

Implementasi Mindfulness dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Tinjauan Sistematis

Allviola Putri Pindha Prameswary
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email : allviolapsi@gmail.com

Abstrak

Kontrol diri merupakan keterampilan penting yang mendukung pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pengaruh dunia digital sering kali menghambat kemampuan siswa dalam mengatur emosi dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi dalam meningkatkan kontrol diri siswa melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Sebanyak 58 artikel ditelusuri, dan 11 jurnal dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness, baik dalam bentuk pelatihan, meditasi, maupun sebagai kecenderungan psikologis, umumnya memberikan dampak positif terhadap kontrol diri. Praktik ini membantu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi perilaku impulsif, serta mendukung pengelolaan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness berpotensi untuk diintegrasikan dalam program pendidikan sebagai strategi preventif dan pengembangan diri siswa.

Kata Kunci: kontrol diri, mindfulness, siswa, stres akademik, regulasi emosi, kajian literatur sistematis.

Abstack

Self-control is an essential skill that supports students' academic achievement and psychological well-being. However, academic pressure, social demands, and the influence of the digital environment often hinder students' ability to regulate their emotions and behavior. This study aims to examine the role of mindfulness defined as full awareness of the present moment without judgment in enhancing students' self-control through a Systematic Literature Review (SLR). A total of 58 articles were reviewed, and 11 journals were selected based on inclusion criteria. The findings indicate that mindfulness, whether implemented through training, meditation, or as a psychological trait, generally has a positive effect on self-control. It helps improve emotional regulation, reduces impulsive behavior, and supports stress management. These results suggest that mindfulness has strong potential to be integrated into educational programs as a preventive strategy and a means of supporting students' personal development.

Keywords: self-control, mindfulness, students, academic stress, emotional regulation, systematic literature review.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan seringkali menghadapi tantangan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan non-kognitif yang krusial, seperti kemampuan mengatur emosi, perhatian, dan perilaku. Di tengah tekanan akademik, tuntutan sosial, serta paparan teknologi digital yang semakin tinggi, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan mengendalikan impuls. Kondisi ini berdampak pada munculnya berbagai masalah seperti rendahnya motivasi belajar, meningkatnya perilaku agresif, stres akademik, hingga gangguan kesehatan mental. Ketidakseimbangan dalam pengelolaan emosi dan kontrol diri juga berkontribusi terhadap penurunan performa akademik dan relasi sosial siswa di lingkungan sekolah (Agustina et al, 2024).

Salah satu aspek penting yang dapat membantu siswa menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah kontrol diri (Amalia et al., 2022). Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, pikiran, serta dorongan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam sektor pendidikan, kontrol diri berperan penting

dalam menjaga konsistensi belajar, mengatur waktu dengan baik, serta menghindari gangguan yang dapat menghambat proses pembelajaran (Blegur, 2020).

Bandura (1991) dalam teori belajar sosialnya juga mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan bagian dari regulasi diri yang melibatkan pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Menurutnya, kemampuan ini dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri (self-efficacy) untuk mengendalikan perilaku dalam menghadapi berbagai tantangan. Sementara itu, Mischel dan Ayduk (2004) menekankan bahwa kontrol diri adalah proses kognitif yang melibatkan pengelolaan impuls dan perhatian, sehingga individu dapat memilih respons yang tepat dalam situasi tertentu.

Berdasarkan beberapa penelitian di Indonesia, tingkat kontrol diri siswa bervariasi dari tahun ke tahun dan antar wilayah. Pada 2012, di SMP Negeri 2 Kutasari, sekitar 18% siswa memiliki kontrol diri tinggi, sedangkan di 2018, hampir 70% siswa SMP Negeri 1 Indralaya menunjukkan kontrol diri tinggi. Data tahun 2021 di Banda Aceh dan SMA Negeri 1 Bandar juga menunjukkan mayoritas siswa memiliki kontrol diri dalam kategori sedang hingga tinggi. Meski begitu, masih ada persentase siswa dengan kontrol diri rendah yang berpotensi memengaruhi perilaku dan prestasi akademik. Data resmi BPS belum menyediakan informasi khusus tentang keadaan diri siswa, sehingga informasi ini berasal dari penelitian akademik di tingkat sekolah. Upaya pengembangan kontrol diri, termasuk melalui mindfulness, penting untuk mendukung keberhasilan pendidikan di Indonesia.

Kontrol diri memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik akademik maupun non-akademik. Dalam aspek akademik, kemampuan untuk mengendalikan diri membantu siswa atau mahasiswa dalam mengatur waktu belajar, menjaga fokus saat mengerjakan tugas, serta menahan diri dari godaan yang bisa mengganggu konsentrasi, seperti media sosial atau hiburan. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang mampu menetapkan prioritas belajar, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan meningkatkan kualitas hasil belajar secara keseluruhan (Widyastari et al, 2020).

Sementara itu, dalam aspek non-akademik, kontrol diri berkontribusi dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, menjaga emosi agar tetap stabil dalam berbagai situasi, serta mengambil keputusan yang bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri juga membantu seseorang untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik. Dengan demikian, pengembangan kontrol diri tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Edmawati et al, 2024).

Kontrol diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal seperti kemampuan mengatur emosi (Handasah, 2018), tingkat kesadaran diri (Bororoh et al, 2022), dan motivasi (Vanderson et al, (2024). Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga (Febriani & Sugiarti, 2021), pola asuh orang tua (Rahayu, 2018), dan lingkungan sosial (Titisari, 2017) sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku dan impulsnya.

Secara umum, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan multidimensi yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku, yang berfungsi untuk mengarahkan individu agar dapat bertindak secara adaptif dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menahan dorongan impulsif, mengelola stres, dan membuat keputusan yang tepat sesuai dengan nilai dan tujuan yang ingin dicapai. Dengan kontrol diri yang baik, individu dapat mempertahankan fokus dalam situasi yang penuh tekanan serta berperilaku secara konsisten dengan standar sosial dan pribadi yang diharapkan (Aisyah, 2015).

Dalam perkembangan kontrol diri pada siswa, berbagai penelitian mengidentifikasi bahwa kombinasi dari faktor-faktor tersebut menentukan sejauh mana siswa mampu mengelola dorongan dan fokus pada tujuan jangka panjang. Di antara berbagai faktor pendukung, satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah *mindfulness*. Praktik *mindfulness* diyakini mampu meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi yang berkontribusi positif terhadap pengembangan kontrol diri (Wandi et al, 2025).

Mindfulness menurut para ahli psikologi didefinisikan sebagai kesadaran penuh yang diarahkan secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa adanya penilaian atau evaluasi. Jon Kabat-Zinn (1994), salah satu pelopor *mindfulness* dalam psikologi klinis, menjelaskan *mindfulness* sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, dalam momen sekarang, dan tanpa menghakimi.” Brown dan Ryan (2003) menambahkan bahwa *mindfulness* adalah perhatian yang terfokus pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa evaluasi, sehingga individu tidak terdistraksi oleh pikiran masa lalu atau masa depan.

Pada dasarnya, *mindfulness* adalah sejauh mana seseorang mampu menghadirkan perhatian penuh dan kesadaran secara sengaja terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian atau reaksi emosional yang berlebihan. Ini berarti individu tidak hanya menyadari apa yang sedang dialami, tetapi juga menerima setiap pengalaman baik pikiran, perasaan, maupun sensasi tubuh dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Tingkat *mindfulness* yang tinggi memungkinkan seseorang untuk lebih mampu mengelola stres, mengendalikan impuls, serta meningkatkan fokus dan regulasi emosi, sehingga berdampak positif pada pengembangan kontrol diri dan kesejahteraan secara menyeluruh (Agustin, 2019).

Mindfulness dalam bidang akademik berperan penting dalam meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi siswa atau mahasiswa. Dengan menerapkan *mindfulness*, pelajar dapat mengembangkan kesadaran penuh terhadap proses belajar yang sedang dijalani, sehingga mampu fokus lebih baik dan mengurangi gangguan dari pikiran yang tidak relevan atau stres akibat tekanan akademik. Praktik *mindfulness* membantu mengelola kecemasan sebelum ujian, meningkatkan konsentrasi saat mengikuti pelajaran, serta memperkuat daya ingat dan pemahaman materi (Sari, 2023).

Selain itu, *mindfulness* juga mendukung pengembangan kontrol diri, sehingga pelajar lebih mampu mengatur waktu dan emosi, meminimalisir perilaku impulsif seperti menunda-nunda belajar, dan menjaga motivasi dalam menghadapi tantangan akademik.

Dengan demikian, mindfulness menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan hasil akademik secara keseluruhan (Wandi et al, 2025).

Faktor-faktor yang memengaruhi mindfulness dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis individu seperti kesadaran diri (Amseke & Blegur, 2024), motivasi (Rosita et al, 2025), serta kemampuan mengatur emosi dan perhatian (Yusainy et al, 2018). Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan fisik dan sosial, seperti suasana belajar yang tenang, dukungan dari orang tua atau guru, dan ketersediaan waktu untuk berlatih mindfulness (Rahmadini & Salim, 2023).

Kontrol diri menjadi salah satu elemen penting yang berperan dalam mindfulness. Kontrol diri memungkinkan individu untuk menahan dorongan impulsif dan mengelola reaksi emosional secara sadar, sehingga praktik mindfulness dapat berjalan efektif dalam meningkatkan fokus, ketenangan, dan regulasi emosi. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang dapat lebih mudah mengarahkan perhatian pada momen saat ini tanpa terganggu oleh gangguan internal maupun eksternal (Galla & Duckworth, 2015).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan hasil yang beragam terkait pengaruh mindfulness terhadap kontrol diri. Studi oleh Agustin (2019) terhadap Anak Berhadapan Hukum (ABH) menunjukkan bahwa pengembangan model mindfulness tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kontrol diri. Sementara itu, Wilantika et al. (2021) juga menemukan bahwa pelatihan meditasi mindfulness tidak berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri siswa SMA. Namun, kajian sistematis oleh Wandu et al. (2023) menyimpulkan bahwa meditasi mindfulness secara umum memiliki dampak positif terhadap peningkatan kontrol diri, terutama dalam hal regulasi emosi dan kesehatan mental, berdasarkan sintesis berbagai penelitian eksperimen dalam tujuh tahun terakhir.

Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengendalikan emosi negatif, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Intervensi seperti *mindfulness meditation* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam memperkuat kemampuan kontrol diri, yang secara langsung berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Latihan mindfulness membantu individu untuk menyadari pikiran dan perasaannya tanpa menghakimi, sehingga meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri (Garland et al, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa variabel mindfulness memiliki pengaruh positif terhadap kontrol diri. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat mindfulness seseorang, semakin baik pula kemampuan dalam mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku. Dengan demikian, mindfulness dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan efektif dalam mengembangkan kontrol diri, terutama pada siswa, untuk menunjang keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji peran mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri siswa, menyintesis temuan dari penelitian sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas mindfulness dalam pengembangan kontrol diri siswa, serta menyediakan rekomendasi bagi pengintegrasian mindfulness dalam program pendidikan di Indonesia. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri siswa, menyediakan dasar ilmiah bagi pengembangan program mindfulness yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah di Indonesia, serta memberikan kontribusi pada pengembangan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa melalui pendekatan yang berbasis mindfulness.

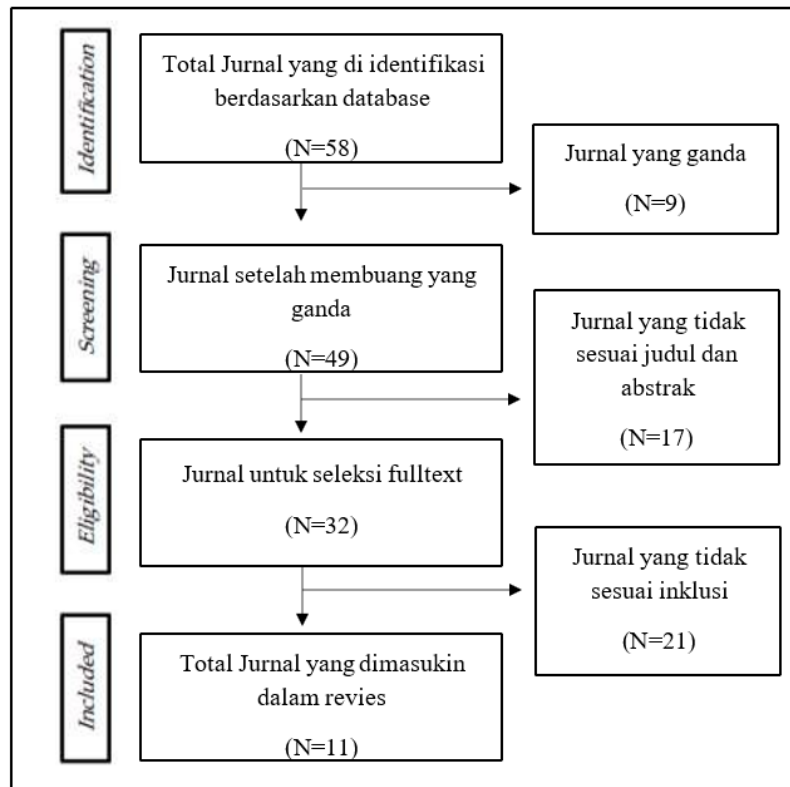
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan dari berbagai studi terkait pengaruh mindfulness terhadap kontrol diri pada siswa. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database akademik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda (Garba Rujukan Digital). Kata kunci yang digunakan meliputi: “mindfulness”, “kontrol diri”, “self-control”, “meditasi mindfulness”, dan “siswa”.

Kriteria inklusi mencakup: (1) artikel jurnal yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2015–2025); (2) studi yang membahas hubungan atau pengaruh mindfulness terhadap kontrol diri; (3) menggunakan desain penelitian kuantitatif, eksperimen, quasi-eksperimen, maupun kajian literatur sistematis. Artikel yang tidak relevan, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak memenuhi kriteria metodologis dasar dikeluarkan dari analisis. Data dari setiap artikel yang lolos seleksi dianalisis secara deskriptif untuk melihat pola, kesamaan, dan perbedaan hasil penelitian.

Penulis melakukan penyaringan pada semua jurnal yang telah lolos cek duplikasi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang telah lolos penyaringan judul dan abstrak, selanjutnya dianalisis berdasarkan versi lengkap jurnal tersebut. Setelah dilakukan seleksi dari 58 jurnal yang diperoleh 11 jurnal yang membahas mengenai peran mindfulness terhadap kontrol diri pada bidang pendidikan.

Grafik alur seleksi jurnal dapat dilihat pada Gambar 1. Penulis menentukan batasan dalam review ini yaitu : (1) jurnal membahas mengenai mindfulness sebagai variabel bebas dan kontrol diri sebagai variabel terikat, (2) subjek di bidang pendidikan yaitu siswa ataupun mahasiswa, (3) menggunakan jenis penelitian kuantitatif, kualitatif, dan eksperimen, (4) jurnal berbahasa Indonesia atau berbahasa inggris, (5) penelitian dilakukan direntang waktu 2015-2025. Jurnal yang tidak dimasukkan kedalam kriteria adalah : (1) jurnal yang membahas mindfulness dan kontrol diri diluar bidang pendidika, (2) jurnal yang rentang waktunya melebihi tahun 2015, (3) artikel dengan jenis review, laporan, buku, literature review, dan penelitian yang metodenya tidak digambarkan dengan jelas.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Istilah mindfulness pada dasarnya mencakup dua dimensi utama yang berkaitan erat dengan pengembangan kontrol diri individu. Dimensi pertama adalah kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang disebut sebagai *attentional monitoring*. Melalui perhatian yang terfokus, individu mampu mengenali impuls, emosi, atau pikiran sebelum meresponsnya, sehingga menjadi dasar utama dari pengendalian diri (Tang et al., 2007). Dimensi kedua adalah penerimaan terhadap pengalaman internal, yang disebut dengan *acceptance*. Dalam hal ini, mindfulness bukan hanya melatih seseorang untuk sadar, tetapi juga untuk menerima apa yang dirasakannya tanpa reaktif. Kondisi ini berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih adaptif dan mampu menekan dorongan impulsif (Baer et al., 2004).

Beberapa studi empiris menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara signifikan meningkatkan fungsi eksekutif otak yang terkait dengan kontrol diri, terutama dalam aktivitas *prefrontal cortex* dan *anterior cingulate cortex* yang berperan dalam pengambilan keputusan dan inhibisi respons (Tang et al., 2012). Bahkan dalam studi neuroimaging, ditemukan bahwa individu yang rutin berlatih mindfulness memiliki aktivitas otak yang lebih stabil dalam area yang mengatur perhatian dan pengendalian emosi (Hölzel et al., 2011). Dalam bidang pendidikan, pelatihan mindfulness yang diberikan kepada siswa sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan kemampuan menunda gratifikasi dan menurunkan perilaku impulsif, dua indikator penting dari kontrol diri (Flook et al., 2010). Lebih lanjut, meta-analisis oleh Dunning et al. (2019)

menyatakan bahwa intervensi mindfulness berdampak positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri dan menurunkan perilaku disruptif pada anak dan remaja.

Kontrol diri atau self-control merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada dorongan atau godaan sesaat. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Dalam konteks perkembangan anak dan remaja, kontrol diri menjadi prediktor kuat dalam keberhasilan pendidikan dan pencegahan perilaku bermasalah (Duckworth & Seligman, 2005).

Kontrol diri merupakan konsep psikologis yang memiliki beberapa aspek penting menurut para ahli. Aspek kontrol diri meliputi pengendalian impuls, pengaturan emosi, pengendalian perilaku, pengelolaan perhatian, dan pengendalian pikiran. Sementara itu, Baumeister dan Vohs (2007) mengemukakan bahwa aspek kontrol diri terdiri atas kemampuan menunda gratifikasi, pengambilan keputusan yang terarah, dan regulasi diri dalam konteks sosial. Bandura (1986) melalui teori sosial kognitifnya menekankan pada aspek selfobservation, judgmental process, dan self-reaction. Adapun Mischel dan Mischel (1983) menyoroti aspek kemampuan menunda gratifikasi serta strategi distraksi kognitif sebagai bagian dari kontrol diri.

Latihan mindfulness memainkan peran penting dalam penguatan kontrol diri karena meningkatkan kesadaran individu terhadap proses internal sebelum merespons secara impulsif. Misalnya, anak yang terbiasa melakukan praktik mindfulness akan lebih mampu menyadari kemunculan emosi marah dan memilih untuk merespons secara reflektif, bukan reaktif. Penelitian oleh Flook et al. (2010) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang mengikuti program mindfulness mengalami peningkatan signifikan dalam fungsi eksekutif dan pengendalian diri, yang terlihat dalam kemampuan untuk menunda gratifikasi dan tetap fokus dalam tugas.

Di tingkat neurologis, kontrol diri melibatkan area otak seperti *prefrontal cortex* dan *anterior cingulate cortex*, yang diketahui semakin aktif setelah intervensi mindfulness (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2012). Aktivasi ini memperkuat kapasitas individu dalam menahan impuls dan melakukan pengambilan keputusan yang lebih sadar dan terarah. Selain itu, mindfulness juga membantu individu memisahkan diri dari dorongan emosional sesaat melalui *decentering*, yaitu kemampuan untuk mengamati pikiran tanpa harus langsung terlibat di dalamnya (Shapiro et al., 2006). Dengan demikian, mindfulness tidak hanya membangun kesadaran internal, tetapi juga terbukti secara ilmiah mampu memengaruhi perilaku kontrol diri melalui jalur neurokognitif dan praktik psikologis sehari-hari.

Peningkatan dalam kontrol diri ini tidak hanya terlihat pada kemampuan menunda respons impulsif, tetapi juga tercermin dalam peningkatan regulasi emosi, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan membuat keputusan yang lebih rasional. Hal ini menjadikan mindfulness sebagai pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan, terutama dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang esensial bagi keberhasilan akademik dan sosial mereka. Latihan

mindfulness yang terintegrasi dalam kegiatan belajar dapat menjadi sarana strategis untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih tenang, fokus, dan adaptif terhadap tekanan psikologis yang dihadapi siswa di era modern.

Untuk mendukung analisis dalam kajian ini, dilakukan seleksi terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik implementasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Proses seleksi dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, metode penelitian, populasi sasaran (yaitu siswa atau remaja), serta kelayakan ilmiah berdasarkan publikasi di jurnal bereputasi. Penelitian-penelitian yang terpilih telah memenuhi kriteria inklusi, seperti penggunaan intervensi mindfulness secara eksplisit, pengukuran variabel kontrol diri, serta penyajian data yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Tabel berikut menyajikan ringkasan dari beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan menjadi dasar dalam menyusun pembahasan sistematis ini:

Tabel 1. Daftar Variabel Mindfulness yang Memengaruhi Kontrol Diri

No	Penulis	Subjek	Variable Mindfulness	Aspek Kontrol Diri	Hasil Penelitian
1	Agustin (2019)	ABH	Pelatihan mindfulness	Regulasi emosi, impulsivitas	Hasil menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness <i>belum memberikan pengaruh signifikan</i> terhadap peningkatan kontrol diri ABH. Faktor seperti kondisi psikologis subjek, durasi intervensi, serta lingkungan sosial yang tidak mendukung diduga menghambat efektivitas pelatihan.
2	Wilantika et al. (2021)	Siswa SMA	Meditasi mindfulness	Pengaturan perilaku & emosi	Intervensi mindfulness tidak menunjukkan peningkatan signifikan terhadap kontrol diri. Namun, terdapat indikasi bahwa mindfulness meningkatkan <i>kesadaran terhadap emosi</i> , meskipun belum mencapai perubahan perilaku yang stabil.
3	Dunning et al. (2019)	Anak & remaja	Mindfulness-based intervention	Regulasi diri, perilaku disruptif	Meta-analisis menunjukkan bahwa mindfulness efektif menurunkan perilaku disruptif dan meningkatkan fungsi eksekutif. Hal ini mempengaruhi kemampuan anak dalam mengatur fokus dan respons emosional.
4	Galla & Duckworth (2015)	Mahasiswa	Kebiasaan positif berbasis mindfulness	Kedisiplinan, penundaan gratifikasi	Mindfulness memperkuat kebiasaan positif yang kemudian meningkatkan kontrol diri. Mahasiswa mampu lebih konsisten dalam tugas akademik serta mengelola godaan jangka pendek.

No	Penulis	Subjek	Variable Mindfulness	Aspek Kontrol Diri	Hasil Penelitian
5	Kaisti et al. (2024)	Mahasiswa kedokteran	Mindfulness-based interventions	Kontrol stres, ketenangan	Program mindfulness efektif menurunkan stres akademik yang tinggi. Ketenangan yang meningkat berperan langsung pada penguatan kontrol diri dalam menghadapi tekanan belajar.
6	Liu et al. (2022)	Mahasiswa	Trait mindfulness	Resiliensi, pengendalian emosi	Trait mindfulness berkorelasi positif dengan resiliensi dan kemampuan mengelola emosi. Individu mindful lebih mampu mengatur tekanan psikologis dan mempertahankan perilaku adaptif.
7	Wandi et al. (2025)	Siswa & mahasiswa	Meditasi mindfulness	Regulasi emosi, pengendalian kecemasan	Sintesis SLR menunjukkan mindfulness konsisten menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi. Efek ini menjadi dasar penguatan aspek kontrol diri.
8	Syafira & Paramastri (2018)	Mahasiswa baru	Pelatihan mindfulness	Penurunan ego depletion	Mindfulness menurunkan ego depletion sehingga individu lebih mampu menahan impuls dan tetap perform pada tugas yang membutuhkan fokus jangka panjang.
9	Deng et al. (2019)	Mahasiswa	Trait mindfulness	Kontrol kognitif (regulasi pikiran)	Mindfulness membantu menurunkan mind-wandering dan meningkatkan metakognisi. Hal ini mendorong kontrol kognitif yang lebih stabil.
10	Song & Park (2019)	Mahasiswa	Trait mindfulness	Penurunan impulsivitas & peningkatan kontrol diri	Mindfulness secara signifikan mengurangi impulsivitas. Individu lebih mampu memilih respons adaptif daripada reaktif.
11	Du et al. (2021)	Mahasiswa pengguna sosial media	Trait mindfulness	Self-control failure	Mindfulness menurunkan kegagalan kontrol diri terkait penggunaan media sosial. Individu mindful lebih mampu mengendalikan dorongan untuk membuka media sosial secara kompulsif.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kontrol diri individu di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Agustin (2019) menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam membantu Anak Berhadapan Hukum (ABH) untuk mengelola emosi dan mengurangi perilaku impulsif. Hasil serupa juga ditemukan oleh Wilantika et al. (2021), yang meneliti siswa SMA dan membuktikan bahwa meditasi mindfulness mampu meningkatkan kemampuan mengatur perilaku dan emosi secara lebih terarah. Sementara itu, Dunning et al. (2019) dalam studi meta-analisis pada anak dan remaja menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan mampu meningkatkan regulasi diri dan

menurunkan perilaku disruptif, terutama di lingkungan sekolah. Pada populasi mahasiswa, Galla dan Duckworth (2015) menekankan bahwa kebiasaan positif yang dilandasi oleh praktik mindfulness berkontribusi besar dalam meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan menunda gratifikasi, yang merupakan indikator penting dari kontrol diri akademik.

Kaisti et al. (2024) menyasar mahasiswa kedokteran dan menyimpulkan bahwa intervensi berbasis mindfulness berdampak pada peningkatan ketenangan serta kemampuan mengendalikan stres. Begitu pula dengan Liu et al. (2022), yang menunjukkan bahwa trait mindfulness berkorelasi positif dengan resiliensi dan pengendalian emosi pada mahasiswa. Studi oleh Wandu et al. (2025), yang menggunakan pendekatan systematic literature review, juga menegaskan bahwa meditasi mindfulness dapat membantu siswa dan mahasiswa dalam meregulasi emosi dan menekan kecemasan, sehingga memperkuat kontrol diri secara psikologis. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian oleh Syafira dan Paramastri (2018), yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness secara signifikan menurunkan tingkat ego depletion pada mahasiswa baru sebuah kondisi psikologis yang berkaitan dengan kelelahan dalam pengendalian diri.

Penelitian oleh Deng et al. (2019) menambahkan perspektif kognitif dengan menekankan bahwa trait mindfulness dapat meningkatkan regulasi pikiran dan mengurangi mind-wandering, yang merupakan bentuk kontrol kognitif. Dalam studi serupa, Song dan Park (2019) mengungkapkan bahwa mindfulness tidak hanya menurunkan stres dan kecenderungan adiksi internet, tetapi juga meningkatkan kontrol diri serta menekan perilaku impulsif. Penelitian terbaru oleh Du et al. (2021) memperkuat bukti bahwa trait mindfulness berkaitan erat dengan kegagalan kontrol diri pada penggunaan media sosial (social media self-control failure), menunjukkan bahwa mindfulness mampu menghambat siklus negatif penggunaan media digital yang kompulsif. Secara keseluruhan, beragam studi ini menggambarkan bahwa mindfulness baik dalam bentuk pelatihan, intervensi, maupun karakter trait—memiliki kontribusi nyata terhadap berbagai aspek kontrol diri, mulai dari emosi, perilaku, hingga regulasi pikiran. Temuan-temuan ini memberikan landasan kuat bagi penerapan mindfulness sebagai strategi preventif dan intervensional dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental.

Berdasarkan berbagai temuan yang telah dipaparkan, dapat ditegaskan bahwa mindfulness benar-benar memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap kontrol diri individu. Baik dalam bentuk pelatihan, meditasi, maupun sebagai karakter trait, mindfulness terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi reaktivitas emosional, serta memperkuat kemampuan individu dalam menahan impuls dan mengatur perilaku secara lebih adaptif (Baer et al., 2004). Efektivitasnya tercermin dalam berbagai konteks, mulai dari penurunan perilaku disruptif di kalangan anak dan remaja (Dunning et al., 2019), peningkatan kedisiplinan dan pengelolaan waktu belajar pada mahasiswa (Galla & Duckworth, 2015), hingga pengendalian stres dan adiksi digital pada populasi dewasa (Song & Park, 2019). Dengan kata lain, mindfulness bukan hanya sekadar teknik relaksasi, melainkan merupakan pendekatan psikologis yang komprehensif dalam

membangun dan memperkuat kontrol diri yang sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik seseorang (Wandi et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis terhadap sebelas jurnal yang relevan, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kontrol diri siswa, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun perilaku. Mindfulness terbukti mampu membantu siswa dalam mengelola impuls, meningkatkan fokus perhatian, serta mengatur emosi secara lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penerapan mindfulness, baik melalui pelatihan, meditasi, maupun pembentukan trait mindfulness, secara konsisten menunjukkan dampak positif terhadap regulasi diri, penurunan perilaku impulsif, penguatan resiliensi, hingga peningkatan ketahanan stres. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan, mayoritas studi menyepakati bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang potensial untuk mendukung pengembangan kontrol diri siswa, terutama di lingkungan pendidikan yang menuntut kestabilan emosional dan fokus belajar yang tinggi. Berdasarkan temuan kajian ini, disarankan agar pihak sekolah dan tenaga pendidik mulai mempertimbangkan integrasi latihan mindfulness dalam kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling siswa.

Pelatihan mindfulness yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan siswa dapat menjadi salah satu intervensi yang strategis untuk memperkuat kontrol diri, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis. Latihan mindfulness juga dapat dimasukkan dalam kurikulum pendidikan karakter atau kegiatan ekstrakurikuler untuk memberikan ruang praktik yang berkelanjutan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model intervensi mindfulness berbasis budaya lokal agar lebih relevan dengan konteks sosial siswa, serta melakukan penelitian longitudinal agar dampak jangka panjangnya terhadap kontrol diri dapat dievaluasi lebih menyeluruh. Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan konselor sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung praktik mindfulness secara konsisten. Perlu juga dilakukan pelatihan khusus bagi para pendidik agar mereka memiliki kompetensi dasar dalam mengajarkan dan membimbing praktik mindfulness, sehingga pelaksanaannya dapat dilakukan secara tepat dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. (2019). *Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri anak berhadapan*.
- Agustina, L., Hernaeny, U., Nurhayati, N., Nurrahmah, A., & Alfin, E. (2024). Pelatihan motivasi dan inspirasi kepada siswa dan guru dalam menghadapi tantangan akademis dan masa depan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.30998/jpmbio-sains.v3i1.2887>
- Aisyah, S. (2015). *Perkembangan peserta didik dan bimbingan belajar*. Deepublish.
- Amalia, M. D., & Wahyumiani, N. (2022). Hubungan manajemen stres dengan kontrol diri pada siswa kelas X kecantikan SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan*

Konseling.

- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran mindfulness terhadap regulasi diri dalam belajar.
- Blegur, J. (2020). *Soft skills untuk prestasi belajar: Disiplin, percaya diri, konsep diri akademik, penetapan tujuan, tanggung jawab, komitmen, kontrol diri*. Scopindo Media Pustaka.
- Deng, Y., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Wang, X., & Zhou, C. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlaman, M. R. B., Helmiah, A. S., Afifah, N., Miastari, Y., & Fatimah, M. N. (2024). *Mengenal diri sendiri: Psikologi untuk kehidupan lebih baik*. Nas Media Pustaka.
- Febriani, U. F., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial orang tua terhadap kedisiplinan pada siswa SMK dengan motivasi belajar sebagai variabel intervening. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 92–108. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3302>
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508–525. <https://doi.org/10.1037/pspp0000026>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *Emotion*, 15(3), 325–330. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Handasah, R. (2018). Pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas dimediasi oleh kontrol diri pada siswa SMA negeri di Kota Malang. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2).
- Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., & Jääskeläinen, E. (2024). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 29(1), 245–271. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>
- Liu, X., Wang, Q., & Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: A meta-analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405. <https://doi.org/10.3390/su141610405>
- Rahmadini, R., & Salim, R. M. A. (2023). Peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator antara trait mindfulness dan motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 7(3), 513–522. <https://doi.org/10.23887/jppp.v7i3.58907>
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 257–266.
- Rosita, Z. A. R., Dewi, I. Y. M., & Hardiansyah, F. (2025). Implementasi teknik mindfulness terhadap motivasi belajar siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep.

- Sari, L. P. (2023). Manfaat mindfulness dalam pembelajaran. *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, 6(2), 183–190.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1063–1075. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>
- Syafira, V., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delinkuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 16(2), 131–141. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>
- Vanderson, V., Kirana, K. C., & Septyarini, E. (2024). Pengaruh kontrol diri, cyberloafing, dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan Gen Z di Kota Yogyakarta. *J-MAS (Jurnal Manajemen dan Sains)*, 9(1), 543–549. <https://doi.org/10.33087/jmas.v9i1.1702>
- Wandi, W., Nyanasuryanadi, P., Sari, F. A., & Yanti, Y. (2025). Peran meditasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri: Systematic literature review (SLR). *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 476–483.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 82–91.
- Wilantika, R., Pratastiwi, R., & Sutinah, S. (2021). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, 3(2), 55–67.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188.

Copyright holder:

Allviola Putri Pindha Prameswary (2025)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

