

Regulasi Emosi Dengan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA

Nur Afni Safarina¹, Muhammad Fikri Jaka Pratama², Safuwan Amin³, Annisa Aulia Pantas Br Tarigan⁴, Zahratul Zuhra⁵, Febrin Dwi Mahfuza⁶, Ade Meiliza Tria Amanda⁷, Sania Az-Zahra Siregar⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

*E-mail: nurafni.safarina@unimal.ac.id¹, annisa.220620080@mhs.unimal.ac.id², zahratul.220620069@mhs.unimal.ac.id³, febrin.220620066@mhs.unimal.ac.id⁴, ade.220620085@mhs.unimal.ac.id⁵, sania.220620073@mhs.unimal.ac.id⁶

Riwayat Artikel	Abstrak
<p>Diterima: 28 Oktober 2024 Direvisi: 08 November 2024 Diterbitkan: 01 Desember 2024</p> <hr/> <p>Kata kunci: Ketakutan pada masyarakat, <i>Mindfulness</i>, Regulasi emosi</p>	<p><i>Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi. Keterampilan ini sangat penting dalam proses pemulihan pasca-konflik, karena membantu individu menghadapi dan mengatasi emosi yang negatif yang muncul. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologis populer/ sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Pelaksanaan psikoedukasi Regulasi emosi dengan meditasi di selenggarakan pada tanggal 27 September 2024 di Meunasah Gampong Paloh Lada. Kegiatan Psikoedukasi ini dihadiri sebanyak 16 orang, yang dilakukan Bersama dengan kegiatan psikoedukasi dan penyampaian materi lainnya, yaitu Resiliensi dan Psychological Well-Being. Teknik mindfulness dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan mengatur regulasi emosi, meningkatkan perasaan tenang dan pikiran yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.</i></p> <hr/> <p><i>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License</i></p>



1. PENDAHULUAN.

Konflik bersenjata yang berkepanjangan di berbagai wilayah, termasuk di daerah KKA (Kawasan Konflik Aceh), telah memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap masyarakat setempat. Pasca-konflik, banyak individu mengalami ketakutan, kecemasan, dan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan

interaksi sosial mereka. Ketakutan ini bukan hanya terbatas pada pengalaman individu, tetapi juga meluas ke komunitas, mengganggu proses rekonsiliasi dan pembangunan kembali kehidupan sosial. Dalam konteks ini, penting untuk mencari pendekatan yang dapat membantu individu dan masyarakat dalam mengelola emosi mereka dan mengurangi ketidakstabilan psikologis yang

mungkin timbul akibat pengalaman traumatis.

Hafnidar, dkk (2023) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian terpenting dalam diri manusia. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa, termasuk pemberian pendidikan untuk menunjang kesehatan jiwa dan kesehatan psikis para individu yang menjadi penerus bangsa yang sehat jasmani dan rohani.

Safarina, dkk (2022) menyebutkan bahwa diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk membantu menyalurkan gagasan, perasaan dan harapan individu kedalam suatu media yang lama dan memberikan rasa aman kepada individu dengan cara memberikan kesempatan kepada individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya, sehingga individu tidak membuang waktu dan energi untuk menekan emosinya, kemudian membantu individu mengurangi tekanan yang mereka rasakan, dan membantu mereka mencapai kesehatan mental yang optimal yang ingin mereka capai.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi. Keterampilan ini sangat penting dalam proses pemulihan pasca-konflik, karena membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi emosi negatif yang muncul. Tanpa regulasi emosi yang efektif, individu berisiko mengalami dampak jangka panjang dari trauma, seperti depresi dan kecemasan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi menjadi kunci dalam mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat pasca-konflik.

Meditasi *mindfulness*, sebuah praktik yang berakar dari tradisi Buddhis, telah mendapatkan perhatian luas dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Praktik ini melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, baik yang bersifat fisik maupun emosional, tanpa penilaian. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperbaiki kemampuan regulasi emosi. Dengan memfokuskan perhatian pada saat ini, individu dapat belajar untuk menerima emosi mereka, mengurangi reaksi otomatis terhadap stres, dan meningkatkan ketahanan mental.

Regulasi Emosi

Pada dasarnya setiap orang harus bisa mengendalikan emosinya agar tidak melebihi batas wajar. Munculnya emosi positif dan negatif menjadi bukti reaksi kita dalam menghadapi situasi yang muncul dengan menjaga emosi tetap terkendali. Pentingnya regulasi emosi adalah proses terbentuknya emosi ketika mengalami peristiwa yang dapat menyebabkan munculnya emosi, baik emosi positif maupun negatif, serta cara individu mengekspresikannya (Gross & John, 2003).

Secara etimologis, regulasi emosi berasal dari bahasa Inggris *regulation emotion*. Regulasi emosi sendiri bermakna perasaan atau emosi. Menurut Gross regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana cara mereka mengalami dan mengungkapkan emosi tersebut. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti

dalam proses secara keseluruhan. (James J. Gross, 1998).

Thompson berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses endogen dan ekstristik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respon emosional yang intens dan sementara untuk mencapai tujuan. (Rossa A. Thompson).

Menurut Kevin N. Ochsner dan James J. Gross, regulasi emosi menyebabkan atau mengubah respon emosional yang sedang berlangsung melalui tindakan pengendalian. Skala ini mengkaji bagaimana proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang muncul ketika mereka menghasilkan emosi, dan bagaimana emosi tersebut muncul dan diekspresikan. (Kevin N. Ochsner, dkk, 2005).

Lebih lanjut penafsiran lain mengenai regulasi emosi adalah dengan tetap mempertahankan dimensi respon emosional, regulasi emosi dapat terjadi secara sadar atau tidak sadar, melalui proses endogen atau ekstristik, dimana individu secara khusus terpusat memiliki kemampuan untuk mengevaluasi, memodifikasi, dan memantau itu sendiri. (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk secara bertahap membangun strategi pemecahan masalah dari reaksi emosional guna untuk mencapai tujuan lebih baik (Berk, 2005).

Arti lain regulasi emosi adalah menerima emosi secara sadar, memahami emosi yang dirasakan, dan menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat untuk menghindari perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang sesuai situasi dan secara fleksibel. (Gratz & Roemer, 2004).

Para ahli lain menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk secara tepat beradaptasi dengan mengendalikan emosi baru dengan mengatur emosi yang dirasakan dan diungkapkan serta respons fisiologis yang terkait dengan emosi tersebut. (Shaffer, 2005). Definisi alternatif: regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dibawah tekanan emosi dengan tetap tenang dan lebih memfokuskan pikiran pada hal positif. (Reivich & Shatte, 2002).

Dari beberapa paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menjaga kestabilan emosi sekaligus mengendalikan emosi yang diungkapkan. Pengaturan emosi dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan untuk mengontrol dengan baik kesesuaian munculnya emosi dalam situasi stres. Orang yang memiliki kemampuan pengaturan emosi yang baik akan lebih mudah menyelesaikan masalah dan lebih mudah memaafkan orang lain.

Meditasi *Mindfulness*

Mindfulness berasal dari tradisi timur dan pada awalnya merupakan praktik yang didasarkan pada ajaran buddha. *Mindfulness* kemudian dikembangkan oleh Kabat-Zinn sebagai versi sekuler. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung dan terbuka terhadap pengalaman dan sekaligus terbuka dan menerima diri sendiri. (Kabat-Zinn, 2018).

Menurut Thereau, *mindfulness* berarti memberikan perhatian dengan cara tertentu, dengan sengaja pada saat ini tanpa menghakimi. *Mindfulness* juga berarti

meningkatkan kejelasan, kesadaran, dan penerimaan terhadap realitas saat ini. (Kabat-Zinn, 2018).

Brown dan Ryan (2003) menyebutkan *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang mencakup pengalaman unik dari momen ke momen. Shapiro dari Santa Clara University mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang dihasilkan dari perhatian yang sadar, terbuka, baik hati, dan tidak menuntut (Brown & Ryan, 2003).

Menurut Baer et al. (2006), *mindfulness* adalah fokus pada pengalaman saat ini (*present moment awareness*) dan penerimaan yang tidak menghakimi (*nonjudgmental acceptance*) dengan meningkatkan kesadaran penuh. *Mindfulness* menekankan kesadaran dan membuat individu menyadari sepenuhnya apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* adalah ketika seseorang mengingat, namun alih-alih berkatut pada ingatan, memfokuskan perhatian dan kesadaran pada pengalaman saat ini dengan cara yang jujur dan menerima, melepaskan diri dari lamunan individu dan fokus pada pengalaman berikutnya. (Germer, 2013).

Mindfulness juga dapat dilatih untuk meningkatkan kesadaran. Hal ini dapat dilakukan melalui meditasi (Brown & Ryan, 2003) atau latihan yang dirancang khusus untuk tujuan tertentu. Beberapa latihan sebagai intervensi yang disebut intervensi berbasis perhatian (MBI). Misalnya terapi kognitif berbasis *mindfulness* (Hasanudin et al., 2019). Dan pengurangan stres berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2014).

Inti dari *mindfulness* adalah selalu waspada terhadap apa yang menjadi perhatian kita dan mengarahkan pada sumber kebahagiaan batin kita. Orang yang terbiasa

mindful menyadari seluruh perhatiannya namun tidak fokus padanya, malah memfokuskan perhatiannya pada penjernihan pikiran dan membebaskan diri.

Kabat-Zinn (2018) menekankan bahwa perhatian terhadap masalah perlu diarahkan secara sadar. Jangan biarkan perhatian kita mengembara dan menarik individu ke dalam berbagai gejala emosi dan tindakan yang kita sesali. Perhatian tidak mengarahkan individu, namun individu dapat mengontrol perhatian. *Mindfulness* digambarkan sebagai perhatian yang selalu tertuju pada saat ini, karena yang terjadi saat ini adalah kenyataan.

2. METODE PELAKSANAAN.

Pelaksanaan psikoedukasi Regulasi emosi dengan Meditasi *Mindfulness* di selenggarakan pada tanggal 27 September 2024 di Meunasah Gampong Paloh Lada tepatnya di Provinsi Aceh Utara Kecamatan Dewantara. Kegiatan ini dihadiri oleh para warga paloh lada di kecamatan dewantara sebanyak 16 orang. Meditasi *mindfulness* dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga simpang KKA, meditasi *mindfulness* sangat diperlukan untuk masyarakat yang menghadapi atau merasakan langsung konflik KKA pada zamannya. Dengan meditasi *mindfulness* rasa takut atau kekhawatiran yang mungkin akan muncul di kemudian hari warga simpang KKA mungkin akan sedikit berkurang dengan meditasi *mindfulness*.

Sebelum diberikannya perlakuan meditasi *mindfulness* tim pengabdian memberikan materi dan beberapa pemahaman mengenai apa itu regulasi emosi dan apa itu meditasi *mindfulness* setelah diberikannya pemahaman mengenai apa itu

regulasi emosi dan meditasi *mindfulness*, peneliti memberikan instrument langsung mengenai meditasi *mindfulness*. Instrumen yang dilakukan adalah dengan memberikan praktik meditasi *mindfulness* secara langsung kepada Masyarakat. Selain itu manfaat meditasi ini juga dapat menenangkan pikiran dan perasaan batin yang dirasakan oleh Masyarakat sekitar. Mekanismenya peneliti memperagakan atau menyuruh masyarakat untuk duduk dengan bersila lalu menegakkan diri mereka, lalu peneliti memberikan instruksi untuk meletakkan tangan kanan ke atas dada dan tangan kiri ke bawah perut, lalu peneliti mengintruksi kan kepada masyarakat untuk menarik nafas dan menahannya beberapa detik lalu bisa di hembuskan. Masyarakat mengikuti instrument dengan baik dan menirukannya.

Tabel 1. Prosedur pelaksanaan psikoedukasi

Waktu	Kegiatan	Keterangan
19.30 - Selesai	Pembukaan	
	Registrasi	Absensi dan Pemberian Konsumsi
	Penyampaian materi “regulasi emosi dan meditasi <i>mindfulness</i> ”	
	Mempraktikan cara Meditasi <i>mindfulness</i>	Di peragakan oleh peneliti
	Penutupan	Sesi tanya Jawab

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Kegiatan Psikoedukasi ini dihadiri sebanyak 16 orang, yang dilakukan Bersamaan dengan kegiatan psikoedukasi dan penyampaian materi lainnya, yaitu Resiliensi dan *Psychological Well-Being*. Sebelum diberikannya perlakuan meditasi *mindfulness* peneliti memberikan materi dan beberapa pemahaman mengenai apa itu regulasi emosi dan apa itu meditasi *mindfulness*. Setelah pemberian psikoedukasi, masyarakat diarahkan untuk memosisikan duduk dengan nyaman. Sebelum memulai terapi, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang *mindfulness* dan manfaatnya. Teknik *mindfulness* dilakukan dengan cara berikut:

1. Duduk tegap bersila di lantai lalu meletakkan tangan kanan diatas dada dan tangan kiri di perut
2. Memfokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan dengan tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali
3. Memfokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian sambil menarik napas perlahan
4. Kemudian menyadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut diselingi kalimat syukur, berdoa dan *positive self-talk* guna menyaring emosi negatif dan mempertahankan pikiran positif untuk mencapai perasaan yang lebih tenang dan nyaman.





ABSENSI PESERTA PSIKOEDUKASI

Tempat : Meunasah Gampong Paloh Lada
 Hari/Tanggal : Jum'at, 27 September 2024
 Tema : Sebuah Transformasi Psikologis Untuk Penanganan Pasca Konflik

No	Nama	Paraf
1.	M. IKBAL	[Signature]
2.	[Signature]	[Signature]
3.	H. ZULFI FI	[Signature]
4.	M. ISA	[Signature]
5.	Mulyudik	[Signature]
6.	[Signature]	[Signature]
7.	Abdullah	[Signature]
8.	Abdurrahman	[Signature]
9.	Qukarni M Fe	[Signature]
10.	[Signature]	[Signature]
11.	QuhFaridni	[Signature]
12.	Khairul Huda	[Signature]
13.	[Signature]	[Signature]
14.	M. KASEM	[Signature]
15.	Vera Mulyadi	[Signature]
16.	Muslim SIP	[Signature]

Gambar 1. Pelaksanaan psikoedukasi dan praktik terapi *Mindfulness*



Gambar 2. Foto Bersama Geuchik Gampong Paloh Lada

Menurut Stuart Psioedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergis kan antara psikoterapi dan

intervensi edukasi. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberianin formasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer / sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Alfianto,Apriyanto,&Diana,2019). Menurut Bordbar dan Faridhosseini psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Adapun yang menjadi fokus sasaran dalam psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan diri terhadap sesuatu yang telah mereka alami dahulu maupun yang akan dialami di masa mendatang. Menurut Soep dkk., Psikoedukasi dapat dilakukan melalui sebuah pelatihan dengan metode eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran dan demonstrasi (Bhakti & Kurniawan, 2020). Psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan stigma atau persepsi masyarakat mengenai kesehatan mental yang masih dianggap bahwa individu yang memiliki masalah kesehatan mental akan berbahaya, agresif, serta rawan melakukan tindakan kekerasan, sehingga masyarakat mengasingkan dan menolak jika di lingkungannya terdapat orang-orang memiliki masalah kesehatan mental. Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental masih kurang mendapatkan perhatian khusus oleh masyarakat, sehingga cenderung mengabaikan penyakit yang ditimbulkan dari ketidaksehatan mental individu. Dengan memberikan psikoedukasi terlebih dahulu membuat masyarakat lebih familiar dan dapat membangun persepsi masyarakat yang baik

mengenai kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis.

Regulasi emosi dan *mindfulness* memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat pasca konflik. Regulasi emosi, yang merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi, sangat penting dalam proses pemulihan pasca-konflik. Ini membantu individu menghadapi dan mengatasi emosi negatif yang muncul, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti depresi dan kecemasan. *Mindfulness*, sebagai teknik meditasi, dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dengan meningkatkan perasaan tenang dan mengatur emosi. Ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu mengelola stres dan emosi negatif yang sering muncul dalam situasi pasca-konflik.

Meditasi *mindfulness* yang diajarkan selama sesi psikoedukasi membantu meningkatkan perasaan tenang dan mengatur emosi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Teknik ini mengajarkan individu untuk fokus pada pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental.

Secara keseluruhan, psikoedukasi mengenai regulasi emosi dan meditasi *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, membantu mereka mengatasi trauma pasca-konflik, dan membangun kembali komunitas yang lebih kuat dan lebih resilien.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan ini tim pengabdian menarik kesimpulan bahwa teknik *mindfulness* dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan mengatur regulasi emosi, meningkatkan perasaan tenang dan pikiran yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saran dari penulis, kegiatan ini dapat dijadikan kebiasaan rutin masyarakat gampong paloh lada untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Untuk pelaksanaan *mindfulness* selanjutnya diharapkan tim pengabdian selanjutnya dapat melaksanakannya ditempat yang lebih hening dan tenang serta fokus kepada Masyarakat agar memahami secara baik mengenai meditasi *mindfulness* dan regulasi emosi. Terdapat beberapa saran lainnya untuk tim pengabdian dalam kegiatan yang akan dilakukan kedepannya, yaitu:

1. Tim pengabdian selanjutnya dapat memberikan dukungan psikologis kepada masyarakat seperti memberikan akses konseling atau terapi yang berfokus pada pemulihan pasca konflik oleh psikolog yang profesional.
2. Tim pengabdian selanjutnya juga dapat membentuk kelompok pendukung seperti *self-help group* dimana kelompok dukungan ini dapat memberikan masyarakat tempat yang aman untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung secara emosional.
3. Tim juga dapat melaksanakan program penjangkauan yang fokus pada pengenalan kesehatan mental kepada berbagai kelompok umur, mulai dari anak sekolah hingga orang dewasa di masyarakat. Dengan memberikan edukasi

ini mungkin mencakup informasi tentang pentingnya kesehatan mental, teknik pengaturan emosi, dan manfaat *mindfulness*.

4. Tim pengabdian selanjutnya dapat memberikan pelatihan *self-help* dan *self-talk* positif dengan menyelenggarakan pelatihan khusus teknik tersebut untuk membantu masyarakat mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA.

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Tingkat Pengetahuan. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 37-41.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Toney, I. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Berk, L. E. (2005). *Infants, Children, and Adolescence*. 5th Ed. America: Pearson Education, Inc.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefit of Being Present: Mindfulness and Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. (pp. 52-60). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In *Mindfulness and Psychotherapy, 2nd ed.* (pp.3-35). The Guilford Press.
- Gratz, Kim L. & Elizabeth Roemer. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(1).
- Gross, J J. & John Oliver P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Psychology*. 39. 281-291.
- Gross, J J & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation Conceptual. *Handbook of Emotion Regulation*, Edited by James J. Gross. New York: Guilfords publication.
- Hafnidar., Afrianti, I., Dewi, R., Zahara, C. I., & Junita, N. (2022). PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL DI JALAN RAYA DALAM RANGKA MEMPERINGATI HARI KESEHATAN MENTAL SEDUNIA 2022. Ubat Hatt: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1). 42-49.
- Hasanudin, R. J. B., Siswandi, A. G. P., & Wardhani, N. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in improving quality of life: case study in Chonic Kidney Disease with hemodialysis. *Psikohumaniora: Journal Penelitian Psikologi*. 4(1). 13.
- James J. Gross. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integeratif Review, *Journal:Review of General Psychology*. 2(3). 275.
- Kabat-Zinn, J. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr): standards of Practice. *Minfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Standards of Practice, February*, 161-169.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think: Mindfulness and why it is so important*. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BpdKDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=mindfulness+moral+responsibility&ots=YTtwo5v2uvd&sig=EgwfIkUO8IQdQRE0_3o8VF4nAJY

Kevin N. Ochsner, dkk. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Journal of Trends in Cognitive Sciences*. 9(5). 1-2.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience factor*. New York: Broadway Books.

Ross A. Thompson. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*.

Monographs of the Society for research in Child Development. 59(2/3). 275.

Safarina, N., Amin. S., & Dewi, R. (2022), psikoedukasi Writing for Happiness: Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian masyarakat*. 5(3). 251-218.