107	Tinggi
9	TP	112	Tinggi
10	RS	117	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>1011</b>	<b>Tinggi</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>101,1</b>	

Dari tabel tersebut terlihat bahwa skor terendah yang diperoleh oleh responden adalah 83 dan skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 117. Rata-rata skor yang diperoleh pada *posttest* adalah 101,1 dengan kategori tinggi. Dalam menentukan kategoriregulasi emosi, diperoleh dengan cara mencari interval data dan dibagi menjadi tiga kelompok sama halnya dengan pengkategorian pada *pretest* sebelumnya. Pada *posttest* ini, tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, ada 1 orang responden yang berada pada kategori sedang dengan jumlah skor 83 dan 9 responden lainnya berada pada kategori tinggi. Meskipun masih ada responden yang memiliki kategori sedang, namun skor regulasi emosinya sudah meningkat dari skor

*pretest* 45 setelah menerima perlakuan menjadi skor regulasi emosinya 83 dan ada peningkatan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Jika dilihat dari skor *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan juga menunjukkan kenaikan skor antara sebelum dan sesudah diberikan teknik konseling *mindfulness*. Ternyata di SMP Negeri 6 Padang Panjang ini untuk meningkatkan regulasi emosi siswa digunakan teknik konseling *mindfulness*. Dengan meningkatkan kesadaran seseorang maka regulasi emosi juga akan meningkat.

Kesimpulan tersebut juga sejalan dengan pendapat Robert yang menyatakan bahwa *mindfulness* secara empiris dapat membantu dalam mengatasi emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosi (Robert L. Leahy, 2011). Dimana, teknik konseling *mindfulness* ini bertujuan untuk menumbuhkan keterbukaan dan kesadaran dalam menerima kondisi yang terjadi pada saat sekarang tanpa menampilkan perilaku negatif dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dirasakan seseorang. Sejalan dengan hal itu, Hill and John A.

Updegraff menyatakan bahwa mindfulness juga dapat membantu dalam meningkatkan regulasi emosi dengan cara meningkatkan kesadaran emosional (Hill & Updegraff, 2012).

Jones menyatakan bahwa melalui mindfulness seseorang dapat belajar mengatur emosi mereka sehingga terhindar dari perilaku dan fikiran negative (Jones, 2018). Teknik konseling mindfulness harus fokus pada penilaian kembali terhadap emosi yang dirasakan, karena banyak individu yang menanggapi emosi yang dirasakannya dengan tindakan atau perilaku negatif tanpa berfikir panjang mengenai efek dari luapan emosi yang nantinya akan merugikan individu tersebut.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis yang telah dilakukan juga didukung oleh beberapa pendapat ahli yang menemukan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Seseorang yang telah mampu mengendalikan emosinya akan mempermudah individu tersebut dalam menjalankan kehidupannya. Karena, persoalan yang timbul karena emosi yang tidak terkendali akan menimbulkan stress pada individu dan akan menimbulkan

dampak lain yang nantinya akan merugikan individu itu sendiri.

Jadi regulasi emosi itu penting dalam kehidupan individu agar individu mampu mengendalikan, menempatkan emosi pada situasi dan kondisi tertentu. Karena tidak semua emosi yang dirasakan harus diluapkan pada saat itu juga. Seseorang yang sudah berhasil dalam meregulasi emosinya akan berfikir saat emosi bergejolak dalam dirinya. Individu tersebut akan lebih mampu mengendalikan dirinya dan menanamkan fikiran positif untuk menekan fikiran negatif yang muncul akibat emosi yang meningkat.

Selain dapat meningkatkan regulasi emosi, mindfulness juga dapat digunakan untuk hal lain seperti penelitian berikut ini. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhaeda, ia meneliti mengenai “Pengaruh Latihan Mindfulness dengan Teknik *Deep Breathing* Terhadap Peningkatan Resiliensi pada Siswa SLB Negeri Unggaran”. Dalam penelitian yang ia lakukan tergambar bahwa mindfulness dengan teknik deep breathing berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi (Nurhaeda, 2019).

Selain untuk penelitian dibidang pendidikan, mindfulness juga digunakan

untuk penelitian dibidang kesehatan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Umniyah dan Tina Afiatin, ia meneliti mengenai “Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) Terhadap Peningkatan Empati Perawat”. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini adalah latihan pemusatan perhatian yang dilakukan pada perawat terbukti dapat meningkatkan empati perawat. Tidak hanya meningkatkan empati perawat saja, namun latihan ini juga dapat menimbulkan ketenangan, kenyamanan, tumbuhnya sikap saling menghargai diri, orang lain dan pekerjaan (Umniyah & Afiatin, 2009).

Ternyata *mindfulness* tidak hanya bisa diterapkan pada siswa SLTP saja namun juga bisa diterapkan pada mahasiswa dan orang dewasa (orang tua). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Roberto Chiodelli, ia meneliti mengenai “pengaruh intervensi berbasis kesadaran singkat pada regulasi emosional dan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa”. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa intervensi *mindfulness* singkat dalam konteks universitas dapat membawa banyak manfaat diantaranya meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran mahasiswa mengenai

pengalaman dirinya (Chiodelli et al., 2020).

Begitu pentingnya regulasi emosi dalam diri seseorang, karena akan berhubungan dengan lingkungan dan orang disekitar. Regulasi emosi yang masih rendah tidak boleh diabaikan saja, harus ditingkatkan dengan berbagai cara. Tidak hanya guru BK/Konselor saja yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan regulasi emosinya, orang tua, teman sebaya dan guru mata pelajaran lainnya juga dapat membantu dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

## **PENUTUP**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Pada analisis data juga terlihat ada peningkatan terhadap rata-rata regulasi emosi yang diberikan kepada responden saat pretest dan saat posttest. Peningkatan tersebut terjadi setelah diberikan perlakuan yang dalam hal ini peneliti memberikan teknik konseling *mindfulness* dengan dua teknik yaitu *deep breathing* dan *selftalk*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chiodelli, R., de Mello, L. T. N., de Jesus, S. N., & Andretta, I. (2020). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression, Anxiety, and Stress in Senior Students. *Trends in Psychology*, 28(4), 529–545. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00034-2>
- Darul, U., & Jombang, U. (2019). Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?. Ifta Nur Farichah Bakhrudin All Habsy Dimas Heri Suroso Abstrak. *JP (Jurnal Pendidikan)*, 4(1), 25–32.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- 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>
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Lubis, A., Elita, Y., Afriyati, V., Bimbingan, P., & Keguruan, F. (2017). *Issn 2599-1221 43. 1*, 43–51.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>.
- Nurhaeda. (2019). Pengaruh latihan mindfulness dengan teknik deep breathing terhadap peningkatan resiliensi pada siswa slb negeri ungaran.
- Robert L. Leahy. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan al-hasan watugaluh diwrek jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Umniyah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 1(1), 17–40. <https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol1.iss1.art2>
- Wahyuni, N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 6.

[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo de Titulacion.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf)  
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>.

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. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>.