

# HUBUNGAN TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI DIRI REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL DI KLINIK TALENTA CENTER

Kayla Sekardita

## ABSTRAK

Remaja mungkin merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Di tengah periode perpindahan ini, keterlibatan remaja berubah dalam berhubungan dengan individu lainnya khususnya dalam perasaan, identitas, dan bagian dalam lingkungan sosial pada perkembangan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja. Masalah mental emosional adalah salah satu faktor penyulit dalam kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian seseorang dengan lingkungan, dan masalah mental dan emosional dapat memengaruhi pengaturan diri. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk dalam mengendalikan perasaan serta pikiran, dapat mengawasi dan menilai diri sendiri. Apabila remaja mempunyai regulasi diri yang buruk, pada saat itu para remaja akan merasakan mengalami kegelisahan ketika mereka harus berhubungan dan menyesuaikan diri secara terbuka.. Regulasi diri yang buruk dapat ditangani dengan terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* melatih individu untuk tidak membuat penilaian otomatis terhadap peristiwa yang mereka alami. Penelitian ini mengarah ke mendapatkan hubungan antara terapi *mindfulness* terhadap regulasi diri pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center. Data dikumpulkan dengan metode *purposive sampling* pada 30 pasien di Klinik Talenta Center yang memenuhi kriteria pertimbangan yaitu eksklusi dan inklusi. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan studi analitik observasional. Desain penelitian ini adalah rancangan *cross-sectional*. Hasil uji korelasi pada variabel *mindfulness* dan regulasi diri memperlihatkan nilai signifikan 0.000 yang dapat ditaksirkan nilai tersebut  $< 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan terapi *mindfulness* terhadap regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center.

**Kata Kunci :** Remaja, Masalah Mental Emosional, *Mindfulness*, Regulasi Diri.

# **THE COREELATION BETWEEN MINDFULNESS THERAPY ON ADOLESCENT SELF-REGULATION WITH MENTAL PROBLEMS IN TALENTA CENTER CLINIC**

**Kayla Sekardita**

## ***ABSTRACT***

*Youth may be a period of move from child to grown-up. Amid this move period, adolescents experience changes in relating to other individuals, namely in emotions, personality, and roles in the social environment in development that can affect emotional intelligence in adolescents. Mental-emotional problems are one of the complicating factors in one's capacity to adapt to one's environment, and mental-emotional problems can affect self regulation. Self-regulation may be a person's ability to control feelings and thoughts, to be able to monitor and evaluate oneself. If adolescents have poor self-regulation, they will feel inferior and experience anxiety when they want to interact and adapt in public. Poor self-regulation can be treated with mindfulness therapy. Mindfulness therapy trains individuals not to make automatic judgments about the events they are experiencing. This ponder points to decide the relationship between mindfulness treatment and self-regulation in teenagers with mental emotional problems at the Talenta Center Clinic. Data were collected using the purposive sampling method on 30 patients at the Talenta Center Clinic who met the incorporation and avoidance criteria. This sort of inquire about is quantitative with an observational expository ponder. The inquire about plan may be a cross-sectional plan. The results of the correlation test on the variables of mindfulness and self-regulation appeared a noteworthiness esteem of 0.000, which implies the esteem is  $<0.05$ . So it can be concluded that there is a relationship between mindfulness treatment on juvenile self-regulation with mental passionate issues at the Talenta Center Clinic.*

**Keywords:** *Adolescents, mental emotional problems, mindfulness, self-regulation*