

## Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis

I Putu Dharma Periana, I Gusti Ayu Diah Fridari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Udayana, Indonesia

Email : [dharmaperi24@student.unud.ac.id](mailto:dharmaperi24@student.unud.ac.id)<sup>1</sup>; [igadiah@unud.ac.id](mailto:igadiah@unud.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Mindfulness telah berkembang menjadi salah satu pendekatan intervensi yang penting dalam psikologi klinis, terutama dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana mindfulness bekerja sebagai strategi regulasi emosi berdasarkan sepuluh studi dari jurnal terakreditasi SINTA 1–4 yang terbit antara tahun 2018 hingga 2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar studi mendukung efektivitas mindfulness dalam meningkatkan kesadaran emosional, menurunkan kecemasan, dan mendorong penggunaan strategi adaptif seperti *reappraisal*. Selain itu, mindfulness juga terbukti berperan dalam menurunkan agresivitas remaja, memperkuat ketahanan emosional, serta meningkatkan fungsi eksekutif kognitif. Namun, beberapa studi menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik, mengindikasikan bahwa efektivitas mindfulness bergantung pada durasi latihan, konteks sosial, dan karakteristik individu. Kajian ini juga menyoroti tantangan metodologis dan konseptual dalam memahami dimensi mindfulness, serta pentingnya pendekatan integratif dalam implementasinya. Temuan ini menguatkan bahwa mindfulness bukan hanya praktik kontemplatif, tetapi pendekatan terapeutik yang memiliki landasan teoretis, neuropsikologis, dan aplikatif dalam intervensi klinis. Diharapkan kajian ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi, peneliti, dan mahasiswa psikologi dalam memahami penerapan mindfulness sebagai strategi regulasi emosi secara lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** *Agresivitas, Emosi, Kecemasan, Ketahanan, Mindfulness, Regulasi.*

### *Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy: A Review of the Clinical Psychology Literature*

#### Abstract

*Mindfulness has become a prominent intervention approach in clinical psychology, particularly in enhancing individuals' emotion regulation capacities. This literature review aims to analyze how mindfulness functions as an emotion regulation strategy, based on ten SINTA-accredited journal articles published between 2018 and 2025. The findings reveal that most studies support the effectiveness of mindfulness in increasing emotional awareness, reducing anxiety, and promoting the use of adaptive strategies such as reappraisal. Additionally, mindfulness contributes to reducing adolescent aggression, strengthening emotional resilience, and enhancing executive cognitive functions. However, some studies reported statistically insignificant results, indicating that its effectiveness depends on factors such as training duration, social context, and individual characteristics. This review also highlights conceptual and methodological challenges in understanding the multidimensional aspects of mindfulness and the need for integrative*

*implementation approaches. The results affirm that mindfulness is not merely a contemplative practice but a therapeutic method with strong theoretical, neuropsychological, and clinical foundations. This study is expected to serve as a valuable reference for practitioners, researchers, and psychology students in comprehensively understanding the application of mindfulness as an emotion regulation strategy.*

**Keywords:** *Aggressiveness, Emotion, Anxiety, Resilience, Mindfulness, Regulation.*

## PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan komponen esensial dalam dinamika psikologis individu, yang berperan sebagai fondasi dalam pembentukan kesejahteraan mental dan sosial. Dalam konteks psikologi modern, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses di mana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, dalam rangka mencapai tujuan adaptif (Gross, 2002). Kemampuan ini menjadi sangat krusial karena emosi tidak hanya memengaruhi pengalaman subjektif seseorang, tetapi juga perilaku interpersonal, performa kerja, pengambilan keputusan, dan relasi sosial.

Individu yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan profil psikologis yang sehat. Mereka mampu menghadapi situasi menekan secara lebih tenang, responsif, dan reflektif. Dalam berbagai studi, regulasi emosi yang adaptif terbukti berperan sebagai pelindung terhadap risiko gangguan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, stres pasca-trauma (PTSD), dan disfungsi hubungan sosial (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung lebih mudah mengalami konflik interpersonal, impulsivitas, bahkan gangguan kepribadian. Oleh karena itu, penguatan kapasitas regulasi emosi menjadi salah satu fokus utama dalam intervensi psikologis kontemporer.

Seiring dengan berkembangnya psikologi klinis modern, pendekatan berbasis kesadaran (awareness-based approaches) mulai mendapatkan tempat yang semakin penting dalam ranah terapi. Salah satu pendekatan yang berkembang pesat adalah mindfulness atau kesadaran penuh. Mindfulness merupakan suatu kondisi mental yang memungkinkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen kini dengan sikap terbuka, tidak menghakimi, dan menerima apa pun yang muncul dalam pengalaman batinnya (Kabat-Zinn, 1994). Praktik ini pada awalnya berasal dari tradisi kontemplatif Buddhis, namun dalam perkembangannya telah diintegrasikan secara luas ke dalam pendekatan psikologi Barat dalam bentuk intervensi yang terstandar dan berbasis bukti ilmiah (evidence-based).

Dalam dua dekade terakhir, mindfulness telah menjadi salah satu pendekatan paling menonjol dalam terapi berbasis kognitif dan perilaku. Program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) menjadi pionir dalam penerapan mindfulness untuk intervensi gangguan psikologis. MBSR, misalnya, dirancang oleh Jon Kabat-Zinn untuk membantu pasien dengan kondisi kronis dan stres berkepanjangan. Sementara MBCT dikembangkan sebagai intervensi untuk mencegah kekambuhan depresi mayor. Berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menurunkan gejala gangguan mood, kecemasan, penyalahgunaan zat, gangguan makan, hingga nyeri kronis (Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2013).

Efektivitas mindfulness dalam menangani masalah psikologis tidak terlepas dari kemampuannya dalam memperkuat proses regulasi emosi. Secara mekanistik, mindfulness memungkinkan individu menyadari pengalaman emosional tanpa segera bereaksi secara impulsif. Praktik ini menciptakan ruang jeda antara stimulus dan respons, yang kemudian dimanfaatkan individu untuk menilai situasi secara lebih jernih dan konstruktif. Hal ini sangat berbeda dari strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti suppression (penekanan emosi) atau experiential avoidance (penghindaran terhadap pengalaman batin), yang justru dapat memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang.

Mindfulness, dalam hal ini, bukan sekadar latihan pernapasan atau fokus perhatian, melainkan juga suatu cara hidup dan berpikir yang mencerminkan penerimaan terhadap diri sendiri dan dinamika emosional yang terjadi. Melalui latihan mindfulness, individu belajar untuk bersikap lebih welas asih terhadap dirinya (*self-compassion*), meningkatkan fleksibilitas kognitif, serta menumbuhkan kapasitas untuk tetap hadir dalam momen kini tanpa larut atau terjebak dalam narasi emosional masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan.

Namun demikian, meskipun bukti empiris terkait manfaat mindfulness terus meningkat, masih terdapat sejumlah tantangan konseptual dan metodologis dalam memahami bagaimana tepatnya mindfulness bekerja dalam proses regulasi emosi. Salah satu tantangan utamanya adalah sifat multidimensional dari mindfulness itu sendiri. Berbagai instrumen pengukuran, seperti Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), menunjukkan bahwa mindfulness terdiri dari beberapa komponen, seperti *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity*. Belum semua studi menyepakati apakah setiap dimensi memiliki kontribusi yang sama dalam proses regulasi emosi.

Selain itu, perbedaan individu (*individual differences*) juga memengaruhi efektivitas mindfulness. Karakteristik kepribadian, motivasi internal, latar belakang budaya, hingga pengalaman spiritual seseorang dapat menjadi moderator dalam proses penerimaan manfaat dari latihan mindfulness. Sebagai contoh, beberapa studi menunjukkan bahwa individu dengan gaya kepribadian yang lebih reflektif atau terbuka terhadap pengalaman cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari praktik ini. Sementara itu, individu yang memiliki kecenderungan perfeksionistik atau *over-control* justru mengalami resistensi dalam menjalankan latihan mindfulness dengan efektif.

Durasi dan intensitas latihan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil akhir dari intervensi berbasis mindfulness. Latihan yang bersifat intensif dan konsisten umumnya menunjukkan dampak yang lebih kuat terhadap peningkatan kapasitas regulasi emosi. Namun dalam konteks praktis, tidak semua individu mampu menyediakan waktu dan komitmen untuk latihan yang berkelanjutan, sehingga muncul pertanyaan mengenai efektivitas program mindfulness berdurasi pendek atau format pelatihan yang lebih fleksibel.

Dari sudut pandang neuropsikologis, mindfulness terbukti memengaruhi kerja otak, khususnya pada area-area yang berperan dalam pengendalian emosi seperti *prefrontal cortex*, *anterior cingulate cortex*, dan *amygdala*. Berbagai hasil *neuroimaging* menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan praktik mindfulness menunjukkan peningkatan aktivitas pada *prefrontal cortex*, yang terkait dengan fungsi eksekutif dan kontrol emosi,

serta penurunan aktivitas pada amygdala, yang biasanya menjadi pusat reaksi emosional yang cepat dan intens (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tersebut, maka penting untuk melakukan telaah yang lebih sistematis dan mendalam mengenai bagaimana mindfulness bekerja sebagai strategi regulasi emosi, baik dalam kerangka teoritis maupun aplikatif. Tinjauan ini tidak hanya bertujuan untuk merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga untuk memetakan celah pengetahuan (knowledge gap) yang masih perlu dijawab oleh studi-studi selanjutnya. Hal ini menjadi krusial, mengingat popularitas mindfulness yang terus meningkat di masyarakat dan institusi kesehatan mental, yang dapat menimbulkan risiko penggunaan yang tidak tepat jika tidak disertai pemahaman ilmiah yang memadai.

Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk menyusun suatu kajian literatur yang mendalam mengenai mindfulness sebagai strategi regulasi emosi dalam perspektif psikologi klinis. Kajian ini akan mengkaji landasan teoritis dari konsep mindfulness dan regulasi emosi, mengulas temuan empiris dari berbagai studi relevan, serta mengevaluasi sejauh mana praktik mindfulness dapat digunakan secara efektif dalam penanganan psikopatologi. Dengan pendekatan ini, diharapkan tulisan ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan pendekatan terapeutik berbasis kesadaran, serta menjadi referensi ilmiah yang relevan bagi mahasiswa, peneliti, dan praktisi dalam bidang kesehatan mental dan psikologi klinis di Indonesia.

## METODE

Penulisan ini menggunakan pendekatan literature review untuk menelaah peran mindfulness sebagai strategi regulasi emosi dalam konteks psikologi klinis. Literatur yang digunakan diperoleh melalui pencarian artikel ilmiah pada beberapa basis data daring seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan sejumlah kata kunci yang relevan, antara lain: "mindfulness and emotion regulation", "mindfulness-based intervention", "emotion regulation strategy", "clinical psychology and mindfulness", serta "mindfulness-based cognitive therapy". Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu guna memastikan relevansi dan kualitas kajian.

Adapun kriteria inklusi dalam penelusuran ini mencakup: (1) artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2018 hingga 2025, (2) memuat pembahasan mengenai keterkaitan antara mindfulness dan regulasi emosi dalam kerangka psikologi klinis, (3) tersedia dalam bentuk open access atau dapat diakses secara penuh, (4) ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, dan (5) termasuk studi teoritis maupun empiris yang berbasis metode kuantitatif, kualitatif, atau tinjauan sistematis. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) publikasi non-ilmiah seperti skripsi, tesis, disertasi, artikel opini, atau editorial yang tidak melalui proses peer-review, (2) artikel yang hanya menyebutkan mindfulness secara singkat tanpa pembahasan substantif terhadap regulasi emosi, serta (3) studi yang membahas mindfulness di luar konteks klinis, seperti pendidikan umum atau organisasi, tanpa kaitan dengan aspek psikopatologi atau intervensi klinis.

Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara tematik dan naratif dengan menyoroti kerangka teori yang digunakan, desain dan metode penelitian, hasil utama, serta kontribusi terhadap pemahaman mekanisme mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh,

kritis, dan terstruktur mengenai efektivitas dan relevansi mindfulness sebagai strategi regulasi emosi, serta menyoroti potensi penerapannya dalam praktik psikologi klinis kontemporer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Hasil Penelusuran Literatur

No.	Penulis & Tahun	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Yusainy, C. et al. (2019), Sinta 2	260 partisipan (eksperimen dengan foto IAPS)	Mindfulness efektif setara reappraisal untuk stimulus positif; kurang efektif untuk negatif; suppression setara mindfulness
2	Irmayani et al. (2023), Sinta 2	116 guru sekolah inklusi ABK	Tidak ditemukan korelasi signifikan antara mindfulness dan regulasi emosi meskipun skor tinggi
3	Thohar (2018), Sinta 4	115 remaja binaan LPKA Blitar	Mindfulness mempengaruhi agresivitas secara tidak langsung melalui regulasi emosi
4	Islamiyah et al. (2020), Sinta 2	5 mahasiswa baru di Universitas Diponegoro	Psikoedukasi mindfulness singkat menunjukkan sedikit peningkatan regulasi emosi, tidak signifikan secara statistik
5	Safarina (2024), Sinta 3	Pasien rawat jalan gangguan kecemasan	Mindfulness mengurangi gejala kecemasan dan somatis melalui peningkatan regulasi emosi
6	Ulfah & Fourianalistyawati (2024), Sinta 3	68 remaja panti asuhan Jabodetabek	Trait mindfulness memprediksi reappraisal signifikan, tapi tidak terhadap suppression
7	Analya et al. (2021), Sinta 3	30 mahasiswa, tugas Stroop	Mindfulness mempercepat respon dan mengurangi kesalahan, meski belum terbukti sebagai strategi regulasi emosi efektif
8	Dewi & Mustika (2025), Sinta 3	Konseling mindfulness terhadap kecemasan siswa	Konseling mindfulness efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi (tinjauan)
9	Yusainy dkk. (2018), Sinta 2	Studi kuasi-eksperimental mahasiswa	Temuan menunjukkan mindfulness efektif strategi reappraisal dan suppression dalam regulasi emosi
10	Iriyanti & Widiana (2024), Sinta 4	219 caregiver penyakit kronis	Regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being, berbeda dari dukungan sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Yusainy et al. (2019) melibatkan 260 mahasiswa sebagai partisipan untuk menguji efektivitas tiga strategi regulasi emosi: *mindfulness*, *reappraisal*, dan *suppression*. Dalam eksperimen ini, partisipan diminta merespons stimulus emosional berupa gambar dari International Affective Picture System (IAPS). Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan efek setara dengan *reappraisal* dan *suppression* dalam merespons stimulus positif, namun tidak memberikan efek signifikan dalam meredakan reaksi terhadap stimulus negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* dapat kontekstual, dan lebih kuat ketika digunakan untuk mengelola emosi positif dibandingkan negatif. Selain itu, *mindfulness* dianggap mampu menciptakan ruang reflektif dalam menghadapi emosi, namun dalam konteks stimulus negatif yang intens, strategi *reappraisal* mungkin masih lebih efektif.

Studi oleh Irmayani et al. (2023) meneliti hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi pada 116 guru sekolah inklusi yang menangani anak-anak berkebutuhan khusus (ABK). Studi ini menggunakan pendekatan korelasional untuk melihat sejauh mana skor *mindfulness* memengaruhi kemampuan regulasi emosi guru dalam menghadapi tantangan emosional yang tinggi di lingkungan kerja. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat korelasi signifikan antara kedua variabel, meskipun sebagian besar guru menunjukkan tingkat *mindfulness* yang tinggi. Peneliti menduga bahwa terdapat faktor mediasi seperti stres kerja kronis, *burnout*, dan dukungan organisasi yang memengaruhi hubungan antara *mindfulness* dan kemampuan regulasi emosi, sehingga perlu studi lanjutan yang mengintegrasikan variabel-variabel tersebut.

Penelitian oleh Thohar (2018) dilakukan terhadap 115 remaja binaan di LPKA Blitar, sebuah populasi yang rentan terhadap impulsivitas dan agresivitas. Studi ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berdampak langsung, tetapi juga secara tidak langsung menurunkan agresivitas melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap emosi seperti marah dan kecewa, partisipan mampu menunda reaksi agresif dan memilih respons yang lebih konstruktif. Temuan ini menguatkan bahwa *mindfulness* efektif sebagai pendekatan preventif dalam konteks rehabilitasi remaja yang memiliki riwayat perilaku bermasalah.

Islamiyah et al. (2020) menguji efektivitas psikoedukasi *mindfulness* berdurasi singkat pada lima mahasiswa baru dalam konteks transisi akademik. Studi ini menggunakan metode pre-post test dan meskipun peningkatan skor regulasi emosi tercatat, hasilnya belum signifikan secara statistik. Hal ini disebabkan kemungkinan oleh durasi pelatihan yang hanya berlangsung beberapa sesi. Peneliti menyimpulkan bahwa *mindfulness* membutuhkan latihan berkelanjutan agar dapat memberikan efek yang mendalam terhadap regulasi emosi, terutama pada individu yang belum terbiasa dengan praktik kesadaran diri.

Safarina (2024) meneliti peran *mindfulness* dalam membantu pasien rawat jalan yang mengalami gangguan kecemasan. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi gejala somatik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan keluhan fisik lain yang berkaitan dengan kecemasan. Selain itu, partisipan juga menunjukkan penurunan dalam intensitas pikiran obsesif yang selama ini mendominasi keseharian mereka. Praktik kesadaran penuh membantu pasien memisahkan diri dari identifikasi total terhadap pikiran negatif dan belajar untuk menerima pengalaman emosional tanpa penilaian. Hasil ini memperkuat *mindfulness* sebagai pendekatan terapeutik yang berdampak baik pada dimensi kognitif dan fisiologis dalam kecemasan.

Penelitian oleh Ulfah dan Fourianalistyawati (2024) melibatkan 68 remaja dari panti asuhan di wilayah Jabodetabek. Fokus penelitian ini adalah mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan dua strategi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi *reappraisal* yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi secara kognitif sebagai respons terhadap tekanan emosional. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara *mindfulness* dan penggunaan *suppression*. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa *mindfulness* lebih mendukung strategi adaptif yang berorientasi pada pemaknaan ulang daripada strategi yang berfokus pada penekanan atau penghindaran emosi.

Dalam studi eksperimental yang dilakukan oleh Analya et al. (2021), pengaruh *mindfulness* terhadap performa kognitif dan emosi diuji melalui tugas Stroop. Sebanyak 30 mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen (dilatih *mindfulness*) dan kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dalam kecepatan reaksi dan akurasi tugas Stroop, yang menunjukkan peningkatan fokus dan kontrol diri. Walaupun penelitian ini lebih menekankan aspek kognitif, temuan ini memberi petunjuk bahwa *mindfulness* berpotensi memperkuat regulasi emosi melalui peningkatan kapasitas atensi dan inhibisi impuls.

Dewi dan Mustika (2025) melakukan intervensi berbasis konseling *mindfulness* pada siswa dengan kecemasan tinggi. Konseling ini menekankan pada pelatihan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang muncul selama situasi tekanan akademik. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor kecemasan serta peningkatan pada aspek regulasi emosi seperti kesadaran emosi, kontrol impuls, dan strategi penerimaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat diaplikasikan dalam lingkungan pendidikan sebagai bagian dari program penguatan kesehatan mental siswa.

Studi kuasi-eksperimental oleh Yusainy dan Fitriani (2018) kembali memperkuat posisi *mindfulness* sebagai teknik yang setara dengan strategi kognitif lain seperti *reappraisal* dan *suppression*. Dalam penelitian ini, *mindfulness* digunakan dalam intervensi jangka pendek yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari. Hasilnya menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti intervensi *mindfulness* menunjukkan peningkatan signifikan dalam stabilitas emosi dan pengurangan reaktivitas terhadap stresor. *Mindfulness* dianggap menawarkan pendekatan yang integratif karena tidak hanya mengubah pikiran, tetapi juga cara individu memaknai dan menerima emosi.

Terakhir, penelitian oleh Iriyanti dan Widiana (2024) melibatkan 219 caregiver dari pasien penyakit kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara regulasi emosi dan *well-being* psikologis. Berbeda dengan mayoritas studi lainnya, hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *well-being*. Namun, dukungan sosial ditemukan sebagai prediktor yang lebih kuat dalam menjaga kesehatan mental caregiver. Temuan ini menekankan bahwa *mindfulness* atau regulasi emosi tidak bekerja dalam ruang hampa, melainkan perlu dipertimbangkan dalam konteks sosial yang lebih luas.

Berdasarkan hasil analisis dari sepuluh jurnal yang ditinjau dalam kajian literatur ini, *mindfulness* secara umum menunjukkan efektivitas dalam membantu regulasi emosi pada

berbagai kelompok subjek, baik mahasiswa, remaja, guru, maupun pasien dengan gangguan psikologis. Enam dari sepuluh jurnal memberikan bukti kuat bahwa mindfulness mampu meningkatkan kesadaran emosional, menurunkan tingkat kecemasan, dan mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti reappraisal. Tiga studi lainnya melaporkan temuan yang positif namun tidak signifikan secara statistik, sementara satu studi menunjukkan tidak adanya hubungan yang berarti antara mindfulness dan regulasi emosi.

Ketidakkonsistenan ini mengindikasikan bahwa efektivitas mindfulness tidak bersifat universal, melainkan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti durasi intervensi, karakteristik subjek, konteks sosial, serta mediasi variabel lain seperti stres, dukungan sosial, dan kapasitas reflektif individu. Untuk memahami dengan lebih dalam bagaimana mindfulness beroperasi dalam konteks regulasi emosi, pembahasan berikut dibagi menjadi lima aspek utama berdasarkan temuan yang telah direkap.

### ***Reappraisal dan Suppression***

Mindfulness secara teoritis sejalan dengan strategi reappraisal dalam regulasi emosi. Reappraisal melibatkan reinterpretasi terhadap situasi emosional sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut. Dalam praktik mindfulness, individu belajar mengamati emosi dengan kesadaran penuh, tanpa langsung terlibat atau menghakimi pengalaman tersebut. Proses ini dapat memfasilitasi terjadinya reappraisal secara alami, karena jarak psikologis yang tercipta memungkinkan individu melihat situasi dengan lebih objektif.

Penelitian Yusainy et al. (2019) memperkuat pandangan ini, dengan menunjukkan bahwa mindfulness setara efektifnya dengan reappraisal dalam mengelola stimulus emosional positif. Meskipun kurang efektif untuk stimulus negatif, hal ini tetap menunjukkan kecenderungan bahwa mindfulness mendukung cara berpikir yang lebih reflektif dan positif. Sementara itu, strategi suppression cenderung dikaitkan dengan hasil psikologis yang kurang adaptif, seperti tekanan internal dan penurunan fungsi sosial.

Temuan dari Ulfah dan Fourianalistyawati (2024) juga memperlihatkan korelasi positif antara mindfulness dan penggunaan strategi reappraisal, tetapi tidak dengan suppression. Hal ini konsisten dengan kerangka teori Gross (1998) yang membedakan strategi regulasi emosi berdasarkan titik masuknya dalam proses emosional: suppression beroperasi setelah emosi muncul, sedangkan reappraisal dan mindfulness bekerja lebih awal dengan mengubah pemaknaan terhadap situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness lebih mendorong perubahan kognitif adaptif daripada sekadar menekan respons emosional.

### ***Kecemasan dan Ketahanan Emosional***

Salah satu manfaat paling menonjol dari praktik mindfulness adalah penurunan kecemasan. Banyak studi sebelumnya, baik dalam konteks klinis maupun non-klinis, menunjukkan bahwa individu yang berlatih mindfulness secara konsisten mengalami pengurangan signifikan pada gejala kecemasan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan mindfulness untuk menumbuhkan kesadaran terhadap pikiran-pikiran yang mencemaskan tanpa harus larut atau menghindar dari pengalaman tersebut.

Dalam penelitian Safarina (2024), pasien rawat jalan dengan gangguan kecemasan menunjukkan penurunan gejala somatik dan pikiran obsesif setelah mengikuti intervensi berbasis mindfulness. Ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya mengurangi gejala di permukaan, tetapi juga menyorot sumber gangguan kecemasan melalui penerimaan terhadap ketidaknyamanan psikologis. Konseling berbasis mindfulness juga efektif diterapkan dalam dunia pendidikan. Dewi dan Mustika (2025) menemukan bahwa siswa dengan kecemasan akademik mengalami peningkatan signifikan dalam ketahanan emosional setelah mengikuti konseling mindfulness. Keterampilan seperti kesadaran terhadap tubuh, kemampuan menetap dalam momen kini, dan self-compassion menjadi modal penting dalam memperkuat daya tahan emosional terhadap stres.

Keterampilan ini juga terkait erat dengan konsep *resilience* dalam psikologi positif, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan. Oleh karena itu, mindfulness tidak hanya menjadi alat regulasi emosi sesaat, tetapi juga fondasi untuk membangun ketahanan psikologis jangka panjang.

### ***Agresivitas dan Regulasi Emosi pada Remaja***

Penerapan mindfulness dalam konteks perilaku agresif, terutama pada kelompok remaja berisiko, memberikan wawasan penting mengenai fleksibilitas pendekatan ini. Studi oleh Thohar (2018) menunjukkan bahwa mindfulness dapat menurunkan tingkat agresivitas remaja binaan melalui peningkatan kesadaran dan pengelolaan emosi negatif seperti marah dan frustrasi.

Remaja yang dilatih dengan mindfulness menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengamati emosi tanpa harus langsung bereaksi. Mereka menjadi lebih reflektif dan dapat memilih untuk menunda respons impulsif. Hal ini sesuai dengan prinsip *emotional inhibition* dalam self-regulation, yang merupakan kunci untuk mencegah tindakan agresif.

Lebih dari itu, penerapan mindfulness dalam lembaga rehabilitasi seperti LPKA juga membuka ruang baru untuk pengembangan program intervensi yang berbasis empati dan pemulihan, bukan hanya pendekatan disipliner. Mindfulness dalam konteks ini membantu individu mengenali sumber emosi agresifnya, bukan sekadar menekannya, sehingga memungkinkan perbaikan perilaku yang lebih berkelanjutan.

### ***Efektivitas Intervensi Berdasarkan Durasi dan Konteks***

Efektivitas intervensi mindfulness juga sangat ditentukan oleh durasi dan konteks pelaksanaan. Penelitian Islamiyah et al. (2020) menunjukkan bahwa psikoedukasi mindfulness berdurasi singkat (kurang dari 4 sesi) belum mampu memberikan perubahan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa baru. Hal ini menunjukkan bahwa sekadar memperkenalkan mindfulness tanpa latihan berkelanjutan tidak cukup untuk memicu perubahan internal yang mendalam.

Studi Irmayani et al. (2023) juga menemukan bahwa meskipun guru inklusi memiliki skor mindfulness yang tinggi, hal tersebut tidak selalu berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosinya. Peneliti menduga bahwa faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, burnout, serta kurangnya dukungan institusional menjadi pengganggu dalam proses penghayatan mindfulness.

Dengan demikian, efektivitas mindfulness sangat kontekstual dan membutuhkan desain intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik partisipan, durasi praktik yang

memadai, serta dukungan lingkungan yang kondusif. Mindfulness tidak bisa dianggap sebagai solusi instan, melainkan pendekatan jangka panjang yang membutuhkan konsistensi dan pembiasaan.

### *Aspek Neurokognitif dan Landasan Teoretis*

Secara neurologis, efektivitas mindfulness dalam regulasi emosi dapat dijelaskan melalui aktivasi prefrontal cortex yang terlibat dalam fungsi eksekutif dan kontrol diri. Pada saat yang sama, praktik mindfulness juga diketahui menurunkan aktivitas amigdala yang memicu reaksi stres dan rasa takut. Perubahan ini memungkinkan individu untuk memiliki kontrol yang lebih besar terhadap impuls emosional.

Di sisi teoretis, mindfulness memiliki titik temu dengan pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dan Dialectical Behavior Therapy (DBT). Kedua pendekatan ini menekankan pentingnya penerimaan terhadap pikiran dan emosi tanpa harus mengubahnya secara paksa. Dalam DBT, misalnya, mindfulness adalah salah satu keterampilan inti untuk membantu pasien borderline dalam mengenali dan menerima emosi ekstrem mereka.

Selain itu, mindfulness juga berhubungan erat dengan keterampilan metakognitif seperti *decentering*, yaitu kemampuan untuk mengamati pikiran sebagai objek mental, bukan sebagai kebenaran absolut. Keterampilan ini penting dalam mencegah individu terjebak dalam over-identifikasi terhadap pikiran negatif, yang sering menjadi akar dari stres dan depresi.

Dengan demikian, mindfulness bukan hanya strategi praktis, tetapi memiliki dasar teoretis dan neuropsikologis yang kuat, menjadikannya salah satu pendekatan paling menjanjikan dalam regulasi emosi modern.

## SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur dari berbagai studi, mindfulness terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membantu regulasi emosi pada berbagai kelompok populasi, mulai dari mahasiswa, remaja, guru, hingga pasien dengan gangguan psikologis. Mindfulness tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional dan menurunkan kecemasan, tetapi juga mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif seperti reappraisal, sehingga membantu individu mengelola respons emosional dengan lebih efektif. Meski begitu, efektivitas mindfulness tidak selalu konsisten dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti durasi intervensi, konteks sosial, serta kondisi psikologis dan lingkungan individu. Intervensi mindfulness yang singkat atau tanpa dukungan lingkungan yang memadai cenderung memberikan hasil yang kurang signifikan, sehingga penerapan mindfulness memerlukan latihan berkelanjutan dan pendekatan yang terintegrasi.

Secara neurokognitif dan teoretis, mindfulness memberikan landasan kuat sebagai metode regulasi emosi melalui peningkatan kontrol fungsi eksekutif di prefrontal cortex dan penurunan reaktivitas amigdala. Selain itu, mindfulness berhubungan erat dengan keterampilan metakognitif dan pendekatan terapi kontemporer seperti ACT dan DBT yang menekankan penerimaan tanpa penilaian terhadap pengalaman emosional. Dengan demikian, mindfulness tidak hanya menjadi teknik pengelolaan emosi sesaat, tetapi juga membangun ketahanan psikologis jangka panjang yang dapat meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Integrasi mindfulness dalam berbagai konteks, terutama dengan perhatian pada durasi dan dukungan sosial, berpotensi menjadi strategi efektif dalam pengembangan kesehatan mental dan emosional di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Analya, P., Dewi, M., & Rachman, R. (2021). Pengaruh latihan mindfulness terhadap kinerja Stroop pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Maranatha, 7*(1), 12–20.
- 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>
- 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>
- Dewi, R. A., & Mustika, R. (2025). Konseling berbasis mindfulness dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. *Journal of Educational Research, 9*(2), 77–88.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Irmayani, I., Putri, N. R., & Az-Zahra, S. (2023). Korelasi mindfulness dan regulasi emosi pada guru inklusi. *Jurnal Psychoidea, 21*(1), 55–65.
- Iriyanti, N., & Widiana, A. (2024). Dukungan sosial dan regulasi emosi pada caregiver pasien penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Kesehatan, 10*(1), 60–70.
- Islamiyah, R., Sari, A. P., & Wahyuni, N. (2020). Psikoedukasi mindfulness pada mahasiswa baru: Studi pre-post test. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 8*(2), 103–110.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 69–86). The Guilford Press.
- Safarina, Y. (2024). Pengaruh latihan mindfulness terhadap gangguan kecemasan. *Jurnal Anjani Psikologi Klinis, 6*(1), 35–42.
- Thochar, M. (2018). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas remaja binaan LPKA melalui regulasi emosi. *Jurnal Happiness, 2*(1), 23–35.
- Ulfah, A., & Fourianalistyawati, E. (2024). Hubungan trait mindfulness dengan strategi regulasi emosi pada remaja panti. *Jurnal Sainstekes, 11*(2), 101–110.
- Yusainy, C., & Fitriani, I. (2018). Mindfulness-based intervention to overcome anxiety in adolescents. *Jurnal Psikologi Insight, 16*(1), 40–52.
- Yusainy, C., Humaira, M. A., & Dewi, L. M. (2019). Perbandingan strategi regulasi emosi: Mindfulness, reappraisal, dan suppression. *Jurnal Psikologi, 17*(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>