



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH *MINDFULNESS THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SEORANG
REMAJA DI SMP NEGERI 17 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

**Oleh: Cahya Pridaya Sari
NIM. 04040322111**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahya Pridaya Sari

NIM : 04040322111

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Mindfulness Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Seorang Remaja di SMP Negeri 17 Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 8 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Cahya Pridaya Sari

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : Cahya Pridaya Sari

NIM : 04040322111

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Therapy* Untuk
Meningkatkan Regulasi Emosi pada Seorang
Remaja di SMP Negeri 17 Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 6 Desember 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Dra. Hi. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Dosen Pembimbing II



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH *MINDFULNESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SEORANG REMAJA DI SMP NEGERI 17 SURABAYA

Disusun Oleh
Cahya Pridaya Sari
04040322111

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji III

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 31 Desember 2025

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110131998031001

iii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cahya Pridaya Sari
NIM : 04040322111
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : cahyapridaya04@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH MINDFULNESS THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SEORANG
REMaja DI SMP NEGERI 17 SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2026

Penulis



Cahya Pridaya Sari

ABSTRAK

Cahya Pridaya Sari, NIM. 04040322111. 2025. Pengaruh *Mindfulness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Seorang Remaja di SMP Negeri 17 Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja di SMP Negeri 17 Surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah mengendalikan marah dan menahan ucapan negatif saat marah. Dalam upaya meningkatkan regulasi emosi tersebut, peneliti menggunakan *Mindfulness Therapy*.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku emosional konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A–B–A, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat regulasi emosi.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja di SMP Negeri 17 Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku mengendalikan rasa marah fase A1 → B adalah 10 – 10 (=), dan fase B → A2 adalah 20 – 20 (=). Sedangkan pada perilaku menahan ucapan negatif saat marah mengalami perubahan level pada fase A1 → B adalah 10 – 10 (=), serta fase B → A2 adalah 20 – 20 (=). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 25%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness Therapy* berpengaruh untuk meningkatkan regulasi emosi pada seorang remaja di SMP Negeri 17 Surabaya.

Kata Kunci : *Mindfulness Therapy*, Regulasi Emosi, Remaja

ABSTRACT

Cahya Pridaya Sari, Student ID Number 04040322111. 2025. The Effect of Mindfulness Therapy on Improving Emotional Regulation in an Adolescent at SMP Negeri 17 Surabaya.

This study aimed to improve emotional regulation in an adolescent at SMP Negeri 17 Surabaya. The targeted behaviors were anger control and restraining negative language when angry. To improve emotional regulation, the researcher used Mindfulness Therapy.

This study used a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focused on changes in the client's emotional behavior. The SSR design used an A–B–A design, with data collection through interviews and observation as a measure of emotional regulation levels.

The results showed the effect of Mindfulness Therapy on improving emotional regulation in an adolescent at SMP Negeri 17 Surabaya. This was evidenced by changes in the level of anger control behavior in phases A1 → B of 10–10 (=), and B → A2 of 20–20 (=). Meanwhile, the behavior of suppressing negative speech when angry experienced a change in levels in phases A1 → B, which was 10-10 (=), and B → A2, which was 20-20 (=). The overlap percentage in this study ranged from 0% to 25%. Therefore, it can be concluded that Mindfulness Therapy is effective in improving emotional regulation in adolescents at SMP Negeri 17 Surabaya.

Keywords: *Mindfulness Therapy, Emotion Regulation, Adolescents*

خلاصة

أثر العلاج. Cahya Pridaya Sari ، NIM. 04040322111. 2025. باليقظة الذهنية على تحسين التنظيم العاطفي لدى مرافق في المدرسة الإعدادية

العامّة رقم ١٧، سورابايا. الإعدادية العامّة رقم ١٧، سورابايا. وتركزت الدراسة على تحسين إدارة الغضب وكبح استخدام اللغة السلبية عند الغضب ولتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحث العلاج باليقظة الذهنية. هدفت هذه الدراسة

، إلى تحسين التنظيم العاطفي لدى مرافق في المدرسة الإعدادية العامّة رقم ١٧ سورابايا. وتركزت الدراسة على تحسين إدارة الغضب وكبح استخدام اللغة السلبية عند الغضب. ولتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحث العلاج باليقظة الذهنية الذي، (SSR) اعتمدت الدراسة المنهج الكمي، وتحديدًا تصميم البحث الفردي ركز على التغيرات في السلوك العاطفي للمشارك. واستخدم تصميم البحث حيث جمعت البيانات من خلال المقابلات، A-B-A تصميم (SSR) الفردي والملاحظة لقياس مستويات التنظيم العاطفي.

أظهرت النتائج أثر العلاج باليقظة الذهنية على تحسين التنظيم العاطفي لدى مرافق في المدرسة الإعدادية العامّة رقم ١٧، سورابايا. وتجلّى ذلك في حيث $A1 \rightarrow B$ ، التغيرات في مستوى سلوك إدارة المشاعر في المرحلتين حيث كانت النتيجة ٢٠-٢٠ (=). في $A2 \rightarrow B$ كانت النتيجة ١٠-١٠ (=)، و الوقت نفسه، شهد استقرار السلوكيات العاطفية تغيرات في مستوياتها خلال حيث $A2 \rightarrow B$ حيث كانت النتيجة ١٠-١٠ (=)، و $A1 \rightarrow B$ المرحلتين % كانت النتيجة ٢٠-٢٠ (=). تراوحت نسبة التداخل في هذه الدراسة بين ٠ و ٢٥%. وبناءً على ذلك، يمكن استنتاج أن العلاج باليقظة الذهنية فعال في SMP Negeri 17 تحسين التنظيم العاطفي لدى المراهقين في مدرسة Surabaya.

العلاج باليقظة الذهنية، تنظيم الانفعالات، المراهقون

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ملخص.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	8
1. <i>Mindfulness Therapy</i>	8
2. Regulasi Emosi	9
F. Hipotesis.....	9
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Landasan Teori	12
1. <i>Mindfulness Therapy</i>	12
a. Pengertian <i>Mindfulness Therapy</i>	12
b. Teknik-Teknik dan Implementasi <i>Mindfulness Therapy</i>	14
c. Manfaat <i>Mindfulness Therapy</i>	20
2. Regulasi Emosi Remaja	21
a. Pengertian Remaja	21
b. Pengertian Regulasi Emosi	22
c. Strategi Regulasi Emosi	24
d. Faktor Yang Menyebabkan Regulasi Emosi	26
B. Perspektif Dakwah Islam.....	28

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	36
C. Variabel dan Indikator Variabel.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Validitas dan Realibilitas	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	47
B. Penyajian Data.....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
1. Perspektif Teoritis	88
2. Perspektif Ke-Islaman.....	90
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran dan Rekomendasi	93
C. Keterbatasan Penelitian	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	101

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Lembar Observasi.....	39
Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian.....	43
Tabel 4. 1 Kegiatan konseli.....	51
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Baseline 1.....	55
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	64
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2.....	68
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	70
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	70
Tabel 4. 7 Data Presentase Perilaku Mengendalikan Rasa Marah....	76
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	78
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas Perilaku Mengendalikan Rasa Marah	79
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	79
Tabel 4. 11 Level Perubahan Stabilitas Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	79
Tabel 4. 12 Level Perubahan Stabilitas Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	79
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	80
Tabel 4. 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	80
Tabel 4. 15 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	82
Tabel 4. 16 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	82
Tabel 4. 17 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	82
Tabel 4. 18 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	82
Tabel 4. 19 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	84
Tabel 4. 20 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	84

Tabel 4. 21 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	85
Tabel 4. 22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	86
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	86
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	87



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Baseline 1 Mengendalikan Rasa Marah	55
Grafik 4. 2 Baseline 1 Menahan ucapan negatif saat marah.....	56
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah	65
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah	65
Grafik 4. 5 Skor Perilaku Mengendalikan Rasa Marah	69
Grafik 4. 6 Skor Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	69
Grafik 4. 7 Skor Perilaku Mengendalikan Rasa Marah	71
Grafik 4. 8 Skor Perilaku Menahan Ucapan Saat Marah.....	71
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	73
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	73
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengendalikan Rasa Marah.....	75
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	77
Grafik 4. 13 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Mengendalikan Rasa Marah	83
Grafik 4. 14 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	85
Grafik 4. 15 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menahan Ucapan Negatif Saat Marah.....	86

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Anang Arief, Alia S. Putri, and R. Rizkiah. "Emosi sehat, hidup bahagia: mindfulness untuk regulasi emosi pada mahasiswa." *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 5, no. 3 (2025).
- Abdul Fikri Ginting, Amran Pikal Siregar, and Lahmuiddin Lubis. "Peran Kecerdasan Emosional Berbasis Nilai-Nilai Islam Dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antarpribadi." *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10, no. 2 (2025): 350–365.
- Adzkiyya, Faradina Nur, Shabrina Nur Suciani, Devika Meylani, Hurun Hisan, Hilda Maulidatul Rahma, dan Rahayu Farida. "Pengembangan Alat Ukur Psikologi Kemampuan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Kalimantan Timur." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 4, no. 2 (2025): 285–295.
- Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*. Vol. 1. Surabaya: CV. Global Aksara Pres, 2021.
- Ainurrafiq Dawam, Miftahul Khoir, dan Joko Supeno Mukti. "Analisis Program Mindfulness Berbasis Nilai-Nilai Pesantren Dalam Mengurangi Gejala Depresi Pada Remaja." *Edumulya: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 45–58.
- Anggraeni, Fathima Luki. "Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi." *Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021).
- Anggraeni, Fathima Luki. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR)." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2, no. 1 (2024): 625–630.
- Astuti, Vitri, Dwi Fitriyanti, dan Novi Hery Yono. "Efektivitas Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis." *Karya Kesehatan Siwalima* 1, no. 2 (2022).
- Aulia, Tia. *Teknik Analisis Data: Pengertian, Jenis dan Cara Memilihnya*. UPJI Umsu, 2023.
- Bhisma, Murti. "Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Keluarga Sejahtera." *Jurnal Populasi* 9, no. 1 (2016): 1–19.
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, dan Arida Rahmawati.

- “Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z” (2023): 1–9.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Depok: Prenadamedia Group, 2018.
- Dzata, Shafira, Shabrina Wulandari, dan Ari Khusumadewi. “Kesabaran Dalam Regulasi Emosi Pada Santri Di SMA Al Muqoddasah.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2021): 109–126.
- Dewi, Yeni Satroma, dan Merri Yelliza. “Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menerapkan Terapi Dzikir Untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin.” *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 4 (2024): 1484–1483.
- Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, tth, hal. 207.
- Fahmi Lukman, Mahuluddin DwikiLanang. “Analisis Faktor Penyebab Perilaku Self Harm Pada Siswa SMP Kecamatan Waru Sidoarjo.” *Jurnal Al-Taujih* 11, no. 1 (2025): 19–26.
- Fatihunnada, A. N. R. “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Karakteristik Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* pada Remaja.” *Gajah Mada Journal of Psychology* 9, no. 2 (2023): 193–210.
- Firdaus, Annisa Mazda, Dian R. Sawitri, dan Meidiana Dwidiyanti. “Terapi Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Journal of Telenursing* 5 no. 1 (2023).
- Gross, James J. “Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects.” *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003).
- Gross, James J., and Ross A. Thompson. “Emotion Regulation: Conceptual Foundations.” *In Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross, 3–24. New York: The Guilford Press, 2007.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar. Jilid 5*. Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd., t.t.
- Herman, Asep, Husna L. *Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*.

- Depok: Kencana, 2017. Mukhid A. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2021.
- Imam, Yuwono. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Edited by Mursita Rohmah Wibowo Agus. *Perception (Edisi Revisi)*. Vol. 3, n.d.
- Indra. *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. hlm. 15.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994.
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.
- Kartini, Titin, Duddy Imanuddin Effendy, dan Encep Taufiq Rohman. "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 2 (2023): 167–188.
- Khairanis, Retisfa, and Muhammad Aldi. "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital." *Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1, no. 1 (2025): 90–104.
- Khoiriyah, Nurilla Lailatul, Fitri Marisa, dan Indra Dharma Wijaya. "Rancang Bangun Sistem Presensi Online Berbasis Granted Validitas Data." *J I M P - Jurnal Informatika Merdeka Pasuruan* 3, no. 1 (2018).
- Kurniawan, Pedi, dan Julia Surya. "Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR)." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2, no. 1 (2024).
- Larasati Dhiar, Ihsan Muhammad, Yulianto Ranu. *Cerita Data Statistik Untuk Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2023.
- Maghfuroh, Lilis, Afrida Yelni, Lulu Mamlukah Rosmayanti, Defi Yulita, Istiqomah Dwi Andari, Evi Zulfiana, Ayi Nurhidayah, Agus Susanto, Nora Rahmanindar, Adevia Maulidya

- Chikmah, Riska Arsita Harnawati, Fannia Faradillah, dan Seventina Nurul Hidayah. *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. Bandung: Katzen Media Publishing, 2023.
- Mustafa Pinton, Gusdiyanto Hafidz, Victoria Andif, Masgumelar Ndaru, Lestariningsih Nurika, Maslacha Hanik, Ardiyanto Dedi, Utama Hendra, Boru Matheos, Fachrozi Iwan, Rodriquez Estrado, Prasetyo Taufan, Romadhana Syaiful. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Mojokerto: Insight Mediatama, 2022.
- Muharifah Alif, Muyana Siti, Saputra Wahyu, Mohamad Zhooriyati. “Pengaruh Attachment Dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa Pengaruh Attachment Dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2024).
- Muhammad Ichlasul Amal, dan Ike Utia Ningsih. “Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan.” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025): 112–118.
- Musripah. *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2022. hlm. 204.
- Nafisah, Durotun, Laura Khatrine, dan Siti Juwariyah. “Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 5, no. 2 (2021): 104–109.
- Nikmatur, Ridha. “Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian.” *Hikmah* 14, no. 1 (2017).
- Nilamsari, Natalina. “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif.” *XIII*, no. 2 (2014): 177–181.
- Nisfiannoor, M, dan Yuni Kartika. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2004).
- Novita, R, Silvianetri, S, Hendriani, S. “Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Untuk Meningkatkan Regulasi

Emosi Siswa.” *Psikodikatika*, Vol 7 No 1 3297 (2022): 283–296.

- Periana, I. Putu Dharma, and I. Gusti Ayu Diah Fridari. “Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi: review literatur psikologi klinis.” *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 1597–1608.
- Prasetya, Mahisha Rifdatia, dan Nurul Hidayah. “Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosi Negatif.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 12 (2023): 10102–10108.
- Qurratina, Noor Shania, dan Abdul Muhid. “Mindfulness Islami: Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar.” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2025): 163–186.
- Raharja Edy. *Kesehatan Mental di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Diri*. Indramayu: PT. Adab Indonesia, 2025. hlm 104.
- Rahmah Aina Putri, Hasanah Puji Nurfauziatul, Effendi Achyar. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Disregulasi Emosi Pada Remaja.” *Jurnal Keperawatan ‘Aisyiyah* 11, no. 2 (2024): 119–127.
- Sarasati Budi, Nurvia Okta. “Emosi Dalam Tulisan.” *Jurnal Psibernetika* Vol. 14, no. 1 (2021): 40–48.
- Setiawati, Anni, Minarni Minarni, dan Sitti Syawaliah Gismin. “Emosi Negatif Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas X Makassar: Sebuah Studi Deskriptif.” *Jurnal Psikologi Karakter* 5, no. 1 (2025): 178–184.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*. Vol. 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sriati, Aat, Taty Hernawaty, Annisa Khaerera, Fitri Aulia, Yolanda, Siti Rahmawati, dan Nandi Prima Yuda. “Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 3 (2022).
- Sudaryana, Bambang, dan H. R. Ricky Agusiady. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2022.
- Sukmana. *Mindfulness Qur’ani: Menata Jiwa di Tengah Quarter*

Life Crisis. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2025.

- Sulastrri, Nurul Kamila, and Ira Rahmawati. "Efektivitas Teknik Mindfulness Untuk Mengatasi I Nsomania Pada Mahasiswa." *Journal of Psychology Today* 1, no. 4 (2023): 281–288.
- Supatmi, I Wayan Suardana, Syarifa Atika, Erlin Ifadah, Umi Kalsum, Ni Ketut Sujati, Margono, dan Laila Fadhilah. *Buku Ajar Keperawatan Komplementer*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Tejena, Natassa R, dan Luh Made Karisma Sukmayanti. "Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Psikologi Udayana* 05, no. 2 (2018): 147–158.
- T Bradley. Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Vanesha, Cindy, Aulia Samiana, Vinnatha Syella, Nesya Nabilfaizy, Eni Novita Sari, and Yunda Muliani. "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 5304–5315.
- Wibowo, Renata Febriyanti, Siti Sholikhah, dan Abdul Rokhman. "Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di Kabupaten Lamongan dengan Terapi Mindfulness." *Journal of Social Science Research* 5, no. 1 (2025).
- Yuliana, Alvi Ratna, Wahyu Safitri, dan Yulia Ardianti. "Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir." *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 11, no. 2 (2022).
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR Single Subject Research*. Banjarmasin: PIB Unlam, 2018.
- Zainuddin, Aditya Wardhana. *Metode Penelitian*. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara, 2023.
- Zatil Yusof, Wahid Abdul, Nuraini. "Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir* 1, no. 2 (2024): 85–100.