

## **EMOSI SEHAT, HIDUP BAHAGIA: MINDFULNESS UNTUK REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA**

**Anang Arief Abdillah<sup>1</sup>, Ayu Syawaliah Putri<sup>2</sup>, Rizkiah<sup>3</sup>, Nadiya Amalia<sup>4</sup>, Anurra Fakhriya Kemal<sup>5</sup>, Shafina Virly Wirasasti<sup>6</sup>, Cici Nurul Ramadhani<sup>7</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

e-mail: [anangarief@fisip.unmul.ac.id](mailto:anangarief@fisip.unmul.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas mindfulness berbasis deep breathing dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Sebanyak 12 mahasiswa di Samarinda dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan mindfulness berbasis deep breathing selama lima hari berturut-turut, dengan durasi setiap sesi 30 menit. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, dengan menggunakan instrumen Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi ( $t = -3.824$ ,  $p = 0.012$ ). Selain itu, kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( $t = -2.398$ ,  $p = 0.037$ ), dengan selisih rata-rata skor sebesar -8.333. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa, serta dapat membantu mereka mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih adaptif.

**Kata Kunci:** *Regulasi Emosi, Mindfulness, Deep Breathing*

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the effectiveness of mindfulness based on deep breathing techniques in improving emotional regulation abilities among university students who often face academic and social pressures. A total of 12 students in Samarinda were divided into two groups: experimental and control. The experimental group underwent a mindfulness training based on deep breathing for five consecutive days, with each session lasting 30 minutes. The study employed a pretest-posttest control group design, using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) as the instrument. Statistical analysis showed a significant improvement in emotional regulation in the experimental group before and after the intervention ( $t = -3.824$ ,  $p = 0.012$ ). Additionally, the experimental group showed a significant difference compared to the control group ( $t = -2.398$ ,  $p = 0.037$ ), with a mean difference of -8.333. These findings confirm that mindfulness training based on deep breathing is effective in enhancing emotional regulation in students, and can help them manage academic and social pressures more adaptively.

**Keywords:** *Emotion Regulation, Mindfulness, Deep Breathing*

### **PENDAHULUAN**

Emosi adalah reaksi alami individu terhadap berbagai situasi yang dihadapinya. Sebagai mahasiswa, emosi sering kali muncul akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan yang terjadi selama masa studi. Contohnya, mahasiswa sering dihadapkan pada tenggat waktu tugas yang ketat, ujian yang menumpuk, dan ekspektasi tinggi dari orang tua serta masyarakat. Hal ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, atau bahkan depresi (Islamiyah et al., 2020). Tekanan-tekanan ini semakin membesar ketika diiringi dengan tuntutan untuk berprestasi secara maksimal baik dalam akademik maupun dalam kehidupan sosial, yang dapat memicu

emosi negatif yang berdampak pada performa akademik serta kesehatan mental mereka (Rivaldi, 2024). Mahasiswa sering menetapkan standar keberhasilan yang tinggi, dan tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari diri mereka sendiri, tetapi juga dari keluarga dan lingkungan (Setiawan et al., 2024). Jika kondisi sosial seperti hubungan dengan teman dan keluarga tidak mendukung, maka beban psikologis dapat meningkat (Julika & Setiyawati, 2019).

Regulasi emosi yang buruk dapat berdampak signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa, mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi, membuat keputusan rasional, dan menghadapi tekanan ujian serta tugas dengan tenang. Hal ini berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar, mengerjakan tugas, dan berpartisipasi dalam aktivitas akademik lainnya, serta menyebabkan penurunan performa akademik, burnout, dan kesulitan memenuhi tuntutan akademik (Pati et al., 2022), burnout saat menjalani masa studi (Mustaqim, 2023). Selain itu, faktor eksternal seperti hubungan pertemanan dan romantis juga bisa menjadi pemicu emosi yang kuat (Ibda, 2023), yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, menurunkan performa akademik, dan memicu perasaan cemas berlebihan yang berdampak pada kesehatan mental (Alfitha et al., 2023; Khotimah & Ula, 2023). Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu menghadapi stres akademik dan sosial secara adaptif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pencapaian akademik mereka (Sukatin et al., 2023).

Emosi memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan diri dan hubungan sosial. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dapat merusak hubungan antara mahasiswa dengan teman, keluarga, dan dosen, serta menyebabkan perasaan kesepian atau isolasi sosial (Choirunissa, & Edianti, 2020). Emosi yang tidak terkontrol juga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks akademik (Permatasari et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan untuk meregulasi emosi dengan tepat menjadi sangat penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan kesuksesan akademik mereka.

Mengekspresikan emosi merupakan hal yang wajar bagi setiap individu termasuk mahasiswa. Emosi yang di ekspresikan secara positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri sendiri dan mengurangi risiko mengalami masalah kesehatan mental (Septiana, 2021). Strategi untuk mengelola dan mengekspresikan emosi tentunya perlu dilatih setiap saat sehingga dapat menjaga kesehatan mental dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar (Dini et al., 2024). Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Sukatin et al., 2023).

Salah satu teknik dalam mengelola emosi disebut sebagai teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* memungkinkan seseorang memiliki peluang untuk mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai lingkungan di sekitarnya (Apriliyani et al., 2020). Selain itu, teknik ini membantu seseorang memahami hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitarnya, menurunkan stress, kelelahan, gejala depresi, dan gejala kecemasan. Saat diterapkan dalam situasi tertentu bertujuan untuk meningkatkan kepuasan hidup, kepercayaan diri, *self efficacy*, *self compassion*, dan regulasi emosi (Dhamayanti & Yudiarto, 2020). Dalam konteks regulasi emosi, *mindfulness* membantu individu untuk lebih sadar terhadap perasaan yang muncul, mengenali emosi negatif tanpa terjebak dalam reaktivitas emosional, dan memilih respons yang lebih adaptif terhadap tekanan dan stres. Sebagai contoh, teknik pernapasan dalam dapat membantu mahasiswa yang merasa cemas atau tertekan selama ujian untuk menenangkan diri dan kembali fokus. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness*

dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan positif (Anggraeni, 2021; (Novita, 2022)

Studi penerapan teknik mindfulness pada masyarakat di masa pandemi memiliki dampak yang cukup signifikan baik dari segi fisik, emosi, maupun mental. Selain pada masyarakat secara umum pada masa pandemi, teknik mindfulness yang digunakan pada pelajar membantu mereka untuk mampu meregulasi emosi dalam menghadapi kehidupan sehari-hari maupun tantangan dalam konteks akademik. Walaupun sudah banyak penelitian yang mengungkapkan dampak positif dari mindfulness terhadap kemampuan regulasi emosi, penelitian ini berfokus pada penggunaan teknik mindfulness berbasis deep breathing sebagai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efektivitas teknik deep breathing dalam membantu mahasiswa mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas teknik mindfulness berbasis deep breathing dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Desain pretest-posttest memungkinkan untuk membandingkan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Penggunaan desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah intervensi dan melihat apakah intervensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa.

Subjek penelitian terdiri dari 12 mahasiswa yang berdomisili di Kota Samarinda. Pengumpulan subjek dilakukan melalui penyebaran Google Form kepada mahasiswa yang bersedia untuk mengikuti serangkaian kegiatan intervensi. Setelah memenuhi kriteria inklusi, partisipan dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan masing-masing kelompok berjumlah enam orang. Pengacakan dilakukan dengan mempertimbangkan jenis kelamin agar distribusi antara kelompok eksperimen dan kontrol seimbang.

Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan mindfulness berbasis deep breathing selama lima hari berturut-turut, dengan durasi setiap sesi pelatihan adalah 30 menit. Pelatihan ini dilaksanakan oleh dosen Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang memiliki pengalaman dalam intervensi psikologi dan mindfulness. Teknik pernapasan dalam yang diterapkan dalam latihan mindfulness ini terdiri dari empat langkah yang dirancang untuk membantu peserta menenangkan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan regulasi emosi mereka. Langkah pertama adalah mencari tempat yang tenang dan nyaman, yang bertujuan untuk mengurangi gangguan eksternal dan menciptakan suasana yang mendukung relaksasi. Langkah kedua adalah memposisikan tubuh dalam keadaan relaks, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan menciptakan kenyamanan tubuh. Langkah ketiga adalah fokus pada pernapasan, di mana peserta diminta untuk memperhatikan napas mereka, menghirup udara perlahan, dan menghembuskan napas dengan tenang. Langkah ini bertujuan untuk membawa perhatian penuh pada pengalaman saat ini, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri. Langkah terakhir adalah mengabaikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif, yang bertujuan untuk membantu peserta mengelola pikiran dan perasaan yang muncul selama latihan. Teknik pernapasan dalam ini diharapkan dapat

membantu mahasiswa menenangkan pikiran mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus.

Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa pun selama periode penelitian dan melanjutkan kegiatan akademik mereka sebagaimana biasanya. Peneliti memilih kelompok kontrol untuk membandingkan apakah perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen disebabkan oleh intervensi mindfulness atau faktor eksternal lainnya. Dengan adanya kelompok kontrol, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas pelatihan mindfulness berbasis deep breathing dalam regulasi emosi. Semua partisipan di kedua kelompok diberikan instruksi untuk tidak melakukan latihan mindfulness atau teknik relaksasi lainnya di luar sesi yang diberikan dalam penelitian ini.

Karakteristik peserta dalam penelitian ini, yang terdiri dari mahasiswa di tahun kedua dan ketiga, memberikan gambaran yang representatif dari populasi mahasiswa yang menghadapi beban akademik yang cukup tinggi. Dengan memilih 12 mahasiswa sebagai sampel, peneliti mempertimbangkan bahwa meskipun jumlah sampel kecil, hal ini masih cukup untuk memberikan wawasan awal mengenai pengaruh mindfulness berbasis deep breathing terhadap regulasi emosi dalam kelompok mahasiswa. Penelitian ini berfungsi sebagai studi eksploratif dengan sampel yang terbatas, sehingga hasilnya dapat diinterpretasikan dengan hati-hati dan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John. ERQ mengukur dua dimensi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* (penilaian ulang terhadap situasi emosional) dan *suppression* (penekanan atau pengendalian ekspresi emosional). ERQ ini telah diuji validitasnya melalui metode *expert judgment*, dan reliabilitasnya diuji dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, yang memperoleh nilai 0,737, menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Instrumen ini dianggap valid dan layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

Setelah sesi pelatihan selesai, pengukuran ulang dilakukan menggunakan instrumen yang sama untuk seluruh partisipan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan dua uji statistik: *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada posttest, serta *paired sample t-test* untuk mengukur perubahan skor regulasi emosi dalam kelompok eksperimen antara pretest dan posttest. Uji statistik ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan apakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol juga signifikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini melibatkan 12 mahasiswa yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari total partisipan, terdapat 10 mahasiswa perempuan dan 2 laki-laki, dengan setiap kelompok terdiri dari 6 mahasiswa (5 perempuan dan 1 laki-laki). Sebelum intervensi, data regulasi emosi pada kedua kelompok menunjukkan skor yang hampir serupa. Setelah intervensi, analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

Jenis Kelamin	Eksperimen	Kontrol	Jumlah
Perempuan	5	5	10
Laki-laki	1	1	2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Pada Tabel 1, disajikan karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan pembagian antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tabel ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdiri dari 5 perempuan dan 1 laki-laki, sehingga totalnya adalah 6 orang. Kelompok kontrol memiliki komposisi yang serupa, yaitu 5 perempuan dan 1 laki-laki, dengan total 6 orang juga. Secara keseluruhan, jumlah total subjek penelitian adalah 12 orang, terdiri dari 10 perempuan dan 2 laki-laki. Pembagian jenis kelamin ini menunjukkan distribusi yang seimbang antara kedua kelompok, dengan lebih banyak subjek perempuan yang terlibat dalam penelitian.

Analisis data pertama dilakukan dengan menggunakan uji *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan tingkat regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai  $t = -2.398$  dan signifikansi ( $p$ ) = 0.037. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar -8.333 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki skor regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah mengikuti intervensi. Dengan demikian, hipotesis nol pertama yang menyatakan tidak ada perbedaan antar kelompok ditolak.

**Tabel 2. Uji Hipotesis dengan Independent Sample T test**

	t	df	Sig.	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Kontrol-Eksperimen	-2.398	10	.037	-8.333	3.475	-16.077	-.590

Pada Tabel 2, disajikan hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Sample T-test* yang membandingkan skor regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah intervensi. Nilai  $t$  yang diperoleh adalah -2.398 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) sebanyak 10, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Nilai *Sig.* ( $p$ -value) sebesar 0.037, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut adalah signifikan secara statistik. *Mean Difference* menunjukkan perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dan eksperimen, yaitu -8.333, yang berarti kelompok eksperimen memiliki skor regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi. *Standard Error Difference* sebesar 3.475 memberikan gambaran tentang seberapa besar variasi dalam perbedaan rata-rata tersebut. Selanjutnya, *Confidence Interval* (CI) 95% untuk perbedaan rata-rata menunjukkan rentang nilai antara -16.077 dan -0.590, yang tidak mencakup angka nol, sehingga semakin memperkuat bahwa perbedaan ini signifikan. Dengan demikian, hasil uji ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa.



Selanjutnya, uji *paired sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

**Tabel 3. Uji hipotesis dengan Paired Sample T test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.
				Lower	Upper			
Pre-Post Eksperimen	-8.167	5.231	2.136	-13.657	-2.677	-3.824	5	.012

Pada Tabel 3, disajikan hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-test* untuk mengukur perbedaan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen antara pretest dan posttest setelah mengikuti pelatihan mindfulness berbasis deep breathing. Mean perbedaan skor adalah -8.167, yang menunjukkan penurunan rata-rata skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah intervensi. *Standard Deviation* sebesar 5.231 menggambarkan variasi atau sebaran skor perbedaan antara pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen. *Standard Error Mean* sebesar 2.136 menunjukkan rata-rata kesalahan perbedaan antara pretest dan posttest, sementara *Confidence Interval* (CI) 95% untuk perbedaan skor menunjukkan rentang nilai antara -13.657 dan -2.677, yang tidak mencakup angka nol, menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Nilai t yang diperoleh adalah -3.824 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 5, dan nilai Sig. (p-value) sebesar 0.012, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan setelah intervensi adalah signifikan. Dengan demikian, hasil uji ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Salah satu mekanisme psikologis yang terlibat dalam mindfulness adalah peningkatan kesadaran diri (self-awareness). Ketika seseorang melakukan mindfulness, mereka diajarkan untuk memperhatikan pengalaman internal mereka tanpa menghakimi atau bereaksi terhadapnya. Dalam konteks regulasi emosi, teknik mindfulness, terutama pernapasan dalam, berfungsi untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang bertanggung jawab untuk respons "fight or flight" ketika seseorang merasa terancam atau stres. Dengan fokus pada pernapasan yang tenang dan teratur, individu dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk relaksasi dan ketenangan. Hal ini memungkinkan individu untuk merespons situasi yang menekan dengan cara yang lebih tenang dan rasional, alih-alih bereaksi secara impulsif atau emosional (Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Pernapasan dalam atau deep breathing dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres dengan cara yang sederhana namun efektif. Teknik ini melibatkan pernapasan perlahan dan dalam, yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah, dua indikator fisiologis yang sering terpengaruh oleh stres. Ketika mahasiswa dilatih untuk menggunakan teknik pernapasan dalam ini, mereka tidak hanya mengatur tubuh secara fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan untuk mengelola pikiran dan perasaan mereka. Dengan demikian, pelatihan mindfulness berbasis deep breathing dapat menjadi strategi yang efektif

untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan sosial yang seringkali dapat menyebabkan kecemasan dan emosi negatif lainnya (Anggraeni, 2021).

Program mindfulness berbasis deep breathing yang terbukti efektif dalam penelitian ini dapat diimplementasikan pada skala yang lebih besar di universitas, baik sebagai bagian dari program konseling mahasiswa maupun sebagai bagian dari kurikulum pengembangan diri. Mengingat pentingnya regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa, program seperti ini dapat menjadi intervensi yang berguna untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Program mindfulness dapat diselenggarakan sebagai pelatihan kelompok, di mana mahasiswa diberi kesempatan untuk belajar dan berlatih teknik-teknik mindfulness dalam suasana yang terstruktur. Selain itu, pelatihan ini bisa dimasukkan sebagai bagian dari mata kuliah pengembangan diri atau pembelajaran psikologi, yang memungkinkan mahasiswa untuk memperoleh keterampilan yang akan berguna sepanjang hidup mereka, tidak hanya di masa studi tetapi juga dalam menghadapi tantangan kehidupan lainnya (Novita, 2022).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak yang positif, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah jumlah sampel yang terbatas, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Dengan hanya 12 mahasiswa sebagai partisipan, penelitian ini tidak cukup mewakili seluruh populasi mahasiswa yang lebih besar dan beragam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan daya generalisasi dan memastikan temuan ini dapat diterapkan pada kelompok mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang hanya berlangsung selama lima hari mungkin belum cukup panjang untuk mengamati dampak jangka panjang dari teknik mindfulness terhadap regulasi emosi. Penelitian lebih lanjut sebaiknya memperpanjang durasi pelatihan dan melakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up) setelah beberapa bulan untuk mengetahui apakah efek positif yang ditemukan bersifat bertahan lama atau hanya bersifat sementara (Pati et al., 2022).

Selain itu, penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas teknik mindfulness, seperti perbedaan dalam tingkat stres akademik atau kecemasan sosial yang dialami mahasiswa dari berbagai jurusan. Penelitian lebih lanjut juga bisa mengkaji apakah teknik mindfulness berbasis deep breathing lebih efektif dibandingkan dengan teknik mindfulness lainnya, atau apakah penggabungan teknik ini dengan metode lain, seperti terapi kognitif atau pelatihan manajemen stres, dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, temuan yang diperoleh memberikan bukti yang kuat tentang potensi pelatihan mindfulness berbasis deep breathing untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan regulasi emosi. Teknik ini dapat menjadi alat yang berguna dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan membantu mereka untuk mengelola tekanan akademik dan sosial yang sering kali berdampak pada kesehatan mental mereka (Sukatin et al., 2023; Alfitha et al., 2023).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Teknik pernapasan dalam yang diterapkan selama pelatihan memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres dan emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik dan sosial. Peningkatan signifikan dalam regulasi emosi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep

breathing dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan membantu mereka mengatasi tantangan akademik dengan cara yang lebih adaptif.

Untuk implementasi praktis, program pelatihan mindfulness berbasis deep breathing dapat diintegrasikan dalam kegiatan akademik atau pengembangan diri di kampus. Salah satu cara yang efektif adalah melalui workshop rutin yang diselenggarakan oleh pusat layanan konseling atau program pengembangan diri mahasiswa. Program ini bisa diadakan secara berkala sebagai bagian dari layanan konseling, yang membantu mahasiswa belajar mengelola stres, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya. Selain itu, pelatihan mindfulness ini juga bisa dimasukkan dalam kurikulum sebagai mata kuliah atau modul dalam pengembangan keterampilan psikologis mahasiswa, seperti manajemen stres, pengelolaan emosi, dan kesejahteraan mental. Dengan integrasi yang tepat, program ini bisa memberikan manfaat jangka panjang bagi mahasiswa dalam mendukung kesejahteraan mereka selama masa studi dan setelahnya.

Meskipun temuan ini menjanjikan, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah jumlah sampel yang terbatas, yaitu 12 mahasiswa, yang dapat membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian ini ke populasi mahasiswa yang lebih besar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat validitas hasil dan memberikan gambaran yang lebih representatif. Selain itu, durasi pelatihan yang hanya berlangsung selama lima hari mungkin belum cukup panjang untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari teknik mindfulness. Oleh karena itu, penelitian yang melibatkan durasi pelatihan yang lebih panjang, serta pengukuran tindak lanjut (follow-up), dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai keberlanjutan efektivitas teknik ini dalam jangka panjang.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas pendekatan yang digunakan, misalnya dengan mengkaji pengaruh teknik mindfulness lainnya, seperti mindfulness berbasis kesadaran tubuh (body scan mindfulness) atau mindfulness berjalan, untuk melihat apakah metode lain dapat memberikan hasil yang lebih baik atau lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selain itu, variasi dalam populasi peserta, seperti mahasiswa dari berbagai jurusan dengan tingkat stres yang berbeda, juga dapat membantu untuk memahami pengaruh mindfulness dalam konteks yang lebih beragam. Dengan pendekatan yang lebih variatif, hasil penelitian akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat teknik mindfulness bagi mahasiswa.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, temuan yang diperoleh memberikan bukti yang kuat bahwa pelatihan mindfulness berbasis deep breathing dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Teknik ini memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi, serta mendukung kesejahteraan mental mereka di lingkungan akademik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfitha, A., Woro, S., & Werdani, D. (2023). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 26.  
<https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/1173>
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh mindfulness therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *Psisula : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 1–13.  
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18620/6214>



- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Depresi pada Remaja. *Proceeding Book The 1st Widya Husada Nursing Converence* (1st WHNC, 74–84. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/287>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Dini, W. W., Radiastari, M., Raditantri, R., & Sanjaya, R. D. (. (2024). Konsep Butterfly Effect Dalam Pengaruh Emosi Kontrol Generasi Zoomer Dan Hasil Masa Depan Mereka. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 2753–2763. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15246>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/21652>
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 89. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Khotimah, K., & Ula, D. M. (2023). Perilaku Kenakalan Remaja Dan Peran Penting Orangtua Dalam Mendidik Anak Di Era Globalisasi. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(8), 71–83. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/1330>
- Mustaqim, D. A. (2023). Strategi Terapi Alienasi Ilahiyah Uzhah Ibnu Athaillah Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Matshawi: Journal Of Tasawwuf And Psychotherapy Studies*, 1(2), 9–31. <https://ejournal.syekhnurjati.ac.id/index.php/matsnawi/article/view/223>
- Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 283. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberri). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Permatasari, D. Y., Mufidah, E. F., Mustofa, M. S., Putri, N. K., & Harnastiti, R. (2024). Peran Self-Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi Remaja. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Koneling Tema "Layanan Bimbingan Dan Konseling Mewujudkan Indonesia Maju*, 52–59. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/174>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>

- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Setiawan, M. A., Eriyanti, R. W., Huda, A. M., & Rofieq, A. (2024). Problematika Tuntutan Eksternal bagi Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik: Literature Review. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 144. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.13719>
- Sukatin, I. P. Kharisma, & G. Safitri. (2023). Self-efficacy and emotional stability on academic achievement. *Educational Leadership Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>