

***Mindfulness Journaling* Sebagai Upaya Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Konflik Keluarga**

Yeni Marito

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: yenimarito@unimed.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 07-11-2025

Revised: 14-11-2025

Accepted: 14-11-2025

Keywords

*Mindfulness Journaling,
Ketahanan Emosional,
Remaja, Konflik Keluarga,
Studi Kasus*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan mindfulness journaling sebagai upaya membangun ketahanan emosional remaja yang menghadapi konflik keluarga. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus tunggal pada satu subjek, yaitu siswi kelas XI SMA Negeri 13 Medan berinisial AS. Data dikumpulkan melalui asesmen AKPD, wawancara mendalam, dan observasi pra-intervensi, serta dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AS mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat konflik antara orang tua, yang berdampak pada perilaku menarik diri, penurunan motivasi belajar, dan keterlambatan sekolah. Melalui praktik mindfulness journaling yang terstruktur dalam bentuk refleksi emosi, diri, dan belajar, AS mampu mengekspresikan perasaan secara jujur, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan penerimaan terhadap kondisi keluarga. Kegiatan ini juga membantu subjek menumbuhkan rasa syukur, semangat belajar, dan pandangan positif terhadap diri. Dengan demikian, mindfulness journaling terbukti efektif sebagai strategi konseling berbasis refleksi diri untuk memperkuat ketahanan emosional remaja di tengah konflik keluarga.

This study aims to describe the application of mindfulness journaling as an effort to build emotional resilience in adolescents facing family conflict. The research was conducted using a qualitative approach and a single case study design on one subject, an eleventh-grade student at SMA Negeri 13 Medan, identified as AS. Data were collected through AKPD assessments, in-depth interviews, and pre-intervention observations. Data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that AS experienced difficulty managing emotions due to conflict between parents, which resulted in withdrawal, decreased motivation to learn, and lateness to school. Through structured mindfulness journaling practices that included reflection on emotions, self, and learning, AS was able to express her feelings honestly, increase self-awareness, and develop acceptance of her family situation. This activity also helped the subject cultivate gratitude, enthusiasm for learning, and a positive self-perception. Thus, mindfulness journaling has proven effective as a self-reflection-based counseling strategy to strengthen the emotional resilience of adolescents amidst family conflict..

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



How to Cite: Marito, Y (2025). Mindfulness Journaling Sebagai Upaya Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Konflik Keluarga. *Haumeni Journal of Education*, 5(3), 1-10. doi: 10.35508/haumeni.v5i3.25827

PENDAHULUAN

Keluarga seharusnya menjadi tempat paling aman bagi remaja, namun tidak semua remaja merasakan hal yang sama di rumah mereka. Kesibukan orang tua, tekanan ekonomi, dan perbedaan pandangan antara orang tua dan anak bisa menciptakan jarak emosional di dalam rumah. Tak jarang, situasi ini memicu pertengkaran atau ketegangan yang berulang tanpa ada penyelesaian yang baik. Bagi remaja, kondisi seperti ini bisa sangat berat karena mereka sedang mencari jati diri dan sangat membutuhkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat, terutama keluarga.

Ketika komunikasi di rumah menjadi dingin atau penuh tekanan, remaja bisa merasa tidak dimengerti, kehilangan tempat untuk berbagi cerita, dan lebih rentan terhadap stres atau kecemasan. Hal ini dapat membuat mereka kesulitan mengontrol emosi, mudah marah, menarik diri, atau kehilangan motivasi untuk belajar. Dalam jangka panjang, ketidakharmonisan dalam keluarga dapat melemahkan kemampuan remaja untuk menghadapi tekanan hidup dan menurunkan ketahanan emosional mereka.

Ketahanan emosional menjadi aspek penting yang menentukan seberapa baik remaja dapat bertahan dan beradaptasi di tengah situasi yang penuh tekanan. Remaja yang memiliki ketahanan emosional yang baik akan lebih mudah mengelola emosi, berpikir jernih, dan bangkit dari pengalaman negatif. Namun, bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik, kemampuan ini sering kali terganggu oleh dominasi emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan rasa tidak aman. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang dapat membantu remaja memahami dan mengelola kondisi emosional mereka dengan cara yang sehat.

Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam psikologi positif dan terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional adalah *mindfulness journaling*. Teknik ini adalah bentuk aktivitas menulis reflektif yang berlandaskan pada prinsip *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini tanpa penilaian. Melalui kegiatan menulis dengan kesadaran, remaja dilatih untuk mengenali emosi yang muncul, menerima pengalaman tanpa menghakimi, dan menemukan makna positif di balik situasi yang tidak menyenangkan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness journaling* dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Bagi banyak remaja yang tumbuh di tengah keluarga yang sering berkonflik, menulis dengan kesadaran penuh atau *mindfulness journaling* bisa menjadi tempat yang aman untuk berbagi cerita dan memahami diri mereka. Melalui tulisan, mereka bisa mengekspresikan emosi tanpa merasa dihakimi, sambil belajar melihat masalah dari sudut pandang yang lebih tenang. Secara perlahan, kebiasaan ini membantu remaja menjadi lebih kuat secara emosional, lebih bijak dalam menghadapi tekanan, dan lebih siap menghadapi kenyataan keluarga yang tidak selalu harmonis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional satu subjek, yakni AS, siswi kelas XI SMA Negeri 13 Medan yang mengalami konflik keluarga. Pendekatan kualitatif digunakan karena peneliti berusaha menafsirkan makna di balik pengalaman pribadi subjek secara alami dan kontekstual. Menurut Mulyana (2022), penelitian kualitatif bertujuan menggali makna, konsep, dan deskripsi tentang fenomena sosial secara mendalam dan holistik dengan peneliti sebagai instrumen utama.

Subjek penelitian adalah AS, siswi kelas XI SMA Negeri 13 Medan berusia 15 tahun yang mengalami konflik keluarga dan menunjukkan gejala ketidakstabilan emosi. Guru BK (Ibu SN) dilibatkan sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek dilakukan dengan purposive sampling, berdasarkan kriteria remaja berusia 15–17 tahun yang mengalami konflik keluarga dan bersedia mengikuti kegiatan mindfulness journaling (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 13 Medan. Asesmen AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik), observasi, dokumentasi jurnal, dan wawancara adalah metode pengumpulan data. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2023) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sari & Nugroho, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada penerapan mindfulness journaling untuk membantu membangun ketahanan emosional pada remaja yang mengalami konflik keluarga. Subjek penelitian adalah AS, siswi kelas XI SMA Negeri 13 Medan yang menghadapi tekanan emosional akibat kondisi keluarga yang kurang harmonis. Data dikumpulkan melalui observasi awal, asesmen AKPD, dan wawancara dengan subjek serta guru BK.

Berdasarkan hasil observasi pra-intervensi, AS diketahui sering datang terlambat ke sekolah karena tidak ada yang mengantar sejak ayahnya merantau untuk bekerja di luar kota. Ia kerap tampak tergesa-gesa saat tiba di kelas, dengan ekspresi lelah dan wajah murung. Dalam kesehariannya di sekolah, AS lebih banyak diam, duduk sendiri, dan jarang berinteraksi dengan teman sebaya. Ketika pelajaran berlangsung, ia sering tampak melamun, kurang fokus, serta menunjukkan gestur tubuh menunduk yang mencerminkan rasa tidak percaya diri. Guru BK (Ibu SN) menjelaskan bahwa AS juga mengalami penurunan prestasi belajar dalam beberapa bulan terakhir dan belum pernah mendapatkan layanan konseling sebelumnya. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi guru BK untuk merekomendasikan AS sebagai subjek penelitian, dengan

tujuan memahami permasalahan yang dialaminya dan memberikan intervensi yang sesuai melalui kegiatan mindfulness journaling.

Hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) memperkuat temuan observasi tersebut. Aspek pribadi menunjukkan skor tertinggi sebesar 34%, diikuti aspek belajar (26%), sosial (23%), dan karier (17%). Data ini mengindikasikan bahwa kebutuhan utama AS terletak pada pengembangan pribadi, khususnya dalam pengendalian emosi, penerimaan diri, dan peningkatan kepercayaan diri. Kondisi keluarga yang penuh ketegangan memicu perasaan tertekan dan menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hasil AKPD, fokus konseling diarahkan pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan emosi sehingga cocok jika menggunakan intervensi mindfulness journaling.

Proses praktik intervensi mindfulness journaling dilakukan dalam dua sesi, yang diawali dengan kegiatan konseling individual dan diakhiri dengan sesi refleksi diri. Setiap pertemuan dimulai dengan latihan pernapasan sadar (mindful breathing) selama lima hingga sepuluh menit untuk membantu AS menenangkan pikiran dan menyiapkan diri sebelum menulis jurnal. Setelah itu, AS diarahkan untuk menulis jurnal reflektif menggunakan panduan lembar refleksi yang terdiri dari tiga bagian, yaitu Refleksi Emosi Harian, Refleksi Diri dan Penerimaan, serta Refleksi Belajar dan Fokus.

a) Refleksi Emosi Harian

Melalui lembar ini, AS diarahkan untuk menuliskan perasaan yang dirasakan setiap hari, hal-hal yang membuatnya tenang, kebutuhan saat marah, serta rasa syukur terhadap kehidupannya. Dalam catatannya, AS menuliskan:

“Hari ini aku merasa tenang karena semua unek-unekku sudah aku ceritain walaupun itu hanya bagian kecilnya, tapi aku suka karena ceritaku ini bakal diprivasikan.” Ia juga menuliskan bahwa hal yang paling membuatnya tenang adalah “menceritakan masalah yang sudah lama terpendam.” Saat marah, AS menulis bahwa ia lebih memilih menyendiri agar tidak melukai hati orang lain dengan ucapan. Ia juga mengungkapkan rasa syukur dengan menulis, “Aku diberi kesehatan dan tetap kuat menghadapi masalah untuk ke depannya.”

Hasil refleksi ini menunjukkan adanya proses kesadaran emosional yang meningkat. AS mampu mengenali sumber emosinya, memahami kebutuhannya saat marah, dan mengekspresikan rasa syukur secara sadar — tanda bahwa proses mindfulness journaling mulai membantunya menata emosi secara sehat.

b) Refleksi Diri dan Penerimaan

Pada bagian refleksi diri, AS menuliskan hal-hal positif tentang dirinya dan proses penerimaan diri yang sedang ia jalani. Ia menulis:

“Aku bangga pada diriku karena aku bisa berjalan dan tetap semangat sampai hari ini.”

“Aku ingin memaafkan diriku atas kesalahan dan kebodohan yang telah aku buat sendiri.”

“Aku sedang tumbuh menjadi seseorang yang lebih kuat, tidak bergantung pada siapapun itu, dan lebih sabar.”

AS juga menuliskan bahwa ia sedang belajar untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain karena ia yakin memiliki kelebihan sendiri. Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan munculnya kesadaran diri yang positif dan penerimaan diri yang lebih baik, yang merupakan indikator penting dari ketahanan emosional.

c) Refleksi Belajar dan Fokus

Bagian refleksi belajar berfokus pada pengelolaan motivasi dan kemampuan konsentrasi. Dalam lembar refleksi, AS menulis:

“Semua orang itu bisa melakukan semuanya yang beranggapan kita ngelakuin suatu salah, namun jika kita pantang menyerah hal itu akan benar.”

“Hari ini aku berhasil mengatasi rasa malas dengan belajar bersama teman karena ada teman ngobrol dan bisa belajar ilmu baru dengannya.”

Ia juga mengakui kesulitannya dalam memahami pelajaran dengan menulis, “Aku kurang memahami cara guru menjelaskan materi yang terlalu cepat dan berbelit, tapi aku akan mencoba lagi dengan cara bertanya dengan teman dan belajar dengannya.”

Dari tulisan ini terlihat bahwa AS mulai mampu menilai proses belajarnya secara reflektif, mengidentifikasi kendala, dan menemukan solusi positif. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan self-regulation dan keuletan belajar setelah mengikuti kegiatan mindfulness.

Hasil dari observasi, asesmen, dan refleksi menunjukkan bahwa mindfulness journaling berperan penting dalam membantu AS mengenali, menerima, dan mengelola emosinya. Melalui proses menulis reflektif, AS mampu menyalurkan perasaan yang selama ini terpendam, menumbuhkan kesadaran diri, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Kegiatan ini tidak hanya membantu menurunkan ketegangan emosional, tetapi juga mendorong tumbuhnya kepercayaan diri dan motivasi belajar.

Dapat disimpulkan bahwa mindfulness journaling merupakan strategi yang efektif dalam layanan konseling individual untuk memperkuat ketahanan emosional remaja, khususnya bagi siswa yang mengalami konflik keluarga dan tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness journaling mampu membantu subjek penelitian (AS), dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang muncul akibat konflik keluarga. Berdasarkan hasil observasi pra-intervensi, asesmen AKPD, dan refleksi diri selama

intervensi, terlihat bahwa AS mengalami tekanan emosional yang memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, dan hubungan sosial di sekolah. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Gunarsa (2021) bahwa remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan dinamika konflik sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

Penerapan mindfulness journaling terbukti menjadi sarana efektif untuk membantu AS mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam. Melalui kegiatan menulis reflektif, AS dapat menyadari dan mengakui emosinya tanpa menghakimi diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pandangan Kabat-Zinn (2022) yang menyatakan bahwa mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh dengan sikap menerima dan tanpa penilaian. Proses ini membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran serta perasaan yang muncul.

Reivich & Shatté (2022) juga menyatakan mindfulness journaling berfungsi sebagai intervensi reflektif yang membantu remaja dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat konflik keluarga. Dengan menulis secara sadar, remaja dapat mengenali pikiran dan perasaan yang muncul, melepaskan beban emosional, serta menemukan makna positif dari pengalaman hidup mereka. Proses ini membantu mereka mengembangkan sikap penerimaan diri, kesabaran, dan empati—semua ini adalah komponen penting dari ketahanan emosional.

Hasil refleksi emosi harian menunjukkan bahwa AS mulai mampu mengidentifikasi sumber ketegangan dan menemukan cara menenangkan diri, seperti menceritakan masalahnya atau mengambil waktu untuk menyendiri agar tidak melukai orang lain dengan perkataan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan emotional awareness dan self-regulation. Menurut Shapiro, Brown, & Astin (2023), praktik mindfulness dapat memperkuat regulasi emosi dengan cara menumbuhkan kesadaran atas reaksi internal sebelum muncul perilaku impulsif. Sejalan dengan hal tersebut, Navidi Moghadam (2025) juga menyatakan mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan memperkuat kemampuan pengaturan diri. Dengan demikian, kegiatan journaling menjadi wadah bagi AS untuk mengamati emosinya secara sadar dan belajar merespons dengan cara yang lebih tenang.

Pada bagian refleksi diri, AS menunjukkan peningkatan dalam hal penerimaan diri dan kepercayaan diri. Pernyataan seperti “Aku ingin memaafkan diriku atas kesalahan yang telah aku buat sendiri” menunjukkan adanya proses self-compassion yang menjadi inti dari praktik mindfulness. Hal ini sejalan dengan penelitian Neff dan Germer (2021) yang menjelaskan bahwa self-compassion mendorong individu untuk bersikap lembut pada diri sendiri, mengakui ketidak-sempurnaan, dan melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pertumbuhan manusia.

AS juga mulai menumbuhkan pandangan positif terhadap dirinya dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Sikap ini merefleksikan peningkatan self-acceptance, salah satu indikator ketahanan emosional menurut Reivich & Shatté (2022).

Refleksi belajar dan fokus menunjukkan perkembangan dalam kesadaran terhadap proses belajar dan motivasi. AS mampu menilai situasi belajar yang sulit dan menemukan solusi mandiri, misalnya dengan belajar bersama teman dan menggunakan sumber belajar daring. Menurut Santrock (2022), remaja dengan ketahanan emosional yang baik akan cenderung memiliki motivasi intrinsik yang tinggi serta kemampuan mengatasi hambatan dengan cara yang adaptif. Dalam konteks ini, kegiatan menulis jurnal tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi emosi, tetapi juga sebagai alat refleksi kognitif yang memperkuat kemampuan berpikir positif dan ketekunan belajar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness journaling memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri. Neff & Germer (2021) menemukan bahwa latihan menulis reflektif yang berfokus pada self-compassion dapat mengurangi stres dan meningkatkan penerimaan diri. Koch Serey et al. (2025) juga mengungkapkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan cara memperbaiki kontrol emosi mereka. Penelitian lokal oleh Ridlo, Yoenanto, & Fardana (2022) serta Pratama et al. (2023) menunjukkan bahwa journaling efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar di kalangan siswa SMA.

Secara keseluruhan, penelitian ini menguatkan pandangan bahwa mindfulness journaling dapat menjadi metode alternatif dalam layanan konseling individual untuk meningkatkan ketahanan emosional remaja. Melalui proses menulis reflektif yang disertai kesadaran penuh, siswa seperti AS dapat menata pikiran, menerima diri, dan menemukan makna positif di tengah tekanan keluarga. Aktivitas ini juga memperkuat aspek self-awareness, self-regulation, dan self-acceptance—tiga komponen penting dalam membangun ketahanan emosional sebagaimana dijelaskan oleh Reivich & Shatté (2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness journaling bukan sekadar kegiatan menulis biasa, melainkan bentuk latihan kesadaran diri yang bersifat terapeutik. Melalui proses ini, remaja dapat mengekspresikan emosi, memahami pengalaman hidupnya, dan mengembangkan ketahanan dalam menghadapi situasi yang menekan, terutama dalam konteks konflik keluarga.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mindfulness journaling adalah metode yang sangat efektif untuk memperkuat ketahanan emosional remaja yang sedang menghadapi konflik dalam keluarga. Dengan melakukan kegiatan menulis reflektif yang berlandaskan prinsip mindfulness, remaja belajar untuk mengenali, mengekspresikan, dan menerima emosi mereka dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi. Proses ini membantu mereka mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan penerimaan diri, yang semuanya merupakan komponen penting dari ketahanan emosional.

Dalam studi kasus yang dilakukan pada subjek AS, praktik mindfulness journaling terbukti mampu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa syukur kepercayaan diri, dan juga memperkuat motivasi belajar. Temuan ini mendukung pandangan bahwa intervensi yang berbasis refleksi diri dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, terutama bagi mereka yang berada dalam situasi keluarga yang kurang harmonis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini juga memperkuat hubungan antara teori ketahanan emosional Reivich & Shatté (2022), teori sistem keluarga Bowen (1978), dan teori struktural keluarga Minuchin (1974). Mindfulness journaling membantu remaja dalam meningkatkan diferensiasi diri, seperti yang dijelaskan oleh Bowen, yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir rasional di tengah tekanan emosional yang dihadapi dalam keluarga. Selain itu, proses menulis reflektif ini juga membantu remaja memahami batas emosional mereka dan mengatur peran mereka dalam struktur keluarga, sesuai dengan penjelasan Minuchin.

Dengan demikian, mindfulness journaling tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengelola emosi, tetapi juga sebagai strategi konseling berbasis kesadaran yang dapat memperkuat keseimbangan psikologis dan hubungan interpersonal remaja di tengah dinamika konflik keluarga.

Saran

1. Bagi Guru BK : Diharapkan dapat menerapkan mindfulness journaling sebagai salah satu metode konseling individual atau kelompok untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dengan pendampingan reflektif.
2. Bagi Siswa : Disarankan untuk menjadikan journaling sebagai kebiasaan positif dalam mengekspresikan perasaan dan mengevaluasi diri. Dengan menulis secara sadar, remaja dapat memahami perasaan, menemukan makna pengalaman, dan belajar menerima diri sendiri.
3. Bagi Orang Tua : Perlu meningkatkan komunikasi dan empati terhadap anak, terutama dalam situasi keluarga yang penuh tekanan. Dukungan emosional dari orang tua berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis remaja.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak partisipan, memperluas durasi intervensi, atau mengkombinasikan mindfulness journaling dengan teknik konseling lain untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrashteh, M. Y., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9, Article 22.
- Bureni, E. N., Daro, K., Khotimah, K., Wandal, Y. R. L., Radja, D. C. L., & Mas'ud, F. (2025). Pembinaan Etika Siswa Melalui Pembelajaran PPKn di SMA Negeri 1 Amarasi Barat. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(2), 221-234.
- Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
- Eka, A. R., Bebok, C. F., Iwa, K. R., & Natul, F. K. (2022). The relationship between family satisfaction and adolescents' mental health, stress, and depression. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.
- Ence, E., Mas'ud, F., Tonis, M., Payong, E. W., Openg, W. F. K., & Laga, O. E. (2025). Membangun Karakter Moral Melalui Pendidikan Etika Di Sekolah. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(2), 247-260.
- Gunarsa, S. D. (2021). Psikologi perkembangan remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A., & Rachmawati, I. (2023). Teknik wawancara dalam penelitian kualitatif pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Izhatullaili, I., Mas' ud, F., & Jama, K. B. (2025). Konstruksi Keadilan di Era Media Sosial: No Viral No Justice dalam Kontroversi Bupati Pati. *Jurnal Civicatio*, 1(1), 1-9.
- Kabat-Zinn, J. (2022). Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life. Hachette Books.
- Kale, D. Y. A., Mas' ud, F., & Nassa, D. Y. (2025). Urgensi Pendidikan Kewarganegaraan dalam Membentuk Karakter Bangsa yang Tangguh di Era Digital. *Media Sains*, 25(1), 9-14.
- Kale, D. Y. A., Mas' ud, F., Nassa, D. Y., & Doko, M. M. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Canva Pada Materi Kebinekaan Indonesia Kelas VII DI SMP Muhammadiyah Kupang. *Haumeni Journal of Education*, 5(1), 1-8.
- Koch Serey, A., Martínez-Líbano, J., & Barahona-Fuentes, G. (2025). *Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: A systematic review. Mental Health: Global Challenges*, 8(1), 14–26.
- Lau, C. A. A., Keraf, V. T. H., Nomeni, N., Meo, M., Tes, H. S., & Mas'ud, F. (2025). Peran Etika dalam Pembentukan Karakter Moral Generasi Muda. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(3), 300-311.
- Mas' ud, F. (2019). Implikasi Undang-Undang Perlindungan Anak Terhadap Pekerja Anak (Suatu Kajian Sosiologi Hukum Terhadap Anak Penjual Koran Di Kota Kupang). *JPK (Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, 4(2), 11-19.
- Mas' ud, F., Izhatullaili, I., Doko, Y. D., & Jama, K. B. (2025). Pendidikan Bahasa Indonesia sebagai Sarana Penguatan Literasi Hukum di Era Digital. *Haumeni Journal of Education*, 5(2), 9-21.
- Mulyana, D. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nana, K. R., Mas'ud, F., Gemian, S. B., Sanung, F., Keba, A. D., & Jelita, M. T. (2025). Etika Media Sosial dan Implikasinya bagi Individu dan Masyarakat. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(3), 288-299.
- Nassa, D. Y., Mas'ud, F., Nitte, Y. M., & Bakoil, M. B. (2025). Pendidikan Pancasila: Menjawab Tantangan di Era Digital. *Tangguh Denara Jaya Publisher*.
- Navidi Moghadam, M. (2025). *The effects of mindfulness training on resilience and emotional regulation in adolescents: A quasi-experimental study. International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(3).
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2021). The mindful self-compassion workbook. Guilford Press.

- Putri, R. D. (2024). *Analisis dokumentasi sebagai sumber data penelitian kualitatif*. *Jurnal Penelitian Sosial Humaniora*, 8(2), 101–110.
- Rahmawati, F., & Rahayu, S. (2023). *Observasi kualitatif dalam studi pendidikan dan perilaku sosial*. *Jurnal Metodologi Ilmiah*, 4(1), 12–21.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2022). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N., & Nugroho, D. (2022). *Triangulasi dalam penelitian kualitatif: Konsep dan aplikasi*. *Jurnal Riset Pendidikan*, 6(2), 89–98.
- Sawitri, L. S., Widyasari, D. C., Karmiyati, D., Syakarofath, N. A., Mein-Woei, S., & Marsuki, N. (2024). *Family communication patterns towards internalizing and externalizing problems in adolescents*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 8–16.
- Segrin, C., & Flora, J. (2001). *Perceptions of relational histories, marital quality, and loneliness when communication is limited: An examination of married prison inmates*. *Journal of Family Communication*, 1, 151–173.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2023). *Toward the integration of meditation into higher education: A review of research*. *Teachers College Record*, 115(10), 1–27.
- Slocum, J. W., & Hellriegel, D. (2007). *Fundamentals of organizational behaviour*. USA: Thomas South Western.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taftahzani, S., & Ritanti, R. (2023). *The relationship between family resilience and the role of peers on reproductive health behaviour in adolescents at SMPN 258 East Jakarta*. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 11(1), 80–88.
- Umar, S. H., Abbas, I., Wibowo, I., & Mas'ud, F. (2025). *The construction of children's cultural identity in the digital era: an analysis of the family's role in Ternate City*. *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)*, 8(2), 105-116.