

Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja

Ardianti Agustin¹, Nur Irmayanti², Firsty Oktaria Grahani³, Aprilya Dian A⁴, Alfira Ayu talita⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra

Email : ardiantiagustin@uwp.ac.id¹, nurirmayanti@uwp.ac.id², oktaria@uwp.ac.id³

Abstrak

Salah satu faktor yang mendorong remaja terlibat dalam perilaku anti-sosial adalah kurangnya kemampuan mereka dalam mengontrol diri. Dalam rangka mengurangi keterlibatan remaja dalam perilaku anti-sosial tersebut, penting diidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja. Ada banyak faktor yang diduga berpengaruh terhadap kontrol diri, antara lain adalah mindfulness. Penelitian ini ditujukan untuk menguji sejauh mana kontribusi dari mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek yang berasal dari rentang usia 15-21 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Lokasi pengambilan data berada di Kawasan Surabaya Barat. Alat pengukuran mindfulness yang digunakan adalah skala FFMQ atau Five Facets Mindfulness Questionnaire dan alat pengukuran tingkat Kontrol Diri menggunakan skala Kontrol Diri. Teknik analisa data pada penelitian ini yaitu menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan uji regresi sederhana untuk menguji pengaruh antara variabel *mindfulness* dengan variabel Kemampuan Kontrol Diri pada remaja. Uji dalam penelitian ini menggunakan uji regresi dengan bantuan SPSS 21, dimana menghasilkan taraf signifikansi 0,001 ($P < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan kemampuan kontrol diri. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,050 menunjukkan sumbangan *mindfulness* terhadap kontrol diri sebesar 50% sedangkan untuk sisanya 50 % disumbang oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci : *mindfulness*, kontrol diri, remaja

Abstract

One of the factors that encourage adolescents to engage in anti-social behavior is their lack of self-control. In order to reduce the involvement of adolescents in anti-social behavior, it is important to identify factors that can increase the ability of adolescents' self-control. There are many factors that are thought to influence self-control, including mindfulness. This study aimed to examine the extent of the contribution of mindfulness to adolescent self-control abilities. This study uses a quantitative approach with subjects who come from the age range of 15-21 years. Sampling in this study using accidental sampling technique. The location for data collection is in the West Surabaya area. The mindfulness measurement tool used is the FFMQ scale or the Five Facets Mindfulness Questionnaire and the self-control level measurement tool uses the Self-Control scale. The data analysis technique in this research is using validity test, reliability test, normality test and simple regression test to test the influence between mindfulness variable and self-control ability variable in adolescents. The test in this study used a regression test with the help of SPSS 21, which resulted in a significance level of 0.001 ($P < 0.05$). The results of this study indicate that there is an influence between mindfulness and self-control ability. The value of the coefficient of determination of 0.050 indicates the contribution of mindfulness to self-control by 50% while the remaining 50% is contributed by other factors.

Keyword: *mindfulness, self control, teenager*

PENDAHULUAN

Hurlock (2005) mengatakan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat tepat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Bhave dan Saini (dalam Mukhtar, dkk., 2016) mengatakan bahwa, manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kontrol diri perlu dimiliki oleh anak agar dapat mengendalikan tingkah lakunya dalam berbagai situasi, sehingga tidak menimbulkan perilaku agresif.

Pada dasarnya setiap manusia memiliki dorongan untuk melanggar aturan pada situasi tertentu. Tetapi dorongan-dorongan tersebut tidak menjadi penyimpangan karena seseorang dapat menahan diri dari dorongan-dorongan untuk berperilaku menyimpang. Individu dengan kontrol diri yang rendah melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya. Salah satunya adalah remaja yang melakukan agresivitas. Menurut Anantasari (2006) perilaku agresivitas termasuk salah satu perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempengaruhi agresivitas pada remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan perilakunya sehingga tidak melakukan agresivitas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresi menjadi permasalahan yang masih terjadi pada pelajar. Penelitian Shelton dkk. (2009) menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 72,16% pelajar melakukan jenis kejahatan yang melibatkan kekerasan fisik, sedangkan sisanya 27,84% siswa cenderung melakukan jenis kejahatan yang tidak melibatkan kekerasan fisik. Berdasarkan penelitian Routh & Anderson (2011) menunjukkan bahwa dari keseluruhan remaja yang diwawancarai, 72% melakukan serangan fisik kepada ibu mereka, 16% menyerang atau mengancam ayah mereka, 5% karena menyerang atau mengancam kakak mereka, dan 5% menyerang atau mengancam saudara mereka.

Mindfulness adalah sesuatu yang muncul ketika memberikan perhatian, dengan tujuan, pada saat ini, tanpa menghakimi dan seolah-olah hidup bergantung pada itu. Dan hal yang muncul ialah tiada yang lain selain kesadaran. *Mindfulness* ini disebut universal karena segala tentang hal ini adalah tentang perhatian dan kesadaran, dan perhatian serta kesadaran ini merupakan kapasitas manusia yang ada di dalam diri kita semua (Kabat-Zinn, 2016). *Mindfulness* adalah pengamatan yang tidak menghakimi. Merupakan sebuah kemampuan pikiran untuk mengamati tanpa mengkritik. Dengan kemampuan ini, seseorang melihat sesuatu tanpa kutukan ataupun penghakiman (Gunaratana, 1996).

Penelitian menunjukkan bahwa, *mindfulness* merupakan kekuatan dari pikiran kita yang dapat membantu kita untuk mengenali apa yang terjadi, tanpa memberi komentar maupun penilaian. Hal ini melibatkan pemeliharaan akan kesadaran momen demi momen terhadap berbagai aspek pengalaman kita termasuk pikiran, sensasi tubuh dan perasaan (Treleaven, 2018). *Mindfulness* ini dapat dikembangkan melalui latihan maupun praktik yang bertujuan untuk memulihkan kualitas kesadaran yang tidak terkondisi. Latihan *mindfulness* dan praktiknya merupakan metode yang layak dipakai untuk melawan stress (Pierdomenico et al., 2017).

Warren et al. (2019) menyatakan bahwa perubahan perkembangan pada mindful awareness atau kesadaran penuh yang terjadi di masa perkembangan remaja, *mindfulness* pada remaja cenderung stabil. Pemahaman remaja terhadap pengembangan *mindfulness* terjadi secara alami. Masa remaja

masa dimana pengembangan mindfulness tersebut didukung. Ditemukan juga bahwa, tidak ada perbedaan yang signifikan pada gender mengenai *mindfulness* pada remaja (Tan & Martin, 2016).

Sanger et al. (2018) menyatakan bahwa, pada penelitiannya pada siswa berusia 16-18 tahun mengenai efikasi terhadap *mindfulness* berbasis sekolah yang dibawakan oleh guru sekolah terhadap siswanya ditemukan dari penelitian ini bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *self-report well-being* dan ditemukan lebih sedikit kunjungan dokter yang dilakukan terkait dukungan kesehatan mental yang dilaporkan oleh kelompok pelatihan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pengamatan yang dilakukan terhadap pembiasaan rangsangan emosional dalam kelompok kontrol sehingga kontras dengan kepekaan yang dipertahankan pada siswa yang dilatih *mindfulness*. Dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa, pelatihan *mindfulness* di sekolah untuk remaja memiliki sebuah cakupan untuk meningkatkan kesadaran akan rangsangan emosional yang relevan secara sosial, terlepas dari valensi dengan demikian juga hal tersebut dapat menurunkan kerentanan remaja mengalami depresi.

Penelitian sebelumnya oleh Lin et al. (2019) menunjukkan bahwa dengan *mindfulness* terbukti membuat siswa yang berpartisipasi dalam latihan *mindfulness* di sekolah merasa lebih hadir pada momen yang ia sedang alami dan mereka lebih baik dalam menerima rasa sakit yang dimiliki. Selain itu mereka juga memiliki pengenalan emosi yang lebih baik begitu pula dengan regulasi, dan setelah menyelesaikan pelatihan mereka lebih memiliki pandangan yang lebih positif terhadap rasa sakit yang mereka alami, masalah keluarga, dan juga kecemasan. Dan pada akhirnya, mereka juga menyatakan bahwa mereka mampu menemukan teman untuk bersandar dan dapat ditambahkan pada jaringan bantuan sosial. Dari penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *mindfulness* pada remaja dapat membantu remaja dalam mengalami kesulitan yang dihadapi serta kecemasan yang dihadapi yang disebabkan oleh tuntutan kewajiban yang dimiliki oleh remaja di masa perkembangannya menuju kedewasaan yang sulit.

Penelitian lain oleh Ma & Fang (2019) menyatakan bahwa *mindfulness* dapat mendorong pendekatan akan keterbukaan, keingintahuan, dan penerimaan yang dapat memberi bantuan pada individu untuk memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menghindari ataupun menekan emosi, karena emosi positif dan negatif dirasakan tanpa penilaian. Kemampuan melakukan kontrol diri bagi remaja sangat diperlukan, karena remaja yang kurang mampu melakukan kontrol diri dan memiliki kecenderungan untuk minum-minuman keras terutama pada remaja laki-laki sebagaimana yang pernah diteliti oleh (Indraprasti, D. & Rachmawati, 2008). Savitri & Listiyandini (2017) dalam penelitiannya mengemukakan *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Dimensi *mindfulness* paling berkontribusi khususnya terhadap dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu sebesar 23%.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu diketahui bahwa pemberian latihan meditasi *mindfulness* membantu remaja dalam menghadapi kesulitan, mampu mengenali emosi serta regulasi diri. Untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* terhadap kontrol diri pada remaja, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* terhadap kontrol diri pada remaja dengan uji statistik korelasi pada subjek tanpa pemberian latihan meditasi pada subjek remaja di area Surabaya Barat. Manfaat penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan dan memberi manfaat kepada pembaca terkait manfaat *mindfulness* dan kaitannya terhadap kontrol diri remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, sebuah penelitian yang menggunakan pendekatan dengan data angka atau data lain yang bisa dihitung dan diolah dengan menggunakan teknik statistik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi, yang bertujuan untuk mengetahui

pengaruh dari sebuah atau beberapa variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebar skala yang berisi pernyataan-pernyataan kepada subjek penelitian untuk diisi.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-21 tahun yang berada di area Surabaya Barat, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengambilan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik *non- probability accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan, yang berarti siapa saja secara kebetulan atau insidental (Sugiyono, 2018). Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak minimal 111 partisipan remaja madya hingga remaja akhir.

Pengukuran *mindfulness* ini dapat diukur dengan instrumen skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan indeks reliabilitas Cronbach's α 0.869 (Jannah, 2019). Skala FFMQ merupakan skala likert yang menyediakan 5 pilihan jawaban, yaitu: 1 (tidak pernah), 2 (sesekali), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (sangat sering). Terdapat 39 item di dalam skala FFMQ dengan 5 aspek yaitu (1) *observing* (mengamati), (2) *describing* (menjelaskan), (3) *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), (4) *nonjudging of inner experience* (tidak menghakimi apa yang dirasakan) dan (5) *nonreactivity to inner experience* (tidak menanggapi apa yang dirasakan). Sementara untuk mengukur kontrol diri remaja peneliti menggunakan skala SCS (Self-Control Scale) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. SCS merupakan skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). SCS memiliki lima kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), kadang-kadang (K), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). SCS memiliki 36 item, di antaranya: 11 item pada aspek self discipline, 10 item pada aspek deliberate/non-impulsive, 7 item pada aspek healthy habits, 5 item pada aspek work ethic, dan 5 item pada aspek reliability.

Data yang diperoleh setelah menyebarkan kuesioner, akan dianalisa menggunakan teknik analisis regresi dengan bantuan SPSS 21.00 for windows. Teknik tersebut digunakan untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap kontrol diri. Teknik analisis data juga dilakukan dengan melakukan uji normalitas untuk melihat sebaran datanya. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji Kolmogorov smirnov untuk mengetahui apakah data yang telah tersebar normal atau tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data skala psikologi yang telah dilakukan kepada 111 responden remaja awal baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 15 - 21 tahun. Sebelum melakukan analisis data utama, peneliti melakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk melihat persebaran data. Berikut adalah hasil uji normalitas data:

Tabel 1. Uji Normalitas

| | <i>Kolmogrov- Smirnov</i> | | |
|---------------------|---------------------------|-----|------|
| | stat | Df | Sig |
| <i>Mindfulness</i> | ,065 | 111 | ,200 |
| <i>kontrol diri</i> | ,054 | 111 | ,200 |

Berdasar tabel uji normalitas, dapat diketahui hasil uji normalitas variabel *Mindfulness* dan kontrol diri memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data hasil yang diperoleh berdistribusi normal

Tabel 2. Deskripsi *Mindfulness*

| | <i>frequency</i> | <i>percent</i> |
|--|------------------|----------------|
|--|------------------|----------------|

| | | |
|--------|-----|------|
| Tinggi | 16 | 14,4 |
| Sedang | 78 | 69,4 |
| Rendah | 17 | 16,2 |
| Total | 111 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *mindfulness* mayoritas subjek termasuk sedang sebanyak 69 %, sedangkan sisanya termasuk tinggi sebanyak 14,4 % dan rendah sebanyak 16,2 %. Maka artinya adalah sebagian besar remaja memiliki *mindfulness* yang berada pada kategori sedang, yang artinya remaja berkemampuan cukup dalam *mindfulness*.

Tabel 3. Deskripsi Kontrol Diri

| | <i>frequency</i> | <i>percent</i> |
|--------|------------------|----------------|
| Tinggi | 16 | 14,4 |
| Sedang | 77 | 70,3 |
| Rendah | 18 | 15,3 |
| Total | 111 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri mayoritas subjek termasuk sedang sebanyak 70,3 %, sedangkan sisanya termasuk tinggi sebanyak 14,4 % dan rendah sebanyak 15,3 %. Maka artinya adalah sebagian besar remaja memiliki kontrol diri yang berada pada kategori sedang, yang artinya remaja berkemampuan cukup dalam kontrol diri.

Tabel 4. Hasil analisis regresi

| <i>Model</i> | <i>Nilai F</i> | <i>Nilai Sig</i> |
|----------------|----------------|------------------|
| <i>Regresi</i> | 5,789 | ,018 |

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

| MODEL | R | R SQUARE | ADJUSTED R SQUARE | STD. ERROR OF THE ESTIMATE |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,225a | ,050 | ,042 | 9,847 |

Berdasarkan data pada tabel diatas, sig. (0,01) lebih kecil daripada p value (<0,05) maka *mindfulness* berpengaruh terhadap kontrol diri dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu: terdapat hubungan signifikan *mindfulness* terhadap kemampuan kontrol diri remaja. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,050 menunjukkan sumbangan *mindfulness* terhadap kontrol diri sebesar 50% sedangkan untuk sisanya 50 % disumbang oleh faktor-faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Albertina & Vratasti (2021) dimana Mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten membantu individu untuk dapat melihat ke dalam dirinya dan mengenali kemampuannya sehingga individu merasa memiliki kendali atas dirinya sendiri. *Mindfulness* dapat menggambarkan keseimbangan emosional seseorang yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004). Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyasari & Nurida (2020) juga menunjukkan dimana *self-control* memediasi hubungan antara *mindfulness* dan impulsivitas. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki siswa, maka akan semakin terbentuk *self-control* dalam diri siswa dan selanjutnya akan memengaruhi penurunan tingkat impulsivitas siswa. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari

Canby, dkk (2015) yang menemukan bahwa mindfulness based stres reduction (MBSR) mampu meningkatkan kontrol diri pada individu. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin mindfulness membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan individu menjadi lebih mampu untuk mengatasi stressor dengan cara yang lebih baik. Hal ini didukung pula oleh temuan Bowlin & Baer (2011) yang menemukan adanya korelasi positif antara mindfulness dengan kontrol diri, dari hasil uji korelasi yang dilakukan pada penelitian ini menemukan pula korelasi yang kuat antara MBSR dengan kontrol diri sebesar 0,729. Mindfulness bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi dan aspek regulasi dalam memberikan perhatian yang mana kedua aspek ini merupakan hal yang penting untuk individu mampu melakukan proses kontrol diri (Canby dkk, 2015). Menurut Bishop et al & Brown et al (dalam Canby dkk, 2015) mindfulness mampu meningkatkan kesadaran akan pengalaman internal yang penting, kesadaran akan pengalaman internal akan mengurangi dampak dari kurangnya kontrol diri. Mindfulness memberikan perasaan relaks yang mendalam yang membantu untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kontrol diri (Tyler & Bums dalam Canby dkk,2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri remaja. Kemampuan mindfulness pada remaja mayoritas berada pada kategori sedang dimana remaja masih membutuhkan berbagai aspek pengembangan diri untuk membentuk kemampuan mindfulness pada dirinya sehingga remaja mampu melakukan pengendalian diri yang baik. Sumbangan *mindfulness* terhadap kontrol diri remaja sebesar 50% sedangkan untuk sisanya 50 % disumbang oleh faktor-faktor lain seperti kelekatan orang tua, pola asuh, religiusitas, *self compassion*, dll.

Saran dari penelitian ini, yaitu: Bagi subjek Untuk para remaja, Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi remaja untuk melatih kemampuan mindfulness dalam dirinya dengan meningkatkan kesadaran penuh pada apa yang dilakukan. Semoga hasil penelitian ini dapat lebih dikembangkan dengan melihat pengaruh-pengaruh lain dalam hubungannya dengan kontrol. Hasil penelitian ini jugan diharapkan bisa berkontribusi dalam mengembangkan keilmuan psikologi khususnya yang berkaitan dengan psikologi anak dan remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari. (2006). Menyikapi Perilaku Agresif Anak. Yogyakarta: Kanisius
- Albertine, C., & Vratasti, M. A. G., I., (2021). Pelatihan mindfulness based stress reduction untuk meningkatkan kontrol diri pada anggota rehabilitasi rumah sehat orbit Surabaya. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 10 NO. 2
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Gunaratana, B. H. (1996). *Mindfulness in Plain English: Revised and Expanded Edition*. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=512c23e4b0d8bd852dfdf900175bb6f4>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, (3), 255-262. doi: 10.1093/clipsy/bph080
- Hurlock Elizabeth B. (2005). *Perkembangan Anak Jilid II*. Erlangga.
- Indraprasti, D. & Rachmawati, M. A. 2008. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Minum-Minuman Keras Pada Remaja Laki-Laki. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia.

- Jannah, A. M. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. University of Muhammadiyah Malang.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Bringing mindfulness to medicine: an interview with Jon Kabat-Zinn, PhD. Interview by Karolyn Gazella. *Advances in mind-body medicine*, 21(2), 22-27.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Background and overview. Dalam Santorelli, S. F. (Ed) *Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Standards of practice*. Worcester, MA: The Centre for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.
- Lin, J., Chadi, N., & Shrier, L. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 469–475. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000760>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–10.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Specia, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69.
- Mukhtar, Mukhtar, Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. 5(1).
- Nurida, U., & Widyasari, P. (2020). Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Mindfulness dan Self-Control. *Jurnal Psikologi Insight*
- Pierdomenico, E., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students. 47(2), 121–134.
- Routt, G., & Anderson, L. (2011). Adolescent Aggression: Adolescent Violence to Wards Parents. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20, 1-19.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sanger, K. L., Thierry, G., & Dorjee, D. (2018). Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials. *Developmental Science*, 21(5), 1–11. <https://doi.org/10.1111/desc.12646>
- Shelton, D., Sampl, S., Kesten, K. L., Zhang, W., & Trestman, R. L. (2009). Treatment of impulsive aggression in correctional settings. *Behavioral Sciences and the Law*, 27(5), 787–800. <https://doi.org/10.1002/bsl.889>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tan, L. B. G., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful : a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and 17 Youth*, 21(1), 64–74. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.709174>
- Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness*. Norton Professional Books.
- Warren, M. T., Wray-lake, L., & Shubert, J. (2019). Developmental changes in mindful awareness during adolescence. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/0165025419885023>