

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK *MINDFULNESS JOURNALING*  
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH MENENGAH  
ATAS**

**(Studi *Quasi* Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ciruas)**

Inggrit Putri Samudra<sup>1</sup>, Raudah Zaimah Dalimunthe<sup>2</sup>, Meilla Dwi Nurmala<sup>3</sup>

Program Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa<sup>1 2 3</sup>

[1inggritps.2704@gmail.com](mailto:inggritps.2704@gmail.com), [2raudah@untirta.ac.id](mailto:raudah@untirta.ac.id),

[3meilla.dwi.nurmala@untirta.ac.id](mailto:meilla.dwi.nurmala@untirta.ac.id)

**ABSTRACT**

*Emotion regulation is an important developmental task for senior high school students, yet a preliminary study at SMAN 1 Ciruas showed that 68.1% of 426 students (from the Student Needs Questionnaire) had not been able to manage their emotions adaptively, and about 112 students had spontaneously used unstructured writing to release negative emotions. This study aimed to describe the level of students' emotion regulation and to examine the effectiveness of group guidance using mindfulness journaling in improving it. A quasi-experimental method with a non-equivalent control-group design was used, involving 20 tenth-grade students selected through purposive sampling: 10 in the experimental group, who received six sessions of mindfulness-journaling-based group guidance, and 10 in the control group, who received conventional group discussion. Data were collected using the adapted Emotion Regulation Questionnaire-Process Model (ERQ-30) developed by Preece and Gross. Because the Shapiro-Wilk normality test showed the data were not normally distributed, hypothesis testing used the non-parametric Mann-Whitney U Test. Results showed a significant difference between groups for both adaptive strategies ( $p < 0.001$ ) and maladaptive strategies ( $p = 0.003$ ). The experimental group's adaptive score rose from 68.7 to 91.6 (N-Gain 0.64) and its maladaptive score fell from 85.5 to 61.1 (N-Gain -1.4), both markedly larger changes than in the control group. These findings indicate that mindfulness-journaling-based group guidance is effective in increasing adaptive emotion-regulation strategies and reducing maladaptive ones among senior high school students.*

*Keywords: group guidance, mindfulness journaling, emotion regulation, senior high school students*

**ABSTRAK**

Regulasi emosi merupakan tugas perkembangan penting bagi siswa SMA, namun studi pendahuluan di SMAN 1 Ciruas menunjukkan bahwa 68,1% dari 426 siswa

(berdasarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik) belum mampu mengendalikan emosi secara adaptif, dan sekitar 112 siswa telah menyalurkan emosi negatifnya melalui kegiatan menulis secara spontan dan tidak terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi siswa serta menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness journaling* dalam meningkatkan regulasi emosi tersebut. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain non-equivalent control-group, melibatkan 20 siswa kelas X yang dipilih melalui *purposive sampling*, terdiri atas 10 siswa kelompok eksperimen yang mengikuti enam sesi bimbingan kelompok berbasis *mindfulness journaling*, dan 10 siswa kelompok kontrol yang mengikuti diskusi kelompok konvensional. Data dikumpulkan menggunakan adaptasi *Emotion Regulation Questionnaire-Process Model (ERQ-30)* yang dikembangkan oleh Preece dan Gross. Karena uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok, baik pada strategi adaptif ( $p < 0,001$ ) maupun maladaptif ( $p = 0,003$ ). Skor adaptif kelompok eksperimen meningkat dari 68,7 menjadi 91,6 (N-Gain 0,64) dan skor maladaptif menurun dari 85,5 menjadi 61,1 (N-Gain -1,4), perubahan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok berbasis *mindfulness journaling* efektif meningkatkan strategi regulasi emosi adaptif sekaligus menurunkan strategi maladaptif pada siswa SMA.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, *mindfulness journaling*, regulasi emosi, siswa SMA

## **A. Pendahuluan**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada pada rentang usia 15–18 tahun termasuk dalam masa remaja, yaitu fase perkembangan individu sebelum memasuki tahap dewasa (Rahmania *et al.*, 2025). Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Sinurat *et al.*, 2025). Selain menghadapi perubahan tersebut, remaja juga dituntut menuntaskan tugas perkembangan seperti

mencapai kemandirian emosional, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menemukan figur teladan (Sulhan, 2024). Di tengah tuntutan tersebut, siswa SMA juga menghadapi berbagai tantangan yang meliputi, tekanan akademik, pengaruh media sosial, serta konflik interpersonal dengan teman sebaya (Addzaky, 2024), yang meningkatkan ketegangan emosional dan menuntut kemampuan regulasi emosi yang memadai (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Namun, pada kenyataannya

tidak semua siswa mampu mengontrol dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang adaptif Saarni dalam (Nur *et al.*, 2022).

Fenomena rendahnya regulasi emosi pada remaja juga terlihat dari pemberitaan media daring (TvOnenews.com, 2024), mencatat kasus penganiayaan di lingkungan sekolah wilayah Kebayoran Baru yang bermula dari cekcok antarsiswa dan berkembang menjadi kekerasan fisik. Pada tahun 2025, Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) turut merilis data tawuran antarpelajar di Kabupaten Serang, Banten, yang dipicu oleh saling tantang antarkelompok pelajar hingga menimbulkan korban luka (Polri, 2025). Kedua kasus ini menunjukkan bahwa kegagalan regulasi emosi pada remaja dapat memicu perilaku agresif, mulai dari kekerasan fisik antarsiswa hingga tawuran massal. Temuan tersebut diperkuat oleh data empiris dari berbagai jenjang pendidikan: penelitian Wahyuni dan Christiana (2024) pada siswa SMA Negeri 2 Lamongan menemukan 88% siswa berada pada kategori kurang memahami cara meregulasi emosi, sementara Maesaroh *et al.* (2022) mencatat 15 siswa SMP Negeri 10

Kota Serang mengalami kesulitan mengontrol emosi hingga memicu perkelahian akibat saling mengejek. Rangkaian temuan ini menegaskan bahwa persoalan regulasi emosi bersifat lintas jenjang dan lintas wilayah, bukan kasus tersolasi pada satu sekolah.

Kondisi serupa ditemukan di SMAN 1 Ciruas, Kabupaten Serang. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 11–17 September 2025 terhadap 426 siswa kelas X menunjukkan bahwa 290 siswa (68,1%) menyatakan belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Data angket terbuka pada periode yang sama juga mengungkap bahwa siswa kerap mengalami emosi marah, sedih, kecewa, dan cemas yang mengganggu aktivitas belajar dan hubungan sosial. Menariknya, sekitar 112 siswa mengaku telah menyalurkan emosinya melalui aktivitas menulis (*diary, journaling*, catatan pribadi, puisi, atau notes di ponsel), namun aktivitas tersebut masih bersifat spontan dan tidak terarah sehingga belum optimal meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Fenomena ketidakmampuan siswa di sekolah tersebut dalam mengontrol emosi

negatif mempertegas pentingnya pemahaman mengenai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah proses individu dalam mengalami, menilai, dan mengontrol respons emosional pada suatu situasi (Gross dalam Kamilah & Rahmasari, 2023), yang dapat dilakukan antara lain melalui pemilihan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, hingga modulasi respons (Kumala & Darmawanti, 2022). Kemampuan ini menjadi krusial karena siswa dengan regulasi emosi tinggi cenderung mampu bekerja sama, menjalin hubungan sosial yang baik, dan menjaga keseimbangan emosi dalam situasi menekan (Firdaus *et al.*, 2020), sementara siswa dengan regulasi emosi rendah berisiko mengalami peningkatan stres akademik (Dzulfikri & Affandi, 2023), perilaku impulsif, konflik fisik, hingga sikap pasrah dan putus asa (Sofah & Azzahra, 2023).

Salah satu bentuk layanan yang berpotensi meningkatkan kemampuan ini adalah bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* (Periana & Fridari, 2025). *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul ketika individu secara sengaja memusatkan perhatian pada kondisi

saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1990), yang secara kognitif membantu individu memberi jeda antara impuls dan respons emosional (Thohar, 2018). Dalam praktiknya, *mindfulness* dapat dipadukan dengan menulis reflektif atau dapat dikenal dengan *mindfulness journaling*, yang melatih siswa menyadari pikiran dan emosi tanpa penilaian sehingga mampu menemukan makna positif dari pengalaman yang dialami (Marito, 2025).

Efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi telah dibuktikan oleh beberapa riset terdahulu. Penelitian Jumaroh (2018) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* lewat teknik deep breathing, visual imagery, dan self-talk signifikan meningkatkan kontrol emosi santriwati dengan nilai  $p = 0,001$ . Selanjutnya, Nasafa (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis *mindfulness* efektif mereduksi emosi negatif siswa SMA. Selain itu, Rindiyan *et al.* (2025) menemukan bahwa teknik ini mampu membuat siswa lebih rileks sekaligus menurunkan perilaku agresif. Kendati demikian, berbagai studi tersebut mayoritas masih berfokus pada latihan *mindfulness* umum. Penelitian

yang secara spesifik menguji penerapan *mindfulness journaling* dalam layanan bimbingan kelompok siswa SMA masih terbatas, sehingga aspek ini menjadi fokus utama dalam penelitian sekarang. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan bimbingan kelompok *mindfulness journaling* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMAN 1 Ciruas, dengan menggunakan desain kuasi-eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi siswa di SMAN 1 Ciruas dan (2) mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok *mindfulness journaling* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa tersebut.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *Non-Equivalent Control-Group Design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa bimbingan kelompok *mindfulness journaling*, dan kelompok kontrol yang menerima layanan konvensional

berupa diskusi kelompok biasa; kedua kelompok sama-sama mengikuti pre-test dan post-test (Rogers & Reversz, 2005 dalam Isnawan, 2020). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok *mindfulness journaling*, sedangkan variabel terikatnya adalah regulasi emosi.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X SMAN 1 Ciruas yang berjumlah 429 siswa. Sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria antara lain: siswa kelas X, telah mengisi angket regulasi emosi, memiliki kategori regulasi emosi adaptif rendah/sedang serta maladaptif tinggi berdasarkan kategorisasi mean hipotetik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Dari 362 siswa yang mengikuti pretest, diperoleh 102 siswa yang memenuhi kriteria, dan selanjutnya ditetapkan 20 siswa sebagai subjek penelitian (10 kelompok eksperimen, 10 kelompok kontrol) yang penempatannya pada kedua kelompok dilakukan secara acak.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah adaptasi *Emotion Regulation Questionnaire – Process Model* (ERQ-30) yang dikembangkan oleh Preece dan Gross (2026),

disusun dengan skala Likert tujuh poin. Instrumen ini mengukur dua dimensi strategi regulasi emosi, yaitu strategi adaptif (aktivasi perilaku, pemecahan masalah, penerimaan, reinterpretasi kognitif, dan berbagi secara sosial) dan strategi maladaptif (penghindaran situasional, menarik diri secara sosial, distraksi, ruminasi, dan penekanan ekspresif). Peningkatan skor adaptif dan penurunan skor maladaptif pada saat *post-test* dibandingkan *pretest* menjadi indikator keberhasilan intervensi. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 362 orang, diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,1031. dan hasil uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *r* hitung lebih dari 0,1031, yang berarti valid (Ir Sintha Wahjusaputri & Purwanto, 2022). Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,711 untuk strategi adaptif dan 0,731 untuk strategi maladaptif, yang keduanya menunjukkan reliabilitas tinggi.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 27. Efektivitas layanan dianalisis menggunakan skor *N-Gain*. Uji prasyarat berupa uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan

mengingat ukuran sampel kecil ( $N = 10$  per kelompok); apabila data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U, dengan kriteria  $H_0$  ditolak apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $< 0,05$  (Haryono, 2023).

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **1. Gambaran Awal Regulasi Emosi Siswa**

Hasil *pretest* terhadap 362 siswa menunjukkan bahwa pada strategi adaptif, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (219 siswa atau 60,50%), diikuti kategori tinggi (139 siswa atau 38,40%), dan hanya 4 siswa (1,10%) pada kategori rendah. Sebaliknya, pada strategi maladaptif, sebagian besar siswa justru berada pada kategori tinggi (190 siswa atau 52,49%), disusul kategori sedang (170 siswa atau 46,96%), dan hanya 2 siswa (0,55%) pada kategori rendah. Gambaran ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Ciruas masih dominan menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang sehat, sejalan dengan kondisi remaja yang sedang menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga,

maupun teman sebaya (Rohmawati et al., 2025).

Dari 20 peserta yang menjadi subjek eksperimen, seluruhnya dari kondisi yang seragam: 100% berada pada kategori adaptif sedang dan 100% pada kategori maladaptif tinggi. Setelah intervensi, seluruh peserta (100%) bergeser ke kategori adaptif tinggi, dan 95% berhasil turun ke kategori maladaptif sedang, menyisakan hanya satu peserta pada kategori maladaptif tinggi.

Guna melihat seberapa besar efektivitas dan kontribusi nyata dari pemberian intervensi terhadap peningkatan skor tersebut secara presisi, berikut disajikan hasil analisis skor N-Gain.

**Tabel 1 Perbandingan N-Gain Skor  
Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

| kelompok   | strategi          | Rata-rata |          |        |
|------------|-------------------|-----------|----------|--------|
|            |                   | Pre-test  | Pos-test | N-Gain |
| Eksperimen | <i>Adaptif</i>    | 68,7      | 91,6     | 0,64   |
| Eksperimen | <i>Maladaptif</i> | 85,5      | 61,1     | -1,4   |
| Kontrol    | <i>Adaptif</i>    | 66,4      | 78,2     | 0,31   |
| Kontrol    | <i>Maladaptif</i> | 83,0      | 69,7     | -0,7   |

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima bimbingan kelompok *mindfulness journaling* mengalami peningkatan skor adaptif dari 68,7

menjadi 91,6 (N-Gain 0,64, kategori sedang menuju tinggi), serta penurunan skor maladaptif dari 85,5 menjadi 61,1 (N-Gain -1,4). Secara individual, seluruh 10 siswa kelompok eksperimen (100%) berhasil naik ke kategori tinggi pada strategi adaptif dan turun ke kategori sedang pada strategi maladaptif. Sementara itu, kelompok kontrol yang menerima diskusi konvensional juga mengalami perbaikan, namun dengan besaran yang jauh lebih kecil, yaitu N-Gain adaptif 0,31 dan N-Gain maladaptif -0,7, dengan satu siswa masih bertahan pada kategori tinggi untuk strategi maladaptif.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

| Variabel   | Pretest Eksperimen | Pretest Kontrol | Posttest Eksperimen | Posttest Kontrol |
|------------|--------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| Adaptif    | 0,008              | 0,176           | 0,022               | 0,48             |
| Maladaptif | 0,968              | 0,026           | 0,375               | 0,036            |

Karena sebagian besar nilai signifikansi berada di bawah 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal secara menyeluruh sehingga syarat penggunaan statistik parametrik tidak terpenuhi. Analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U.

**Tabel 3 Hasil Uji Mann-Whitney U**

| Variabel   | Mean<br>Rank<br>Eksperimen | Mean<br>Rank<br>Kontrol | Asymp.<br>Sig.<br>(2-tailed) |
|------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Adaptif    | 15,50                      | 5,50                    | < 0,001                      |
| Maladaptif | 6,65                       | 14,35                   | 0,003                        |

Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,001$  untuk strategi adaptif dan  $0,003$  untuk strategi maladaptif, keduanya berada di bawah taraf signifikansi  $0,05$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang membuktikan bahwa bimbingan kelompok *mindfulness journaling* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMAN 1 Ciruas dibandingkan layanan konvensional.

## 2. Pembahasan

Perbedaan efektivitas antara kedua kelompok dapat dipahami dari perbedaan mekanisme perlakuannya. Pada kelompok kontrol, manfaat yang dirasakan siswa cenderung terbatas pada validasi sosial semata tanpa adanya proses pengolahan emosi yang mendalam (Fitriani *et al.*, 2026). Sebaliknya, refleksi melalui *mindfulness journaling* pada kelompok eksperimen terbukti membantu siswa menyalurkan emosi yang sebelumnya dipendam, mengenali pikiran negatif yang berulang (ruminasi), serta

memaknainya ulang secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Willis (dalam Guthrie, 2025) bahwa aktivitas menulis mampu menstimulasi area otak yang berperan dalam kognisi, regulasi emosi, dan memori. Selain itu, Baer (2014) menambahkan bahwa proses menulis dalam kondisi *mindful* melatih individu mengamati pikirannya sendiri, sehingga mereka lebih mudah membedakan ruminasi dari proses berpikir yang konstruktif. Mekanisme ini juga didukung oleh pandangan Periana dan Fridari (2025) mengenai peran *mindfulness* dalam mendorong fleksibilitas kognitif serta penerimaan terhadap dinamika emosional.

Temuan ini sejalan dengan model proses regulasi emosi Gross (2007) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi berlangsung melalui beberapa tahapan, termasuk perubahan kognitif dan modulasi respons. Lebih lanjut, Preece *et al.* (2025) mengelompokkan strategi-strategi tersebut ke dalam kategori adaptif dan maladaptif berdasarkan hubungannya dengan kesehatan mental. Bergesernya profil siswa dari dominasi strategi maladaptif menuju adaptif dalam penelitian ini memberikan dukungan empiris yang

kuat terhadap gagasan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui proses belajar serta pengalaman hidup (Rahma *et al.* 2026).

Secara umum, temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas pendekatan berbasis *mindfulness* dalam konteks regulasi emosi remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi spesifik dengan menunjukkan bahwa efek intervensi terjadi secara dua arah, yaitu peningkatan penggunaan strategi adaptif dan penurunan strategi maladaptif secara bersamaan, melalui desain kuasi-eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) sebagian besar siswa kelas X SMAN 1 Ciruas berada pada kategori sedang untuk strategi regulasi emosi adaptif dan kategori tinggi untuk strategi maladaptif, menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mereka masih perlu dikembangkan; dan (2) bimbingan kelompok berbasis *mindfulness journaling* terbukti efektif

meningkatkan regulasi emosi siswa, ditunjukkan oleh peningkatan skor adaptif dari 68,7 menjadi 91,6 (N-Gain 0,64) dan penurunan skor maladaptif dari 85,5 menjadi 61,1 (N-Gain -1,4) pada kelompok eksperimen, yang secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (uji Mann-Whitney U:  $p < 0,001$  untuk strategi adaptif dan  $p = 0,003$  untuk strategi maladaptif).

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling mempertimbangkan *mindfulness journaling* sebagai salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan kelompok, dengan penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan peserta didik; pihak sekolah turut mendukung pelaksanaannya melalui penyediaan fasilitas dan alokasi waktu khusus; dan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, jumlah subjek yang lebih besar dan beragam, mengingat penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek tersebut serta pada kondisi lingkungan pelaksanaan yang bersamaan dengan masa ujian akhir semester.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan peserta didik SMA (Sekolah menengah atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(3), 75–85.
- Baer, R. A. (2014). *Practising Happiness: How mindfulness can free you from psychological traps and help you build the life you want*. London: Robinson.
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The relationship between emotion regulation and academic stress in Madrasah Aliyah students in Sidoarjo: Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah di Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2).
- Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiarto, C. A. (2020). Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengembangkan regulasi emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 101-111.
- Fitriani, E., Fadhilah, I., Risnawaty, R., & Hasibuan, A. (2026). Sekolah ramah emosi: pendampingan siswa dalam mengontrol emosi melalui bimbingan kelompok. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 258–263.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Publications.
- Guthrie, J. (2025). The impact of mindfulness-based journaling on psychological well-being. *Honors Projects*. 1030
- Hardiantri, C. S., & Hariastuti, R. T. (2023). Penerapan konseling kelompok naratif dengan teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi di SMP Negeri 2 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 14(6), 9-12.
- Haryono, E. (2023). *Buku Statistika SPSS 28*. Bandung: Penerbit Widina.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik journaling untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 337-346.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87-95.
- Ir Sintha Wahjusaputri, M. M., & Purwanto, A. (2022). *Statistika pendidikan: teori dan aplikasi*. Sleman: CV. Bintang Semesta Media.
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi eksperimen*. Lombok: Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Jumaroh, T. A. (2018). *Pengaruh mindfulness therapy dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas isti'dad pendidikan diniyah formal (pdf) ulya pondok pesantren assalafi al-fithrah surabaya*. Universitas Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi

- emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640–656.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2022). Profil regulasi emosi dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 209–216.
- Marito, Y. (2025). Mindfulness journaling sebagai upaya membangun ketahanan emosional remaja di tengah konflik keluarga. *Haumeni Journal of Education*, 5(3), 1–10.
- Nasafa, A. (2025). *Efektifitas konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA*. Universitas Darul 'Ulum, Jombang, Indonesia.
- Nur, A. F. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2022). Expressive writing dan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di lembaga pembinaan khusus anak. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 110-121.
- Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi: Review literatur psikologi klinis. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1597–1608.
- Polri, P. I. K. N. (2025). Aksi Tawuran di Banten 'Menelan' Korban Pelajar. Pusiknas Polri. [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/aksi\\_tawuran\\_di\\_banten\\_'menelan'\\_korban\\_pelajar](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/aksi_tawuran_di_banten_'menelan'_korban_pelajar)
- Preece, D. A., & Gross, J. J. (2026). The Emotion Regulation Questionnaire-30 (ERQ-30): A 30-item measure of 10 clinically relevant emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders*, 395, 120727.
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). Emotion regulation.
- Rahma, F., Safitri, Y. N., Lestari, M., & Nabiilah, A. E. (2026). Regulasi emosi remaja yang terdampak banjir. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 5(1), 35–45.
- Rahmania, N. (2025). Pengaruh konseling kelompok dengan metode menggambar terhadap peningkatan self-esteem siswa. *Multidisciplinary Journal*, 3(6), 758–764.
- Rindiyan, D., Faridah, F., & Afiati, E. (2025). Penerapan teknik mindfulness dalam mengelola emosi siswa. *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(02), 156–160.
- Rohmawati, N. R., Diana, M., & Dewanti, N. (2025). Hubungan antara tugas perkembangan dengan stres pada remaja di kabupaten sidoarjo. *Jurnal Ners Lentera*, 13(2), 124–132.
- Setyawati, & Wati. (2024). Efektivitas konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII SMA

- Bunda Hati Kudus Jakarta. *Psiko Edukasi*, 22(2), 71–88.
- Sinurat, N., Zainuddin, M. B., Samosir, D. L., Ginting, M. A., & HSB, A. S. (2025). Studi karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan remaja usia 10–18 tahun dalam kehidupan sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 50–60.
- Sofah, R., & Azzahra, T. S. (2023). Pengaruh konseling kelompok pendekatan realitas terhadap regulasi emosi siswa sma srijaya negara palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(1), 105–109.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas melalui regulasi emosi pada warga binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39.
- TvOnenews.com. (2024). Siswa SMA di Kebayoran Baru Diduga Dianiaya Kakak Kelasnya, Keduanya Terlibat Cekcok di Toilet. TvOnenews.Com.  
<https://www.tvonenews.com/amp/berita/nasional/277375-siswa-sma-di-kebayoran-baru-diduga-dianiaya-kakak-ke>
- Wahyuni, S. P., & Christiana, E. (2024). Pengembangan panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA. *Jurnal BK UNESA*, 14(4), 29-35.