

PERAN MINDFULLNES TERHADAP KEMAMPUAN KONTROL DIRI PADA REMAJA

Ekayuni Putri Darmayanti¹

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya¹
202310515188@mhs.ubharajaya.ac.id

*coresponden author

ARTICLE INFO

Keywords: Mindfulness, Self Control, Teenager

Received : 08, June

Revised : 16, June

Accepted: 20, June

©2023The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT / ABSTRAK

As the mental health situation in adolescents continues to deteriorate, mindfulness is recognized as an influential method to improve adolescents' self-control. The purpose of the study was to recognize the role of mindfulness on self-control ability in adolescents, the independent variable (x Independent), which is considered to affect adolescents' self-control ability, and the dependent variable (y Dependent), which affects mindfulness. Quantitative research was used, and the population was adolescents aged 12 to 21 years. A total of 71 research samples are adolescents. The research will be analyzed using simple regression analysis methods, validity, reliability, normality, and distribution. To do this, the JASP statistical application was used. From the results and discussion, it is shown that mindfulness has a significant influence on adolescents' self-control ability.

PENDAHULUAN

Situasi kesehatan mental pada remaja terus memburuk, lalu mindfulness diketahui guna cara yang berpengaruh dalam menciptakan kontrol diri pada remaja, dimana ditunjukkan dari kedua penelitian sebelumnya: Penelitian Ulfa Nurida dan Widyasari menunjukkan bahwa semakin meningkatnya mindfulness yang dipunyai, sehingga semakin terpenuhi kontrol diri dengan diri (Nurida & Widyasari, 2020). Dan Pada penelitian Lutfi Permana dkk menunjukkan, Mindfulness juga diketahui berperan dalam mengembangkan kontrol diri pada remaja. Kontrol diri yang benar bisa mendukung remaja dalam mengelola perilaku juga emosi yang baik, serta berkurangnya kenakalan remaja (Rahman et al., 2019). Sedangkan situasi kontrol diri pada remaja saat ini masih berada ditingkat sedang dimana dipercayai dari penelitian terdahulu, pada penelitian Tasya dkk Hasil kategorisasi, pada variabel self-control siswa dan siswi SMP cahaya Surabaya berada dalam kategori sedang sebesar 72,5% (Azzahra et al., 2023). dan Hasil penelitian Aulia dkk menunjukkan bahwa 66,8%

remaja mempunyai kemampuan kontrol diri sedang maka dari itu artinya remaja belum mengoptimalkan kemampuan kontrol diri yang dipunya sehingga kemampuan untuk terjadinya kearah yang netral antara kontrol diri menjadirendah atau tinggi (Nurhanifa et al., 2020).

Salah satu akibat yang memicu remaja berperan dalam perilaku anti-sosial ialah mengontrol diri karena kurang mempunyai potensi tersebut. Dalam rangka menurunkan peran remaja dalam perilaku anti-sosial, penting diketahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja. Terdapat banyaknya faktor dimana diasumsikan berpengaruh terhadap kontrol diri, itu diartikan sebagai mindfulness. Dalam penelitian terdahulu sedikit sekali melibatkan mindfulness dan kontrol diri menjadi satu penelitian dan belum ditentukan keterlibatan yang terang apakah kedua variabel dapat menjelaskan keberagaman yang beda atau bahkan menjadi saling bertabrakan dalam gejala pada psikologis. Saat tercapainya tujuan contohnya kesuksesan akademik bukan hanya memerlukan keterampilan mindfulness kategori yang tinggi, tetapi juga membutuhkan keterampilan lain yang bisa membuat individu maju untuk berperilaku sesuai ketentuan yang sudah ditentukan, Variabel perilaku yang diartikan yakni kontrol diri. (Nurida & Widyasari, 2020)

Penelitian baik peneliti terbaru maupun peneliti terdahulu bertujuan untuk menemukan jawaban apakah terdapat pengaruh dari peran mindfulness terhadap kontrol diri pada remaja, apakah kedua variabel tersebut menegaskan keberagaman yang berbeda atau bertabrakan pada gejala psikologis dan apakah hal ini berada dalam tingkat tinggi, sedang, dan atau rendah.

Penelitian sebelumnya dengan peneliti ardianti Agustin dkk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja. Kalangan remaja mempunyai kemampuan mindfulness pada tingkat sedang, hal tersebut mengartikan remaja masih memerlukan beragam aspek pengembangan diri agar dapat terciptanya kemampuan mindfulness pada individu tersebut sehingga remaja dapat mampu mengendalikan dirinya dengan optimal. Bantuan mindfulness terhadap kontrol diri pada remaja yakni 50% lalu 50% lagi dibantu dari faktor-faktor lain antara lain pola asuh, kelekatan orang tua, self compassion juga religiusitas dll (Agustin et al., 2022). Penelitian sebelumnya Lutfi Permana dkk mendapatkan hasil mindfulness berperan dan bisa menduga perilaku kontrol diri. Peran mindfulness terhadap perilaku kontrol diri tersebut termasuk rendah. Mindfulness berhubungan positif dengan semua aspek behavioral control diri, tapi hubungannya dengan aspek kesadaran yang paling meningkat. (Rahman et al., 2019)

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu juga dihasilkan bahwa dengan bantuan mindfulness memotivasi remaja dalam menjalani kesulitan dengan baik, mampu memahami emosi serta regulasi diri. Diketuinya hubungan antara mindfulness terhadap control diri pada remaja. Maka dari itu, berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya peneliti ingin melakukan

penelitian ini dengan tujuan dapat mengetahui peran mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja (Agustin et al., 2022).

TINJAUAN TEORITIS

Definisi

Menurut Goldfield dan Merbaum, kemampuan kontrol diri guna potensi membentuk, menuntun, mengelola dan mengendalikan wujud perilaku yang membantu individu menuju dampak positif. Kemampuan kontrol diri berhubungan dengan cara apa individu mengontrol emosi serta keinginan motivasi dalam dirinya. Mengontrol emosi artinya mengarah ke dalam kondisi dengan memakai sikap yang masuk akal dalam menanggapi kondisi tersebut dan protektif untuk respon yang terlewat batas (Wilantika et al., 2021).

Faktor - Faktor

Menurut Hurlock, dalam Mufidah, 2008 Kontrol diri dipengaruhi juga dari sejumlah faktor yakni berasal oleh dalam diri ataupun luar diri. Dimana faktor luar mencakup lingkungan keluarga. Kemampuan kontrol diri seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terpenting oleh orangtua sedangkan faktor dalam yang berpengaruh pada kontrol diri suatu individu ialah umur dan kedewasaan. Semakin tingginya umur individu akan semakin bagus kontrol dirinya, Kedewasaan yang dimaksud ialah menurut psikologis berpotensi untuk mengendalikan perilakunya karena sudah bisa menimbang apa yang terbaik dan yang keburukan untuk diri individu tersebut (Wilantika et al., 2021)

Jenis - Jenis

Block, menjelaskan bahwa terdapat 3 karakteristik kontrol diri yaitu a) kontrol lebih merupakan wujud kontrol yang terlewat batas. Karen situ bisa memicu individu untuk banyak mengendalikan diri dalam merespon dengan salah satu stimulus b) kontrol terkendali, merupakan wujud dari minimnya kontrol. Individu yang mempunyai kontrol diri tersebut akan juga mempunyai kecondongan dalam membebaskan ransangan untuk bertindak bebas tanpa penilaian yang dewasa c) kontrol tepat, merupakan wujud kontrol diri yang fleksibel, individu dengan kepemilikan kontrol diri tersebut akan menganggap mengontrol dorongan dengan tepat. (Wilantika et al., 2021)

Keuntungan dan Kelemahan

(Rianti & Rahardjo, 2014).mengatakan bahwa keuntungan terhadap remaja yang mempunyai kontrol diri, akan menganggap remaja bisa mengontrol diri dari tindakan yang menyalahgunakan aturan yang terdapat didalam masyarakat. Remaja yang mempunyai kontrol diri tingkatan tinggi, akan terbiasa bertindak dengan perilaku positif dan berpotensi untuk bertanggungjawab sebagai contoh tanggungjawab terhadap pelajar untuk belajar.Sedangkan kelemahan kontrol diri terdapat pada rendahnya kontrol diri dalam individu sehingga pribadi itu akan sulit dalam mengontrol emosi yang bisa memicu konflik.Karena seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan

condong dalam bertindak kriminal tak memikirkan dampak yang akan dialami ke depannya. Hal ini sama dalam penjelasan bahwa remaja yang mempunyai kontrol diri tinggi, agresivitasnya rendah. Sebaliknya remaja yang mempunyai kontrol diri rendah maka perasaan lebih berapi-rapi. (Marsela & Supriatna, 2019)

Mindfulness

Definisi

Baer (2003) mendefinisikan mindfulness merupakan arahan kesadaran terkini, memperoleh pengalaman baik maupun buruk yang dialami internal ataupun eksternal individu tersebut dengan kesadaran yang intens tanpa menghakimi maupun penilaian (Rahman et al., 2019)

Faktor -Faktor

Langer (1989) menjelaskan diperolehnya sejumlah taraf strategi dari kondisi mindful yakni: (a) Penciptaan tingkatan terkini. Kondisi mindfulness bukan berpegangan dengan informasi waktu dulu dan selalu menciptakan tingkatan terkini dari kondisi dan latar belakang yang diterjadi. (b) Transparansi dengan informasi terkini. Mirip dengan menciptakan tingkatan terkini, situasi mindfulness senantiasa memperoleh informasi terkini yang dijumpai. (c) Kesadaran akan terdapatnya beberapa dari satu perspektif. Keterbukaan bukan hanya dengan informasi terkini, namun juga terhadap perspektif yang tidak sama ialah karakteristik yang esensial mindfulness. (d) Kontrol dari kondisi. Dengan penciptaan variasi terkini, memperoleh informasi terkini, dan memandang terlewat dari perspektif, sehingga seseorang bisa mampu mengontrol untuk merubah kondisi yang dianggap sulit melahirkan kesederhanaan (e) Prosedur sebelum perolehan. (Yunita & Lesmana, 2019)

Jenis - Jenis

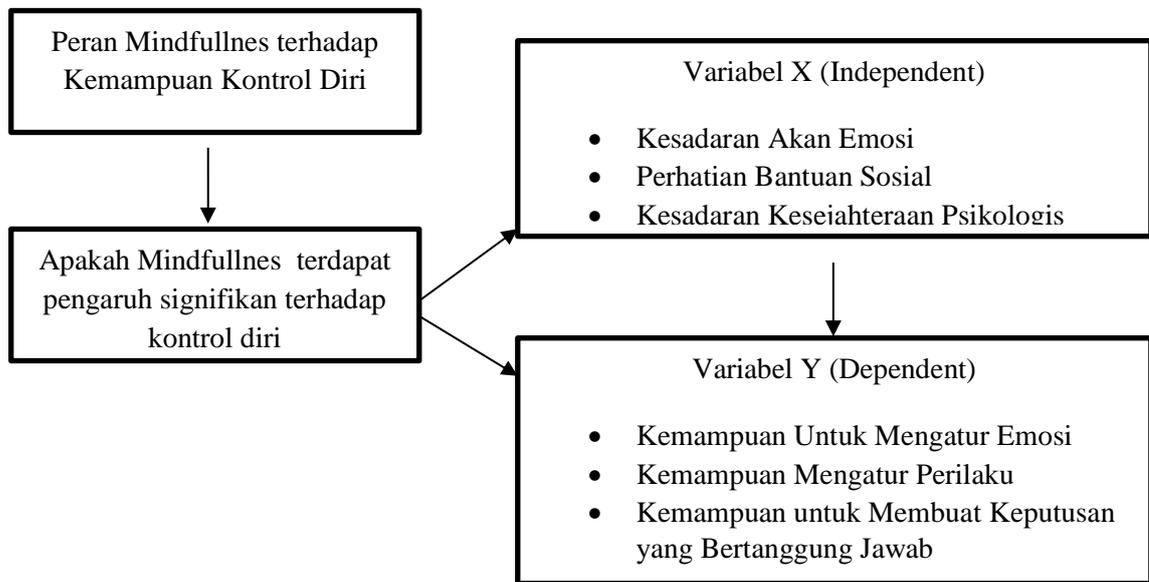
Mindfulness terbagi beberapa karakteristik menurut situasinya. Vivi mengatakan dari ilustrasi mindfulness, seperti mindful pernapasan, mindful makan, mindful berjalan, dan mindful pengasuhan anak. Menurutnya, mindful pernapasan adalah karakteristik mindfulness yang amat beragam karena bisa berlangsung dalam beragam kondisi dan termudah untuk melakukannya diaktivitas keseharian individu. (Dev, 2024)

Keuntungan dan Kelemahan

Kelebihan dari mindfulness salah satunya dalam proses terapi mindfulness yang termasuk mudah, dimana ini bisa dikerjakan dengan sendiri diaktivitas keseharian, dan prosedur perubahan bisa nampak dengan langsung namun terjadi jika menerapkannya dengan seksama. Sedangkan kelemahan terapi mindfulness dalam sebuah penelitian mengemukakan bahwa untuk bisa memperoleh keuntungan masa panjang harus dibutuhkan latihan dengan terus menerus atau berkelanjutan dan kurang efektif jika menerapkannya disubjek yang hasilnya besar. (Anggraeni, 2021)

Remaja

Mappiare menegaskan bahwa remaja pada perempuan berproses antara umur 12-21 tahun, sedangkan pria 13-22 tahun. Rentang usia remaja ini dapat dibedakan yaitu dengan usia 12 -14 tahun adalah remaja awal, usia 15 - 17 adalah remaja tengah dan 18 - 22 tahun adalah remaja akhir. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak- kanak ke masa dewasa, Hal ini menurut psikologis kedewasaan sebenarnya tak hanya untuk menggapai usia tertentu saja , namun salah satu contoh dalam bidang hukum merupakan kondisi dimana seseorang telah terdapat ciri-ciri psikologis tertentu terhadap individu (Dewi, 2021)



Gambar Kerangka Konseptual

Hipotesis

Beberapa penelitian terdahulu, hipotesisnya berhasil menghasilkan diterimanya H_a dan menolak H_o

H_a : Terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja.

H_o : Tidak terdapat pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja.

METODOLOGI

Metode kuantitatif dikenakan dipenelitian, dengan penyebaran kuisisioner survey yang berkaitan akan pernyataan Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja. Populasinya ialah remaja berusia 12-21 tahun. Sebanyak 71 sampel remaja dari awal hingga remaja akhir. Data yang diperoleh setelah disebar nya kuesioner, regresi sederhana dengan aplikasi statistik JASP dikenakan guna menguji pengaruh mindfullness terhadap kontrol

diri pada remaja. Sebelum itu dilakukannya Uji Validitas dan Reliabilitas untuk melihat apakah pernyataan yang digunakan valid. Selain itu dilakukan uji normalitas guna mengetahui apakah data yang telah tersebar normal atau tidak normal.

Rafika (Ulfa, 2021,) menjelaskan variabel pada penelitian diartikan sebagai objek dengan melekatnya diri dengan subjek. Objek dalam penelitian bisa meliputi seseorang, barang, bisnis pembicaraan, maupun masalah yang disatukan pertama subjek penelitian yang mencerminkan suatu keadaan atau nilai sendiri sendiri subjek penelitian. Arti variabel sebenarnya bersumber dari bukti bahwa ciri khas tertentu dapat beragam di antara objek dalam populasi. (Ngaisah et al., 2023)

Menurut Sugiyono, 2017, Definisi operasional dalam variabel merupakan suatu makna yang dibagikan untuk suatu variabel dengan membagikan definisi atau memastikan kegiatan atau menegaskan operasi yang dibutuhkan untuk mengukur variabel tersebut. (Soemadi, 2023)

Tabel 2 Variabel

Variabel Penelitian	Definisi Indikator	Indikator
Mindfullnes	Penelitian lain oleh Ma & Fang (2019) menjelaskan bahwa mindfulness bisa mendukung pendekatan akan keterbukaan, keingintahuan, dan penerimaan dimana bisa membagikan bantuan pada individu untuk mempunyai kemungkinan lebih dikit dalam menjauhi ataupun menekan emosi, karena emosi positif dan negatif dirasakan dengan tidak adanya penilaian. Menurut Savitri & Listiyandini (2017) mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja	1. Kesadaran akan emosi 2. Perhatian bantuan sosial 3. Kesadaran kesejahteraan psikologis
Kemampuan Kontrol Diri	Hurlock (2005) berpendapat bahwa individu yang mempunyai kontrol diri kesiapan diri untuk 1. berperilaku sesuai dengan ketentuan norma, adat, nilai-nilai yang berasal dalam ajaran agama juga ketentuan pada lingkungan masyarakat di mana ditinggali individu tersebut 2. emosinya tak lagi berlebihan didepan orang lain, namun menanti disaat yang tepat dan tempat yang lebih tepat untuk menggambarkan luapan emosinya dengan strategi yang lebih halus agar diterima. 3. Seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah mengambil resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka	1. Kemampuan untuk mengatur emosi 2. Kemampuan mengatur perilaku 3. Kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab

	panjangnya. Sehingga peneliti merangkum pertanyaan sebagai berikut	
--	--	--

HASIL

Tabel Uji Validitas Mindfulness

Pearson's Correlations							
Variable		x1	x2	x3	x4	x5	x6 Mindfulness
1. x1	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. x2	Pearson's r	-0.100	—				
	p-value	0.406	—				
3. x3	Pearson's r	0.057	0.311	—			
	p-value	0.634	0.008	—			
4. x4	Pearson's r	0.252	0.189	-0.012	—		
	p-value	0.034	0.114	0.918	—		
5. x5	Pearson's r	0.137	0.067	-0.163	0.384	—	
	p-value	0.254	0.577	0.175	< .001	—	
6. x6	Pearson's r	0.341	0.335	0.283	0.332	0.146	—
	p-value	0.004	0.004	0.017	0.005	0.226	—
7. Mindfulness	Pearson's r	0.483	0.529	0.409	0.690	0.524	0.684
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Tabel Uji Validitas Kontrol Diri

Pearson's Correlations							
Variable		y1	y2	y3	y4	y5	y6 Kontrol Diri
1. y1	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. y2	Pearson's r	0.334	—				
	p-value	0.004	—				
3. y3	Pearson's r	0.592	0.434	—			
	p-value	< .001	< .001	—			
4. y4	Pearson's r	0.347	0.436	0.445	—		
	p-value	0.003	< .001	< .001	—		
5. y5	Pearson's r	0.206	0.351	0.282	0.528	—	
	p-value	0.085	0.003	0.017	< .001	—	
6. y6	Pearson's r	0.314	0.357	0.409	0.545	0.485	—
	p-value	0.008	0.002	< .001	< .001	< .001	—
7. Kontrol Diri	Pearson's r	0.696	0.688	0.766	0.755	0.626	0.716
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Pada variabel Mindfulness memiliki 6 pernyataan yang dimana keseluruhan pernyataan dinyatakan valid dan pada pernyataan x4 dan x6, memiliki korelasi kuat dengan Mindfulness, yang mengindikasikan variabel-variabel ini mungkin menjadi indikator yang baik untuk mindfulness. Selanjutnya pada variabel kontrol diri terdapat signifikan pada 6 pernyataan (p -value < 0.001). Koefisien korelasi tertinggi dengan variabel "Kontrol Diri" adalah y3 ($r = 0.766$), diikuti oleh y4 ($r = 0.755$), dan y6 ($r = 0.716$).

Tabel Uji Reliabilitas

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.813
95% CI lower bound	0.739
95% CI upper bound	0.870

Korelasi yang signifikan ini menunjukkan bahwa semua item memiliki validitas yang baik terhadap kedua variabel. Nilai Cronbach's alpha sebesar 0.813 menunjukkan bahwa skala atau kuesioner yang mengukur variabel mindfulness dan kontrol diri memiliki reliabilitas yang baik atau lebih dari 0,60. Ini berarti item-item dalam kuesioner tersebut cukup konsisten dalam mengukur konsep mindfulness dan kontrol diri

Tabel Uji Distributif

Descriptives				
	N	Mean	SD	SE
Kontrol Diri	71	15.746	4.391	0.521
Mindfulness	71	16.775	3.436	0.408

Dengan rata-rata mindfulness sebesar 16.775, nilai ini berada di antara 13.339 dan 20.211. Jadi, nilai ini termasuk dalam kategori sedang, sama halnya dengan rata-rata kontrol diri 15.746, nilai ini masuk dalam kategori sedang, karena 15.746 berada di antara 11.355 dan 20.137. Dari hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata mindfulness sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kontrol diri. Penyebaran nilai kontrol diri dilihat dari sd lebih besar dibandingkan mindfulness. Estimasi mean untuk mindfulness lebih tepat dibandingkan dengan kontrol diri, seperti yang ditunjukkan oleh nilai standar error yang lebih rendah.

Tabel Uji Normalitas

Fit Statistics Mindfulness			
Test	Statistic	p	
Kolmogorov-Smirnov	0.106	0.402	

Fit Statistics Kontrol Diri		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.139	0.130

Dari kedua nilai p-value lebih besar dari 0,05, yang berarti penelitian ini gagal menolak hipotesis nol(H0) yang menyatakan bahwa data distribusi normal. Maka hasil distribusi data kedua variable tersebut tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal.

Tabel Uji Regresi Sederhana

Model Summary - Kontrol Diri						
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson	
					Autocorrelation	Statistic p
H ₀	0.000	0.000	0.000	4.391	-0.040	2.079 0.739
H ₁	0.663	0.439	0.431	3.311	-0.101	2.199 0.396

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	592.842	1	592.842	54.066	< .001
	Residual	756.595	69	10.965		
	Total	1349.437	70			

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	15.746	0.521		30.219	< .001
H ₁	(Intercept)	1.539	1.972		0.780	0.438
	Mindfullnes	0.847	0.115	0.663	7.353	< .001

Hasil Uji Regresi sederhana karena p-value (0.000) lebih kecil dari alpha (0.05), maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini dimaksudkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel mindfulness (X) dengan variabel terikat (kontrol diri) (Y). Koefisien determinasi (R-Square) menunjukkan proporsi variasi variabel terikat (kontrol diri) (Y) yang dijelaskan oleh variabel bebas (mindfulness) (X). Nilai R-Square dalam model ini sebesar 0.439. Hal ini berarti bahwa 43.9% variasi variabel terikat (kontrol diri) (Y) dijelaskan oleh variabel bebas (mindfulness) (X). Sisanya (56.1%) dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hal yang searah pada penelitian penelitian dahulu. Seperti pada penelitian (Ulfa Nurida; Pratiwi Widyasari) yang mengutip (Feltman, Robinson, & Ode, 2009), bahwa semakin meningkat nya mindfullnes

yang dipunyai akan menciptakan kontrol diri. Mindfulness mempunyai manfaat yang kerap kali diartikan dengan kontrol diri. Dengan dipunyai nya peran kontrol diri dalam mengelola diri remaja mestinya bisa memotivasi remaja agar berpikir dengan matang ketika sebelum melakukan apapun itu dengan begitu maka tujuannya akan lebih diterima .Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Rima Wilantika, yang tak terdapatnya hasil sesuai pendapat penelitian Brown dkk (dalam Cayoun, tt), namun tidak sama dalam penelitian kali ini, justru penelitian terbaru menguatkan hasil penelitian Kabat Zinn dkk (dalam Cayoun, tt) yang dimana terdapat dalam indikator yang peneliti ukur yaitu kabat zinn menegaskan bahwa kontrol diri bisa dijalankan dengan mengembangkan potensi dalam mengelola perhatian terhadap macam emosi, tubuh, tingkat kognitif, emosi, perilaku, maupun pengalaman antar pribadi lewat pendekatan mindfulness.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh signifikan antara mindfulness terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja. Kemampuan Mindfulness pada remaja bertempat pada kategori sedang yang dimana ditunjukkan dari hasil rata rata yang merujuk dari indikator yang digunakan yakni kesadaran emosi, perhatian bantuan sosial dan kesejahteraan sosial remaja. Artinya tingkat Mindfulness yang dipunyai pada remaja berkorelasi positif dengan kemampuan mereka untuk mengelola dirinya.

PENELITIAN LANJUTAN

Keterbatasan penelitian ini yaitu sampel yang terbatas. Saran bagi peneliti terbaru atau selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan dan mencari tahu lebih dalam lagi pengaruh maupun faktor mindfulness dan kemampuan kontrol diri pada remaja serta menghasilkan hasil yang lebih tepat, pemeriksaan tambahan dan mungkin modifikasi model diperlukan, seperti memasukkan variabel tambahan atau melakukan dengan teknik regresi yang lebih kompleks agar mendapatkan hasil yang komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani, firsty O., Dian, A., & Talita, A. A. (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 13246–13252. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10760>
- 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://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18620>
- Azzahra, T. S. B., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kenakalan Pada Remaja: Bagaimana Peranan Kontrol Diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 223–233. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/916>
- Dev, P. ui. (2024). Mengenal Lebih Jauh Tentang Mindfulness: Disini dan Saat Ini. *Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia*.

- <https://psikologi.ui.ac.id/2024/03/28/mengenal-lebih-jauh-tentang-mindfulness-di-sini-dan-saat-ini/>
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling :Theory, Practice & Research,* 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ngaisah, S., Yadi, F., & Pratama, A. (2023). Pengaruh Metode Kerja Kelompok Terhadap Kemandirian Belajar Cakram Warna Kelas IV SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,* 8(2), 1112–1122. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.9434>
- Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa,* 3(4), 527–540. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v3i4.727>
- Nurida, U., & Widyasari, P. (2020). Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Peran Mindfulness Dan Self-Control. *Jurnal Psikologi Insight,* 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24603>
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku,* 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Soemadi, R. A. (2023). Pengaruh Pemasaran Digital dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Fried Chicken Home Delivery. *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen,* 20(2), 189–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/jkin.v20i2.13182>
- Wilantika, R., Pratastiwi, R., & Sutinah. (2021). Pengaruh Pelatihan Mindfullnes Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Jurnal Pkm,* 3(2), 55–67. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Kosonk/article/view/MINDFULNESS>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Jurnal Psikologi Proyeksi,* 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>