

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MINDFULNESS
TERHADAP REGULASI EMOSI NEGATIF PADA SISWA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 21 MATARAM**

Muhammad Falakus Ulya¹, Sarilah², Reza Zulaifi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas
Pendidikan Mandalika

Email: bl.falakusiyexsiyexs@gmail.com, sarilah@undikma.ac.id,
rezazulaifi@undikama.ac.id

Diterima: 09/08/2026; Direvisi: 15/08/2026; Diterbitkan: 01/09/2026

ABSTRAK

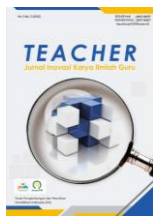
Regulasi emosi negatif merupakan kemampuan penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai perubahan dan tekanan pada masa remaja. Kesulitan dalam mengelola emosi dapat mendorong munculnya respons yang kurang adaptif dalam kehidupan sosial maupun proses pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, yang menekankan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan penerimaan terhadap pikiran serta perasaan tanpa penghakiman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap regulasi emosi negatif siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala regulasi emosi negatif dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi negatif meningkat dari 35,20 pada *pretest* menjadi 55,20 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 20,00 poin. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 8,273$, $df = 9$, dan $Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh terhadap regulasi emosi negatif siswa dan berpotensi menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Mindfulness, Regulasi Emosi Negatif*

ABSTRACT

Negative emotion regulation is an important ability for students in dealing with various changes and pressures during adolescence. Difficulties in managing emotions may lead to maladaptive responses in social life and the learning process. One approach that can help students develop this ability is group counseling using *mindfulness*, which emphasizes awareness of present experiences and acceptance of thoughts and feelings without judgment. This study aimed to examine the effect of group counseling using *mindfulness* techniques on negative emotion regulation among eighth-grade students at SMP Negeri 21 Mataram. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental *one-group pretest-posttest* design. The sample consisted of 10 students selected using *purposive sampling*. Data were collected using a negative





emotion regulation scale and analyzed using a *paired sample t-test*. The results showed that the mean score increased from 35.20 in the pretest to 55.20 in the posttest, representing an increase of 20.00 points. The *paired sample t-test* yielded $t = 8.273$, $df = 9$, and $Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05^*$, indicating a significant difference between scores before and after the intervention. Thus, group counseling using *mindfulness* techniques had a significant effect on students' negative emotion regulation and may serve as an alternative guidance and counseling service in schools.

Keywords: *Group Counseling, Mindfulness Techniques, Negative Emotion Regulation*

PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah merupakan periode transisi penting dalam perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju remaja. Pada tahap ini, individu mulai membangun kemandirian dan otonomi, termasuk dalam mengambil keputusan dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan semakin berkurangnya ketergantungan pada orang tua (Teuber et al., 2022). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang umumnya berada pada rentang usia 13–14 tahun memasuki fase remaja awal yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang berlangsung secara cepat (Galván, 2021; Chaku et al., 2024). Perubahan tersebut berlangsung melalui interaksi antara perkembangan biologis, kematangan fungsi kognitif, regulasi perilaku, serta pengaruh lingkungan sosial. Intensitas perubahan tersebut dapat menyebabkan kondisi emosional remaja menjadi relatif dinamis sehingga menuntut berkembangnya kemampuan dalam mengelola emosi, termasuk emosi negatif (Fombouchet et al., 2023). Selain itu, tuntutan akademik dan interaksi sosial dengan teman sebaya maupun guru dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi serta keterlibatannya dalam proses pembelajaran (De Neve et al., 2023). Oleh karena itu, kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

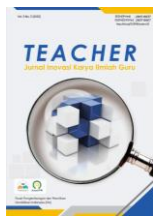
Regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan tersebut. Gross menjelaskan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Pandangan ini sejalan dengan Martínez-Priego et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross merupakan salah satu model yang banyak digunakan dalam penelitian regulasi emosi dan memandang regulasi emosi sebagai proses yang melibatkan berbagai strategi pada tahapan pengalaman emosional. Regulasi emosi bukan berarti menekan atau menghilangkan emosi negatif, melainkan kemampuan untuk menyadari pengalaman emosional dan memilih strategi yang sesuai dalam mengelola respons yang muncul (Nook et al., 2021). Strategi seperti penerimaan emosi dan *cognitive reappraisal* memungkinkan individu mengubah cara memaknai pengalaman emosional tanpa harus menghilangkan emosi yang sedang dirasakan (Monachesi et al., 2023). Bagi siswa SMP, kemampuan tersebut menjadi penting karena kesulitan dalam mengelola emosi dapat muncul dalam bentuk mudah marah, mudah tersinggung, agresivitas, konflik dengan teman sebaya, menarik diri, kecemasan, hingga terganggunya proses belajar dan prestasi akademik. Oleh sebab itu, pengembangan regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang relevan untuk diperhatikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Permasalahan regulasi emosi juga ditemukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru



<https://doi.org/10.51878/teacher.v6i3.15003>

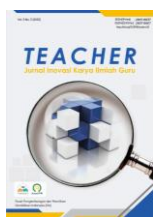


Mataram berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Dari 45 siswa dalam satu kelas, sekitar 18 siswa atau 40% menunjukkan reaktivitas emosional yang relatif tinggi. Beberapa perilaku yang ditemukan antara lain mudah tersinggung, menunjukkan kemarahan ketika ditegur guru, terlibat konflik verbal dengan teman sebaya karena persoalan sederhana, serta mengalami kecemasan yang pada kondisi tertentu berujung pada perilaku membolos ketika menghadapi tekanan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Apabila tidak ditangani secara tepat, respons emosional yang kurang adaptif dapat memengaruhi hubungan sosial, kenyamanan belajar, dan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengenali pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran terhadap respons yang muncul, serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam mengelola emosi dengan meregulasi emosi negatif.

Salah satu pendekatan yang berpotensi mendukung kemampuan tersebut adalah *mindfulness*. Pendekatan ini membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman internal, termasuk pikiran, sensasi tubuh, dan emosi yang sedang muncul. Liu et al. (2024), misalnya, menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat menurunkan stres yang dipersepsikan sekaligus meningkatkan kesadaran *mindfulness* pada mahasiswa, sehingga berpotensi mendukung pengelolaan stres dan kesehatan psikologis. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa, prinsip kesadaran terhadap pengalaman saat ini yang menjadi dasar *mindfulness* relevan untuk pengembangan kemampuan mengelola emosi. Pada konteks siswa SMP, Novita dkk. (2022) menunjukkan bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi negatif. Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa *mindfulness* dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pengembangan regulasi emosi siswa, tetapi penerapannya tetap perlu mempertimbangkan karakteristik perkembangan dan kebutuhan emosional siswa pada fase remaja awal.

Penerapan *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok juga memiliki relevansi dengan kebutuhan siswa SMP karena konseling kelompok menyediakan ruang interaksi yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, menerima umpan balik, dan belajar memahami pengalaman emosional bersama anggota kelompok. Konseling kelompok tidak sekadar menjadi sarana interaksi sosial, tetapi merupakan proses profesional yang dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan dalam menghadapi masalah. Anggraini (2023) menjelaskan bahwa konseling kelompok dapat memberikan ruang yang aman bagi peserta didik untuk belajar berempati, memahami perspektif orang lain, memperoleh dukungan emosional, dan mempraktikkan keterampilan sosial tanpa penghakiman. Dalam konteks tersebut, *mindfulness* dapat membantu siswa memberikan perhatian secara sadar terhadap sensasi tubuh, pikiran, emosi, dan pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap menerima dan tidak menghakimi (Chems-Maarif et al., 2025). Kesadaran tersebut dapat membantu siswa mengenali munculnya emosi sebelum memberikan respons, sehingga tercipta jeda antara pengalaman emosional dan tindakan yang dilakukan. Integrasi konseling kelompok dan *mindfulness* dengan demikian memberikan ruang bagi siswa untuk tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai pengelolaan emosi, tetapi juga mempraktikkan kesadaran terhadap





pengalaman emosional dalam lingkungan yang suportif serta merefleksikan pengalaman tersebut bersama anggota kelompok.

Penelitian terdahulu telah memberikan bukti mengenai potensi *mindfulness* dalam mendukung regulasi emosi, tetapi masih terdapat ruang untuk memperluas kajian pada konteks dan karakteristik penerapan yang berbeda. Nasafah (2025) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA melalui desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam konseling kelompok memiliki potensi sebagai intervensi untuk membantu siswa mengelola emosi, tetapi subjek penelitian berada pada jenjang SMA yang memiliki karakteristik perkembangan berbeda dengan siswa SMP pada fase remaja awal. Sementara itu, Wahyuni et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok Islami dengan teknik permainan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi negatif remaja SMP melalui pendekatan *quasi-experimental* pada siswa kelas VIII. Meskipun memiliki kesamaan pada jenjang dan tingkat kelas, penelitian tersebut menggunakan konteks konseling kelompok Islami dan teknik permainan *mindfulness*, sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam konteks layanan bimbingan dan konseling pada siswa yang memiliki permasalahan regulasi emosi negatif berdasarkan kondisi nyata yang ditemukan di sekolah.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, celah penelitian terletak pada kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris lebih lanjut mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* pada siswa kelas VIII dalam konteks permasalahan regulasi emosi negatif yang ditemukan secara langsung di lingkungan sekolah. Penelitian ini memiliki kebaruan terutama pada konteks penerapan intervensi, yaitu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Mataram dengan karakteristik permasalahan berupa reaktivitas emosional, kemarahan ketika menghadapi teguran, konflik verbal dengan teman sebaya, serta kecemasan ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, penelitian ini tidak menempatkan *mindfulness* sebagai teknik yang sepenuhnya baru, tetapi memperluas bukti empiris mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* pada fase remaja awal dan dalam konteks permasalahan emosional yang spesifik di lingkungan sekolah. Posisi tersebut penting untuk melihat apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi negatif siswa pada konteks sekolah yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

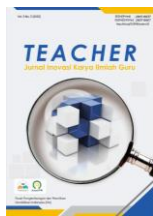
Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terhadap kemampuan regulasi emosi negatif siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Mataram. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai penerapan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan regulasi emosi negatif pada siswa sekolah menengah pertama. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik *mindfulness* sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa mengenali dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental berupa

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru





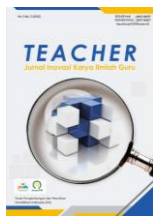
One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 21 Mataram pada bulan Juli tahun 2026. Populasi penelitian berjumlah 45 siswa kelas VIII, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki tingkat regulasi emosi negatif yang rendah. Desain penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur kondisi awal regulasi emosi negatif siswa, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik mindfulness, kemudian diakhiri dengan pemberian posttest untuk mengetahui perubahan regulasi emosi negatif setelah perlakuan. Perbandingan skor pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui perubahan regulasi emosi negatif siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik mindfulness.

Intervensi konseling kelompok dengan teknik mindfulness dilaksanakan dalam 4 sesi. Setiap sesi dilaksanakan secara berkelompok dengan tahapan yang disesuaikan dengan proses konseling kelompok, meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan, siswa diberikan latihan mindfulness yang diarahkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, termasuk kesadaran terhadap pikiran, sensasi tubuh, dan emosi yang muncul tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Siswa kemudian diarahkan untuk mengamati dan mengenali respons emosional yang muncul, memberikan perhatian terhadap pengalaman tersebut, serta belajar memberikan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang memicu emosi. Setiap sesi diakhiri dengan refleksi mengenai pengalaman siswa selama mengikuti latihan dan keterkaitannya dengan situasi emosional yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Rincian pelaksanaan intervensi meliputi [40 menit setiap sesi] dan dilaksanakan pada 7 sampai 20 Juli tahun 2026.

Pengumpulan data utama dilakukan menggunakan angket skala regulasi emosi, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi negatif dari Gross dan John (2003) serta Gratz dan Roemer (2004), yang terdiri atas 20 item pernyataan dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan item *favorable* dan *unfavorable*. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji cobakan kepada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian tetapi berada di luar sampel penelitian. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi *product moment* dengan kriteria r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi 5%. Dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, diperoleh r tabel sebesar 0,361. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 20 item memiliki r hitung $> 0,361$ dan nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga seluruh item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan program SPSS. Hasil pengujian terhadap 20 item menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi negatif siswa. Data penelitian selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat perubahan skor regulasi emosi negatif siswa sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan *paired sample t-test* setelah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* regulasi emosi negatif siswa setelah diberikan





layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Deskripsi Skor Regulasi Emosi Negatif

Penelitian ini melibatkan 10 siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Mataram yang dipilih berdasarkan hasil *pretest* dan kriteria regulasi emosi negatif yang rendah. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Data *pretest* digunakan untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi negatif siswa, sedangkan data *posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan setelah siswa memperoleh intervensi. Hasil pengukuran secara deskriptif yang meliputi jumlah subjek, skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan kategori regulasi emosi negatif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Skor Regulasi Emosi Negatif Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata	Kategori
<i>Pretest</i>	10	28	39	35,20	Rendah
<i>Posttest</i>	10	47	64	55,20	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor regulasi emosi negatif siswa sebelum diberikan intervensi sebesar 35,20, dengan skor minimum 28 dan skor maksimum 39. Rata-rata tersebut berada pada kategori rendah berdasarkan interval skor yang digunakan dalam penelitian. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, rata-rata skor meningkat menjadi 55,20, dengan skor minimum 47 dan skor maksimum 64, sehingga berada pada kategori sedang. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 20,00 poin antara *pretest* dan *posttest*. Selain itu, seluruh siswa dalam kelompok penelitian menunjukkan peningkatan skor pada *posttest* dibandingkan dengan skor *pretest*, yang menunjukkan adanya perubahan skor regulasi emosi negatif setelah pemberian intervensi.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal sebagai prasyarat penggunaan analisis parametrik. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan hasil pengujian normalitas data *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	N	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	0,154	Berdistribusi normal
<i>Posttest</i>	10	0,528	Berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 2, data *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,154, sedangkan data *posttest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,528. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk menggunakan analisis statistik parametrik. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan paired sample *t*-test untuk mengetahui perbedaan skor regulasi emosi negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample *t*-test karena data penelitian berasal dari subjek yang sama dan dilakukan pada dua kondisi pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah perubahan skor regulasi emosi negatif yang terjadi antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 9 yang diperoleh dari jumlah sampel dikurangi satu. Hasil pengujian hipotesis menggunakan paired sample *t*-test disajikan pada Tabel 3.

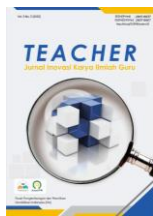
Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample *t*-Test

Perbandingan	N	df	<i>t</i> hitung	Sig. (2-tailed)	Keputusan
<i>Pretest–Posttest</i>	10	9	8,273	0,000	H ₀ ditolak

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji paired sample *t*-test menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 8,273 dengan derajat kebebasan (*df*) = 9 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil tersebut juga sejalan dengan perubahan nilai rata-rata, yaitu dari 35,20 pada *pretest* menjadi 55,20 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 20,00 poin. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi negatif siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Mataram.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan regulasi emosi negatif siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Secara deskriptif, rata-rata skor regulasi emosi negatif meningkat dari 35,20 pada *pretest* yang berada pada kategori rendah

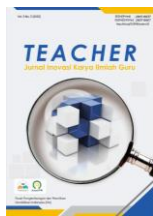


menjadi 55,20 pada *posttest* yang berada pada kategori sedang, dengan peningkatan rata-rata sebesar 20,00 poin. Perubahan tersebut diperkuat oleh hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai *t* sebesar 8,273 dengan *df* = 9 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berkaitan dengan perubahan regulasi emosi negatif siswa setelah intervensi. Hasil tersebut sejalan dengan Miller-Chagnon et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat memberikan manfaat terhadap kemampuan regulasi emosi negatif pada remaja. Hasil serupa juga ditunjukkan dalam tinjauan sistematis Sharma et al. (2025), yang menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* berpotensi membantu mengatasi disregulasi emosi negatif pada kelompok remaja. Dengan demikian, peningkatan skor yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa *mindfulness* memiliki potensi untuk mendukung perkembangan kemampuan siswa dalam menghadapi dan mengelola pengalaman emosional secara lebih adaptif.

Perubahan dari kategori rendah menjadi sedang dapat dipahami melalui karakteristik *mindfulness* yang menekankan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian atau penghakiman. Dalam proses konseling, siswa diarahkan untuk mengenali emosi, pikiran, dan sensasi tubuh yang muncul ketika menghadapi pengalaman emosional, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk memahami respons tersebut sebelum memberikan tindakan. Proses tersebut penting karena regulasi emosi negatif tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengurangi emosi negatif, tetapi juga kemampuan menyadari dan merespons pengalaman emosional secara lebih terarah. Miller-Chagnon et al. (2026) menjelaskan bahwa perhatian dan sikap tidak menghakimi dalam *mindfulness* dapat membantu individu menyadari serta memantau pengalaman emosional sehingga memberikan ruang untuk merespons emosi secara lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Porter et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* pada remaja berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi diri, termasuk regulasi emosi negatif dan perhatian. Dalam konteks penelitian ini, latihan *mindful breathing* dan *body scan* yang diberikan selama proses konseling dapat dipahami sebagai pengalaman yang membantu siswa memusatkan perhatian pada kondisi saat ini dan mengenali respons tubuh ketika emosi muncul. Oleh karena itu, perubahan skor setelah intervensi tidak hanya menunjukkan perubahan secara kuantitatif, tetapi juga dapat dimaknai sebagai adanya perkembangan kemampuan siswa dalam memberikan perhatian terhadap pengalaman emosional sebelum meresponsnya.

Format konseling kelompok juga menjadi aspek penting dalam memahami perubahan yang ditemukan. Pelaksanaan *mindfulness* dalam kelompok memberikan ruang kepada siswa untuk mengikuti latihan secara bersama-sama, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok selama proses konseling. Kondisi tersebut memungkinkan siswa belajar bahwa pengalaman emosional yang mereka hadapi juga dapat dialami oleh orang lain, sehingga proses pengenalan dan pengelolaan emosi berlangsung dalam suasana yang lebih interaktif. Rowland et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dalam format kelompok berpotensi meningkatkan regulasi emosi negatif melalui pengembangan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman internal. Dukungan antarsiswa dalam kelompok juga dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mencoba strategi pengelolaan emosi yang telah dipelajari. Hal ini sejalan dengan





Dai et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* pada anak dan remaja dapat memberikan dampak positif terhadap hubungan dengan teman sebaya. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara latihan kesadaran melalui *mindfulness* dan proses interaksi yang terbentuk dalam konseling kelompok, meskipun penelitian ini tidak menguji kontribusi masing-masing komponen secara terpisah.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Novita dkk. (2022) menunjukkan bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi negatif siswa SMP, sehingga hasil penelitian ini memperkuat relevansi penggunaan *mindfulness* pada jenjang pendidikan yang sama. Nasafah (2025) juga menunjukkan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meregulasi emosi negatif siswa SMA. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* berpotensi diterapkan pada kelompok usia remaja, meskipun terdapat perbedaan karakteristik jenjang pendidikan dan konteks penelitian. Penelitian Kalogeropoulos dan Papadopoulos (2025) turut menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* pada remaja dapat mendukung perkembangan regulasi emosi negatif, terutama melalui peningkatan kemampuan mengenali dan mengelola respons emosional. Sementara itu, Wang dan Dong (2026) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dalam kelompok kecil pada anak dan remaja dapat memberikan manfaat terhadap regulasi emosi negatif. Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini memberikan tambahan temuan pada konteks siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Mataram, khususnya melalui perubahan skor dari kategori rendah menjadi sedang setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

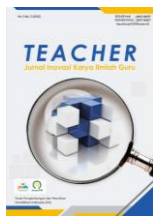
Meskipun demikian, temuan penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel hanya 10 siswa dan tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan skor yang terjadi setelah intervensi belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh teknik *mindfulness*, karena terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain yang tidak dikendalikan dalam penelitian. Keterbatasan tersebut menjadi pertimbangan penting dalam menafsirkan hasil penelitian, terutama ketika hasilnya dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang mungkin menggunakan desain atau karakteristik sampel yang berbeda. Namun, adanya peningkatan rata-rata skor sebesar 20,00 poin dan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* memberikan indikasi empiris bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpotensi digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan regulasi emosi negatif. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan regulasi emosi negatif setelah intervensi. Dengan desain yang lebih kuat, efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat diuji secara lebih meyakinkan dan dapat memberikan dasar yang lebih kuat bagi penerapannya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi negatif siswa kelas VIII di SMP Negeri 21

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru





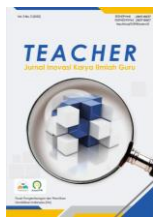
Mataram. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor regulasi emosi negatif dari 35,20 pada *pretest* yang berada pada kategori rendah menjadi 55,20 pada *posttest* yang berada pada kategori sedang, dengan peningkatan rata-rata sebesar 20,00 poin. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai *t* sebesar 8,273 dengan *df* = 9 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan respons emosional serta mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap emosi negatif. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpotensi menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan keterampilan regulasi emosi negatif siswa di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 10 siswa, serta penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan perubahan yang ditemukan belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi. Selain itu, penelitian belum melakukan pengukuran lanjutan setelah intervensi sehingga keberlanjutan perubahan regulasi emosi negatif siswa dalam jangka panjang belum dapat diketahui. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta melakukan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan perubahan regulasi emosi negatif setelah intervensi. Pengembangan variasi latihan *mindfulness* yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa juga dapat dipertimbangkan agar penerapannya semakin relevan dan efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

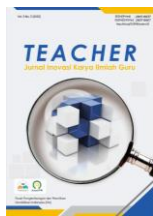
DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik role playing untuk meningkatkan regulasi emosi negatif siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155–163.
<https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Chaku, N., Waters, N. E., & Ahmed, S. F. (2024). Links between socioeconomic position and cognitive and behavioral regulation in adolescence: The role of pubertal development. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1232–1246.
<https://doi.org/10.1111/jora.12964>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness*, 16, 1–20.
<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Dai, X., Du, N., Shi, S., & Lu, S. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on peer relationships of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 13, 2653–2675. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01966-9>
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truyts, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 273–286. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development
- Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru





- of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Galván, A. (2021). Adolescent brain development and contextual influences: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 843–869. <https://doi.org/10.1111/jora.12687>
- Kalogeropoulou, D., & Papadopoulos, E. (2025). Impact of mindfulness-based group interventions on attention regulation and emotional maturity in adolescents. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 3(5). <https://doi.org/10.61838/kman.dp.psynexus.3.5>
- Liu, Y.-L., Lee, C.-H., & Wu, L.-M. (2024). A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: A quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14, 13220. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5>
- Martínez-Priego, C., Poveda García-Noblejas, B., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in emotion regulation models: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
- Miller-Chagnon, R. L., Prince, M. A., Haddock, S. A., & Zimmerman, T. (2026). Exploring within and between associations of momentary mindfulness and emotion regulation and the moderating effects of mental health among adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 36(1), e70114. <https://doi.org/10.1111/jora.70114>
- Miller-Chagnon, R. L., Shomaker, L. B., Prince, M. A., et al. (2024). The benefits of mindfulness training for momentary mindfulness and emotion regulation: A randomized controlled trial for adolescents exposed to chronic stressors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 92(12), 800–813. <https://doi.org/10.1037/ccp0000910>
- Monachesi, B., Grecucci, A., Ahmadi Ghomroudi, P., & Messina, I. (2023). Comparing reappraisal and acceptance strategies to understand the neural architecture of emotion regulation: A meta-analytic approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187092. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187092>
- Nafasah, M. A. (2025). *Efektifitas konseling kelompok dengan teknik mindfullnes dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA* [Thesis, Universitas Darul Ulum]. <https://repository.undar.ac.id/id/eprint/2030/>
- Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187–198. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00036-y>
- Novita, R., Hendriani, S., & Silvianetri. (2022). Efektifitas teknik konseling mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi negatif siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283–296. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Porter, B., Oyanadel, C., Betancourt, I., Worrell, F. C., & Peñate, W. (2024). Effects of two online mindfulness-based interventions for early adolescents for attentional, emotional, and behavioral self-regulation. *Pediatric Reports*, 16(2), 254–270. <https://doi.org/10.3390/pediatric16020022>
- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do group mindfulness-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>



TEACHER : Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2807-8667 | p-ISSN : 2807-8837

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/teacher>



Jurnal P4I

- Sharma, N., Agrawal, M., Rushi, & Ayyub, S. (2025). Mindfulness-based interventions for emotional dysregulation in adolescents: A systematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 47(4), 259–267. <https://doi.org/10.1177/09727531251355311>
- Teuber, Z., Tang, X., Sielemann, L., Otterpohl, N., & Wild, E. (2022). Autonomy-related parenting profiles and their effects on adolescents' academic and psychological development: A longitudinal person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01538-5>
- Wahyuni, N., Diniaty, A., & Tohirin. (2025). Efektivitas konseling kelompok Islami dengan teknik permainan mindfulness untuk meningkatkan regulasi emosi negatif remaja di SMP Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series Proceeding*, 1(1), 38–60. <https://isices.uin-suska.ac.id/index.php/ISICES/article/view/12>
- Wang, X., & Dong, X. (2026). School-based mindfulness education and children's emotion regulation: The mediating role of executive function. *Frontiers in Psychology*, 17, 1760807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1760807>

