

Detoksifikasi Emosi Melalui *Mindful Communication*: Strategi Manajemen Konflik Keluarga dan Sebaya Pada Siswa SMK Islam Faradisa

Emotion Detoxification through Mindful Communication: Family and Peer Conflict Management Strategy for Students of SMK Islam Faradisa

Fikri Azis^{1*}, Nabila Sekar Arum Hasanah², Rievan Hutama³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Desain, Universitas Pamulang

*e-mail: dosen02914@unpam.ac.id¹, dosen03114@unpam.ac.id²

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
11.06.2026	17.06.2026	23.06.2026	30.06.2026

Abstract: Adolescence is a critical developmental period marked by heightened emotional volatility and vulnerability to interpersonal conflict. A preliminary assessment at Faradisa Islamic Vocational School revealed that most students tend to suppress rather than express their emotions, with 58% choosing silence and 50% frequently bottling up problems when facing conflict with family or peers. This community service program aimed to strengthen students' emotional awareness, emotion-regulation ability, and communication competence through a mindful communication approach. The Participatory Action Learning System (PALS) method was applied through five stages: emotional awareness, emotion regulation, mindful communication training, conflict simulation, and reflection-evaluation. Results indicate improved understanding of emotional awareness, healthier emotion management, and more open, constructive communication when facing conflict. The program confirms that mindful communication is an effective emotional-detoxification strategy that strengthens emotional intelligence, interpersonal communication skills, and conflict-management ability among adolescents.

Keywords: Mindful Communication, Emotion Regulation, Participatory Action Learning System (PALS), Community Service

Abstrak: Permasalahan sosial-emosional remaja, seperti kesulitan mengelola emosi dan kecenderungan memendam perasaan, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal siswa. Survei awal terhadap siswa SMK Islam Faradisa menunjukkan bahwa 58% siswa memilih diam dan 50% sangat sering memendam masalah saat menghadapi konflik keluarga maupun teman sebaya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan komunikasi siswa melalui pendekatan mindful communication. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Learning System (PALS) yang dilaksanakan melalui lima tahapan: emotional awareness, emotion regulation, mindful communication training, simulasi konflik, serta refleksi dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai kesadaran emosi, pengelolaan emosi, dan komunikasi yang lebih sehat dalam menghadapi konflik. Program ini membuktikan bahwa mindful communication efektif digunakan sebagai strategi detoksifikasi emosi untuk memperkuat kecerdasan emosional, keterampilan komunikasi interpersonal, dan kemampuan manajemen konflik pada remaja.

Kata kunci: Mindful Communication, Regulasi Emosi, Participatory Action Learning System (PALS), Pengabdian Kepada Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisional yang menjembatani fase kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang berlangsung secara simultan (Santrock, 2003; Ali & Asrori, 2010; Hurlock, 2002; Papalia, Olds, & Feldman, 2014). Pada fase ini individu rentan mengalami gejala emosional dan tekanan psikologis karena perbedaan pemicu, intensitas, serta kemampuan pengendalian emosi dibandingkan masa kanak-kanak, sehingga remaja lebih mudah terpapar konflik interpersonal dan kelelahan mental (Sulhan, 2024).

Fenomena tersebut turut mengemuka pada siswa SMK Islam Faradisa, Tangerang Selatan. Survei internal terhadap siswa menunjukkan keterbatasan yang signifikan dalam komunikasi intrapersonal, interpersonal, dan regulasi emosi. Hasil pemetaan kondisi psikososial melalui

pertanyaan terbuka yang divisualisasikan dalam word cloud (Gambar 1) memperlihatkan dominasi kata seperti “overthinking”, “lelah pikiran dan hati”, “sakit hati”, dan “capek”, yang mengindikasikan beban emosional yang bersumber baik dari dalam diri maupun dari dinamika relasi dengan keluarga dan teman sebaya. Keluarga dan kelompok teman sebaya merupakan dua sistem mikro (microsystem) yang paling berpengaruh dalam membentuk perkembangan sosial-emosional remaja (Bronfenbrenner, 1979), sehingga konflik yang muncul pada kedua ranah tersebut berpotensi besar memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.



Gambar 1. *Word Cloud* Gambaran Emosi Siswa SMK Islam Faradisa
Sumber: diproses penulis menggunakan mentimeter, 2026

Data tersebut diperkuat oleh hasil kuesioner yang menunjukkan sekitar 50% siswa sangat sering memendam masalah, sementara 58% siswa lebih memilih diam dan 25% mengalihkan perhatian saat mengalami emosi, dibandingkan mengomunikasikannya secara terbuka. Kondisi ini selaras dengan konsep expressive suppression, yaitu strategi regulasi emosi dengan menekan ekspresi emosional yang dirasakan, yang pada remaja berpotensi mengurangi peluang komunikasi terbuka dan membiarkan konflik berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih kompleks (Gross, 2015; van Eickels et al., 2022; Wylie et al., 2022). Kecenderungan menekan emosi dalam jangka panjang juga berkaitan dengan pembentukan konsep diri yang kurang positif, seperti rendahnya kepercayaan diri dan keraguan dalam mengekspresikan pendapat (Desmita, 2017; Wahyuni & Pratama, 2021).

Menjawab permasalahan tersebut, program pengabdian ini merumuskan intervensi berbasis pendekatan mindful communication, yaitu komunikasi yang menitikberatkan pada kesadaran penuh (mindfulness) dalam mengenali, menerima, dan meregulasi emosi sebelum maupun selama proses komunikasi berlangsung (Kabat-Zinn, 2013; Burgoon et al., 2000). Pendekatan ini terbukti secara empiris mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, membangun resiliensi psikologis, serta memulihkan relasi sosial yang terganggu akibat miskomunikasi (Kusuma & Ardiansyah, 2021; Jones & Hansen, 2015).

Istilah “detoksifikasi emosi” yang digunakan dalam judul dan abstrak kegiatan ini merujuk secara operasional pada proses regulasi emosi (emotion regulation), yaitu upaya individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson, 1994; Gross, 2015). Secara lebih spesifik, istilah ini menggambarkan proses melepaskan pola regulasi emosi yang maladaptif, terutama kecenderungan non-acceptance of emotional responses dan lack of emotional clarity sebagaimana diidentifikasi dalam Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004), dan menggantikannya dengan pola regulasi yang lebih adaptif melalui pendekatan mindful communication. Penggunaan kata “detoksifikasi” sendiri diadaptasi dari penggunaannya secara populer untuk menggambarkan proses melepaskan diri dari pengaruh emosi dan relasi yang tidak sehat (toxic) (Glass, 2015), namun dalam kegiatan ini istilah tersebut dioperasionalkan secara ilmiah sebagai proses regulasi emosi yang terstruktur, bukan sebagai konstruk klinis yang berdiri sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah kegiatan ini meliputi: (1) bagaimana kemampuan siswa dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi saat menghadapi konflik dengan keluarga dan teman sebaya; (2) bagaimana siswa memaknai keterbukaan komunikasi dalam

relasi intrapersonal dan interpersonal; serta (3) bagaimana siswa mengonstruksi dan menyalurkan emosi terhadap kesejahteraan psikologis diri. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan komunikasi siswa SMK Islam Faradisa melalui pendekatan *mindful communication*, sekaligus mendorong terbentuknya budaya komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan konstruktif di lingkungan sekolah. Ruang lingkup kegiatan ini dibatasi pada 31 siswa SMK Islam Faradisa sebagai peserta program, dengan fokus pada dinamika konflik interpersonal di lingkup keluarga dan teman sebaya, serta dilaksanakan dalam satu rangkaian intervensi tatap muka pada April 2026.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode *Participatory Action Learning System* (PALS), yaitu pendekatan andragogi transformatif yang menempatkan peserta sebagai subjek pembelajaran yang aktif, kritis, dan otonom dalam menggali potensi penyelesaian konfliknya sendiri (Pretty, 1995). Prosedur pelaksanaan diklasifikasikan ke dalam tiga fase yang saling berkesinambungan, yaitu pra-intervensi, implementasi utama, dan pasca-intervensi, mengikuti siklus identifikasi masalah, pembelajaran, praktik tindakan, refleksi, dan evaluasi (Chambers, 1994).

Fase pra-intervensi berfungsi sebagai tahap pemetaan masalah dan pembangunan hubungan partisipatif melalui observasi awal serta pengisian instrumen pemetaan kondisi psikososial siswa (Gunawan & Pratiwi, 2023). Fase implementasi utama dilaksanakan melalui lima tahapan intervensi, yaitu (1) *emotional awareness*, melatih siswa mengenali dan menerima emosi diri; (2) *emotion regulation*, memberikan psikoedukasi mengenai hubungan pikiran-emosi-perilaku serta teknik *cognitive reappraisal* dan pernapasan sadar; (3) *mindful communication training*, melatih *active listening*, komunikasi asertif, empati, dan respons reflektif; (4) simulasi konflik melalui metode *role play* yang merepresentasikan situasi konflik keluarga, pertemanan, maupun perundungan; serta (5) refleksi dan evaluasi sebagai fase pasca-intervensi untuk memperkuat internalisasi pembelajaran.

Perlu dijelaskan bahwa kelima tahapan intervensi tersebut dilaksanakan secara terpadu dalam satu rangkaian kegiatan tatap muka, bukan dalam siklus PALS berulang sebagaimana lazim diterapkan pada konteks pemberdayaan masyarakat jangka panjang. Pemilihan format sesi tunggal ini disesuaikan dengan keterbatasan kalender akademik mitra sekolah, namun tetap mempertahankan prinsip inti PALS, yaitu keterlibatan aktif peserta sebagai subjek yang merumuskan dan mempraktikkan sendiri strategi penyelesaian konfliknya (Pretty, 1995; Gunawan & Pratiwi, 2023). Dengan demikian, penerapan PALS pada kegiatan ini merupakan adaptasi metode dalam format intervensi intensif satu sesi (*single-session intensive format*), bukan replikasi penuh siklus tindakan-refleksi berulang seperti pada penerapan PALS konvensional. Keterbatasan ini menjadi salah satu pertimbangan bagi rekomendasi tindak lanjut yang disampaikan pada bagian Saran.

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah 31 siswa SMK Islam Faradisa yang dipilih oleh pihak sekolah mitra berdasarkan kriteria dan kesepakatan bersama. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 13 April 2026, bertempat di SMK Islam Faradisa, Jalan Gurame III No. 19, Bambu Apus, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Tim pelaksana terdiri atas dua dosen dan dua mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pamulang.

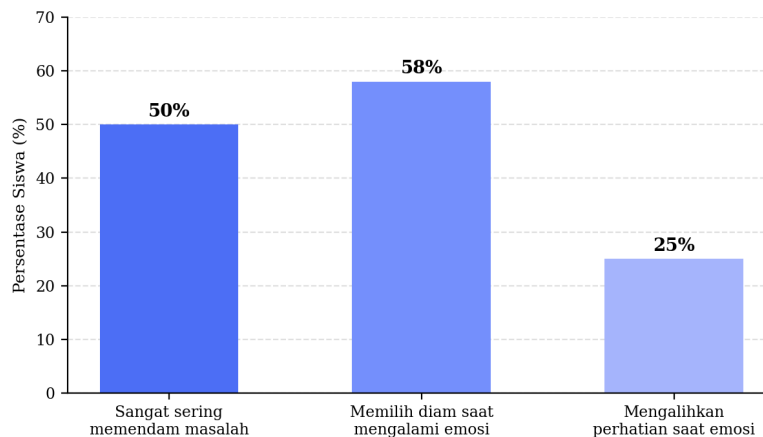
Ketercapaian kegiatan diukur melalui dua instrumen, yaitu lembar refleksi-evaluasi peserta yang mengukur perubahan tingkat kesadaran emosional, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan komunikasi interpersonal secara kualitatif, serta kuesioner kepuasan mitra dengan skala Likert 1–5 (Sangat Tidak Puas–Sangat Puas) yang mengukur kesesuaian perencanaan, pelaksanaan, dan hasil kegiatan dengan kebutuhan mitra. Indikator keberhasilan program dilihat dari tiga ranah perubahan, yaitu kognitif (pemahaman mengenai emosi dan komunikasi), afektif (empati, kesadaran diri, dan penerimaan diri), serta perilaku (penurunan sikap memendam emosi dan peningkatan komunikasi terbuka-asertif).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kondisi Awal dan Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum intervensi dilaksanakan, hasil pemetaan awal menegaskan bahwa pola respons emosional siswa masih didominasi oleh sikap memendam dan menghindar (Gambar 2), sebuah

kondisi yang oleh Prasetyo dan Lestari (2021) dijelaskan sebagai kecenderungan siswa memilih diam sebagai mekanisme koping ketika ruang ekspresi emosi dianggap tidak memadai.



Gambar 2. Persentase respons emosional siswa SMK Islam Faradisa sebelum program dilaksanakan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi emotional awareness yang membekali siswa dengan pemahaman konsep dan fungsi emosi, dilanjutkan dengan sesi emotion regulation yang memperkenalkan teknik pernapasan sadar dan cognitive reappraisal. Inti kegiatan berada pada sesi mindful communication training (Gambar 3), yang menyampaikan keterampilan mendengarkan aktif, komunikasi asertif, empati, dan respons reflektif melalui materi visual interaktif yang dikemas secara kreatif agar mudah dipahami oleh peserta remaja.



Gambar 3. Penyampaian materi mindful communication oleh tim pengabdian

Sebagai bentuk implementasi praktik, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi konflik melalui metode role play (Gambar 4), yaitu peserta memerankan berbagai situasi konflik yang umum terjadi dalam kehidupan remaja, seperti konflik dengan orang tua terkait aturan keluarga, kesalahpahaman dengan teman, maupun pengalaman perundungan di lingkungan sekolah. Simulasi ini merepresentasikan fase tindakan dalam pendekatan PALS, sekaligus memberikan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan regulasi emosi dan mindful communication yang telah dipelajari.



Gambar 4. Simulasi konflik melalui metode role play

3.2 Dampak dan Ketercapaian Sasaran

Rangkaian kegiatan disambut baik oleh mitra dan peserta. Hasil evaluasi kepuasan mitra terhadap seluruh aspek perencanaan, pelaksanaan, dan hasil kegiatan menunjukkan skor tertinggi pada seluruh indikator yang dinilai (Tabel 1), yang mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian ini dinilai sesuai dengan kebutuhan dan harapan mitra. Evaluasi ini diisi oleh 31 responden yang merupakan siswa peserta program. Skor rata-rata pada seluruh indikator berkisar antara 4,71 hingga 4,94 dari skala 5, dengan rata-rata keseluruhan sebesar 4,82 (kategori Sangat Puas, interval 4,21–5,00), dan proporsi responden yang menyatakan “Sangat Puas” berkisar antara 71,0%–93,5% pada tiap indikator.

Tabel 1. Hasil kuesioner kepuasan mitra terhadap pelaksanaan kegiatan

No	Aspek Penilaian	N	Rata-rata	% Sangat Puas	Kategori
1	Kesesuaian perencanaan kegiatan dengan kebutuhan mitra	31	4,84	83,9%	Sangat Puas
2	Kesesuaian perencanaan dengan standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)	31	4,77	77,4%	Sangat Puas
3	Pelaksanaan kegiatan sesuai kaidah metode ilmiah	31	4,90	90,3%	Sangat Puas
4	Pelaksanaan kegiatan memperhatikan standar K3	31	4,81	80,6%	Sangat Puas
5	Kesesuaian hasil kegiatan dengan perencanaan	31	4,87	87,1%	Sangat Puas
6	Kesesuaian hasil kegiatan dengan solusi yang diharapkan mitra	31	4,94	93,5%	Sangat Puas
7	Pemanfaatan hasil kegiatan secara maksimal oleh mitra	31	4,71	71,0%	Sangat Puas
8	Kecukupan pendanaan dibandingkan hasil yang diharapkan	31	4,74	74,2%	Sangat Puas
	Rata-rata Keseluruhan	31	4,82	-	Sangat Puas

Sumber: diolah dari data primer kuesioner kepuasan mitra (n=31), 2026. Kategori interpretasi skor mengikuti interval kelas skala Likert 1–5: 1,00–1,80 Sangat Tidak Puas; 1,81–2,60 Tidak Puas; 2,61–3,40 Cukup Puas; 3,41–4,20 Puas; 4,21–5,00 Sangat Puas.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan menunjukkan hasil positif pada tiga ranah. Pada aspek kognitif, siswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai konsep emosi, regulasi emosi, mindfulness, dan komunikasi interpersonal. Pada aspek afektif, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri, empati, dan penerimaan terhadap pengalaman emosional yang selama ini dialami. Pada aspek perilaku, peserta menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk mengomunikasikan perasaan secara terbuka, mengurangi kebiasaan memendam masalah, serta menerapkan pola komunikasi yang lebih asertif dan konstruktif.

Temuan ini memperkuat konsep mindfulness dalam hubungan interpersonal, yang menekankan bahwa kesadaran penuh dalam setiap interaksi memungkinkan individu mengurangi respons impulsif yang memicu konflik dan mengembangkan pola komunikasi yang lebih terarah dan konstruktif (Widyastuti et al., 2025). Pola komunikasi peserta yang semula cenderung reaktif dan defensif tampak berubah menjadi lebih reflektif dan terbuka, terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan pihak lain serta kesediaan memahami perspektif yang berbeda. Dengan demikian, hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan Kusuma dan Ardiansyah (2021) bahwa pendekatan mindful communication efektif digunakan sebagai strategi pemulihan relasi sosial, sekaligus memperkuat kapasitas sosial-emosional remaja dalam menghadapi dinamika konflik keluarga dan teman sebaya.

4. KESIMPULAN

1. Program detoksifikasi emosi melalui pendekatan mindful communication berhasil meningkatkan kesadaran emosi, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan komunikasi siswa SMK Islam Faradisa dalam menghadapi konflik keluarga maupun teman sebaya.
2. Tahapan emotional awareness, emotion regulation, mindful communication training, simulasi konflik, serta refleksi dan evaluasi terbukti efektif membentuk perubahan pada ranah kognitif, afektif, dan perilaku peserta secara bertahap.
3. Peserta menunjukkan peningkatan kemampuan mengontrol respons emosional, mengurangi kecenderungan konflik yang bersifat reaktif, serta mulai menerapkan pola komunikasi yang lebih asertif dan penuh kesadaran.
4. Metode Participatory Action Learning System (PALS) terbukti relevan digunakan dalam psikoedukasi sosial-emosional remaja karena melibatkan peserta secara aktif sebagai subjek pembelajaran, bukan sekadar penerima materi.
5. Kegiatan ini memiliki implikasi jangka panjang terhadap pembentukan budaya komunikasi yang sehat di lingkungan sekolah, sehingga disarankan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program bimbingan konseling maupun pengembangan diri siswa.

5. SARAN

6. Saran Penelitian: kegiatan pengabdian atau penelitian lanjutan disarankan menerapkan siklus PALS secara berulang (multi-sesi) agar proses tindakan-refleksi berlangsung lebih mendalam, serta mempertimbangkan penggunaan instrumen regulasi emosi yang telah tervalidasi seperti Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004) untuk memperkuat ketercapaian dampak secara kuantitatif.
7. Penulisan sitasi dan daftar pustaka pada artikel lanjutan disarankan memanfaatkan aplikasi reference manager seperti Mendeley atau Zotero agar konsistensi format dan akurasi sitasi lebih terjamin, sekaligus memudahkan pelacakan referensi yang benar-benar dirujuk di dalam teks.
8. Saran Praktis: program mindful communication disarankan diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kurikulum bimbingan konseling sekolah, tidak hanya sebagai kegiatan insidental, agar dampaknya terhadap regulasi emosi siswa lebih terinternalisasi dalam jangka panjang (Lestari & Wulandari, 2020).
9. Pihak sekolah dan orang tua disarankan turut dilibatkan dalam penguatan keterampilan komunikasi asertif siswa di rumah, mengingat keluarga merupakan salah satu sumber utama konflik emosional yang teridentifikasi dalam kegiatan ini (Ningrum, 2023; Sharma et al., 2025).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang atas dukungan pendanaan kegiatan ini melalui skema Pengabdian kepada Masyarakat Tahun Akademik 2025/2026 (No. Kontrak: 0001/D5/SPKPM/LPPM/UNPAM/III/2026), serta kepada pimpinan dan seluruh siswa SMK Islam Faradisa yang telah berpartisipasi aktif sebagai mitra pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2010). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105–127.
- Chambers, R. (1994). The origins and practice of participatory rural appraisal. *World Development*, 22(7), 953–969. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90141-4](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90141-4)
- Desmita. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 120–129.
- Glass, L. (2015). Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable. Simon & Schuster.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gunawan, T., & Pratiwi, L. (2023). Penerapan metode participatory action learning dalam psikoedukasi siswa menengah. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 5(1), 60–78.
- Hurlock, E. B. (2002). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan rentang kehidupan (5th ed.). Erlangga.
- Jones, S. M., & Hansen, W. D. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115–1128. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0362-7>
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.). Bantam Books.
- Kusuma, B., & Ardiansyah, M. (2021). Mindful communication: Strategi alternatif pemulihan hubungan sosial pascapandemi. *Jurnal Ilmu Komunikasi Sosial*, 11(3), 75–92.
- Lestari, S., & Wulandari, R. (2020). Regulasi emosi dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 33–42.
- Ningrum, L. D. K. (2023). Social and psychological determinants of emotion regulation in adolescents. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). Menyelami perkembangan manusia (12th ed.). Salemba Humanika.
- Prasetyo, A., & Lestari, R. (2021). Regulasi emosi dan stres akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 101–112.
- Pretty, J. N. (1995). Participatory learning for sustainable agriculture. *World Development*, 23(8), 1247–1263. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(95\)00046-F](https://doi.org/10.1016/0305-750X(95)00046-F)
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan remaja. Erlangga.
- Sharma, P., George, L., Rai, S., & Noronha, J. (2025). Factors affecting and the strategies to enhance emotional regulation among adolescents in South Asian countries: A systematic review.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Van Eickels, R. L., Tsarpalis-Fragkoulidis, A., & Zemp, M. (2022). Family cohesion, shame-proneness, expressive suppression, and adolescent mental health—A path model approach. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.803231>

- Wahyuni, E., & Pratama, H. (2021). Konsep diri dan hubungannya dengan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(3), 210–219.
- Widyastuti, L., Sukmana, P. D., Nugina, G., & Nurafrizki, R. (2025). Peran interpersonal mindfulness sebagai kunci keterampilan komunikasi efektif di kalangan mahasiswa. *Citizen: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 5(5), 1459–1468.
- Wylie, M., De France, K., & Hollenstein, T. (2022). Adolescents suppress emotional expression more with peers compared to parents and less when they feel close to others. *International Journal of Behavioral Development*, 47(1), 3–10.