

## **Efektivitas Pelatihan “*Let’s Learn to Pause & Breathe*” untuk Menurunkan Kesulitan dalam Meregulasi Emosi pada Siswa Kelas XII SMA X Gresik**

**Elizabeth Findriany Tionardi**

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
elifindriany@gmail.com

**Ika Famila Sari**

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
ikafamilasari@gmail.com

### ***Abstract***

*This training is intended to help increase students' mindfulness so that it can help reduce students' difficulties in regulating emotions. The aspect of mindfulness used in this training is based on aspects of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), namely nonreactivity to inner experience, observing, acting with awareness, describing/ labeling, and nonjudging of experience. Measurement of students' level of difficulty in regulating emotions using aspects of difficulties in emotion regulation (Roemer & Gratz, 2004), namely nonacceptance of emotional responses, difficulties engaging in goals-directed behavior, impulse control difficulties, lack of emotional awareness, limited access to emotion regulation strategies and lack of emotional clarity. The results of the training show that the mindfulness training can help reduce the level of difficulty regulating emotions experienced by students (significance value is less than 0.05).*

**Keywords** : *mindfulness; emotion regulation*

### **Abstrak**

Pelatihan ini ditujukan untuk membantu meningkatkan *mindfulness* pada diri siswa sehingga dapat membantu mengurangi kesulitan siswa dalam meregulasi emosi. Aspek *mindfulness* yang digunakan pada pelatihan ini didasarkan pada aspek dari *five facet mindfulness questionnaire* (FFMQ) (Baer et. al., 2006), yaitu *nonreactivity to inner experience, observing, acting with awareness, describing/ labeling, dan nonjudging of experience*. Pengukuran tingkat kesulitan siswa dalam meregulasi emosi menggunakan aspek dari *difficulties in emotion regulation* (Roemer & Gratz, 2004), yaitu *nonacceptance of emotional responses, difficulties engaging in goals-directed behavior, impulse control difficulties, lack of emotional awareness, limited access to emotion regulation strategies dan lack of emotional clarity*. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness*

dapat membantu menurunkan tingkat kesulitan meregulasi emosi yang dialami oleh para siswa (nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05).

**Kata kunci** : *mindfulness*; regulasi emosi

### **Pendahuluan**

Masa remaja adalah salah satu periode penting dalam rentang kehidupan manusia karena periode ini dianggap sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja seringkali mengalami berbagai macam perubahan pada dirinya serta munculnya tantangan dan tuntutan dari lingkungannya. Berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas terutama di tahun terakhir mereka di kelas 12, remaja dihadapkan pada berbagai macam tuntutan yang berupa tugas, ujian kelulusan dan juga ujian masuk perguruan tinggi. Sebagai persyaratan kelulusan, remaja harus menyelesaikan ujian nasional dan untuk pemilihan jurusan serta pendaftaran di perguruan tinggi, mereka harus mengikuti tes yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi tersebut.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan di SMA X, ditemukan bahwa para siswa kelas 12 seringkali kesulitan untuk menjaga fokus dan konsentrasi ketika proses belajar mengajar di kelas. Siswa kurang dapat mengarahkan perilakunya dengan tepat dan fokus pada tujuannya dalam hal belajar. Beberapa siswa merasa sulit berkonsentrasi saat pelajaran karena merasa cemas dan tegang saat pelajaran, namun mereka sendiri bingung karena tidak tahu cara mengatasi perasaan cemas dan tegang tersebut. Rasa gugup dan cemas ini juga mereka rasakan saat harus menghadapi ujian sehingga membuat mereka merasa terbebani. Beberapa guru di SMA X juga menyampaikan bahwa banyak siswa yang juga mengalami kesulitan dalam mengatasi serta mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya. Hal ini membuat mereka mudah tersinggung, marah, serta lebih sensitif ketika diingatkan atau dinasehati.

Para siswa juga mudah jatuh sakit karena merasa tertekan dan stress akibat belajar serta tugas-tugas yang diberikan. Ketika akan menghadapi ujian, mereka seringkali merasa takut dan cemas akan gagal karena pernah mengalami kegagalan pada ujian sebelumnya. Beberapa siswa juga merasa mudah emosi

seperti mudah tersinggung dan marah tanpa penyebab yang jelas namun tidak dapat mengungkapkan yang dirasakannya dan hanya memendam perasaannya saja. Mereka pun merasa kesulitan untuk mengendalikan emosi dalam dirinya sendiri dan memilih mengalihkan perhatiannya dengan melakukan kegiatan lain seperti nonton film korea atau bermain *gadget*, meskipun menyadari bahwa mereka seharusnya dapat memanfaatkan setiap waktu kosong untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Para siswa tersebut merasa tidak nyaman akan perasaan dan keadaan mereka dan terkadang menyalahkan diri mereka sendiri karena telah merasa demikian.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar permasalahan yang dialami para siswa kelas 12 tersebut mengarah pada kesulitan untuk meregulasi emosi mereka. Roemer et al., (2015) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses dimana individu memengaruhi emosi mana yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya dengan penekanan pada modulasi, alih-alih menghilangkan respons emosional dan respons perilaku adaptif terhadap lingkungan. Regulasi emosi juga dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk secara efektif mengatur emosi seseorang selama pengalaman yang penuh tekanan, yang juga dipandang sebagai dasar untuk kesejahteraan, kinerja akademik, dan penyesuaian positif sepanjang masa hidup (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, dalam Metz, et. al., 2013). Adanya gangguan psikologis pada remaja termasuk salah satunya kurangnya regulasi emosi akan memberikan dampak yang kurang baik pada berbagai aspek, diantaranya sosial dan akademik (Broderick & Metz, 2011). Wolff & Ollendick (dalam Metz et al., 2014) juga mengatakan bahwa kurangnya kemampuan regulasi emosi pada remaja juga dapat berdampak pada aspek emosi dan perilaku yang mengakibatkan kecemasan, depresi, *self-injury* dan penyalahgunaan obat-obatan. Broderick & Metz (2011) juga menjelaskan bahwa meningkatkan kemampuan regulasi emosi akan menjadikan individu memiliki kesadaran yang baik akan pengalaman emosinya, mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan serta memiliki toleransi yang lebih baik terhadap *distress*.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, salah satu metode untuk menurunkan kesulitan seseorang dalam meregulasi emosi ialah dengan berlatih *mindfulness*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Metz et al., (2013) menunjukkan adanya penurunan *difficulties in emotion regulation* secara signifikan pada kelompok yang mendapatkan *treatment mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Broderick & Metz (2009) juga menemukan bahwa partisipan yang menerima program pelatihan *mindfulness* menunjukkan adanya penurunan dalam efek negatif dan peningkatan perasaan tenang, relaksasi dan penerimaan diri dibandingkan kelompok kontrol serta program *mindfulness* ini dapat menjadi cara yang efektif untuk mengajarkan siswa untuk menggunakan *mindfulness* untuk mengelola emosi negatif dan memahami pikiran serta perasaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Roemer et al., (2015) juga menemukan bahwa berlatih *mindfulness* berkaitan dengan regulasi emosi yang sehat dan *mindfulness* merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Hasil penelitian Hill & Updegraff, (2012) juga menyatakan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan lebih sedikitnya kesulitan dalam meregulasi emosi.

*Mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi dengan memengaruhi kesadaran seseorang terhadap pengalaman emosionalnya. Menurut Kabat-Zinn (dalam Metz et al., 2014) *mindfulness* merupakan cara untuk menyadari kondisi atau yang terjadi saat ini dan berusaha untuk memahami situasi yang terjadi tersebut tanpa memberikan *judgment* atau menghakiminya. Individu haruslah bersikap netral, tidak perlu terlalu memikirkan masa yang sudah berlalu ataupun terlalu mencemaskan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Siswa kelas 12 yang mendapat pelatihan *mindfulness* diharapkan dapat memiliki kemampuan untuk mengamati dan menyadari keadaan dirinya (dalam aspek fisik, pikiran dan perasaan), dapat menjelaskan apa yang dirasakannya sehingga dapat bertindak dengan kesadaran penuh serta tidak melakukan *judgment* terhadap dirinya sendiri. Pelatihan *mindfulness* yang diberikan pada para siswa ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kesulitan dalam meregulasi emosi mereka.

### Metode

Populasi yang dituju pada penelitian ini ialah siswa kelas 12 SMA X dengan sampel penelitian yang dipilih ialah siswa yang mendapat skor *difficulties in emotion regulation* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen yang dilakukan untuk memeriksa efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat kesulitan meregulasi emosi pada diri siswa. Desain eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah *one group pretest-posttest design*. Christensen (dalam Seniati, Yulianto & Setiadi, 2015) menjelaskan bentuk eksperimen ini berupa pemberian *treatment* pada satu kelompok subjek dengan melakukan pengukuran sebelum (O1) dan sesudah (O2) pemberian intervensi/ perlakuan (X). Pelaksanaannya akan terbagi menjadi dua fase yaitu fase asesmen dan intervensi. Pada fase asesmen akan dilakukan pengukuran awal sebelum pemberian intervensi dan sesudah pelaksanaan intervensi. Pada fase intervensi, subjek akan diberikan *treatment* dalam jangka waktu tertentu. Berikut adalah skema desain eksperimen *one group pretest-posttest design*.



**Skema 1.** Desain *One Group Pretest-Posttest Design*

Pelatihan *mindfulness* berjudul “*Let’s Learn to Pause & Breathe*” ini terdiri dari enam sesi dengan durasi 90 menit per sesinya dan dilaksanakan selama dua hari. Sesi-sesi tersebut ialah *body awareness, understanding and working with thoughts, understanding and working with feelings, integration awareness of thoughts, feelings and bodily sensations, reducing harmful self-judgment*, dan *integration mindful awareness into daily life*. Sesi-sesi yang diterapkan di sini memodifikasi dari pelatihan “*Learning to BREATHE*” yang disusun oleh Broderick & Metz (2009) dan Metz et al., (2013) lalu dimodifikasi dengan

menerapkan aspek-aspek dari *five facet mindfulness questionnaire* ke dalam setiap sesi tersebut.

Alat ukur *mindfulness* yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *five facet mindfulness questionnaire* (FFMQ) (Baer et. al., 2006) dengan lima aspek di dalamnya yaitu *nonreactivity to inner experience*, *observing/ noticing/ attending to sensations/ perceptions/ thoughts/ feelings*, *acting with awareness/automatic pilot/ concentration/ nondistracton*, *describing/ labeling with words*, dan *nonjudging of experience*. Alat ukur FFMQ ini memiliki 39 butir di dalamnya. Pengukuran tingkat kesulitan siswa dalam meregulasi emosi sendiri akan menggunakan alat ukur *difficulties in emotion regulation* (Roemer & Gratz, 2004), yang memiliki enam aspek yaitu *nonacceptance of emotional responses* (*nonacceptance*), *difficulties engaging in goals-directed behavior* (*goals*), *impulse control difficulties* (*impulse*), *lack of emotional awareness* (*awareness*), *limited access to emotion regulation strategies* (*strategies*) dan *lack of emotional clarity* (*clarity*). Ke-enam aspek tersebut terbagi dalam 36 butir alat ukur DERS.

### Hasil

Pada pelatihan yang dilakukan, peserta diminta mengisi kuisisioner mengenai *mindfulness* dan *difficulties in emotion regulation* sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan untuk melihat perubahan yang terjadi pada diri peserta serta melihat keefektivan pelatihan yang telah diberikan. Berikut ialah hasil uji hipotesis untuk memeriksa adanya perbedaan kesulitan meregulasi emosi pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

**Tabel 1. Hasil Uji Beda Attitude DERS**

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
PreTest_DERS PostTest_DERS	.000	Signifikan

Tabel 1 menunjukkan signifikansi *2-tailed* lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* *difficulties in emotion regulation*. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan

pada kesulitan peserta dalam meregulasi emosi peserta sesudah dilakukan pelatihan. Berikut ialah perbedaan kesulitan meregulasi emosi yang dialami peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

**Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Attitude DERS**

	<i>Pretest difficulties in emotion regulation</i>	<i>Posttest difficulties in emotion regulation</i>	Keterangan
Mean	115,93	93,20	Menurun

Tabel diatas menunjukkan rata-rata skor *difficulties in emotion regulation* sebelum pelatihan sebesar 115,93 dan setelah pelatihan sebesar 93,20. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skor kesulitan dalam meregulasi emosi (*difficulties in emotion regulation*) setelah dilakukan pelatihan. Pada pengukuran *mindfulness* ditemukan adanya perbedaan pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Berikut ialah hasil uji hipotesis untuk memeriksa adanya perbedaan kesulitan meregulasi emosi pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Attitude Mindfulness**

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
PreTest_Mindfulness PostTest_Mindfulness	.000	Signifikan

Tabel 3 menunjukkan signifikansi *2-tailed* lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan *mindfulness* sesudah dilakukan pelatihan. Berikut ialah perbedaan skor *mindfulness* sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

**Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Attitude Mindfulness**

	<i>Pre-test mindfulness</i>	<i>Post-test mindfulness</i>	Keterangan
Mean	116,67	131,13	Meningkat

Tabel 4 menunjukkan rata-rata skor *mindfulness* sebelum pelatihan adalah 116,67

dan setelah pelatihan menjadi 131,13. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor *mindfulness* setelah dilakukan pelatihan.

### Pembahasan

Hasil dari evaluasi pelatihan ini menunjukkan perbedaan yang signifikan (nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05) dalam *difficulties in emotion regulation* peserta, sebelum mengikuti pelatihan *mindfulness* dengan setelah mengikuti pelatihan. Terdapat penurunan rata-rata skor *difficulties in emotion regulation* pada para peserta setelah pelatihan dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian terdahulu (Metz et al., 2013; Broderick & Metz, 2009; Roemer et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012) bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kesulitan dalam meregulasi emosi. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Metz et al., (2013) menunjukkan adanya penurunan *difficulties in emotion regulation* secara signifikan pada kelompok yang mendapatkan *treatment mindfulness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Broderick & Metz (2009) juga menemukan bahwa partisipan yang menerima program pelatihan *mindfulness* menunjukkan adanya penurunan dalam efek negatif dan peningkatan perasaan tenang, relaksasi dan penerimaan diri dibandingkan kelompok kontrol serta program *mindfulness* ini dapat menjadi cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif dan memahami pikiran serta perasaan. Hal ini sejalan dengan pendapat peserta setelah mengikuti pelatihan, bahwa setelah berlatih *mindfulness* peserta dapat mengambil jarak dari pikiran dan perasaan yang muncul, ketika menemui suatu masalah sehingga peserta dapat merasa lebih tenang ketika berhadapan dengan keadaan yang menekan. Selain itu dengan menerapkan teknik *pause & breathe*, peserta lebih bisa mengambil waktu berhenti sebentar sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh emosi negatif dan justru bisa memunculkan perilaku yang tepat tanpa harus langsung bereaksi secara impulsif terhadap suatu keadaan.

Penelitian lain yang pernah dilakukan juga menemukan bahwa berlatih *mindfulness* berkaitan dengan regulasi emosi yang sehat dan *mindfulness* merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi emosi negatif dan

meningkatkan emosi positif (Roemer et al., 2015). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan lebih sedikitnya kesulitan dalam meregulasi emosi dan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi dengan memengaruhi kesadaran seseorang terhadap pengalaman emosionalnya (Hill & Updegraff, 2012). Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh beberapa peserta bahwa ketika peserta mulai merasakan adanya emosi negatif yang mempengaruhi cara dalam menghadapi suatu permasalahan, dengan melakukan teknik *pause & breathe* dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan peserta.

Penurunan kesulitan dalam meregulasi emosi yang dirasakan oleh peserta juga dipengaruhi oleh antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan sehingga peserta lebih merasa mengenali diri dengan baik. Sesi-sesi dalam pelatihan disusun bukan hanya untuk membantu meningkatkan pengetahuan peserta namun juga meningkatkan keterampilan melalui metode diskusi dan *role play*. Peserta bukan hanya diajarkan untuk lebih memahami tentang *mindfulness* namun juga membantu peserta untuk lebih mengenali diri dan mengungkapkan hal yang dirasakan sehingga peserta memiliki kesadaran akan keadaan diri dengan lebih baik. Selain itu, peserta juga diajarkan untuk tidak bersikap reaktif ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Hal inilah yang akan memberikan pengaruh pada kemampuan peserta dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi.

Tugas *action plan* yang diberikan pada peserta selama seminggu setelah pelatihan juga membantu peserta untuk meningkatkan kemampuan *mindfulness*-nya, karena dalam tugas tersebut peserta diminta untuk melakukan berbagai aktivitas dengan *mindfulness*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada peserta, sebagian besar peserta merasakan dampak yang positif setelah mempraktekkan tugas yang diberikan. Banyak peserta mengungkapkan merasa jadi lebih tenang, lebih nyaman dan menikmati semua hal yang dilakukannya. Selama ini, peserta merasa bahwa aktivitas yang dilakukan lebih karena rutinitas dan menjalaninya dengan serba otomatis, namun setelah mempelajari *mindfulness*, peserta lebih menghayati semua yang dilakukan.

Saat dihadapkan pada situasi yang menekan atau memicu emosi, peserta mengaku menjadi lebih bisa tenang. Hal tersebut dikarenakan peserta merasa telah

dapat menyadari emosi yang sedang dirasakannya, kemudian mencoba untuk mempraktekkan teknik “*pause & breathe*” yang sudah diajarkan sehingga peserta merasa lebih dapat mengendalikan keadaan emosinya. Beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa ketika cemas, peserta lebih dapat mengendalikan dirinya untuk segera merasa tenang setelah mempraktekkan teknik tersebut, sehingga pelatihan yang telah dilakukan ini dirasa cukup berhasil dalam menurunkan kesulitan siswa kelas 12 SMA X dalam meregulasi emosi.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya *mindfulness* dapat membantu menurunkan tingkat kesulitan siswa dalam meregulasi emosi. Setelah mengikuti pelatihan ini, para siswa mengaku menjadi lebih bisa tenang saat dihadapkan pada situasi yang menekan atau memicu emosi. Hal tersebut dikarenakan peserta merasa telah dapat menyadari emosi yang sedang dirasakannya, kemudian mencoba untuk mempraktekkan teknik “*pause & breathe*” yang sudah diajarkan sehingga peserta merasa lebih dapat mengendalikan keadaan emosinya. Hal ini didukung oleh adanya perbedaan yang signifikan dalam kesulitan meregulasi emosi peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, yaitu terdapat penurunan rata-rata skor *difficulties in emotion regulation* pada para peserta setelah pelatihan dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian terdahulu (Metz et al., 2013; Broderick & Metz, 2009; Roemer et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012) bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kesulitan dalam meregulasi emosi. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Metz et al., (2013) menunjukkan adanya penurunan *difficulties in emotion regulation* secara signifikan pada kelompok yang mendapatkan *treatment mindfulness*.

### Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Pelatihan *mindfulness* ini dapat juga diberikan kepada pihak guru sehingga guru yang berinteraksi langsung dengan siswa dapat memberikan

pengaruh secara langsung yaitu dapat mempraktekkan serta mengajarkan siswanya sehingga hasil yang didapat akan lebih maksimal.

2. Pelatihan ini dapat dilakukan tidak hanya kepada siswa kelas 12 SMA namun dapat juga diterapkan pada siswa dengan tingkat pendidikan berbeda seperti siswa SMP kelas 9 yang juga akan menghadapi ujian kelulusan dan nasional.
3. Peserta dapat diberikan target tugas *mindfulness* yang dapat dilakukan setiap harinya untuk mengembangkan keterampilannya dalam melakukan teknik *pause* dan *breathe* dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini ditujukan agar dengan berlatih *mindfulness* setiap harinya, peserta dapat menjadi terbiasa untuk selalu *mindful* dalam kegiatan yang dilakukannya sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion, 2*(1), 35-46.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1).
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion, 12*(1), 81-90.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The Effectiveness of the Learning to BREATHE Program on Adolescent Emotion Regulation. *Research in Human Development, 10*(3), 252-272.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52-57.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). Psikologi Eksperimen (Sebastianus Darwin, Ed). Jakarta: PT Indeks.