

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan nilai $r=0.047$ dan $p=0.130$ ($p>0.05$). Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan *expressive suppression* dengan nilai $r=-0.115$ dan $p=0.000$ ($p<0.05$). Sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini tidak diterima, sedangkan hipotesis kedua diterima. Hasil ini secara umum hanya mendukung sebagian dari hipotesis awal penelitian yang memprediksi adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan *reappraisal* dan hubungan negatif antara *mindfulness* dengan *suppression*.

Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi tidak bersifat seragam, melainkan tergantung pada bentuk strategi yang digunakan. Secara teoritis, berdasarkan model regulasi emosi oleh Gross (2014), *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang adaptif karena melibatkan penilaian ulang kognitif terhadap situasi emosional sebelum reaksi emosional sepenuhnya muncul. Sebaliknya, *expressive suppression* merupakan strategi yang kurang adaptif karena berfokus pada penekanan ekspresi emosi setelah emosi timbul, sehingga menimbulkan ketegangan fisiologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Gross & John, 2003). Oleh karena itu, individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi diharapkan cenderung lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal* dan lebih jarang menggunakan *expressive suppression*. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya hubungan negatif dengan *expressive suppression* yang signifikan, sementara hubungan dengan *cognitive reappraisal* tidak terbukti secara empiris.

Secara konseptual, ketidaksignifikanan hubungan antara *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* dapat dijelaskan melalui perbedaan mendasar pada mekanisme kerja kedua konstruk tersebut. *Mindfulness* menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa penilaian

(*nonjudgmental awareness*), sedangkan *cognitive reappraisal* menuntut adanya usaha untuk mengubah atau menata ulang cara seseorang memaknai suatu peristiwa emosional. Dengan kata lain, *mindfulness* berorientasi pada penerimaan (*acceptance-based regulation*), sementara *cognitive reappraisal* berorientasi pada pengendalian (*control-based regulation*) terhadap emosi (Modinos et al., 2010; Troy et al., 2018). Meskipun keduanya sama-sama dapat menghasilkan penurunan emosi negatif, jalur kognitif yang ditempuh berbeda, *mindfulness* mengandalkan kesadaran dan penerimaan, sedangkan *cognitive reappraisal* memerlukan evaluasi ulang terhadap makna situasi.

Penelitian neuropsikologis mengenai proses dan sistem saraf yang terlibat dalam pembangkitan dan pengaturan emosi yang dilakukan oleh Ochsner et al., 2012 memperkuat perbedaan ini, menurut Ochsner et al., 2012 aktivasi otak yang terlibat dalam *cognitive reappraisal*, utamanya terletak pada area *dorsolateral prefrontal cortex* yang berperan dalam kontrol kognitif dan evaluasi rasional terhadap peristiwa. Sebaliknya, *mindfulness* mengaktifkan area *anterior cingulate cortex* dan *insula* yang berfungsi memantau sensasi tubuh dan pengalaman emosional tanpa reaksi (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2015). Dengan demikian, *mindfulness* dapat membantu seseorang menerima emosi tanpa mengubah cara berpikir tentang emosi tersebut, sementara *cognitive reappraisal* justru memerlukan upaya kognitif aktif untuk mengubah makna pengalaman emosional. Hal ini menjelaskan mengapa hubungan positif antara *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* tidak muncul signifikan, khususnya dalam populasi yang tidak memiliki pengalaman meditasi mendalam.

Selain faktor teoretis, hasil ini juga dapat dijelaskan secara metodologis melalui modifikasi alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang digunakan. Dalam penelitian ini, faset *observing* tidak digunakan karena berdasarkan penelitian (Baer et al., 2006) pada populasi non-meditator faset tersebut sering menunjukkan korelasi negatif dengan faset lainnya seperti *nonjudging* dan *acting with awareness*, sehingga dianggap tidak merepresentasikan *mindfulness* secara konsisten. Meskipun demikian, penghilangan faset ini berpotensi mempersempit cakupan konstruk *mindfulness* yang diukur.

Faset *observing* sesungguhnya menggambarkan kemampuan individu memperhatikan secara sadar terhadap pengalaman internal seperti pikiran, sensasi tubuh, dan emosi (Baer et al., 2008). Kemampuan ini menjadi dasar bagi proses *cognitive reappraisal*, karena penilaian ulang terhadap emosi menuntut adanya kesadaran terhadap isi pikiran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *observing* berperan penting dalam memfasilitasi *reappraisal* melalui peningkatan kesadaran metakognitif (Desrosiers et al., 2013; Garland et al., 2017). Ketika aspek ini dihilangkan, konstruk *mindfulness* yang tersisa cenderung lebih menekankan pada penerimaan pasif (*nonjudging* dan *nonreactivity*) daripada kesadaran reflektif (*observational awareness*). Akibatnya, walaupun reliabilitas FFMQ tetap tinggi, aspek reflektif yang berperan dalam *cognitive reappraisal* menjadi berkurang kontribusinya terhadap skor total.

Penelitian terkini juga mendukung interpretasi ini. Chien et al., (2020) dalam penelitian mengenai hubungan *five facet mindfulness* dengan perubahan hasil kesehatan pada pasien psikotik setelah mengikuti program psikoedukasi berbasis *mindfulness* (MBPEG) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* yang menekankan aspek *observing* dan *describing* berkorelasi signifikan dengan peningkatan kemampuan *reappraisal*. Sebaliknya, latihan yang hanya menekankan penerimaan (*acceptance-based mindfulness*) lebih efektif dalam menurunkan reaktivitas emosional tanpa meningkatkan restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, penghilangan faset *observing* dalam penelitian ini kemungkinan berkontribusi terhadap tidak ditemukannya hubungan positif antara *mindfulness* dan *cognitive reappraisal*.

Berbeda dengan hasil pada *cognitive reappraisal*, hubungan negatif antara *mindfulness* dan *expressive suppression* yang signifikan pada penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Höller et al., (2025), hasilnya trait *mindfulness* berkorelasi negatif dengan *expressive suppression*. Selain itu, penelitian oleh Garland et al., (2010) menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu untuk menurunkan *expressive suppression* pada orang dengan *alcohol relapse*. *Expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi yang berfokus pada penekanan ekspresi emosi setelah emosi muncul. Strategi ini terbukti

meningkatkan stres fisiologis, menurunkan kesejahteraan subjektif, dan menghambat pemrosesan emosi (Gross & John, 2003). Sementara itu, *mindfulness* mengajarkan keterbukaan terhadap pengalaman emosional tanpa menolak atau menekan, sehingga individu mampu menurunkan kecenderungan untuk menggunakan strategi *expressive suppression*.

Faset *nonjudging* dan *nonreactivity* dalam FFMQ berperan penting dalam mekanisme ini. Keduanya memungkinkan individu untuk menerima emosi yang timbul tanpa reaksi impulsif dan tanpa penilaian terhadap diri sendiri. Secara neurologis, latihan *mindfulness* terbukti mengurangi aktivitas amigdala (pusat emosi negatif) dan meningkatkan konektivitas dengan korteks *prefrontal medial* yang berfungsi dalam pengaturan emosi adaptif (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2015). Dengan demikian, individu dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi emosi negatif secara sadar tanpa perlu menekannya, yang menjelaskan hubungan negatif antara kedua variabel.

Selain hasil korelasi, kategorisasi dan tabulasi silang juga memberikan gambaran penting mengenai distribusi kecenderungan *mindfulness* dan regulasi emosi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *mindfulness* sedang (sekitar 60%), yang menunjukkan bahwa kesadaran penuh terhadap pengalaman diri sudah cukup berkembang, namun belum konsisten pada seluruh aspek kehidupan emosional. Sementara itu, untuk strategi regulasi emosi, sebagian besar responden berada pada kategori *cognitive reappraisal tinggi* dan *expressive suppression sedang hingga tinggi*. Pola ini menggambarkan bahwa mahasiswa cenderung sudah mampu menilai ulang situasi emosional secara positif, tetapi masih memiliki kecenderungan untuk menahan atau mengontrol ekspresi emosinya di hadapan orang lain.

Hasil tabulasi silang antara tingkat *mindfulness* dan strategi regulasi emosi menunjukkan pola yang konsisten dengan hasil uji korelasi. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat *expressive suppression* yang lebih rendah, sedangkan hubungan dengan *cognitive reappraisal* terlihat tidak konsisten atau menyebar pada berbagai kategori. Pola ini memperkuat interpretasi bahwa *mindfulness* lebih berperan dalam menurunkan reaktivitas dan penekanan

emosi dibandingkan meningkatkan restrukturisasi kognitif. Selain itu, hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam menggunakan *cognitive reappraisal* dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki sedikit lebih banyak menggunakan *expressive suppression*. Temuan ini mendukung penelitian Gross & John (2003) yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi strategi regulasi emosi, di mana perempuan cenderung lebih ekspresif dan reflektif terhadap emosi, sementara laki-laki lebih menahan ekspresi emosinya.

Dengan demikian, makna dari hasil kategorisasi dan tabulasi silang ini adalah bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa di Surabaya secara umum berada pada taraf sedang dan berperan terutama dalam menurunkan *expressive suppression*. Akan tetapi, kemampuan *cognitive reappraisal* tampak belum sepenuhnya dipengaruhi oleh *mindfulness*, melainkan mungkin lebih bergantung pada faktor kognitif, sosial, dan budaya yang membentuk cara individu menafsirkan pengalaman emosional. Selain itu, sumbangan efektif yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi *expressive suppression* sebesar 1,32% dan 98,68% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Faktor teori dan konteks budaya juga memengaruhi pola hubungan ini. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, masyarakat sangat menjunjung tinggi keharmonisan dan pengendalian diri dalam mengekspresikan emosi. Karena itu, *mindfulness* sering dipahami sebagai kemampuan untuk menerima perasaan dan menjaga diri agar tetap tenang demi kepentingan hubungan sosial, bukan sebagai proses mengubah cara berpikir tentang emosi. (Lee & Jang, 2021). Akibatnya, *mindfulness* dalam konteks budaya Indonesia lebih efektif menurunkan *expressive suppression* melalui peningkatan penerimaan diri dan emosi, namun tidak secara langsung meningkatkan *cognitive reappraisal* yang menuntut reinterpretasi kognitif yang bersifat individualistik.

Selain itu faktor hubungan sosial, seperti teman sebaya juga turut berperan dalam strategi regulasi emosi yang digunakan. Berdasarkan penelitian Siswandi et al., 2020, penggunaan *expressive suppression* pada mahasiswa perantau dipengaruhi oleh faktor sosial. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa

dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola ekspresi emosinya. Mahasiswa yang merasa diterima oleh teman sebaya lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka, sementara mereka yang kurang mendapatkan dukungan cenderung lebih berhati-hati dan memilih untuk menahan ekspresi emosinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa *mindfulness* dalam bentuk yang lebih berorientasi pada penerimaan (tanpa aspek observasi mendalam) berperan terutama dalam menurunkan penekanan emosi (*expressive suppression*), bukan dalam meningkatkan restrukturisasi kognitif (*cognitive reappraisal*). Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas *mindfulness* sangat tergantung pada struktur faset yang diukur serta konteks budaya responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan versi FFMQ lengkap dengan faset *observing* pada populasi yang memiliki pemahaman tentang praktik *mindfulness*, agar dapat menguji secara lebih komprehensif hubungan antara kesadaran reflektif dan regulasi emosi adaptif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil serta interpretasi temuan. Keterbatasan-keterbatasan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Salah satu keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini berkaitan dengan penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Berdasarkan kolom kritik dan saran dari responden, ditemukan bahwa beberapa butir pernyataan dianggap sulit dipahami. Beberapa responden merasa bahwa sejumlah pertanyaan terlihat mirip satu sama lain, sehingga menimbulkan kebingungan dalam memberikan jawaban. Padahal, apabila dibaca secara teliti, setiap butir memiliki makna dan fokus yang berbeda. Kesulitan ini kemungkinan dipengaruhi oleh penggunaan istilah atau struktur kalimat yang kurang *familiar* bagi responden. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi ketepatan interpretasi responden terhadap item kuesioner, sehingga dapat berdampak pada kualitas data yang diperoleh.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan nilai $r=0.047$ dan $p=0.130$ ($p>0.05$). Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan nilai $r=-0.115$ dan $p=0.000$ ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menggunakan strategi *expressive suppression*. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki *mindfulness* tinggi mampu menyadari dan menerima emosi yang muncul tanpa menghakimi, sehingga tidak merasa perlu menekan atau menyembunyikan perasaan tersebut. Dengan kemampuan untuk menerima emosi secara sadar, individu dapat merespons situasi emosional dengan lebih adaptif dan terbuka, sehingga mengurangi penggunaan strategi penekanan emosi yang justru dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis dan hubungan sosial mereka.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap regulasi emosi (*suppression*) sebesar 1,32% dan 98,68% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain, yang berarti *mindfulness* berpengaruh terhadap strategi regulasi emosi *expressive suppression* sebesar 1,32%.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa kemampuan untuk hadir secara sadar dan menerima pengalaman apa adanya (*mindfulness*) berperan penting dalam pengelolaan emosi sehari-hari. Melatih *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menekan atau menghindari emosi (*expressive suppression*), sehingga emosi dapat dihadapi dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

2. Bagi universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya mengurangi penggunaan strategi *expressive suppression* pada mahasiswa. Berdasarkan temuan bahwa *expressive suppression* cenderung digunakan ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, universitas dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan program atau pelatihan yang membantu mahasiswa mengekspresikan dan mengolah emosinya secara lebih sehat. Program tersebut dapat berupa pelatihan regulasi emosi, kelas keterampilan ekspresi emosi, atau layanan konseling yang berfokus pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengungkapkan emosi secara adaptif. Kegiatan ini dapat dimasukkan ke dalam program pembinaan mahasiswa atau layanan konseling kampus sebagai upaya promotif untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggunakan *FFMQ* secara multidimensional sehingga hasil yang didapatkan akan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam tentang hubungan *mindfulness* dengan regulasi emosi.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh *mindfulness* therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 1-13.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood, the winding road from the late teens through the twenties*. (3rd edition). New York City: Oxford University Press.
- Ayuni Safruddin, Q. (2025). Pengaruh disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku nonsuicidal self-injury pada mahasiswa di kota makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2).
- Badan Pusat Statistik Jawa Timur. (2023). *Jumlah mahasiswa di bawah kementerian pendidikan menurut kabupaten atau kota 2021 dan 2022*. Diunduh dari <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjkzOCMx/jumlah-mahasiswa-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-2021-dan-2022.html>
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2024). *Kasus bunuh diri tertinggi di usia muda, apa penyebabnya?* Diunduh dari <https://brin.go.id/news/119871/kasus-bunuh-diri-tertinggi-di-usia-muda-apa-penyebabnya>
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches*. London City: Academic Press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet *mindfulness* questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bearden, A. G., Polytechnic, R. D., Turnbull, C. B., Wallace, C., Prosser, S., & Vincent, C. A. (2024). *The effects of a course-based mindfulness intervention on college student perfectionism, stress, anxiety, self-compassion, and social connectedness*. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2893–2911. <https://doi.org/10.1002/pits.23201>
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengelolah data keolahraagaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2023). *Jumlah Mahasiswa Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id>
- Chien, W. T., Chow, K. M., Chong, Y. Y., Bressington, D., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2020). The Role of Five Facets of Mindfulness in a Mindfulness-Based Psychoeducation Intervention for People With Recent-Onset Psychosis on Mental and Psychosocial Health Outcomes. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00177>
- CNN Indonesia. (2024, Oktober 09). *Deret kasus bunuh diri mahasiswa di lingkungan kampus*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20241008195638-12-1153098/deret-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-di-lingkungan-kampus>
- 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>
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi & Profesi, 8*(2), 138–154. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Fakhri Ramadhan, M., Siroj, R. A., & Win Afgani, M. (2024). Validitas and reliabilitas. *Journal on Education, 06*(02), 10967–10975.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., Boettiger, C. A., & Howard, M. O. (2010). Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: Results of a randomized controlled pilot trial. *Journal of Psychoactive Drugs, 42*(2), 177–192. <https://doi.org/10.1080/02791072.2010.10400690>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS ONE, 12*(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gross, J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. (2nd edition). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Höller, I., Martens, J., Fönschau, C., & Forkmann, T. (2025). A cross-sectional study on the influence of emotion regulation strategies on the association between trait mindfulness and suicidality. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02530-5>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. In *Perspectives on Psychological Science* (Vol. 6, Issue 6, pp. 537–559). <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. (3rd edition). New York: Bantam Books.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Karing, C., Oeltjen, L., & Beelmann, A. (2021). Relationships between Mindfulness Facets and Mental and Physical Health in Meditating and Nonmeditating University Students. *European Journal of Health Psychology*, 28(4), 183–192. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000085>
- Kemdiktisaintek. (2024). *Statistik perguruan tinggi di indonesia*. Diunduh dari <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/statistik>
- Kemendikbud. (2021). *Salinan peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi republik indonesia*.
- Kemenkes. (2023). *Data SKI kementerian kesehatan RI*.
- Lee, M., & Jang, K. S. (2021). Mediating effects of emotion regulation between socio-cognitive mindfulness and achievement emotions in nursing students. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare9091238>
- Mamede, A., Merkelbach, I., Noordzij, G., & Denktas, S. (2022). Mindfulness as a Protective Factor Against Depression, Anxiety and Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic: Emotion Regulation and Insomnia Symptoms as Mediators. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820959>
- Mananna, Z., & Handayani, A. (2024). Hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(2).
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi five facet *mindfulness* questionnaire bahasa indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>

- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369–377. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq006>
- Ochsner, K. N., Silvers, J. A., & Buhle, J. T. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. In *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 1251, pp. E1–E24). <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06751.x>
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of *mindfulness* training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Patrika, F., & B.Villaruel, R. (2021). Depression, anxiety, and stress among students in surabaya durinh covid-19 pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 195–204. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1601>
- Priyantono, A. B., Susilo, D., & C Mulya, H. (2023). Pengaruh gratitude terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di surabaya. *Jurnal Experientia*, 11(1), 56-69.
- Putri, T. S. (2024). The influence of emotional regulation on tendencies suicide in early adulthood in east jakarta. *Journal of Counseling and Educational Research*, 1(2), 51–62. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v1i2.142>
- Rido, A., Prayogi, Y., Puji Hardini, P., Alamiyyah, M., Indah, K., Nasirul Haqi, D., & Dian Eka Sari, J. (2020). Determinan tingkat depresi mahasiswa pada masa pandemi covid-19 (studi kasus mahasiswa universitas airlangga surabaya). *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v2i2.42>
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran Disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192-214. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Santrock, J. W. . (2024). *Life-span development*. (19th edition)New York: McGraw Hill LLC.
- Savitri, D. A. (2025). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di yogyakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
- Shafira, R., & Muna, Z. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja sekolah menengah kejuruan (SMK). *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 438–445. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/inde>

- Shawareb, I. J., & Alnasraween, M. S. (2025). The Level of Cognitive Distortions and their Relationship to Emotional Regulation among University Students in Jordan. *Journal of Educational and Social Research*, 15(3), 183–194. <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0090>
- Siegel, R. D. (2014). *The Science of mindfulness: A research-based path to well-being*. Virginia: The Great Course.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Suryanto, Y., Andromeda, N., Wiworo RIH, S., & Wisnuwardhana Malang, U. (2020). Hubungan regulasi emosi terhadap pengungkapan diri pengguna twitter rentang usia dewasa awal se-malang raya, 24(2), 80-93.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation: How the Body and Mind Work Together to Change Our Behaviour. In *The Neuroscience of Mindfulness Meditation: How the Body and Mind Work Together to Change Our Behaviour* (Vol. 16). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46322-3>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi A, L. D. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Yuniar, Boediman, L. M., & Mansoer, W. W. D. (2024). The role of age in the relationship between *mindfulness* and emotion regulation in adults. *Jurnal Sains Psikologi*, 13(1), 19-27. <https://doi.org/10.17977/um023v13i12024p19-27>