

Mindfulness as A Strategy for Emotion Regulation in Fatherless Adolescents

Mindfulness Sebagai Strategi Pengelolaan Emosi Pada Remaja Fatherless

Ardianti Agustin¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Wijaya Putra, Indonesia
Email: ardiantiagustin@uwp.ac.id

Firsty Oktaria Grahani²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Wijaya Putra, Indonesia
Email: oktaria@uwp.ac.id

Aironi Zuroida³

³Fakultas Psikologi,
Universitas Wijaya Putra, Indonesia
Email: aironizuroida@uwp.ac.id

M.Reza Rahmadian⁴

⁴Fakultas Psikologi,
Universitas Wijaya Putra, Indonesia
Email: m.rezarahmadian@gmail.com

Vidi Yuliana Sari⁵

⁵Fakultas Psikologi,
Universitas Wijaya Putra, Indonesia
Email: vidisari7@gmail.com

Correspondence:

Ardianti Agustin
Universitas Wijaya Putra
Email: ardiantiagustin@uwp.ac.id

Abstract

Adolescents experiencing father absence (fatherless) are vulnerable to difficulties in managing emotions and have a higher risk of mental health disorders, such as anxiety and depression, due to the loss of a significant figure in the emotional learning process. Mindfulness refers to non-judgmental awareness of present-moment experiences that serves as a protective factor in helping individuals manage emotions adaptively. This study aims to examine the effect of mindfulness on emotion regulation among fatherless adolescents. A quantitative approach with a correlational design was applied to 100 fatherless adolescents aged 15–18 years selected through purposive sampling technique with the criteria of not living with their biological father for at least the past three years. Data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Simple linear regression analysis using IBM SPSS Statistics version 25 showed that mindfulness had a positive and significant effect on emotion regulation ($p < 0.05$; $R^2 = 0.310$), with an effective contribution of 31%. These findings confirm mindfulness as a protective factor that strengthens the ability of fatherless adolescents to manage emotions adaptively. The implications of this research recommend the integration of mindfulness-based interventions in school counseling services and social assistance programs, as well as encourage longitudinal research to examine the effectiveness of such interventions and explore other factors contributing to emotion regulation in this vulnerable population.

Keywords: fatherless, mindfulness, emotion regulation

Abstrak

Remaja yang mengalami ketidakhadiran ayah (fatherless) rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi serta berisiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, akibat kehilangan figur signifikan dalam proses pembelajaran emosional. Mindfulness merupakan kesadaran tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini yang berperan sebagai faktor protektif dalam membantu individu mengelola emosi secara adaptif. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh mindfulness terhadap regulasi emosi pada remaja fatherless. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan pada 100 remaja fatherless berusia 15–18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria tidak tinggal bersama ayah kandung minimal tiga tahun terakhir. Pengumpulan data menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Analisis regresi linier sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25 menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi ($p < 0,05$; $R^2 = 0,310$), dengan kontribusi efektif sebesar 31%. Temuan ini mengonfirmasi mindfulness sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan remaja fatherless dalam mengelola emosi secara adaptif. Implikasi penelitian merekomendasikan integrasi intervensi berbasis mindfulness dalam layanan bimbingan konseling sekolah dan program pendampingan sosial, serta mendorong riset longitudinal untuk menguji efektivitas intervensi tersebut dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap regulasi emosi pada populasi rentan ini.

Kata kunci : fatherless, mindfulness, regulasi emosi

Copyright (c) 2026 Ardianti Agustin dkk

Received 11/01/2026

Revised 17/02/2026

Accepted 15/03/2026



LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang kritis, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional yang pesat serta peningkatan tuntutan untuk mencapai kemandirian (Santrock, 2012; Steinberg, 2018). Keberhasilan navigasi masa ini sangat bergantung pada kemampuan regulasi emosi, yaitu suatu proses dinamis yang melibatkan pengamatan, penilaian, dan penyesuaian respons emosi sehingga individu dapat bertindak secara efektif sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Gross, 2015).

Namun, kemampuan ini dapat terancam pada remaja yang tumbuh dalam lingkungan kurang mendukung, salah satunya adalah kondisi *fatherless* (ketiadaan figur ayah). Kondisi *fatherless*, baik secara fisik akibat perceraian, kematian, pekerjaan jarak jauh, maupun secara emosional akibat pengasuhan yang tidak terlibat, telah diidentifikasi sebagai faktor risiko bagi perkembangan psikologis remaja (McLanahan et al., 2013). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), jumlah anak yang tumbuh tanpa kehadiran figur ayah terus meningkat, dengan lebih dari 20% anak di Indonesia berada dalam kondisi ini, yang meningkatkan kerentanannya terhadap masalah emosional dan perilaku.

Penelitian meta analisis oleh (McLanahan et al., 2013) menunjukkan bahwa anak dari orang tua tunggal, terutama karena ketidakhadiran ayah, berada pada kondisi risiko yang lebih besar terhadap perkembangan perilaku bermasalah, hambatan dalam pencapaian akademik, dan gangguan pada fungsi emosional. Secara spesifik, ketidakhadiran ayah dikaitkan dengan gangguan dalam regulasi emosi, yang dapat termanifestasi sebagai peningkatan agresivitas, internalisasi gejala seperti depresi dan kecemasan, serta penurunan kompetensi sosial (Harold et al., 2007). Data dari World Health Organization (WHO, 2020) menunjukkan bahwa remaja dalam kondisi *fatherless* memiliki prevalensi lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan depresi, yang menambah urgensi penanganan kondisi ini.

Studi kualitatif mengkaji proses regulasi emosi pada anak yatim menunjukkan bahwa kehilangan ayah memicu berbagai emosi negatif yang intens, seperti kesedihan mendalam, kemarahan, kecemasan, perasaan hampa, hingga munculnya pikiran bunuh diri (Mirza et al., 2022). Peran regulasi emosi juga terbukti signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada populasi yang mengalami stres berat. Penelitian (Putri & setiasih, 2023) pada penyintas Covid-19 hasil analisis memperlihatkan korelasi positif yang signifikan secara statistik pada regulasi emosi dengan kepuasan hidup.

Dalam konteks kerentanan tersebut, diperlukan eksplorasi terhadap faktor protektif yang dapat meningkatkan ketahanan (*resilience*) remaja. Salah satu konstruk yang menjanjikan adalah *mindfulness*, yaitu kecenderungan disposisional untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penghakiman (Brown & Ryan, 2003).

Kajian literatur sistematis menunjukkan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan berbagai indikator

kesejahteraan psikologis (Keng et al., 2011) dan berperan sentral dalam proses regulasi emosi. Menurut model proses regulasi emosi berbasis kesadaran (*Mindfulness to Meaning Theory*) (Garland, Farb, R. Goldin, et al., 2015).

Mindfulness terbukti memfasilitasi regulasi emosi adaptif melalui mekanisme psikologis dan neurobiologis yang saling terkait. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berasosiasi dengan penurunan reaktivitas amygdala terhadap stimulus emosional serta peningkatan fungsi dan konektivitas prefrontal cortex, yang berperan penting dalam kontrol kognitif dan pengelolaan emosi secara fleksibel (Gotink et al., 2016). Selain itu, *mindfulness* memengaruhi cara individu melakukan appraisal kognitif, sehingga pengalaman emosional negatif dapat direspons secara lebih reflektif dan tidak reaktif (Tang et al., 2015).

Bukti meta analitik terbaru juga menunjukkan individu dengan level *mindfulness* yang lebih tinggi secara konsisten lebih sering memanfaatkan pendekatan regulasi emosi yang lebih fungsional, khususnya *cognitive reappraisal*, serta cenderung lebih jarang menggunakan strategi maladaptif seperti *expressive suppression* (Zhou et al., 2023).

Studi eksperimental oleh (Purwaningtyas et al., 2025) membuktikan bahwa intervensi *Mindfulness Attention Awareness* secara signifikan meningkatkan regulasi diri pada remaja dengan kecanduan gawai, yang ditandai oleh peningkatan kesadaran penuh dan kemampuan mengendalikan impuls emosional. Temuan ini diperkuat oleh penelitian empiris yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis, sehingga menegaskan peran *mindfulness* sebagai mekanisme kunci dalam regulasi emosi yang sehat dan berkelanjutan (Li et al., 2025).

Meskipun terdapat bukti kuat mengenai hubungan positif antara *mindfulness* dan regulasi emosi pada populasi umum (Guendelman et al., 2017), terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan. Pertama, mayoritas penelitian dilakukan pada populasi dewasa atau remaja pada umumnya, tanpa secara spesifik menyoroti sub-populasi yang menghadapi risiko psikososial unik seperti remaja *fatherless* (Bögels & Restifo, 2014).

Penelitian yang ada cenderung bersifat korelasional dan belum banyak yang mengembangkan dan menguji model prediktif yang mengidentifikasi dimensi-dimensi spesifik dari *mindfulness* (mencakup, *observing, describing, acting with awareness, non-judging, non-reactivity*) yang paling kritis dalam memprediksi aspek-aspek tertentu dari regulasi emosi pada konteks risiko ini (Baer et al., 2006) (Tomlinson et al., 2018). Ketiga, masih terbatasnya penelitian yang tidak hanya berhenti pada verifikasi hubungan, tetapi juga merancang implikasi konkretnya dalam bentuk kerangka intervensi yang kontekstual.

Sebagai bentuk komitmen untuk berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini berargumen bahwa menguji efektivitas faktor protektif internal seperti *mindfulness* pada populasi berisiko tinggi adalah langkah esensial dalam evolusi ilmu psikologi positif

dan psikologi klinis yang berorientasi pada kekuatan (*strength-based*) (Peters et al., 2015) Penelitian ini bertujuan memenuhi kesenjangan tersebut dengan memberikan bukti empiris yang spesifik-konteks, sehingga tidak hanya memperkuat validitas eksternal teori mindfulness dan regulasi emosi, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang mekanisme ketahanan (*resilience*) pada remaja yang mengalami adversity dalam struktur keluarga (Masten, 2001). Dengan demikian, penelitian ini berkomitmen untuk menjembatani temuan dasar dengan aplikasi yang lebih relevan dan terdiferensiasi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, dari aspek populasi, penelitian secara eksplisit memfokuskan pada remaja fatherless sebagai kelompok dengan kerentanan sosio emosional yang spesifik, yang belum banyak dijadikan subjek utama dalam penelitian mindfulness. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa remaja fatherless sering kali mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan lebih rentan terhadap masalah psikologis (McLanahan et al., 2013). Kedua, dari aspek metodologi dan analisis, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan korelasi sederhana, tetapi merancang untuk membangun dan menguji sebuah model prediktif multivariat. Model ini akan menganalisis kontribusi relatif dari masing-masing lima dimensi mindfulness menurut *Five Facet Mindfulness Questionnaire/FFMQ* (Baer et al., 2006) terhadap berbagai strategi dan hasil regulasi emosi (misalnya, penggunaan *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan tingkat kesulitan regulasi emosi). Ketiga, dari aspek implikasi, penelitian ini dirancang untuk secara langsung menginformasikan pengembangan rancangan intervensi psikoedukatif berbasis mindfulness yang terkontekstualisasi. Rancangan ini akan mempertimbangkan kebutuhan, tantangan, dan kekuatan unik remaja fatherless, sehingga dapat menjadi panduan aplikatif bagi konselor sekolah, psikolog klinis, dan pekerja sosial. menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi pada remaja dengan kerentanan emosional (Garland, Farb, R. Goldin, et al., 2015)

Berdasarkan landasan teoritis dan temuan empiris yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh dan kontribusi prediktif mindfulness terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja fatherless. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan terhadap kerangka konseptual psikologi perkembangan, dengan menegaskan peran faktor protektif internal, seperti mindfulness, dalam mengurangi kerentanan emosional akibat ketidakhadiran figur ayah. Secara aplikatif, temuan studi ini akan memberikan landasan empiris untuk pengembangan program pendampingan dan intervensi berbasis mindfulness yang lebih efektif, kontekstual, dan empatik dalam mendukung kesehatan emosional remaja fatherless. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa mindfulness berpengaruh signifikan dan positif terhadap regulasi emosi, dengan dimensi *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity* diharapkan memberikan kontribusi prediktif yang lebih kuat terhadap penggunaan

strategi regulasi emosi adaptif (seperti *cognitive reappraisal*) dan penurunan kesulitan regulasi emosi dibandingkan dimensi mindfulness lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang secara kuantitatif dengan model analisis korelasional-prediktif untuk menguji hubungan serta kontribusi mindfulness terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja fatherless. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mindfulness, sedangkan variabel dependen adalah kemampuan regulasi emosi yang dioperasionalkan melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Subjek penelitian adalah remaja berusia 15–18 tahun di Indonesia yang berada dalam kondisi fatherless, yang didefinisikan sebagai ketidakhadiran figur ayah secara fisik permanen akibat kematian atau perceraian, maupun ketidakhadiran emosional atau fungsional yang signifikan, seperti ayah tidak tinggal serumah, bekerja di luar kota atau luar negeri dalam jangka waktu lama, atau tidak terlibat secara aktif dalam pengasuhan. Mengingat karakteristik populasi yang bersifat tersembunyi (*hidden population*) di mana proses penentuan sampel dilakukan melalui perpaduan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. melalui sekolah dan komunitas remaja, sehingga diperoleh total 100 responden.

Pengambilan data dilakukan secara online melalui Google Form, dengan instrumen berupa kuesioner data demografis dan kondisi fatherless, *Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-15)* untuk mengukur mindfulness, serta *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur kemampuan regulasi emosi. Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 25. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik subjek, uji validitas item menggunakan korelasi item-total dengan kriteria $r > 0,30$, serta uji reliabilitas skala menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas penerimaan $\alpha \geq 0,70$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada FFMQ-15 dan ERQ memiliki korelasi item-total lebih dari 0,30, yang mengindikasikan validitas yang baik. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha untuk FFMQ-15 adalah 0,87, dan untuk ERQ adalah 0,84, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas residual, uji linearitas hubungan antarvariabel, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model regresi. Hubungan antara mindfulness dan kemampuan regulasi emosi diuji menggunakan analisis korelasi Pearson, sedangkan kontribusi prediktif mindfulness terhadap regulasi emosi dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Nilai koefisien regresi, koefisien determinasi (R^2), dan signifikansi statistik ($p < 0,05$) digunakan untuk menilai besarnya pengaruh dan kekuatan prediksi mindfulness terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja fatherless.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 100 remaja *fatherless* yang berusia antara 15 hingga 18 tahun. Berikut ini adalah distribusi karakteristik partisipan berdasarkan tiga aspek demografis meliputi jenis kelamin, usia, status ayah.

Tabel 1. Data Demografi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase	
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	45%
	Perempuan	55	55%
	Jumlah	100	100%
Usia	15 - 16	50	50%
	17 - 18	50	50%
	Jumlah	100	100 %
Status Ayah	Ayah meninggal dunia	32	32%
	Orang tua bercerai	38	38%
	Ayah tidak tinggal serumah karena pekerjaan (luar kota/negeri)	30	30%
	Jumlah	100	100 %

Berdasarkan Tabel 1, distribusi partisipan menurut jenis kelamin relatif seimbang, dengan masing – masing kelompok laki – laki dan perempuan berjumlah 45 dan 55. Mayoritas responden termasuk dalam rentang usia 15 – 16 tahun sebanyak 50 individu (50%), diikuti oleh kelompok usia 17 - 18 tahun sebanyak 50 individu (50%). Mayoritas Responden dengan Status Ayah yang orang tuanya bercerai sejumlah 38 individu (38%), kemudian ayah meninggal dunia 32 individu (32%) dan Ayah tidak tinggal serumah karena pekerjaan (luar kota/negeri) sebanyak 30 individu (30%).

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Mindfulness	100	21	40	32.23	3.757
Regulasi Emosi	100	83	166	124.40	16.487

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki skor rata-rata *mindfulness* sebesar 32,23 dengan rentang skor antara 21 hingga 40. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *mindfulness* yang moderat, dengan variasi yang relatif kecil, seperti yang tercermin dari simpangan baku sebesar 3,757. Sementara itu, untuk regulasi emosi, skor rata-rata yang diperoleh adalah 124,40, dengan rentang skor antara 83 hingga 166. Nilai simpangan baku yang lebih tinggi, yaitu 16,487, menunjukkan adanya variasi yang lebih besar dalam kemampuan regulasi emosi di antara partisipan. Berdasarkan nilai rata-rata

tersebut, peneliti dapat mengelompokkan variabel regulasi emosi menjadi tiga kategori tingkat kemampuan: rendah, sedang, dan tinggi, yang mencerminkan kemampuan partisipan dalam mengelola emosi mereka.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 35$	17	17%
Sedang	$28 < X < 35$	66	66%
Rendah	$X < 28$	17	17%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil pada Tabel 5, dapat diketahui bahwa 17% responden termasuk dalam kategori *mindfulness* tinggi, dengan skor lebih besar dari 35. Sebanyak 66% responden berada pada kategori *mindfulness* sedang, dengan skor antara 28 hingga 35, dan 17% responden mengalami *mindfulness* rendah, dengan skor kurang dari 28.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 140$	19	19%
Sedang	$107 < X < 140$	68	68%
Rendah	$X < 107$	13	13%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil pada Tabel 6, dapat diketahui bahwa 19% responden termasuk dalam kategori regulasi emosi tinggi, dengan skor lebih besar dari 140. Sebanyak 68% responden berada pada kategori regulasi emosi sedang, dengan skor antara 107 hingga 140, dan 13% responden mengalami regulasi emosi rendah, dengan skor kurang dari 107.

Uji Asumsi

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Residual dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

Statistik	Nilai
N	100
Mean Residual	0,000
Simpangan Baku Residual	13,70
Nilai K-S (Z)	0,058
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (Tabel 4) menghasilkan nilai signifikansi 0,200 pada residual model. Nilai ini melampaui ambang 0,05, yang mengindikasikan bahwa residual berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	8337.946	1	8337.946	43.177	.000
Deviation from Linearity	2737.008	16	171.063	.886	.587

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara mindfulness dan emotion regulation memenuhi asumsi linearitas. Nilai signifikansi pada baris Linearity menunjukkan $p < 0,001$, sedangkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,587 berada di atas ambang signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel mengikuti pola linier tanpa penyimpangan yang signifikan.

Tabel 9. Hasil Uji Signifikansi Model Regresi

R	R Square	F	Sig.
0,557	0,310	43,997	0,000

Hasil analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,557 mengindikasikan hubungan yang moderat antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,310 menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjelaskan 31% variasi dalam regulasi emosi. Artinya *mindfulness* memberikan kontribusi signifikan, faktor lain di luar model ini turut mempengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja. Analisis F menghasilkan nilai 43,997, yang menunjukkan bahwa model regresi ini secara keseluruhan signifikan dan menggambarkan hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05, memperkuat temuan ini, menyimpulkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi adalah sangat signifikan.

Tabel 10. Koefisien Regresi Linier Sederhana Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Mindfulness	2,442	0,368	0,557	6,633	0,000

Tabel 8 menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki koefisien regresi positif sebesar 2,442 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *mindfulness* akan diikuti oleh peningkatan sebesar 2,442 satuan pada skor regulasi emosi. Nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,557 menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan prediktor yang kuat terhadap regulasi emosi.

Tabel 11 . Koefisien Regresi untuk Setiap Aspek Mindfulness

Aspek Mindfulness	Beta	t	p
Acting with Awareness	0,395	3,798	0,000
Non-Judging	0,245	2,202	0,030
Non-Reactivity	0,185	2,035	0,045
Observing	0,311	3,267	0,001
Describing	0,137	1,465	0,145

Berdasarkan Hasil ini, dapat dilihat bahwa dimensi *acting with awareness*, *non-judging*, *non-reactivity*, dan *observing* secara signifikan mempengaruhi regulasi emosi ($p < 0,05$), sementara *describing* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$).

Tabel 12. Koefisien Regresi untuk Setiap Aspek Mindfulness

Aspek Regulasi Emosi	Beta	t	p
Constant		3,824	0,000
Cognitive Reappraisal	0,405	3,950	0,000
Expressive Suppression	0,267	2,240	0,026

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *Cognitive Reappraisal* memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap regulasi emosi dibandingkan dengan *Expressive Suppression*. Namun, kedua strategi regulasi emosi tersebut terbukti signifikan dalam mempengaruhi kemampuan regulasi emosi, dengan nilai $p < 0,05$ untuk keduanya.

Tabel 13. Hasil Uji t Mindfulness Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	t	df	p
Male	45	31,45	3,620	1,825	98	0,070
Female	55	33,01	3,880			

Hasil Tabel 13 menunjukkan hasil uji untuk perbedaan skor *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan. Nilai $p = 0,070$ yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam skor *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan dalam sampel ini. Oleh karena itu yang berarti jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat *mindfulness* pada partisipan.

Tabel 14. Hasil Uji t Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok	N	Mean	Std	t	df	p
Laki-laki	45	124,45	17,54	1,042	98	0,300
Perempuan	55	124,35	15,99			

Hasil Tabel 14 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Nilai $p = 0,300$ lebih besar dari 0,05, Dengan demikian, jenis kelamin tidak mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada partisipan.

Tabel 15. Hasil Uji Post-Hoc Tukey untuk Mindfulness dan Regulasi Emosi Berdasarkan Status Ayah

Variabel	Perbandingan (I-J)	Mean	Std	Sig.
Mindfulness	Ayah Meninggal vs. Orang Tua Bercerai	-0.11513	0.90513	0.991
	Ayah Meninggal vs. Ayah Tidak Tinggal Serumah	0.83750	0.95871	0.658
	Orang Tua Bercerai vs. Ayah Tidak Tinggal Serumah	0.95263	0.92136	0.557
Regulasi Emosi	Ayah Meninggal vs. Orang Tua Bercerai	-3.57730	3.97314	0.641
	Ayah Meninggal vs. Ayah Tidak Tinggal Serumah	-3.98958	4.20835	0.611
	Orang Tua Bercerai vs. Ayah Tidak Tinggal Serumah	-0.41228	4.04440	0.994

Hasil uji post-hoc Tukey menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat *mindfulness* maupun

regulasi emosi berdasarkan status ayah pada ketiga kelompok yang diuji: Ayah Meninggal, Orang Tua Bercerai, dan Ayah Tidak Tinggal Serumah. Untuk variabel *mindfulness*, perbandingan antara kelompok Ayah Meninggal dan Orang Tua Bercerai menghasilkan nilai p sebesar 0,991, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Demikian pula, perbandingan antara kelompok Ayah Meninggal dan Ayah Tidak Tinggal Serumah menunjukkan nilai p sebesar 0,658, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Begitu pula, antara kelompok Orang Tua Bercerai dan Ayah Tidak Tinggal Serumah, tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai ($p = 0,557$). Semua hasil ini mengindikasikan bahwa status ayah tidak mempengaruhi tingkat *mindfulness* secara signifikan.

Sementara itu, untuk regulasi emosi, hasil uji menunjukkan pola yang serupa. Perbandingan antara kelompok Ayah Meninggal dan Orang Tua Bercerai menghasilkan nilai p 0,641, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan. Begitu pula, perbandingan antara kelompok Ayah Meninggal dan Ayah Tidak Tinggal Serumah dengan nilai p sebesar 0,611, yang menunjukkan bahwa perbedaan ini juga tidak signifikan. Terakhir, perbandingan antara kelompok Orang Tua Bercerai dan Ayah Tidak Tinggal Serumah menghasilkan dengan nilai p sebesar 0,994, yang juga tidak signifikan.

Tabel 16. Ringkasan Model Regresi Linier Sederhana antara *Mindfulness* dan Regulasi Emosi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,557	0,310	0,303	13,766

Data di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) antara *mindfulness* dan regulasi emosi sebesar 0,557, yang mengindikasikan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,310 mengindikasikan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam menjelaskan 31,0% variasi kemampuan regulasi emosi pada remaja *fatherless*, sementara 69,0% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,303 yang relatif mendekati nilai R Square menunjukkan bahwa model regresi bersifat cukup stabil dan memiliki daya prediksi yang memadai. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi yang bermakna secara empiris terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja *fatherless*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa *mindfulness* menunjukkan efek positif yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja *fatherless*. Analisis regresi menghasilkan nilai R^2 sebesar 0,310 menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi penjelasan sebesar 31% varians dalam keterampilan regulasi emosi kelompok ini. Nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,557 ($p < 0,001$) mengindikasikan pengaruh dengan kekuatan moderat ke kuat, di mana setiap peningkatan skor *mindfulness* diikuti oleh peningkatan yang signifikan dalam

kapasitas mengelola emosi. Hasil penelitian ini selaras dengan bukti empiris dari penelitian terdahulu yang mengindikasikan bahwa bahwa *mindfulness*, sebagai kecenderungan *dispositional*, berfungsi sebagai fondasi untuk regulasi emosi yang adaptif dengan cara meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman internal dan mengurangi reaktivitas otomatis (Keng et al., 2011) (Tomlinson et al., 2018).

Penelitian ini menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja *fatherless*, dengan kontribusi terbesar dari dimensi *acting with awareness, observing, dan non-judging*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa setiap dimensi ini secara signifikan meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi secara adaptif, sejalan dengan *Mindfulness to Meaning Theory* (Garland, Farb, Goldin, et al., 2015) yang menekankan peran kesadaran reflektif dalam mengurangi reaktivitas emosional. Sebaliknya, dimensi *describing* tidak menunjukkan kontribusi signifikan, kemungkinan karena fokus utama *mindfulness* adalah pada pengamatan dan penerimaan pengalaman tanpa penilaian. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dimensi-dimensi *mindfulness* tersebut dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif dalam regulasi emosi, terutama pada individu yang mengalami kerentanan emosional, seperti remaja *fatherless*.

Selain itu, hasil uji regresi juga menunjukkan bahwa *Cognitive Reappraisal* memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap regulasi emosi dibandingkan dengan *Expressive Suppression*. Dimensi *Cognitive Reappraisal* berperan dalam memodifikasi evaluasi kognitif terhadap pengalaman emosional, memungkinkan individu untuk melihat peristiwa yang memicu emosi secara lebih positif dan mengurangi dampak emosionalnya. Sebaliknya, *Expressive Suppression* yang melibatkan penekanan ekspresi emosional tidak terbukti sekuat *Cognitive Reappraisal* dalam memfasilitasi regulasi emosi, meskipun kedua strategi terbukti signifikan dalam mempengaruhi regulasi emosi dengan nilai $p < 0,05$ untuk keduanya. Hal ini sesuai dengan temuan dari (Gross, 2015) yang menunjukkan bahwa *Cognitive Reappraisal* lebih efektif dalam memfasilitasi regulasi emosi jangka panjang dibandingkan *Expressive Suppression*, yang cenderung berhubungan dengan dampak emosional yang lebih buruk.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam skor *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan, dengan nilai $p = 0,070$ yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat *mindfulness* pada partisipan. Begitu pula, tidak ada perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan, dengan nilai $p = 0,300$ yang lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada partisipan dalam penelitian ini.

Sejalan dengan teori sosialisasi emosional (*Emotional Socialization Theory*) yang dikemukakan oleh (Halberstadt et al., 2001) yang menyatakan bahwa meskipun anak-anak diajarkan untuk mengekspresikan emosi secara berbeda berdasarkan jenis kelamin mereka, kemampuan untuk mengelola emosi lebih dipengaruhi oleh faktor sosial

dan pengalaman hidup daripada oleh perbedaan biologis. Selain itu, Teori Keseimbangan Emosional (*Emotional Regulation Theory*) yang diusung oleh (Gross, 2002) juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *mindfulness* adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh individu, tanpa terikat pada jenis kelamin.

Penelitian oleh (Hülshager et al., 2013) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dan regulasi emosi tidak dipengaruhi secara signifikan oleh jenis kelamin, melainkan lebih terkait dengan tingkat pengalaman dan latihan individu dalam menerapkan keterampilan tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bahwa individu yang lebih sering berlatih teknik *mindfulness* cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, terlepas dari jenis kelamin mereka. Ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut, (Creswell, 2017) dalam penelitiannya tentang *mindfulness* juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif yang serupa pada pengelolaan stres dan regulasi emosi di kedua jenis kelamin. Studi ini menekankan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi tanpa memandang gender.

Hasil uji *post-hoc Tukey* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat *mindfulness* dan regulasi emosi antara remaja dengan status ayah yang berbeda, yakni ayah meninggal, orang tua bercerai, dan ayah tidak tinggal serumah. Nilai *p* untuk semua perbandingan lebih besar dari 0,05, yaitu *p* = 0,991 untuk perbandingan "Ayah Meninggal" vs. "Orang Tua Bercerai", *p* = 0,658 untuk "Ayah Meninggal" vs. "Ayah Tidak Tinggal Serumah", dan *p* = 0,557 untuk "Orang Tua Bercerai" vs. "Ayah Tidak Tinggal Serumah" pada *mindfulness*, serta nilai *p* = 0,641, *p* = 0,611, dan *p* = 0,994 untuk perbandingan yang sama pada regulasi emosi.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada perbedaan dalam penyebab ketidakhadiran ayah, dampak emosional yang dialami oleh remaja dalam ketiga kondisi ini tidak cukup berbeda untuk mempengaruhi secara signifikan tingkat *mindfulness* dan regulasi emosi mereka. Meskipun kondisi ayah meninggal dunia, orang tua bercerai, dan ayah tidak tinggal serumah berpotensi mempengaruhi perkembangan remaja, dalam konteks penelitian ini, ketiga kondisi tersebut mungkin tidak cukup berbeda dalam pengaruh emosional yang mereka berikan kepada remaja. Ketiga kondisi ini menunjukkan bahwa ayah tidak hadir dalam kehidupan anak, meskipun alasan ketidakhadirannya berbeda (kematian, perceraian, atau pekerjaan). Dalam konteks ini, mungkin terdapat kesamaan emosional yang dialami oleh remaja, yaitu ketidakhadiran figur ayah yang berperan sebagai pengasuh utama, yang dapat berdampak pada perkembangan emosional mereka, meskipun cara ketidakhadiran itu terjadi berbeda. Menurut Attachment Theory yang dikemukakan oleh (Ainsworth & Bowlby, 2017), hubungan yang aman dengan figur pengasuh (termasuk ayah) memainkan peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial anak. Namun, meskipun kehilangan

atau ketidakhadiran ayah berpotensi mengganggu perkembangan emosional remaja, teori ini tidak menjelaskan secara eksplisit apakah jenis ketidakhadiran ayah (kematian, perceraian, atau pekerjaan) memiliki dampak yang berbeda pada tingkat *mindfulness* dan regulasi emosi.

Kondisi ini menjadikan remaja *fatherless* lebih rentan terhadap gangguan regulasi emosi, khususnya dalam konteks stres relasional dan pembentukan identitas diri selama masa remaja (Culpin et al., 2022). Penelitian (Istri et al., 2025) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keterlibatan kerja, yang menandakan peran sentral kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menantang. *Mindfulness* memberikan mekanisme intrapersonal yang kritis, komponen inti *mindfulness*, khususnya *non-judging of inner experience* dan *non-reactivity*, memungkinkan remaja untuk menyadari (*observe*) dan menerima (*accept*) gejala emosi tanpa langsung terhanyut atau menilai pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang berbahaya atau memalukan. Hal ini menciptakan ruang psikologis (*decentering*) yang memungkinkan dilakukannya penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) terhadap situasi yang memicu stres, sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih terukur dan adaptif. Dengan demikian, temuan ini memperkuat bukti bahwa *mindfulness* bukan hanya terkait dengan kesejahteraan umum, tetapi secara khusus berperan sebagai faktor protektif yang berfungsi mengkompensasi (*compensatory mechanism*) defisit dalam pemodelan atau dukungan regulasi emosi dari figur ayah.

Secara kritis, meskipun *mindfulness* terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap regulasi emosi, temuan bahwa sebesar 69% varians regulasi emosi masih belum menjelaskan menegaskan bahwa mekanisme adaptasi psikologis pada remaja *fatherless* bersifat kompleks, multidimensional, dan tidak dapat direduksi pada satu faktor tunggal. Temuan ini konsisten dengan model ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner yang menekankan bahwa perkembangan manusia merupakan konsekuensi dari hubungan timbal balik, dinamis antara faktor intrapersonal dan konteks lingkungan yang berlapis (Bronfenbrenner & Morris, 2007). Dalam konteks remaja *fatherless*, regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh kapasitas kesadaran diri internal, tetapi juga oleh kualitas relasi pengasuhan, jejaring sosial, serta kondisi struktural yang melingkupi kehidupan sehari-hari mereka.

Penelitian empiris mutakhir menunjukkan bahwa kualitas kelekatan dengan pengasuh utama, khususnya ibu atau figur pengganti ayah, memainkan peran protektif yang signifikan dalam perkembangan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja (Dagan & Sagi-Schwartz, 2018; Zimmermann & Iwanski, 2019). Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan guru terbukti dapat menurunkan dampak stres kronis dan meningkatkan kapasitas coping adaptif pada remaja yang mengalami kehilangan atau ketidakhadiran orang tua (Rueger et al., 2016; van Harmelen et al., 2017). Faktor struktural seperti tekanan sosio-ekonomi keluarga juga berkontribusi besar terhadap kerentanan emosional, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan

longitudinal Sara McLanahan dan kolega, yang menyatakan bahwa ketidakhadiran ayah sering kali berkelindan dengan instabilitas ekonomi, stres keluarga, dan keterbatasan akses terhadap sumber daya psikososial (Bernardi & Boertien, 2016; McLanahan et al., 2013). Dengan demikian, sisa varians yang besar dalam penelitian ini secara teoretis dapat dipahami sebagai refleksi dari interaksi faktor-faktor eksternal tersebut dengan kapasitas internal remaja.

Dalam kerangka ini, *mindfulness* perlu diposisikan bukan sebagai solusi tunggal, melainkan sebagai salah satu jalur internal menuju ketahanan (*resilience*). Sejalan dengan temuan terbaru, *mindfulness* berperan sebagai mekanisme dasar yang memperkuat kesadaran emosi, *decentering*, dan regulasi afektif, yang selanjutnya memungkinkan individu merespons stres secara lebih adaptif (Gu et al., 2015; Rahl et al., 2017). Kajian terkini dalam literatur juga menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* meningkat secara signifikan ketika dikombinasikan dengan faktor pendukung lain, seperti relasi yang aman dan lingkungan sosial yang suportif (Dunning et al., 2019). Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkaya literatur dengan mengonfirmasi kekuatan jalur internal *mindfulness* pada populasi spesifik yang menghadapi kerentanan struktural, yakni remaja *fatherless*, yang sejauh ini belum banyak memperoleh perhatian dalam kajian empiris.

Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa urgensi pengembangan intervensi *mindfulness* yang terkontekstualisasi. Program intervensi bagi remaja *fatherless* sebaiknya tidak hanya berfokus pada pelatihan kesadaran penuh secara umum, tetapi juga diarahkan secara spesifik untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi-emosi khas akibat ketidakhadiran ayah, seperti perasaan kehilangan, kemarahan terpendam, rasa ditolak, serta rendahnya harga diri. Penelitian intervensi terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* yang diadaptasi secara kontekstual misalnya melalui refleksi pengalaman relasional dan validasi emosi kehilangan lebih efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja dibandingkan pendekatan generik (Coholic et al., 2012).

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan prediktor signifikan dan bermakna terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja *fatherless*, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Temuan ini menegaskan pentingnya *mindfulness* sebagai faktor protektif internal yang dapat membantu remaja *fatherless* mengelola emosi secara lebih adaptif di tengah keterbatasan dukungan relasional.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar intervensi psikologis bagi remaja *fatherless* tidak hanya berfokus pada penguatan keterampilan *mindfulness* secara umum, tetapi juga dikontekstualisasikan dengan pengalaman emosional khas akibat ketidakhadiran ayah, seperti perasaan kehilangan, kemarahan terpendam, rasa ditolak, dan rendahnya harga diri. Program *mindfulness* yang mengintegrasikan refleksi pengalaman relasional serta validasi emosi kehilangan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis

remaja dibandingkan pendekatan generik (Coholic et al., 2012). Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model intervensi integratif yang mengombinasikan *mindfulness* dengan faktor relasional dan kontekstual guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme adaptasi psikologis pada remaja *fatherless*.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai peran *mindfulness* dalam regulasi emosi pada remaja *fatherless*, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional, yang tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausalitas yang jelas antara *mindfulness* dan regulasi emosi. Kedua, sampel penelitian ini terbatas pada remaja *fatherless* di satu wilayah geografis, yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas. Ketiga, meskipun penelitian ini menilai dimensi *mindfulness* secara keseluruhan, tidak semua dimensi psikologis terkait dengan regulasi emosi dieksplorasi secara mendalam, seperti pengaruh kesadaran tubuh atau keterlibatan sosial dalam konteks *mindfulness*. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih beragam akan diperlukan untuk memverifikasi temuan ini dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja *fatherless*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjelaskan 31% varians regulasi emosi, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin baik kemampuan remaja *fatherless* dalam mengelola emosi mereka. Nilai $p < 0,001$ dan koefisien beta = 0,557 mengindikasikan adanya pengaruh yang kuat dan signifikan antara *mindfulness* dan regulasi emosi. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya *mindfulness* sebagai faktor protektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang menghadapi tantangan emosional akibat ketidakhadiran figur ayah. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model intervensi yang mengombinasikan *mindfulness* dengan faktor-faktor eksternal, seperti kualitas hubungan pengasuhan dan dukungan sosial, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme adaptasi psikologis pada remaja *fatherless*. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan kausal antara *mindfulness* dan regulasi emosi dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya juga perlu melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam serta mengkaji dimensi *mindfulness* lainnya, seperti kesadaran tubuh dan keterlibatan sosial, yang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (2017). On the origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth's work on the emotional development of young children.

- In *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed, pp. 69–94). Guilford Press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bernardi, F., & Boertien, D. (2016). Understanding heterogeneity in the effects of parental separation on educational attainment in Britain: Do children from lower educational backgrounds have less to lose? *European Sociological Review*, 32(6), 807–819. <https://doi.org/10.1093/esr/jcw036>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- BPS. (2022). *Profil Statistik Anak Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The Bioecological Model of Human Development. In *Handbook of Child Psychology*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Coholic, D., Eys, M., & Lougheed, S. (2012). Investigating the Effectiveness of an Arts-Based and Mindfulness-Based Group Program for the Improvement of Resilience in Children in Need. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 833–844. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9544-2>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Culpin, I., Heuvelman, H., Rai, D., Pearson, R. M., Joinson, C., Heron, J., Evans, J., & Kwong, A. S. F. (2022). Father absence and trajectories of offspring mental health across adolescence and young adulthood: Findings from a UK-birth cohort. *Journal of Affective Disorders*, 314, 150–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.016>
- Dagan, O., & Sagi-Schwartz, A. (2018). Early Attachment Network with Mother and Father: An Unsettled Issue. *Child Development Perspectives*, 12(2), 115–121. <https://doi.org/10.1111/cdep.12272>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The Mindfulness-to-Meaning Theory: Extensions, Applications, and Challenges at the Attention–Appraisal–Emotion Interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377–387. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1092493>
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. G. M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition*, 108, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective Social Competence. *Social Development*, 10(1), 79–119. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00150>
- Harold, G. T., Aitken, J. J., & Shelton, K. H. (2007). Interparental conflict and children’s academic attainment: a longitudinal analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(12), 1223–1232. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01793.x>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Istri, C., Mesha, A., Parsama, S., Kristin, D., Ully, N., Mah, N. ', Afsyari, B., & Hastuti, R. (2025). Self-Regulation as a Factor in the Realization of Work Engagement Regulasi Diri sebagai Fondasi dalam Mewujudkan Keterlibatan Kerja. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 493–501. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Li, J., Man, L., Chen, L., Zhang, Y., & Wang, Z. (2025). Mindfulness, emotion regulation, and mental health in Chinese college students: Cognitive reappraisal as mediator and neuroticism/openness as moderators. *Acta Psychologica*, 260, 105552. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105552>

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The Causal Effects of Father Absence. *Annual Review of Sociology*, 39(1), 399–427. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Mirza, R., Yanti Sitorus, T., Anjelina Sitorus, R., Tio Retta, C., Br Tarigan, N., & Rina Mirza, C. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia*, 11(4), 647–657. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger Rumination as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Aggression: The Utility of a Multidimensional Mindfulness Model. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 871–884. <https://doi.org/10.1002/jclp.22189>
- Purwaningtyas, F. D., Zuroida, A., Nurlaily, L., Andriyani, B., & Lestari, W. (2025). The Effectiveness of Mindfulness in Improving Self-Regulation in Gadget-Addictive Adolescents Efektivitas Mindfulness dalam Meningkatkan Regulasi Diri Remaja Adiktif Gadget. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 558–576. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Putri, naflah aulia prameswari, & setiasih. (2023). The Role of Self-Compassion and Emotion Regulation: How to Predict Life Satisfaction in Covid-19 Survivors? Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi: Bagaimana Memprediksi Kepuasan Hidup Pada Penyintas Covid-19? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 524–530. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4>
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion*, 17(2), 224–230. <https://doi.org/10.1037/emoo000250>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Santrock, JW. (2012). *Perkembangan masa hidup jilid II (edisi ke 13)*. Penerbit erlangga.
- Steinberg, D. L. (2018). *Adolescence*.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. In *Mindfulness* (Vol. 9, Number 1, pp. 23–43). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- van Harmelen, A.-L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E., Dolan, R., Fonagy, P., & Goodyer, I. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*, 47(13), 2312–2322. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000836>
- WHO. (2020). *Mental health and COVID-19: Early interventions and the impact of the pandemic on mental health*. World Health Organization.
- Zhou, S., Wu, Y., & Xu, X. (2023). Linking Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression to Mindfulness: A Three-Level Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1241. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021241>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2019). Attachment Disorder behavior in early and middle childhood: associations with children's self-concept and observed signs of negative internal working models. *Attachment & Human Development*, 21(2), 170–189. <https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1499212>