Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 1, 2024. Page 89-102
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

Mindfulness Sebagai Moderator Pengaruh Regulasi Emosi Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau Universitas Negeri Yogyakarta

Indah Amalia Mukmin[1)] ✉, Suwarjo[2)]

✉[1)] *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia*
E-mail: indahamalia.2023@student.uny.ac.id

[2)] *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia*
E-mail: Suwarjo@uny.ac.id

✉ Correspondence Author

Keywords: *cognitive reappraisal*; *expressive suppression*; *mindfulness*; mahasiswa rantau; resiliensi akademik

© **Copyright:** 2026.

Abstract
Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh regulasi emosi dan peran moderasi *mindfulness* terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau Universitas Negeri Yogyakarta. Metode kuantitatif dengan desain survei digunakan terhadap 380 mahasiswa rantau berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan *Multiple Linear Regression* dengan estimasi *Robust Standard Error* (HC3) dan *Moderated Regression Analysis* (MRA) berbasis *bootstrapping* (5.000 *resamples*). Hasil menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0{,}754$, $p < 0{,}001$), sedangkan *expressive suppression* ($\beta = -0{,}020$, $p = 0{,}599$) dan *mindfulness* ($\beta = -0{,}051$, $p = 0{,}170$) tidak berpengaruh langsung. *Mindfulness* terbukti memoderasi pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi akademik (β interaksi = 0,052, $p = 0{,}048$, $\Delta R^2 = 0{,}006$), namun tidak memoderasi pengaruh *expressive suppression* (β interaksi = 0,000, $p = 0{,}999$).

How to cite: Mukmin, I., & Suwarjo, S. (2026). Mindfulness Sebagai Moderator Pengaruh Regulasi Emosi Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau Universitas Negeri Yogyakarta. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 9*(2). doi:http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v9i2.9546

PENDAHULUAN

Transisi menuju dewasa pada fase *emerging adulthood* (18–25 tahun) ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan relasional, pencapaian kemandirian, dan adaptasi terhadap peran-peran baru yang berlangsung secara bersamaan (Arnett, 2016; Santrock, 2019). Kerumitan fase ini meningkat secara signifikan ketika transisi tersebut disertai mobilitas geografis, seperti yang dialami oleh mahasiswa rantau—individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal (Said et al., 2021). Dibandingkan mahasiswa lokal, kelompok ini menghadapi tekanan psikososial yang berlapis: tuntutan adaptasi budaya, pergeseran lingkungan sosial, keterbatasan dukungan

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 1, 2024. Page 89-102
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

keluarga, serta peningkatan kompleksitas akademik yang harus dihadapi secara mandiri (Fauzia et al., 2021).

Fenomena ini semakin relevan di Indonesia seiring meningkatnya mobilitas pendidikan tinggi, dengan Yogyakarta sebagai salah satu destinasi utama. Data menunjukkan sekitar 60% populasi mahasiswa di Yogyakarta merupakan perantau (Padmaratri & Suryani, 2020). Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) memiliki kompleksitas tuntutan yang lebih tinggi dibanding perguruan tinggi umum karena mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai disiplin ilmu, tetapi juga diorientasikan menjadi calon pendidik kompeten. Tekanan berlapis antara kondisi perantauan dan tuntutan LPTK ini berpotensi berdampak serius, di mana penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berfluktuasi antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2019), dan data dari Universitas Andalas mencatat 1.421 mahasiswa rantau menghentikan studi sebelum lulus (Febriyola et al., 2023).

Urgensi permasalahan ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) yang dilakukan terhadap 63 mahasiswa rantau Universitas Negeri Yogyakarta menggunakan kuesioner *self-report* berformat respon tertutup ("Ya, mampu", "Kadang-kadang", "Tidak mampu") yang disertai alasan terbuka. Asesmen ini mengukur indikator resiliensi akademik (penyesuaian tekanan), regulasi emosi (pengendalian emosi), dan *mindfulness* (pemusatan perhatian). Dengan menetapkan gabungan respons "Kadang-kadang" dan "Tidak mampu" sebagai dasar kategorisasi kerentanan, hasil analisis menunjukkan bahwa 38% responden belum stabil menghadapi tekanan akademik, 44% kurang konsisten meregulasi emosi, dan 55,2% belum mampu hadir secara psikologis dalam keseharian. Temuan awal ini menegaskan pentingnya menelaah ketiga variabel tersebut lebih lanjut secara empiris.

Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kapasitas personal untuk mempertahankan fungsi, beradaptasi secara adaptif, dan pulih dari paparan stresor maupun hambatan selama menempuh studi (Hasibuan et al., 2024). Kemampuan ini tidak hanya menentukan keberhasilan akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, kestabilan emosi, dan penurunan risiko putus studi (Cassidy et al., 2023). Prevalensi resiliensi akademik rendah ditemukan secara konsisten di berbagai konteks, diantaranya 36% dari 13.931 mahasiswa di 18 negara berada dalam kategori rendah (Chua et al., 2023) dan di Indonesia sebanyak 65,8% mahasiswa rantau berada pada kategori sedang hingga rendah (Abdillah et al., 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa resiliensi akademik masih menjadi isu kritis yang memerlukan perhatian empiris, khususnya pada populasi yang rentan.

Dari sisi faktor internal, regulasi emosi diidentifikasi sebagai determinan protektif yang signifikan. Gross dan John (2003) membedakan dua strategi utama; *cognitive reappraisal*, yakni memaknai ulang situasi stres secara lebih adaptif sebelum respon emosional berkembang penuh, dan *expressive suppression*, yakni menekan ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul. Penggunaan *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dengan adaptasi yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sementara dominansi *expressive suppression* berkaitan dengan peningkatan distres emosional dan rendahnya penyesuaian sosial (Moore et al., 2008). Dalam konteks mahasiswa rantau, kemampuan memaknai tekanan adaptasi sebagai bagian dari proses perkembangan, bukan sebagai ancaman, menjadi keterampilan yang krusial.

Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik telah dilaporkan dalam sejumlah penelitian, tetapi bukti yang ada belum cukup menjelaskan kapan dan bagi siapa strategi regulasi emosi efektif. Sembiring dan Tarigan (2022) melaporkan kontribusi regulasi emosi sebesar 50,2%

terhadap resiliensi akademik, dan Prasetyo, Aini, dan Febriani (2024) menemukan pengaruh *cognitive reappraisal*. Namun, penelitian pertama memperlakukan regulasi emosi sebagai konstruk tunggal sehingga tidak memisahkan *reappraisal* dan *suppression*, sedangkan penelitian kedua hanya menguji satu strategi. Sedangkan hasil penelitian dari Cheng, et al., (2026) yang mengonfirmasi bahwa hanya strategi *cognitive reappraisal* (penilaian kembali secara kognitif) memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik. Sebaliknya, strategi regulasi emosi *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi) terbukti tidak berhubungan secara signifikan dengan resiliensi akademik ($p = 0.402$). Belum terpetakannya perbandingan kedua strategi tersebut menyisakan ketidakjelasan apakah variasi temuan sebelumnya murni disebabkan oleh perbedaan operasionalisasi variabel atau karena adanya kondisi psikologis spesifik yang membatasi efektivitasnya. Terlebih, *expressive suppression* masih jarang diuji secara berdampingan dengan *reappraisal* dalam konteks resiliensi akademik, padahal literatur secara umum mengaitkannya dengan distres emosional dan rendahnya penyesuaian sosial (Gross & John, 2003; Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008). Konstelasi temuan ini membuka kemungkinan kuat bahwa efektivitas strategi regulasi emosi tidak bersifat mutlak, melainkan kondisional, sehingga mensyaratkan pengujian empiris lebih lanjut.

Mindfulness didefinisikan sebagai kondisi kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini, baik internal maupun eksternal, dengan sikap menerima tanpa reaktivitas (Vidal-Meliá et al., 2022). Secara konseptual, *mindfulness* bekerja melalui kesadaran terhadap pengalaman dan *reperceiving*, yakni kemampuan memandang pikiran dan emosi sebagai peristiwa mental yang berlalu, bukan fakta yang harus segera dipercaya (Hölzel et al., 2011; Shapiro et al., 2006). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan penggunaan *cognitive reappraisal* yang lebih tinggi (Alfayez, 2026) dengan berkurangnya kecenderungan *expressive suppression* dan kesulitan regulasi emosi (Zhou et al., 2023), serta dengan resiliensi Keye dan Pidgeon (Keye & Pidgeon, 2013). Pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) juga dikaitkan dengan peningkatan kemampuan *reappraisal* (Kaunhoven & Dorjee, 2021). Temuan-temuan ini menunjukkan keterkaitan antara *mindfulness* dan regulasi emosi, tetapi belum menjawab apakah *mindfulness* mengubah kekuatan hubungan strategi regulasi emosi dengan resiliensi akademik (Attrey et al., 2025; Liao & Hu, 2025).

Penempatan *mindfulness* sebagai moderator, dan bukan sekadar prediktor atau mediator, didasarkan pada perbedaan cara kedua strategi bekerja. Menurut model proses regulasi emosi (Dan-Glauser & Gross, 2015; Richards & Gross, 2000), *cognitive reappraisal* adalah strategi *antecedent-focused* yang beroperasi pada tahap penilaian situasi. Dalam kerangka ini, efektivitasnya diduga bergantung pada seberapa dini dan akurat individu menyadari emosinya serta seberapa fleksibel ia melepaskan diri dari penilaian awal. Kapasitas tersebut dekat dengan apa yang dikembangkan *mindfulness*, yang menurut Chambers, Gullone, dan Allen (2009) bekerja melalui proses yang berbeda dari strategi regulasi kognitif tradisional. Pada mahasiswa rantau dengan *mindfulness* tinggi, *reappraisal* lebih mungkin berupa penilaian ulang yang akurat dan diterima, sehingga tekanan akademik dimaknai sebagai tantangan. Pada *mindfulness* rendah, upaya *reappraisal* lebih rentan menjadi pemikiran positif yang dipaksakan atau perenungan karena emosi belum disadari dan diterima, sehingga kontribusinya terhadap resiliensi melemah.

Expressive suppression adalah strategi *response-focused* yang menekan ekspresi setelah emosi terbentuk. Strategi ini menuntut pemantauan diri berkelanjutan dan membawa biaya kognitif

maupun sosial (Gross & John, 2003; Richards & Gross, 2000). Sebagian biaya tersebut diduga berasal dari penghindaran pengalaman internal (Hayes et al., 1996). Karena *mindfulness* mencakup penerimaan tanpa penghakiman, individu dengan *mindfulness* tinggi dapat menahan ekspresi sesuai tuntutan situasi sambil tetap menyadari dan menerima emosinya. Dengan demikian, hubungan negatif *suppression* dengan resiliensi akademik diperkirakan lebih lemah pada *mindfulness* tinggi dan lebih kuat pada *mindfulness* rendah, ketika *suppression* disertai penghindaran dan reaktivitas.

Perlu ditegaskan bahwa moderasi menguji pertanyaan yang berbeda dari mediasi. Moderasi menanyakan apakah pada tingkat penggunaan strategi yang sama, kekuatan hubungannya dengan resiliensi akademik berbeda menurut tingkat *mindfulness*. Pertanyaan ini relevan karena *mindfulness* diduga menentukan kualitas pelaksanaan strategi, bukan hanya frekuensinya. Dibanding kandidat lain seperti dukungan sosial atau efikasi diri akademik, *mindfulness* beroperasi pada proses yang sama dengan strategi regulasi emosi, yaitu kesadaran dan penilaian terhadap pengalaman emosional.

Penelusuran pada basis data Google Scholar, untuk publikasi 2016-2026 dengan kata kunci "moderasi", "*Mindfulness*", AND "Resiliensi Akademik", AND "regulasi emosi", AND "mahasiswa", AND "rantau" tidak menemukan, sepengetahuan penulis, penelitian yang menguji *mindfulness* sebagai moderator pengaruh *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan resiliensi akademik.

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap resiliensi akademik, pengaruh langsung *mindfulness*, serta peran moderasi *mindfulness* pada kedua hubungan tersebut pada mahasiswa rantau UNY. Dengan demikian, diajukan hipotesis bahwa (H1) *reappraisal* berpengaruh positif, (H2) *suppression* berpengaruh negatif, dan (H3) *mindfulness* berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik; (H4) *mindfulness* memperkuat pengaruh positif *reappraisal*; dan (H5) *mindfulness* memperlemah pengaruh negatif *suppression*.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan memperkuat kerangka pemahaman tentang kondisi di mana regulasi emosi paling efektif bekerja pada populasi rentan, sekaligus menjadi acuan komparatif bagi penelitian selanjutnya. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi landasan bagi layanan bimbingan konseling UNY dalam merancang program intervensi berbasis *mindfulness* yang terintegrasi dengan pelatihan manajemen emosi guna mendukung ketahanan akademik mahasiswa rantau.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis survei untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur, khususnya untuk menganalisis peran *mindfulness* sebagai moderator dalam hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menjelaskan pengaruh antarvariabel tanpa pemberian perlakuan (*treatment*), sehingga digunakan pendekatan non-eksperimental berbasis kuesioner (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) pada Januari–Maret 2026. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif UNY berstatus mahasiswa rantau, yaitu memiliki KTP di luar wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, berusia 18–25 tahun, dan tidak tinggal bersama keluarga inti selama masa studi. Ukuran sampel awal ditetapkan sebesar 384 responden menggunakan rumus *Cochran* (1977) untuk populasi besar (Z = 1,96; p = 0,5; e = 0,05), yang

dirancang untuk menaksir proporsi, bukan untuk menghitung power uji moderasi. Setelah data *cleaning*, diperoleh 380 responden final dengan *margin of error* 5,03% (52 laki-laki dan 328 perempuan). Kecukupan sampel untuk uji moderasi dinilai melalui analisis sensitivitas menggunakan *G*Power* 3.1.9.7 (regresi linear berganda, uji peningkatan R^2, satu suku interaksi diuji, $\alpha = 0{,}05$, *power* = 0,80), yang menunjukkan bahwa penelitian ini mampu mendeteksi efek interaksi minimal $f^2 = 0{,}021$, setara dengan efek kecil (Cohen, 1988). Efek interaksi yang lebih kecil dari batas tersebut kemungkinan tidak terdeteksi, sehingga hal ini diakui sebagai keterbatasan penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup berskala tipe *Likert* lima poin, disebarkan secara daring melalui *Google Form* dan luring melalui kode QR. Tiga instrumen digunakan, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross & John (2003) untuk mengukur regulasi emosi (10 aitem awal; dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*), *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) dari Cassidy (2016) untuk mengukur resiliensi akademik (30 aitem awal; dimensi *perseverance*, *reflective and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*), serta *Five Facet Mindfulness Questionnaire-15* (FFMQ-15) dari Gu et al. (2016) untuk mengukur *mindfulness* (15 aitem awal; lima aspek *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity*). Setelah dilakukan uji daya beda aitem dan analisis reliabilitas, diperoleh jumlah aitem valid yang dianalisis secara statistik sebanyak 8 aitem untuk ERQ (5 aitem *cognitive reappraisal* dan 3 aitem *expressive suppression*), 18 aitem untuk ARS-30, serta 7 aitem untuk FFMQ. Perhitungan kategorisasi deskriptif berbasis norma hipotetik diterapkan pada skor total masing-masing variabel berdasarkan rentang skor dari aitem valid pascaseleksi tersebut. Ketentuan skoring disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1 Ketentuan Skoring

Skala	Keterangan	Favorable	Unfavorable
5	Sangat Sesuai	5	1
4	Sesuai	4	2
3	Cukup Sesuai	3	3
2	Tidak Sesuai	2	4
1	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Uji validitas isi terhadap ARS-30 dan FFMQ-15 dilakukan melalui *expert judgement* tiga ahli menggunakan indeks Aiken's V, menghasilkan rentang 0,92–1 sehingga seluruh aitem dinyatakan valid. Validitas ERQ mengacu pada bukti *Confirmatory Factor Analysis* dari studi adaptasi Suwartono & Bintamur (2019) dengan RMSEA = 0,07, CFI = 0,96, GFI = 0,96, dan NNFI = 0,95. Reliabilitas ketiga instrumen diuji dengan *Cronbach's Alpha* setelah seleksi aitem melalui *Corrected Item-Total Correlation* (kriteria $r \geqslant 0{,}30$), dengan hasil akhir: regulasi emosi *dimensi reappraisal* 0,720 (5 aitem), *dimensi suppression* 0,683 (3 aitem), resiliensi akademik 0,882 (18 aitem), dan *mindfulness* 0,720 (7 aitem).

Kategorisasi skor variabel menggunakan norma lima jenjang berdasarkan kurva normal ideal (Azwar, 2020), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 1, 2024. Page 89-102
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

Tabel 2 Kategorisasi Skor Variabel

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1{,}5\sigma$
Tinggi	$\mu + 0{,}5\sigma < X \leq \mu + 1{,}5\sigma$
Sedang	$\mu - 0{,}5\sigma < X \leq \mu + 0{,}5\sigma$
Rendah	$\mu - 1{,}5\sigma < X \leq \mu - 0{,}5\sigma$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1{,}5\sigma$

Tabel 3 Deskripsi Data Hipotetik dan Norma Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

	Reappraisal	Suppression	Mindfulness	Resiliensi akademik
Aitem Final	5	3	7	18
Rentang Skor	5-25	3-15	7-35	18-90
μ	15	9	21	54
σ	3,33	2,00	4,67	12,00
Sangat rendah	≤ 10	≤ 6	≤ 14	≤ 36
Rendah	11-13	7-8	15-19	37-48
Sedang	14-16	9-10	20-23	49-60
Tinggi	17-19	11-12	24-28	61-72
Sangat tinggi	≥20	≥13	≥29	≥73

Kategorisasi menggunakan norma hipotetik yang diterapkan pada skor total setiap variabel dengan skala respons 1-5 dan jumlah aitem final setelah seleksi aitem (*reappraisal* = 5, *suppression* = 3, *mindfulness* = 7, resiliensi akademik = 18). Rata-rata hipotetik (μ) dihitung sebagai ½ (X maks + X min) dan simpangan baku hipotetik (σ) sebagai ⅙ (Xmaks − Xmin). Batas kategori mengikuti rumus pada Tabel 2 dan disajikan sebagai rentang skor bulat pada Tabel 3 di atas.

Hipotesis efek langsung (H1-H3) diuji dengan regresi linear berganda di Jamovi dengan galat baku *robust* HC3, memasukkan *cognitive reappraisal, expressive suppression*, dan *mindfulness* secara simultan. Hipotesis moderasi (H4-H5) diuji dengan *PROCESS Macro* (Hayes, 2022) pada IBM SPSS *Statistics* 25, menggunakan Model 1. Model dijalankan secara terpisah untuk *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan spesifikasi yang identik: resiliensi akademik sebagai variabel dependen, *mindfulness* sebagai moderator. Prediktor dan moderator dipusatkan pada rerata sampel (*mean-centering*) sebelum pembentukan suku interaksi. Efek bersyarat (*simple slopes*) diestimasi pada −1 SD, rerata, dan +1 SD *mindfulness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan gambaran awal yang kontras antar variabel penelitian. Kemampuan *cognitive reappraisal* pada mahasiswa rantau UNY secara umum berada pada kategori sangat tinggi (46%), sementara *expressive suppression* justru terkonsentrasi pada kategori sedang (36%). Resiliensi akademik turut menunjukkan kecenderungan positif, dengan mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi (41%) dan tinggi (38%); rerata empirik yang diperoleh (67,69) bahkan jauh melampaui rerata hipotetik (54). Pola yang berbeda justru tampak pada *mindfulness*,

yang berada pada kategori sedang (57%) dengan rerata empirik (20,56) sedikit di bawah rerata hipotetik (21) — mengindikasikan bahwa kapasitas *mindfulness* pada populasi ini bersifat moderat dan belum sepenuhnya optimal. Perbedaan pola ini menjadi latar penting untuk memahami mengapa ketiga variabel independen pada akhirnya menunjukkan kontribusi yang tidak seragam terhadap resiliensi akademik.

Secara keseluruhan, model regresi yang diuji terbukti signifikan dan mampu menjelaskan 57,2% variasi resiliensi akademik ($R^2 = 0{,}572$; $F = 168$; $p < 0{,}001$), dengan persamaan $Y = 67{,}695 + 2{,}639X_1 - 0{,}122X_2 - 0{,}183X_3$. Model ini memasukkan *cognitive reappraisal* (X_1), *expressive suppression* (X_2), dan *mindfulness* (X_3) secara simultan, dengan galat baku *robust* HC3.

Tabel 4 Hasil uji kelayakan model regresi

Model	R	R2	Adjusted R2	F	p-value (p)
1	0,757	0,572	0,569	168	< 0,001

Nilai R^2 ini mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi resiliensi akademik dijelaskan oleh ketiga prediktor, meskipun kontribusi tersebut, sebagaimana akan diuraikan berikut, tidak berasal dari ketiganya secara merata.

Tabel 5 Regresi Linear Berganda dengan Tiga Prediktor Simultan *Standard Error Robust*

Jalur Hubungan		Koefisien Unstandardized (B)	SE	(β)	p-value (p)
Reappraisal Resiliensi akademik	→	2,639	0,168	0,754	0,000
Suppression Resiliensi akademik	→	-0,122	0,233	-0,020	0,599
Mindfulness Resiliensi akademik	→	-0,183	0,133	-0,051	0,170

Cognitive reappraisal berasosiasi positif dan signifikan dengan resiliensi akademik setelah *expressive suppression* dan *mindfulness* dikontrol ($B = 2{,}639$; $SE = 0{,}168$; $\beta = 0{,}754$; $p < 0{,}001$; Tabel 5). Temuan ini konsisten dengan hasil Prasetyo, et al. (2024) serta Zarotti et al. (2020), yang juga menemukan hubungan signifikan antara *reappraisal* dan resiliensi pada populasi mahasiswa. Secara teoretis, *cognitive reappraisal* bekerja pada tahap awal pembentukan emosi, yaitu membingkai ulang makna stresor sebelum respon emosional berkembang penuh (Gross & John, 2003), sehingga dipandang menumbuhkan fleksibilitas psikologis dan ketekunan yang menjadi fondasi utama resiliensi akademik. Hal ini sejalan dengan penegasan Afifah dan Haerani (2026) yang menyatakan regulasi emosi merupakan salah satu faktor internal utama pembentuk resiliensi pada mahasiswa rantau. Namun, tekanan berlapis yang menurut literatur dihadapi mahasiswa rantau (tuntutan akademik, adaptasi budaya, keterpisahan dari keluarga) serta akses sumber koping responden tidak diukur dalam penelitian ini.

Setelah *cognitive reappraisal* dan *mindfulness* dikontrol, *expressive suppression* tidak berasosiasi signifikan dengan resiliensi akademik ($B = -0{,}122$; $\beta = -0{,}020$; $p = 0{,}599$; Tabel 5). Koefisien ini merupakan efek parsial; perbandingannya dengan Tabel 7 dijelaskan pada bagian

moderasi. Secara teoretis, konsekuensi *suppression* dipandang bergantung pada kesesuaian strategi dengan situasi (Bonanno & Burton, 2014) dan pada konteks budaya (Butler et al., 2007; Soto et al., 2011; Sun & Nolan, 2021). Berdasarkan literatur tersebut, peneliti menduga bahwa pada mahasiswa rantau dengan latar budaya interdependen, menekan ekspresi emosi dapat berfungsi menjaga harmoni sosial dan tidak selalu merugikan. Namun, penelitian ini tidak mengukur orientasi budaya (misalnya kolektivisme atau *interdependent self-construal*) maupun motif menekan emosi, sehingga dugaan ini tidak dapat diuji dengan data yang ada. Penjelasan lain juga mungkin, misalnya reliabilitas subskala *suppression* yang tergolong moderat (α = 0,683; tiga aitem) yang dapat melemahkan deteksi efek, serta komposisi sampel yang didominasi oleh perempuan. Penelitian selanjutnya perlu mengukur variabel budaya secara langsung.

Mindfulness tidak berasosiasi signifikan dengan resiliensi akademik setelah *reappraisal* dan *suppression* dikontrol (*B* = -0,183; *β* = −0,051; *p* = 0,170) berlawanan dari hipotesis. Secara teoretis, manfaat *mindfulness* disposisional diperkirakan bergantung pada ketersediaan sumber daya kognitif untuk regulasi perhatian (Bishop et al., 2004) dan stres berkelanjutan dapat menguras kapasitas regulasi diri (Baumeister et al., 1998).

Dalam sampel ini, sekitar dua pertiga responden pulang ke daerah asal hanya saat libur panjang atau lebih jarang. Peneliti menduga kondisi keterpisahan dari keluarga ini dapat berkaitan dengan lemahnya peran langsung *mindfulness*. Dugaan ini bersifat spekulatif karena dukungan keluarga, stres kronis, dan sumber daya kognitif tidak diukur, dan hubungan frekuensi pulang dengan *mindfulness* atau resiliensi tidak diuji. Penjelasan alternatif mencakup varian bersama dengan *reappraisal* yang dikontrol dalam model, pengukuran *mindfulness* sebagai sifat disposisional (FFMQ-15), serta komposisi skor *mindfulness* yang hanya terdiri atas tujuh aitem hasil seleksi dari FFMQ-15 sehingga belum tentu mewakili seluruh aspek *mindfulness*. Karena itu, temuan ini sebaiknya dibaca sebagai ketiadaan asosiasi langsung dalam sampel ini, bukan sebagai bukti bahwa *mindfulness* tidak relevan. Salah satu kemungkinan yang dapat diperiksa dengan data ini adalah bahwa peran *mindfulness* bersifat kondisional, yaitu muncul sebagai moderator hubungan antara strategi regulasi emosi dan resiliensi akademik, sebagaimana diuji pada analisis moderasi berikut.

Hasil moderasi konsisten dengan kemungkinan tersebut. *Mindfulness* berinteraksi secara signifikan dengan *cognitive reappraisal* dalam memprediksi resiliensi akademik (*B* interaksi = 0,052; *p* = 0,048; ΔR^2 = 0,0057), dengan arah positif: efek *reappraisal* sedikit lebih besar pada tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi".

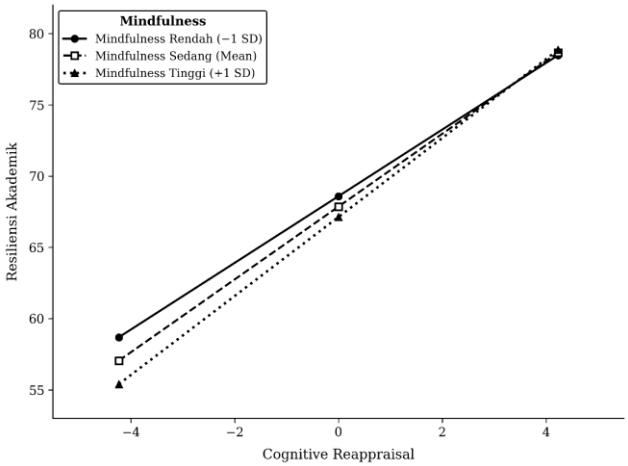
Tabel 6 Hasil Uji *Mindfulness* Memoderasi Pengaruh *Cognitive Reappraisal* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau UNY

Variabel	Koefisien (B)	*t*	*p-value (p)*	Keterangan
Cognitive Reappraisal	2,554	15,831	0,000	-
Mindfulness	-0,175	-1,363	0,174	-
Cognitive Reappraisal X *Mindfulness*	0,0521	1,984	0,048	H_0 Ditolak

Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui integrasi dua kerangka teoretis. Bishop et al. (2004) mengemukakan bahwa *mindfulness* terdiri atas regulasi perhatian dan orientasi terbuka terhadap

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 1, 2024. Page 89-102
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

pengalaman, dua komponen yang menciptakan jarak psikologis yang diperlukan agar proses *reappraisal* dapat berlangsung tanpa hambatan defensif. Melalui regulasi perhatian, mahasiswa mampu mengenali secara sadar ketika terjebak dalam interpretasi maladaptif, sementara melalui orientasi penerimaan mereka dapat mendekati interpretasi yang menekan dengan keterbukaan, sehingga tercipta fleksibilitas kognitif untuk mempertimbangkan perspektif yang lebih konstruktif. Garland et al. (2015) memperinci mekanisme ini melalui *Mindfulness to Reappraisal Theory*, yang menegaskan bahwa *mindfulness* memfasilitasi *reappraisal* melalui proses *decentering*, yaitu pergeseran metakognitif di mana individu mengamati pikiran dan emosi sebagai peristiwa mental yang bersifat sementara, bukan representasi realitas yang absolut, sehingga membuka ruang bagi pemaknaan ulang yang positif. Mekanisme ini bersifat teoretis; decentering dan aspek spesifik mindfulness tidak diukur sebagai mediator dalam penelitian ini. Visualisasi *simple slope* menunjukkan pola yang searah, meskipun perbedaan lereng antar-tingkat *mindfulness* kecil (garis di gambar hampir berimpit).



Gambar 1. Visualisasi *Simple Slope.*

Pada semua tingkat *mindfulness*, *cognitive reappraisal* tetap berpengaruh positif terhadap resiliensi, namun kemiringan lereng pada kelompok *mindfulness* tinggi lebih besar dibandingkan kelompok sedang maupun rendah, sejalan dengan Tang dan Braver (2020) yang melaporkan bahwa individu dengan *mindfulness* lebih tinggi mampu memanfaatkan *cognitive reappraisal* secara lebih optimal, khususnya dalam kondisi tekanan tinggi, kondisi yang menurut literatur relevan bagi mahasiswa rantau; tingkat tekanan responden tidak diukur dalam penelitian ini.

Perlu dicatat bahwa meskipun efek interaksi ini signifikan secara statistik, ΔR^2 sebesar 0,0057 tergolong kecil sehingga kontribusi tambahan *mindfulness* bersifat marginal secara praktis. Signifikansi ini juga perlu dibaca dalam konteks ukuran sampel yang relatif besar (n = 380). Temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai dukungan awal bagi peran moderasi *mindfulness*. Jika dikonfirmasi oleh penelitian lanjutan, hasil ini secara spekulatif dapat mendukung pengembangan intervensi yang menggabungkan pelatihan *mindfulness* dan *reappraisal*; penelitian ini tidak menguji efektivitas intervensi.

Pola moderasi ini tidak berlaku sama pada jalur *expressive suppression*. *Mindfulness* tidak terbukti memoderasi pengaruh *expressive suppression* terhadap resiliensi akademik (*B* interaksi = 0,000; p = 0,999; ΔR^2 = 0,000; 95% CI [-0,022; 0,022]).

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
Volume 9 Number 1, 2024. Page 89-102
p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

Tabel 7 Hasil Uji *Mindfulness* Memoderasi Pengaruh *Expressive Suppression* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau UNY

Variabel	B	t	p-value (p)	Keterangan
Expressive Suppression	1,636	4,167	0,000	-
Mindfulness	-0,405	-1,724	0,086	-
Expressive Suppression X Mindfulness	0,000	-0,000	0,999	H_0 Diterima

Koefisien *expressive suppression* pada Tabel 7 (B = 1,636; p < 0,001) tidak bertentangan dengan Tabel 5 (B = -0,122; p = 0,599), karena kedua model memuat himpunan prediktor yang berbeda. Pada Tabel 5, *expressive suppression* diuji bersama *cognitive reappraisal* dan *mindfulness*, sehingga koefisiennya adalah efek parsial setelah *cognitive reappraisal* dikontrol. Pada Tabel 7, model hanya memuat *expressive suppression, mindfulness*, dan interaksinya tanpa *cognitive reappraisal*. Karena kedua strategi tersebut saling berkorelasi dan *cognitive reappraisal* merupakan prediktor kuat resiliensi akademik koefisien pada Tabel 6 menangkap varians bersama kedua strategi dan tidak dapat ditafsirkan sebagai efek unik *expressive suppression*. Kesimpulan tentang efek langsung *expressive suppression* karenanya mengacu pada Tabel 5, sedangkan Tabel 7 digunakan untuk menilai ada tidaknya interaksi dengan *mindfulness*.

Koefisien interaksi yang hampir nol menunjukkan bahwa dalam sampel ini, hubungan *expressive suppression* dengan resiliensi akademik tidak menunjukkan perbedaan menurut tingkat *mindfulness* (B = 0,000; p = 0,999; ΔR^2 = 0,000; 95% CI [-0,022; 0,022]). Salah satu penjelasan teoretis yang mungkin adalah bahwa kedua konstruk bekerja melalui jalur yang berbeda: *suppression* menghambat ekspresi emosi yang telah muncul (Gross & John, 2003), sedangkan *mindfulness* berkaitan dengan kesadaran dan penerimaan terhadap pengalaman internal (Bishop et al., 2004). Meta-analisis Zhou et al. (2023) melaporkan bahwa trait *mindfulness* tidak berkorelasi signifikan dengan *suppression*, sejalan dengan penjelasan ini, meskipun yang diuji adalah korelasi, bukan interaksi. Mekanisme tersebut tidak diukur dalam penelitian ini sehingga merupakan dugaan peneliti.

Secara keseluruhan, dalam sampel ini interaksi dengan *mindfulness* hanya ditemukan pada jalur *cognitive reappraisal* dan tidak pada jalur *expressive suppression*. Hasil ini mengindikasikan, tetapi belum membuktikan, bahwa peran moderasi *mindfulness* bersifat selektif, mengingat efek interaksi *reappraisal* kecil dan mendekati batas signifikansi sehingga perlu direplikasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab rumusan masalah mengenai peran moderasi *mindfulness* dalam hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik mahasiswa rantau: peran tersebut terbukti signifikan, namun bersifat selektif, yakni hanya bekerja melalui jalur *cognitive reappraisal* dan tidak berlaku pada jalur *expressive suppression*. Simpulan ini didukung oleh lima temuan spesifik berikut.

Pertama, *cognitive reappraisal* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UNY (β = 0,754; p < 0,001), menjadikannya prediktor terkuat dalam model. Kedua, *expressive suppression* tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik (β = −0,020; p = 0,599), yang dapat dipahami dalam konteks budaya kolektivistik, di mana menekan

ekspresi emosi negatif berfungsi sebagai adaptasi sosial yang fungsional namun tidak secara aktif membangun kapasitas psikologis untuk bertahan menghadapi tekanan akademik. Ketiga, *mindfulness* tidak berpengaruh langsung yang signifikan terhadap resiliensi akademik (β = −0,051; p = 0,170), karena kondisi stres kronis pada mahasiswa rantau menguras sumber daya kognitif yang dibutuhkan agar *mindfulness* disposisional dapat teraktualisasi sebagai strategi *koping* yang efektif. Keempat, *mindfulness* terbukti secara signifikan memoderasi dan memperkuat pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi akademik (β interaksi = 0,052; p = 0,048; ΔR^2 = 0,0057, tergolong efek kecil), karena kapasitas *acting with awareness*, *describing*, dan *non judging* menyediakan kondisi psikologis yang memfasilitasi proses *reappraisal* berlangsung lebih efektif. Kelima, *mindfulness* tidak terbukti memoderasi pengaruh *expressive suppression* terhadap resiliensi akademik (β interaksi = 0,000; p = 0,999), karena ketiadaan hubungan signifikan antara *suppression* dan resiliensi tidak menyediakan dasar yang cukup untuk dimodulasi, ditambah ketidakcocokan jalur mekanistik antara keduanya.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan. Bagi mahasiswa rantau UNY, disarankan untuk secara proaktif melatih *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi utama, misalnya dengan memaknai kegagalan akademik sebagai n perantauan sebagai kesempatan menempa kemandirian. Pengembangan kemampuan ini sebaiknya dipadukan dengan praktik *mindfulness* sederhana seperti meditasi pernapasan singkat atau refleksi harian, mengingat keduanya terbukti bekerja secara sinergis dalam membangun resiliensi akademik.

Bagi konselor bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, perlu dicatat bahwa penelitian ini bersifat korelasional dan tidak menguji efektivitas intervensi secara eksperimental, sehingga hasil moderasi belum dapat dijadikan dasar untuk memastikan efektivitas program klinis tertentu. Meski demikian, temuan ini dapat menjadi rujukan awal untuk merancang program preventif yang menggabungkan pelatihan *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* secara simultan, misalnya dengan mengadaptasi sebagian prinsip dari pendekatan seperti *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), dengan catatan efektivitasnya pada populasi mahasiswa rantau perlu diuji lebih lanjut melalui desain eksperimental sebelum diterapkan secara luas.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna menangkap dinamika perubahan resiliensi akademik dari waktu ke waktu, memperluas jangkauan geografis sampel, serta mengombinasikan *self report* dengan wawancara mendalam untuk mengurangi risiko *social desirability bias*. Pengintegrasian variabel protektif eksternal seperti dukungan sosial dan efikasi diri akademik ke dalam model juga dianjurkan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai konstruk multidimensional resiliensi akademik mahasiswa rantau.

REFERENCES

Abdillah, M. N., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa perantau: Bagaimana peranan dukungan sosial teman sebaya? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(3), 451–459.

Afifah, M. N., & Haerani, N. (2026). Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Merantau : Studi Literatur. *JPK : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *3*(1), 59–69. https://doi.org/10.56842/jpk.v3i01.862

Alfayez, H. (2026). Examining the relationships between mindfulness , emotion regulation ,

depression , and anxiety : a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, *17*(March). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1738432

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Arnett, J. J. (2016). College Students as Emerging Adults: The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, *4*(3), 219–222. https://doi.org/10.1177/2167696815587422

Attrey, S., Joshi, S., & Bhatt, V. (2025). Mindful path to psychological wellbeing: a comprehensive review. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, *35*(4). https://doi.org/10.1016/j.jbct.2025.100537

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion : Is the Active Self a Limited Resource ? *American Psychological Association*, *74*(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2014). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591–612. https://doi.org/10.1177/1745691613504116

Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation and Culture : Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific ? *Emotion*, *7*(1), 30–48. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A Large-scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-being in Pharmacy Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, *87*(2), 265–272. https://doi.org/10.5688/ajpe8998

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation : An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *29*, 560–572. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005

Chua, J. H., Cheng, C. K. T., Cheng, L. J., Ang, W. H. D., & Lau, Y. (2023). Global prevalence of resilience in higher education students: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Current Psychology*, *42*(26), 22645–22663. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03366-7

Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2015). The temporal dynamics of emotional acceptance: Experience, expression, and physiology. *Biological Psychology*, *108*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.03.005

Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, *1*(3), 167. https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918

Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(7), 442–451.

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). An International Journal for

the Advancement of Psychological Theory Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning : A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning : A Pro. *Psychological Inquiry*, *26*, 293–314. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the Factor Structure of the 39-Item and 15-Item Versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Before and After Mindfulness-Based Cognitive Therapy for People With Recurrent Depression. *Psychological Assessment*, *28*(7), 791–802. https://doi.org/10.1037/pas0000263

Hasibuan, M., Astuti, W., & Hafnidari. (2024). Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Description of Academic Resilience in Malikussaleh University Students. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 102–108. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2021). Mindfulness Versus Cognitive Reappraisal : the Impact of Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) on the Early and Late Brain Potential Markers of Emotion Regulation. *Mindfulness*, *12*, 2266–2280. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01692-8

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *01*(06), 1–4. https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001

Liao, S., & Hu, A. (2025). The association of mindfulness with stress self-management among university teachers : the mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1679459

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms ? *Behaviour Research and Therapy*, *46*, 993–1000. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001

Padmaratri, L., & Suryani, B. (2020). *Lebih dari 60.000 Mahasiswa Saat Ini Memilih Meninggalkan Jogja*. Harian Jogja. https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/08/02/510/1046059/lebih-d ari-60.000-mahasiswa-saat-ini-memilih-meninggalkan-jogja.

Prasetyo, F. B., Aini, A. N., & Febriani, A. S. (2024). The Influence of Emotional Regulation on Academic Resilience in Students Who Are Working on Their Thesis. *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics*, *3*(3), 819–826. https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.365

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion Regulation and Memory : The Cognitive Costs of Keeping One ' s Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(3), 410–424. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410

Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *16*(1), 32–44. https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710

Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development. In *Mc Graw Hill Education* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.

Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK*, *02*(02), 131–147. https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Soto, A., Perez, C. R., Kim, Y., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is Expressive Suppression Always Associated With Poorer Psychological Functioning ? A Cross-Cultural Comparison Between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, *11*(6), 1450–1455. https://doi.org/10.1037/a0023340

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.); 3rd ed.). ALFABETA, cv.

Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion Regulation Strategies and Stress in Irish College Students and Chinese International College Students in Ireland. *Journal of International Students*, *11*(4), 853–873. https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516

Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *34*(3), 115–124. https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300

Tang, R., & Braver, T. S. (2020). Towards an Individual Differences Perspective in Mindfulness Training Research : Theoretical and Empirical Considerations. *Frontiers in Psychology*, *11*(May). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00818

Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(7). https://doi.org/10.3390/su14074251

Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, *156*(August 2019), 109795. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795

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*. https://doi.org/10.3390/ijerph20021241