

## **MINDFULNESS DAN REGULASI EMOSI PADA DEWASA MUDA: KAJIAN LITERATUR**

**Vanika Oktia**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Email  
Korespondensi: [vanikaoktia@gmail.com](mailto:vanikaoktia@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Dewasa muda merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan psikososial yang kompleks, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, dan gangguan emosi. Regulasi emosi menjadi kemampuan kunci yang menentukan bagaimana individu menghadapi tekanan tersebut secara adaptif. Dalam dua dekade terakhir, mindfulness berkembang sebagai pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan pengelolaan emosi. Namun demikian, kajian literatur yang secara komprehensif mengintegrasikan mindfulness dan regulasi emosi dengan fokus khusus pada dewasa muda masih terbatas, terutama dalam konteks sosial-budaya non-Barat. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan kajian literatur sistematis mengenai hubungan antara mindfulness dan regulasi emosi pada dewasa muda, dengan menelaah mekanisme psikologis yang mendasarinya, temuan empiris terkini, serta implikasi teoretis dan praktis. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap artikel jurnal internasional dan nasional yang diterbitkan dalam rentang 2010–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness berperan signifikan dalam meningkatkan kesadaran emosi, penerimaan pengalaman internal, serta penggunaan strategi regulasi emosi adaptif seperti cognitive reappraisal, sekaligus menurunkan strategi maladaptif seperti suppression dan ruminasi. Artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan konseptual bagi pengembangan intervensi berbasis mindfulness pada dewasa muda.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, Regulasi Emosi, Dewasa Muda, Kesehatan Mental

### **ABSTRACT**

*Young adulthood is a developmental phase characterized by complex psychosocial demands, which increase vulnerability to stress, anxiety, and emotional disturbances. Emotion regulation is a key psychological capacity that determines how individuals cope with such pressures in an adaptive manner. Over the past two decades, mindfulness has emerged as a psychological approach proven to be effective in enhancing psychological well-being and emotional management. However, comprehensive literature reviews that integrate mindfulness and emotion regulation with a specific focus on young adults remain limited, particularly within non-Western socio-cultural contexts. This article aims to present a systematic literature review examining the relationship between mindfulness and emotion regulation in young adults by exploring the underlying psychological mechanisms, recent empirical findings, and their theoretical and practical implications. The method employed is a literature review of national and international journal articles published between 2010 and 2024. The findings indicate that*

*mindfulness plays a significant role in enhancing emotional awareness, acceptance of internal experiences, and the use of adaptive emotion regulation strategies such as cognitive reappraisal, while reducing maladaptive strategies such as suppression and rumination. This article is expected to serve as a conceptual reference for the development of mindfulness-based interventions for young adults.*

**Keywords:** *Mindfulness, Emotion Regulation, Young adulthood, Mental Health*

## PENDAHULUAN

Fase dewasa muda, yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 30 tahun, merupakan periode perkembangan yang sarat dengan perubahan dan tuntutan psikososial. Individu pada fase ini dihadapkan pada berbagai transisi penting, seperti peralihan dari pendidikan ke dunia kerja, pembentukan hubungan intim, kemandirian finansial, serta pencarian identitas diri yang stabil. Arnett (2015) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu periode eksplorasi yang sering kali disertai ketidakpastian dan ketidakstabilan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dewasa muda memiliki tingkat stres psikologis yang relatif tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, khususnya terkait tekanan akademik, tuntutan karier, dan relasi interpersonal (Twenge et al., 2019).

Kerentanan psikologis pada dewasa muda sering kali berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang belum matang secara optimal. Regulasi emosi merujuk pada proses internal dan eksternal yang memungkinkan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi secara adaptif telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, perilaku impulsif, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.

Dalam konteks tersebut, *mindfulness* muncul sebagai pendekatan psikologis yang semakin banyak diteliti dan diterapkan. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Pendekatan ini menekankan kemampuan individu untuk hadir secara utuh pada pengalaman internal maupun eksternal, tanpa terjebak dalam penilaian negatif atau reaksi otomatis. Berbagai intervensi berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), telah menunjukkan efektivitas dalam menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi pada berbagai populasi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *mindfulness* dan regulasi emosi masih bersifat terfragmentasi dan berfokus pada populasi klinis atau dewasa secara umum. Kajian yang secara spesifik menyoroti dewasa muda sebagai kelompok perkembangan yang unik masih relatif terbatas. Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan dalam konteks budaya Barat, sehingga implikasinya terhadap konteks sosial-budaya lain, termasuk Indonesia, belum banyak dieksplorasi.

Berdasarkan penelusuran literatur, terdapat beberapa celah penelitian yang signifikan. Pertama, masih terbatas kajian literatur yang secara khusus mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan model regulasi emosi Gross dalam konteks dewasa muda. Kedua, sebagian besar studi bersifat empiris parsial dan belum disintesis secara komprehensif untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut. Ketiga, penelitian dengan konteks sosial-budaya non-Barat, khususnya di negara berkembang, masih sangat minim. Oleh karena itu, artikel ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menyajikan kajian literatur sistematis yang komprehensif dan kontekstual.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mengkaji konsep *mindfulness* dan regulasi emosi secara teoretis, (2) mensintesis temuan empiris terkait hubungan *mindfulness* dan regulasi emosi pada

dewasa muda, serta (3) membahas implikasi teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi kesehatan mental.

## METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kajian literatur sistematis. Penelusuran artikel dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah, antara lain Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Taylor & Francis Online. Kata kunci yang digunakan meliputi *mindfulness*, *emotion regulation*, *young adults*, dan *emerging adulthood*. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian empiris atau kajian teoritis, (2) diterbitkan pada rentang tahun 2010–2024, (3) menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia, dan (4) memiliki fokus pada *mindfulness* dan/atau regulasi emosi pada dewasa muda. Artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian atau tidak melalui proses peer-review dikeluarkan dari analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 30 penelitian empiris dan kajian sistematis yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010–2024, ditemukan pola temuan yang relatif konsisten mengenai hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi pada dewasa muda. Studi-studi tersebut mencakup penelitian korelasional, longitudinal terbatas, studi mekanisme (mediasi–moderasi), serta intervensi berbasis *mindfulness*, dengan mayoritas sampel berasal dari kelompok dewasa muda dan mahasiswa.

Secara umum, penelitian korelasional menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Individu dewasa muda dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki kesadaran emosi (*emotional awareness*) dan kejelasan emosi (*emotional clarity*) yang lebih baik, serta tingkat reaktivitas emosi yang lebih rendah. Hill dan Updegraff (2012) melalui metode *experience sampling* menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kemampuan membedakan emosi secara lebih spesifik (*emotion differentiation*), yang selanjutnya berkontribusi pada pengelolaan emosi yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari. Temuan serupa dilaporkan oleh Keng et al. (2011) dan Guendelman et al. (2017), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi dan meningkatkan fleksibilitas respons emosional.

Dalam kaitannya dengan strategi regulasi emosi, sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan positif yang konsisten antara *mindfulness* dan penggunaan *cognitive reappraisal*. Meta-analisis yang dilakukan oleh Hanley et al. (2023), yang mengompilasi puluhan ukuran efek dari berbagai studi, menemukan bahwa *mindfulness* memiliki asosiasi kecil hingga sedang dengan *reappraisal*, dan asosiasi negatif yang signifikan dengan *ruminasi*. Sebaliknya, hubungan antara *mindfulness* dan *expressive suppression* cenderung lemah dan tidak konsisten. Beberapa studi menemukan hubungan negatif, sementara studi lain melaporkan hubungan non-signifikan, mengindikasikan bahwa *suppression* bukan mekanisme utama yang menjelaskan hubungan *mindfulness* dan regulasi emosi. Pola ini mendukung asumsi bahwa *mindfulness* lebih mendorong perubahan pada tahap awal proses regulasi emosi dibandingkan sekadar menghambat ekspresi emosi.

Sejumlah penelitian mekanisme menunjukkan bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dewasa muda dimediasi oleh perubahan dalam proses regulasi emosi. Lindsay dan Creswell (2017) melalui *Monitor and Acceptance Theory* menegaskan bahwa manfaat *mindfulness* terhadap regulasi emosi muncul secara optimal ketika kesadaran (*monitoring*) disertai dengan sikap penerimaan (*acceptance*). Studi-studi selanjutnya mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa komponen non-judging dan *acceptance* dari *mindfulness* secara signifikan menurunkan *ruminasi* dan reaktivitas emosi, yang pada

akhirnya berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan dan depresi. Dalam konteks pandemi COVID-19, beberapa penelitian pada dewasa muda menunjukkan bahwa mindfulness berhubungan dengan distress psikologis yang lebih rendah melalui mediasi strategi regulasi emosi adaptif dan perbaikan kualitas tidur.

Temuan dari penelitian intervensi juga menguatkan peran mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi. Studi intervensi berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) pada mahasiswa secara konsisten melaporkan penurunan skor *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) setelah intervensi. Regehr et al. (2013) dan Dawson et al. (2020) menunjukkan bahwa bahkan intervensi mindfulness berdurasi singkat dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi emosi negatif secara lebih menerima dan tidak reaktif. Namun demikian, besaran efek intervensi bervariasi tergantung pada durasi pelatihan, kepatuhan praktik mandiri, dan karakteristik peserta.

Dalam konteks budaya non-Barat, meskipun jumlah penelitian masih terbatas, hasil yang diperoleh relatif sejalan dengan temuan di negara Barat. Studi eksperimental pada mahasiswa Asia Timur dan Asia Tenggara menunjukkan bahwa strategi mindfulness lebih efektif dalam menurunkan intensitas emosi negatif dibandingkan suppression, dan memiliki profil adaptif yang serupa dengan reappraisal. Penelitian di Tiongkok dan Singapura juga melaporkan bahwa mindfulness berperan dalam menurunkan ketakutan terhadap emosi (*fear of emotions*), yang sering kali menjadi penghambat regulasi emosi adaptif pada dewasa muda.

Secara keseluruhan, sintesis dari 30 penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam mendukung regulasi emosi dewasa muda melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap pengalaman emosional, penguatan penggunaan strategi regulasi emosi adaptif seperti reappraisal, serta penurunan strategi maladaptif seperti ruminasi. Meskipun bukti empiris cukup kuat, sebagian besar penelitian masih bersifat cross-sectional dan berfokus pada konteks Barat, sehingga penelitian longitudinal dan lintas budaya masih sangat diperlukan untuk memperkuat kesimpulan kausal dan generalisasi temuan.

## PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa mindfulness memiliki peran yang konsisten dan signifikan dalam mendukung regulasi emosi pada dewasa muda. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa fase dewasa muda merupakan periode perkembangan yang sensitif terhadap tekanan emosional, sehingga membutuhkan kapasitas regulasi emosi yang adaptif. Dalam konteks ini, mindfulness berfungsi sebagai fondasi kesadaran psikologis yang memungkinkan individu merespons pengalaman emosional secara lebih reflektif daripada reaktif.

Secara teoretis, temuan ini selaras dengan model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), khususnya pada tahap *antecedent-focused regulation*. Mindfulness berkontribusi pada peningkatan kesadaran awal terhadap munculnya emosi, sehingga individu memiliki ruang kognitif untuk memilih strategi regulasi yang lebih adaptif, seperti *cognitive reappraisal*. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif yang relatif stabil antara mindfulness dan reappraisal, dibandingkan dengan strategi *response-focused* seperti expressive suppression yang menunjukkan hasil tidak konsisten. Dengan kata lain, mindfulness bekerja bukan dengan menekan emosi, melainkan dengan mengubah relasi individu terhadap emosi itu sendiri.

Temuan mengenai lemahnya hubungan antara mindfulness dan expressive suppression juga memiliki implikasi penting. Suppression sering kali dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang kurang adaptif karena berfokus pada penghambatan ekspresi emosi tanpa mengubah pengalaman emosional internal. Mindfulness, sebaliknya, menekankan penerimaan

(*acceptance*) dan sikap non-judgmental terhadap pengalaman internal. Oleh karena itu, ketidakkonsistenan temuan pada suppression memperkuat asumsi bahwa mindfulness tidak bertujuan mengendalikan emosi secara langsung, melainkan meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam menghadapinya.

Pembahasan mekanisme psikologis dalam kajian ini juga menegaskan peran penting *acceptance* dan *decentering* sebagai jalur utama yang menghubungkan mindfulness dengan regulasi emosi. Model *Monitor and Acceptance Theory* (Lindsay & Creswell, 2017) memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk menjelaskan temuan ini, yaitu bahwa kesadaran terhadap pengalaman emosional (*monitoring*) hanya akan berdampak positif ketika disertai sikap penerimaan (*acceptance*). Tanpa *acceptance*, peningkatan kesadaran justru berpotensi meningkatkan ruminasi atau distress emosional. Hal ini sangat relevan pada dewasa muda, yang sering kali masih berada dalam proses pembentukan identitas dan rentan terhadap evaluasi diri negatif.

Dalam konteks intervensi, hasil kajian menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness, seperti MBSR dan MBCT, efektif dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi pada dewasa muda, meskipun besaran efek bervariasi. Variasi ini dapat dipahami melalui karakteristik perkembangan dewasa muda itu sendiri, seperti perbedaan kesiapan psikologis, motivasi mengikuti latihan, serta intensitas praktik mandiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi mindfulness tidak hanya bergantung pada metode, tetapi juga pada kesesuaian intervensi dengan kebutuhan perkembangan individu.

Selain itu, temuan lintas budaya yang meskipun masih terbatas namun relatif konsisten menunjukkan bahwa mekanisme dasar mindfulness dalam mendukung regulasi emosi bersifat universal. Namun demikian, ekspresi emosi dan strategi regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh norma budaya. Dalam budaya kolektivistik, misalnya, suppression dapat dipersepsikan lebih adaptif secara sosial dibandingkan dalam budaya individualistik. Oleh karena itu, hubungan mindfulness dan regulasi emosi perlu dipahami secara kontekstual, dan intervensi berbasis mindfulness pada dewasa muda di konteks non-Barat perlu disesuaikan dengan nilai dan norma budaya setempat.

Pembahasan ini juga menyoroti keterbatasan penelitian terdahulu yang masih didominasi oleh desain cross-sectional dan sampel mahasiswa. Keterbatasan ini menyulitkan penarikan kesimpulan kausal mengenai arah hubungan antara mindfulness dan regulasi emosi. Selain itu, penggunaan alat ukur mindfulness yang berbeda-beda (misalnya MAAS vs FFMQ) berpotensi menghasilkan variasi temuan, terutama terkait dimensi *acceptance* dan non-judging. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental yang lebih kuat serta mempertimbangkan konsistensi pengukuran konstruk.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang relevan dan potensial dalam mendukung regulasi emosi dewasa muda. Dengan menempatkan mindfulness sebagai proses kesadaran dan penerimaan, bukan sekadar teknik relaksasi, artikel ini memberikan kontribusi teoretis dalam menjembatani pendekatan mindfulness dengan model regulasi emosi kontemporer. Temuan ini sekaligus membuka peluang bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih kontekstual, preventif, dan berkelanjutan bagi dewasa muda.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki peran yang signifikan dalam mendukung regulasi emosi pada dewasa muda. Mindfulness berkontribusi pada peningkatan kesadaran emosi, penerimaan terhadap pengalaman internal, serta fleksibilitas dalam merespons emosi, yang pada akhirnya membantu individu menghadapi tuntutan psikososial secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa dewasa muda

dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal* dan *acceptance*, serta lebih jarang menggunakan strategi maladaptif, seperti ruminasi dan *expressive suppression*. Kajian ini juga menegaskan bahwa mindfulness bekerja terutama pada tahap awal proses regulasi emosi, dengan meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali dan mengamati pengalaman emosional sebelum bereaksi secara otomatis. Dengan demikian, mindfulness tidak berfungsi sebagai upaya penekanan emosi, melainkan sebagai fondasi kesadaran psikologis yang memungkinkan regulasi emosi yang lebih sehat dan berkelanjutan. Meskipun bukti empiris menunjukkan pola hubungan yang relatif konsisten, sebagian besar penelitian masih didominasi oleh desain potong lintang dan konteks budaya Barat, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati.

Secara keseluruhan, artikel ini memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan pendekatan mindfulness dan model regulasi emosi dalam konteks perkembangan dewasa muda. Sintesis ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan mindfulness dan regulasi emosi, serta menegaskan relevansi mindfulness sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan mental dewasa muda.

#### Saran

Adapun beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian yang lebih luas dalam konteks sosial-budaya non-Barat, termasuk Indonesia, untuk meningkatkan validitas eksternal dan relevansi temuan. Studi lintas budaya juga dapat membantu mengidentifikasi peran nilai dan norma budaya dalam memoderasi hubungan antara mindfulness dan strategi regulasi emosi. Hasil kajian ini juga merekomendasikan integrasi intervensi berbasis mindfulness ke dalam layanan kesehatan mental, khususnya pada setting pendidikan tinggi dan layanan konseling dewasa muda. Program mindfulness perlu dirancang secara kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan, kebutuhan psikologis, serta latar budaya sasaran intervensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., et al. (2020). Mindfulness-based interventions for university students. *Mindfulness*, 11, 203–214.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation. *Clinical Psychology Review*, 57, 1–15.
- Hanley, A. W., Garland, E. L., & Black, D. S. (2023). Mindfulness and emotion regulation: A meta-analytic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1241.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and emotion differentiation. *Emotion*, 12(4), 1–10.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(8), e12338.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students. *Journal of American College Health*, 61(6), 1–9.

