

TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

**Putu Ari Dharmayanti¹, Luh Putu Sri Lestari², Septia Rahmawati³,
Kadek Ari Dwiawati⁴, Kade Sathya Gita Rismawan⁵**

Prodi Bimbingan Konseling Jurusan IPPB FIP UNDIKSHA^{1,2,3,4,5}
Email: Putuari.dharmavanti@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The Teacher and Student Psychological Well-Being Assistance and Improvement Program using mindfulness techniques at Innovative Foster Schools was designed as a strategic response to improve the quality of education, focusing on improving teacher psychological well-being. This activity aims to provide training, mentoring, and guidance to teachers. The mentoring was conducted both in-person and online, with materials tailored to actual psychological well-being needs. This activity took place in Cluster 2 of Buleleng District. Implementation methods included training, mentoring, and evaluation, with a focus on mindfulness techniques for psychological well-being. Results showed that the majority of teachers (85%) experienced improved understanding, as reflected in their ability to develop programs through integrated learning. Teachers were able to present mental health-related material in a more engaging, relevant, and applicable manner for students. This activity not only improved teacher psychological well-being but also contributed to the creation of more harmonious learning in the foster schools.

Keywords: psychological well-being, mindfulness techniques, teachers, foster schools, students

ABSTRAK

Program Pendampingan dan Peningkatan kesejahteraan psikologi guru dan siswa dengan teknik *mainfulness* di Sekolah Binaan Inovatif dirancang sebagai respons strategis untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan fokus pada peningkatan kesejahteraan psikologi guru. Kegiatan ini bertujuan memberikan pelatihan, pendampingan, dan bimbingan kepada guru. Pendampingan diselenggarakan baik secara tatap muka maupun daring, dengan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan aktual kesejahteraan psikologi. Kegiatan ini berlangsung gugus 2 kecamatan buleleng. Metode pelaksanaan meliputi pelatihan, pendampingan, dan evaluasi dengan fokus pada teknik *mainfulness* untuk kesejahteraan psikologi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas guru (85%) mengalami peningkatan pemahaman, yang tercermin dari kemampuan mereka menyusun program melalui integrasi pembelajaran, guru dapat mengemas materi terkait kesehatan mental secara lebih menarik, relevan, dan aplikatif bagi siswa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologi guru, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya pembelajaran yang lebih harmonis dan berdampak nyata bagi peningkatan mutu pendidikan di sekolah binaan.

Kata kunci: kesejahteraan psikologi, teknik *mainfulness*, guru, sekolah binaan, siswa

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat telah menjadi salah satu instrumen penting dalam mendukung pembangunan berkelanjutan di berbagai sektor, termasuk di bidang pendidikan dan kesejahteraan sosial (Santoso dkk, 2023). Fenomena yang sering

muncul dalam pelaksanaan pengabdian adalah tantangan nyata yang dihadapi oleh masyarakat, terutama dalam hal kesadaran kesejahteraan psikologi (Utama dkk, 2024). Fokus dalam bidang Pendidikan, banyak guru yang mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya kesejahteraan psikologi mereka sendiri dan keterampilan

dalam mendukung proses pembelajaran (Nawaf dkk,2023). Kurangnya kesadaran ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan guru, tetapi juga pada kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa (Hadi dkk.2024). Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang (Septiana dkk, 2021). Kesadaran akan kesejahteraan psikologis sangat penting karena berpengaruh pada cara individu berpikir, merasa, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain, (Ramadhani dkk. 2023). Masalah kesejahteraan psikologis dapat mencakup berbagai kondisi, mulai dari stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan psikologis yang lebih serius seperti gangguan bipolar atau skizofrenia.

Kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan guru dalam memberikan pembelajaran dengan optimal, meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran, serta memperkuat hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Maka dari itu kesadaran dan pemahaman tentang kesejahteraan psikologis perlu ditingkatkan, termasuk di kalangan guru, agar mereka dapat mendukung siswa dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Guru memegang peran penting dalam menciptakan masyarakat yang cerdas, inovatif, dan produktif. Guru merupakan tenaga profesional yang memiliki tugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan pelatihan dan pengabdian kepada masyarakat. Dengan beban tanggung jawab ini juga membuat guru menjadi sebuah profesi yang rentan terkena stres (Rahmah dkk.

2025). Oleh karena itu, salah satu strategi yang efektif dalam memengaruhi dan meningkatkan guru adalah *mindfulness*, yakni praktik kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka, tanpa penilaian sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis guru (Irmayani dkk. 2023). Dalam konteks peningkatan kesejahteraan psikologis guru, teknik *mindfulness* telah mendapatkan perhatian signifikan dalam beberapa tahun terakhir. *Mindfulness* memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Dengan melatih *mindfulness*, guru dapat belajar untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini tanpa penilaian, yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, (Hidayatullah dkk. 2025). Guru yang menerapkan *mindfulness* dengan baik ketika terdapat beban kerja yang tinggi.

Guru yang tidak mampu menciptakan pembelajaran yang nyaman, aman, dan kondusif (Hasanah dkk. 2023). Kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini berperan penting dalam menciptakan interaksi sosial yang positif dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran (Zaulino dkk, 2025). Dinamika terlihat dari empat aspek yaitu kemampuan strategi tidak terpengaruh emosi, kemampuan dalam mengontrol emosi dan kemampuan dalam merespon emosi, (Syafrina dkk, 2021). Untuk memahami mekanisme akan lebih baik jika mengenal lebih dahulu situasi-situasi menekan (*stressor*) yang dihadapi guru sehari-hari, Purna dkk. (2020). Guru yang stabil secara emosional cenderung

mampu menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dalam ruang kelas dengan lebih efektif, mempertahankan fokus pada tujuan pembelajaran, dan menjaga interaksi yang positif dengan siswa, Samadi dkk. (2023).

Kesejahteraan Psikologi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung terciptanya *mindfulness* guru. Maka perlu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesejahteraan psikologi dan keterampilan melalui program pengabdian kepada masyarakat. Dengan meningkatkan kesejahteraan psikologi, diharapkan guru mampu memberikan pembelajaran yang bermakna dengan menumbuhkan suasana harmonis dalam pembelajaran. Melalui pengabdian ini, tujuan utamanya adalah untuk menjawab kebutuhan masyarakat dan mengaplikasikan pendekatan yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan psikologi guru di sekolah dasar dan nantinya secara langsung maupun tidak langsung juga akan berdampak kepada siswa di sekolah.

METODE

Untuk mengatasi tantangan keterampilan dan kesejahteraan psikologi guru di Gugus 2 Kecamatan Buleleng, program PKM ini akan menerapkan pelatihan akan dilakukan dalam bentuk *Training of Trainers* (ToT) untuk memberikan kemampuan guru melatih guru lainnya di sekolah masing-masing. Dengan demikian, diharapkan adanya efek multiplier yang dapat meningkatkan kejateraan psikologi secara lebih luas.

Adapun metode yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan kejateraan psikologi meliputi beberapa tahapan:

1) Sosialisasi

Pengenalan pentingnya kesejahteraan psikologi dengan teknik *mindfulness* kepada guru. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman dasar mengenai kesejahteraan psikologi di lingkungan sekolah.

2) Pelatihan

Workshop intensif yang berfokus pada kesejahteraan psikologi dengan teknik *mindfulness* bagi guru dan tenaga kependidikan. Dalam pelatihan ini, peserta akan mempelajari berbagai teknik dan strategi praktis untuk mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mental mereka sendiri.

3) Penerapan Iptek

Guru menerapkan teknik-teknik yang dipelajari selama pelatihan dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Tahap ini bertujuan untuk mengintegrasikan pendekatan-pendekatan yang telah dipelajari ke dalam praktik pengajaran dan bimbingan sehari-hari.

4) Evaluasi Hasil dan Dampak

Penilaian perubahan kesejahteraan psikologis dan manajemen stres dilakukan melalui observasi dan wawancara. Evaluasi ini akan mengukur efektivitas pelatihan dan penerapan teknik-teknik yang telah diajarkan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi guru dan siswa.

5) Perencanaan Keberlanjutan Program

Penyusunan rencana untuk integrasi berkelanjutan dari pendekatan *self-care* dan manajemen stres dalam kurikulum sekolah. Tahap ini memastikan bahwa strategi-strategi yang efektif dapat terus diterapkan dan dikembangkan untuk mendukung kesejahteraan psikologi di sekolah secara berkelanjutan. Berikut adalah tabel yang menggambarkan tahapan kegiatan dari program PKM:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

Tahapan	Kegiatan	Indikator Capaian
1. Studi Pendahuluan	Pemetaan kebutuhan kesejahteraan psikologis dan keterampilan regulasi emosi Koordinasi dengan sekolah binaan	Data kebutuhan telah terkumpul dan dianalisis Terjalinnya kerjasama dengan 3 sekolah binaan
2. Sosialisasi	Pengenalan program di sekolah	Pemahaman guru dan siswa mengenai program
3. Pelatihan Pertama	Workshop intensif untuk guru	Guru mengerti konsep dan teknik <i>mindfulness</i> dan keterampilan regulasi emosi
4. Penerapan Iptek	Implementasi teknik di sekolah	Guru menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam kelas
5. Evaluasi Pertama	Observasi dan penilaian awal	Data awal perubahan kesejahteraan dan keterampilan regulasi emosi
6. Pelatihan Kedua	Workshop lanjutan dan ToT	Guru siap melatih guru lainnya di sekolah
7. Pendampingan Pertama	Mentoring dan pendampingan	Guru menunjukkan kemajuan dalam penerapan teknik
8. Evaluasi Kedua	Penilaian lanjutan	Penilaian dampak program terhadap kesejahteraan psikologis dan keterampilan regulasi emosi siswa
9. Perencanaan Keberlanjutan	Pengembangan keberlanjutan strategi	Rencana integrasi program dalam kurikulum sekolah

Tabel di atas menggambarkan alur dan tujuan dari setiap tahapan kegiatan yang direncanakan dalam program PKM untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis guru di Gugus 2 Kecamatan Buleleng. Evaluasi program PKM ini bertujuan untuk memastikan efektivitas,

keberlanjutan, dan dampak positif dari program terhadap peningkatan keterampilan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis guru di Gugus 2 Kecamatan Buleleng. Rancangan evaluasi ini akan mencakup matrik indikator kegiatan beserta metode pengukurannya.

Tabel 2. Indikator Evaluasi dan Metode Pengukuran

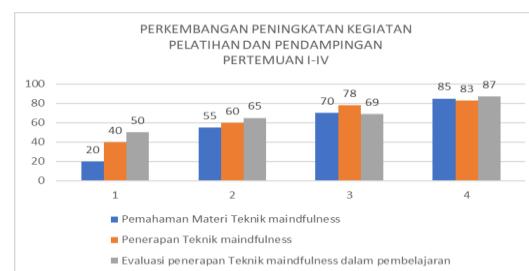
No	Indikator Evaluasi	Metode Pengukuran
1	Tingkat kesadaran tentang kesejahteraan psikologi guru	Survei <i>pre-test</i> (sebelum pelatihan)
2	Partisipasi guru dalam pelatihan	Daftar hadir pelatihan
3	Implementasi strategi kesejahteraan psikologi di kelas	Observasi kelas dan wawancara dengan guru
4	Kemampuan guru dalam memberikan dukungan kesejahteraan psikologi siswa	Wawancara dengan siswa dan observasi kelas
5	Evaluasi keseluruhan program PKM	Survei pasca program kepada guru dan <i>stakeholder</i>
6	Rekomendasi dan <i>feedback</i> untuk program di masa depan	<i>Focus group discussion</i> (FGD) dengan peserta dan <i>stakeholder</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program pendampingan teknik *Mindfulness* dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologi untuk Sekolah Binaan Inovatif telah berlangsung selama lima kali pertermuan dengan rangkaian kegiatan yang mencakup pelatihan, pendampingan, serta evaluasi. Hasil utama yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologi. Guru lebih memahami bahwa kesejahteraan psikologi sangat penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil *post-test*, sekitar 85% guru mengalami peningkatan pemahaman, dan guru mampu merancang program teknik *mindfulness* dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologi yang siap diimplementasikan di sekolah baik itu terintegrasi dengan mata pelajaran maupun yang dilakukan secara rutin diluar pembelajaran. grafik perkembangan kompetensi guru yang menunjukkan peningkatan pada aspek pemahaman teknik *mainfulness*, kemampuan menerapkan teknik *mainfulness* dalam proses

pembelajaran serta kemampuan guru dalam memberikan dukungan kesejahteraan psikologi siswa disajikan pada Gambar 01.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Selama Kegiatan Pendampingan

Kemudian workshop yang sudah dilaksanakan dengan pemaparan mendalam mengenai pentingnya kesejahteraan psikologi dalam pelaksanaan proses pembelajaran dan juga bagaimana teknik *mainfulness* ini dapat digunakan dalam meningkatkan kesdaraan psikologis guru. Materi yang disampaikan meliputi pengembangan program disekolah, penggunaan media digital, hingga penerapan Teknik ini dalam situasi sekolah untuk dapat menciptakan hubungan yang harmonis antara guru dan siswa.

Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui sesi pemaparan materi, diskusi, serta praktik langsung. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam menyimak materi, berdiskusi, sekaligus berbagi pengalaman terkait dinamika pembelajaran di kelas. Adapun dokumentasi kegiatan workshop disajikan pada Gambar 02 dan Gambar 03.



Gambar 2. Workshop Peningkatan



Gambar 3. Workshop Peningkatan

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan dan pelatihan yang berkesinambungan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Guru sekolah dasar menghadapi tuntutan profesional yang tinggi, mulai dari beban mengajar, manajemen kelas, tuntutan administratif, interaksi dengan orangtua, sampai adaptasi terhadap perubahan kurikulum atau situasi eksternal (misalnya pandemi). Semua faktor ini dapat menyebabkan stres, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), burnout, dan penurunan kepuasan kerja. *Mindfulness* muncul

sebagai teknik yang potensial untuk membantu guru mengelola stres tersebut. Secara umum, *mindfulness* merujuk pada kemampuan untuk menjaga perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap keterbukaan dan tanpa penilaian. Teori regulasi emosi menyebut bahwa kemampuan untuk menyadari emosi secara dini dan meresponsnya secara adaptif (bukan otomatis dan reaktif) adalah kunci untuk mengurangi stres kronis (Gross, 1998). Selain itu, teori sumber daya psikologis (*psychological capital*) dan teori kebahagiaan pekerja (*worker well-being*) menegaskan pentingnya aspek seperti resiliensi, *self-compassion*, dan keterlibatan (*engagement*) sebagai elemen penting dalam kesejahteraan guru.

Dalam beberapa penelitian terkini, teknik *mindfulness* yang diterapkan sebagai program pelatihan atau intervensi profesional menunjukkan efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar. Misalnya, dalam studi "*Effectiveness and Mechanisms of Mindfulness Training for School Teachers in Difficult Times: A Randomized Controlled Trial*" (2021) ditemukan bahwa guru yang mengikuti pelatihan *mindfulness* selama delapan minggu melaporkan peningkatan kepuasan hidup, afek positif, kesehatan umum, serta pengurangan insomnia, stres, dan afek negatif, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efeknya tetap bertahan dua bulan setelah pelatihan. Selain itu, studi "*Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: Study on Teacher and Student Outcomes*" melibatkan guru sekolah dasar menemukan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis kompetensi sosial-emosional meningkatkan regulasi emosi, efikasi diri guru, serta mengurangi gejala *burnout*.

Studi-studi ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* bukan hanya menolong guru secara internal, tetapi juga memperbaiki iklim pembelajaran dan keterlibatan siswa, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan profesional dan psikologis guru. Meskipun banyak bukti positif, ada juga catatan penting terkait implementasi dan faktor modifikasi serta kepraktisan dari aplikasi *mindfulness* bagi guru sekolah dasar. Penelitian “*Effectiveness of a Mindfulness-Based Professional Development Program for Primary School Teachers in the Czech Republic*” misalnya menunjukkan bahwa setelah pelatihan guru mengalami peningkatan *self-efficacy* dan *self-compassion* serta pengurangan depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Namun, studi ini juga mencatat bahwa efek jangka panjang perlu diperkuat dan bahwa model pelatihan harus memperhatikan budaya lokal, waktu pelatihan, dukungan institusional, dan *follow-up* agar praktik *mindfulness* tetap terjaga. Faktor-faktor seperti kepemimpinan sekolah juga ikut mempengaruhi kepuasan kerja guru. Oleh karena itu, untuk sekolah dasar, teknik *mindfulness* perlu dirancang agar fleksibel, relevan dengan konteks guru, disertai pelatihan yang memadai, waktu latihan reguler, dan dukungan dari pihak sekolah agar manfaatnya maksimal dan dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis guru dalam jangka panjang.

Kegiatan ini mendukung tujuan edukasi kesehatan di sekolah sebagaimana dijelaskan oleh (Yasin et al., 2024), yaitu sebagai upaya promotif dan preventif dalam membentuk perilaku hidup sehat. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga agen perubahan yang menanamkan kesadaran kesehatan pada siswa, sejalan dengan konsep *whole school*

approach. school approach. Keberhasilan kegiatan ini juga diperkuat dengan hasil pengabdian sebelumnya. Yakni oleh (Miftah et al., 2025) menunjukkan bahwa program pendampingan berbasis kolaborasi sekolah dan perguruan tinggi dapat meningkatkan keterampilan guru dalam menerapkan teknik *mindfulness* dalam pembelajaran.

SIMPULAN

Pelaksanaan program pendampingan dan peningkatan kesejahteraan psikologi guru untuk Sekolah Binaan Inovatif di tiga sekolah mitra di gugus 2 kecamatan buleleng selama delapan bulan menunjukkan hasil yang positif dan sesuai dengan tujuan kegiatan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam merancang serta menerapkan program kesejahteraan psikologi dengan teknik *mindfulness*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa mayoritas guru (85%) mengalami peningkatan pemahaman, yang tercermin dari kemampuan mereka menyusun program melalui integrasi edukasi kesehatan, guru dapat mengemas materi terkait kesehatan mental secara lebih menarik, relevan, dan aplikatif bagi siswa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologi guru dan siswa, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya pembelajaran yang lebih harmonis dan berdampak nyata bagi peningkatan mutu pendidikan di sekolah binaan.

DAFTAR RUJUKAN

Santoso G, Karim AA, Maftuh B. Kajian Wawasan Nusantara melalui Local

- Wisdom NRI yang Mendunia dan Terampil dalam Lagu Nasional dan Daerah Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif*. 2023;2(1):197–209.
- Utama SS, Fitriana L, Charlita CA, Noviyanto FA, Devisa D, Lestania R, et al. Sosialisasi Etika Bermedia Sosial bagi Karang Taruna Kampung Margomulyo, Desa Banyuanyar, Kecamatan Banjarsari, Surakarta. *JURPIKAT* (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat). 2024;5(1):191–205.
- Nawaf A, Azura S, Gultom SF, Afriansyah W, Putra AD. Analisis Keterampilan regulasi emosi Dalam Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Remaja Desa Payung Kec. Payung Kab. Karo. *Journal Of Human And Education (JAHE)*. 2023;3(2):337– 43.
- Hadi S, Wulandari A, Audiya FR. Permasalahan Pendidikan dan Solusinya di Indonesia. *BAKSOOKA: Jurnal Penelitian Ilmu Sejarah, Sosial dan Budaya*. 2024;3(01).
- Septiana NZ. Dampak Peggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan psikologi Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 2021;8(1):1–13.
- Ramadhani AR, Andini A, Maulida NH. Kesejahteraan psikologi pada Remaja dalam Pandangan Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 2023;1(6):871–80.
- Rahmah, D. D. N., Purnomo, R. J. Z., Tesalonika, C., Khairiah, A., & Firjatullah, F. (2025). Pelatihan Pengelolaan Stres Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Profesionalitas Guru dalam Proses Pengajaran: Mindfulness-Based Stress Management Training to Enhance Teacher Professionalism in the Teaching Process. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(2), 406- 414.
- Irmayani, I., Amna, Z., Khairani, M., & Sari, N. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Regulasi Emosi pada Guru yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Psycho Idea*, 21(1), 50-59.
- Hidayatullah, A., & Merdiaty, N. (2025). Peran Mindfulness terhadap kesejahteraan Psikologis:Studi Literature Review: *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(5), 21– 30.
- Hasanah, U., & Alivia, B. (2023). Regulasi Emosi Guru Kelas dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Zaulino, N. H., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2025). Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-being pada Guru TK di Surabaya. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*,3(01). 17
- Syafrina, R., & Rudi, R. (2021). Regulasi Emosi Guru PAUD Selama Proses Mengajar Saat Pandemi Covid-19. *Journal Of Early Childhood and Inclusive Education*, 4(2), 51-58.
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang: Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149-162.
- Samadi, M. R., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru.

- TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(2), 207-217.
- Murniati, M. (2020). Penerapan mindfulness untuk menjaga kesejahteraan psikologi. TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 63-69.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja Melalui Pelatihan di Sekolah. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(3), 1-6.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023, July). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum (pp. 1-9).
- Saputri, I. K. E. (2016). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 8(2), 133-139.
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., & Bayu, D. R. (2023). Regulasi mahasiswa korban bullying. Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1), 129-139.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J.R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(9), 3609-3622.
- Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan, 10(1), 679-689.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Psiko Edukasi, 20(2), 107-119.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 5(1), 3463-3468.