SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI PERILAKU *MOOD SWING* DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

FITRIANI

921862010062

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI PERILAKU *MOOD SWING* DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

Atas Nama Saudari

Nama : FITRIANI

NIM : 921862010062

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk diseminarkan,

Pangkajene, 10 November 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF,S.Pd., M.Pd.	A. JAYA ALAM, PASSALOWONGI, S.H.,M.M.

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF,S.Pd., M.Pd.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua :

Ahmad Yusuf.,S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris :

A. Jaya Alam, Passalowongi, S.H.,MM. (.....)

Penguji :

1. Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd (.....)
2. A. Muh.Ramadhan As, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing :

1. Ahmad Yusuf.,S.Pd., M.Pd (.....)
2. A. Jaya Alam, Passalowongi, S.H.,MM. (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FITRIANI

NIM : 921862010062

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI PERILAKU *MOOD SWING* DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya di kemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 10 November 2025

Yang Membuat Pernyataan.



FITRIANI
921862010062

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

MOTTO

"Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah – lelah ini. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. tapi, gelombang – gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan"

(Boy Candra)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

ABSTRACT

FITRIANI, 2025. *The Effect of Mindfulness Techniques in Reducing Mood Swings in Students a*t SMA Negeri 3 Pangkep. *Thesis Supervised by* Ahmad Yusuf *and* A. Jaya Alam, Passalowongi, *Guidance and Counseling Study Program.*

This study examines the influence of mindfulness techniques in reducing mood swing behavior in students at SMA Negeri 3 Pangkep. *The main problems of this study are:* (1) *How is the description of the implementation of mindfulness techniques in reducing mood swing behavior in* SMA Negeri 3 Pangkep; (2) *How is the description of the level of mood swing behavior before and after the implementation of mindfulness techniques and* (3) *Is there an influence of the implementation of mindfulness techniques on the mood swing behavior of students at* SMA Negeri 3 Pangkep. *The purpose of this study is to:* (1) *To determine the implementation of mindfulness techniques in reducing mood swing behavior in* SMA Negeri 3 Pangkep; (2) *To determine the level of mood swing behavior before and after the implementation of mindfulness techniques and* (3) *To determine the effect of the implementation of mindfulness techniques in reducing mood swing behavior of students in* SMA Negeri 3 Pangkep. *This study uses a quantitative research type through an experimental approach with a one group pretest-posttest design on* 30 *research samples who are class* XI *students at* SMA Negeri 3 Pangkep. *The population in this study was* 187 *students, and a sample of* 30 *was selected using random sampling techniques. Data collection used questionnaire and observation instruments. Data analysis used descriptive inferential statistical analysis, namely the t-test. The results of this study indicate that:* (1) *The application of mindfulness techniques to reduce mood swing behavior in students at* SMA Negeri 3 Pangkep*, which includes 5 stages, is in the high category;* (2) *The level of mood swing behavior in students at* SMA Negeri 3 Pangkep *after the application of mindfulness techniques, mood swing behavior showed a decrease and was in the high to moderate category; and* (3) *The application of mindfulness techniques was effective in reducing mood swing behavior in students at* SMA Negeri 3 Pangkep.

Keywords: Mindfulness Technique, Mood Swing

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd. Selaku Ketua Yayasan Matahari.
2. A. Zam Immawan Alam, S.H., M.H. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) sekaligus pembimbing satu yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. A. Jaya Alam, Passalowongi, S.H., M.M. Selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Staf Tata usaha STKIP Andi Matappa yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan kelancaran peoses penyusunan skripsi ini. Terima kasih pula saya sampaikan kepada pihak perpustakaan yang telah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

menyediakan berbagai sumber referensi yang sangat amat berguna dalam menunjang penelitian ini.

7. Saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah, staf tata usaha, serta guru bimbingan dan konseling, dan siswa di SMA Negeri 3 Pangkep atas izin, bantuan, dan kerja samanya selama proses pelaksanaan penelitian berlangsung.
8. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda Abd. Razak dan ibunda Rohani yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
9. Kepada kedua kakak saya Hasrianti, Haridarni dan adik saya Aldiansyah Razak. Terimakasih selalu memberikan semangat serta dukungan maupun bantuan kepada saya dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Firman Arif terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, yang menemani, meluangkan waktu, tenaga, pikiran ataupun materi kepada saya, dan selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Teruntuk Sahabat-sahabat saya Melisa, Anggis Sakaria, Musfira Sudur, Nur Rahmi, Sri Indah Wahyuni, Hasmawati dan Ikhlazul Anas, yang senantiasa memberikan semangat, dorongan dan canda tawa untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Mahasiswa (i) STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Terakhir, saya menyampaikan apresiasi sebesar-besarnya kepada diri saya sendiri Fitriani. Terimkasih sudah bertahan sejauh ini, meski sering kali

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

merasa tidak cukup, dan ketika dunia berjalan jauh didepan, namun tetap memilih menuntaskan atas apa yang telah dimulai. Tak ada yang tahu seberapa berat pikiran yang harus ditenangkan dan seberapa rasa takut untuk diredam. Namun sejauh ini, semuanya telah dilalui dengan cara yang paling bisa, tanpa mengorbankan prinsip, harapan, atau mereka yang setia menunggu di ujung perjalanan. Perlahan tapi pasti bukan karna segalanya mudah, tetapi tahu bahwa perjalanan ini layak diselesaikan dan patut diberi ruang untuk merasa bangga. Semoga setelah ini, langkah menjadi lebih lapang, penuh keberkahan dan apa yang diperjuangkan hari ini menjadi pijakan menuju hari-hari yang lebih terang. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Fitri. Adapun kurang lebihmu mari merayakan dirimu sendiri.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengaharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Pangkajene, 10 November 2025



Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL **i**

LEMBAR PENGESAHAN **ii**

PENGESAHAN SKRIPSI **iii**

MOTTO **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **v**

ABSTRAK **vi**

ABSTRACT **vii**

KATA PENGANTAR **viii**

DAFTAR ISI **xi**

DAFTAR TABEL **xiii**

DAFTAR GAMBAR **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 9

C. Tujuan Penelitian 9

D. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS **11**

A. Kajian Pustaka 11

B. Penelitian Relevan 21

C. Kerangka Pikir 23

D. Hipotesis 26

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB III METODE PENELITIAN **27**
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 27
B. Variabel dan Desain Penelitian 28
C. Definisi Operasional Variabel 29
D. Lokasi Waktu dan Penelitian 30
E. Populasi dan Sampel 31
F. Instrument Penelitian 33
G. Teknik Pengumpulan Data 35
H. Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PNELITIAN DAN PEMBAHASAN **44**
A. Hasil Penelitian 44
B. Pembahasan 62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **68**
A. Kesimpulan 68
B. Saran 69

DAFTAR PUSTAKA **70**

LAMPIRAN **75**

RIWAYAT HIDUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
1	Jumlah Populasi siswa kelas XI	32
2	Penyebaran sampel	33
3	Keterangan Alternatif Jawaban	36
4	Kategori Hasil Angket	37
5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	39
6	Analisis Persentase Distribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum dan Sesudah di Beri Teknik *Mindfulness* dalam Konseling Kelompok	54
7	Hasil Observasi	56
8	*Test of Normality*	57
9	*Test of Homogeneity of Variance*	58
10	*Paired Samples Tes*	59

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
1	Kerangka Pikir	25

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1	Statistik Skor Penerapan Teknik *Mindfulness* Untuk Mengurangi Perilaku *Mood Swing* Pada Siswa	75
2	Persentase Hasil Observasi Perindividu	76
3	Histogram Uji Normalitas	77
4	Uji T (*Paired Sample statistics & Paired Samples Correlations*)	78
5	Kurva Daerah Penerimaan dan Penolakan H0 Uji T	78
6	T-Tabel	79
7	Angket Penarikan Sampel	80
8	Angket Penarikan Sampel Responden	82
9	Kisi-kisi Instrument Sebelum Uji Coba	84
10	Angket Uji Coba Perilaku *Mood Swing*	85
11	Angket Uji Coba Responden	89
12	Tabulasi hasil angket uji coba	92
13	Uji Validasi Angket Uji Coba	93
14	R Tabel	94
15	Kisi-kisi Angket *Pre-test-Post-test*	95
16	Angket *Pre-test-Post-test*	96
17	Angket *Pre-test* responden	99
18	Tabulasi Angket Pretest	101
19	Angket *Post-Test* Responden	102
20	Tabulasi Hasil Post Tes	104
21	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 1	105
22	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 2	106

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

23	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 3	107
24	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 4	108
25	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 5	109
26	Skenario Pelaksanaan Teknik *Mindfulness*	110
27	Daftar Hadir Siswa	123
28	Dokumentasi	128
29	Surat Usulan Perbaikan Ujian Proposal	130
30	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal	131
31	Surat Keterangan Validasi Instrumen	132
32	Validasi Instrumen	133
33	Surat Rekomendasi Izin Penelitian	145
34	Surat Izin Penelitian	146
35	Surat Keterangan Penelitian	147
36	Riwayat Hidup	148

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penuh tantangan dan dipenuhi dengan berbagai dinamika. Pada fase ini, individu mengalami transformasi besar dalam aspek fisik, emosional, dan sosial sebagai bagian dari proses menemukan identitas diri. Di tengah tekanan akademik, pengaruh lingkungan sosial, serta perubahan hormon, remaja sering kali menghadapi ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan yang tepat, baik dari keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, agar remaja dapat melalui fase ini dengan lebih sehat dan positif. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja merasa aman dan dipahami (Maharani, 2024).

Peran pendidikan menjadi sangat penting, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan pengembangan kepribadian peserta didik. Melalui pendidikan, remaja dapat dibekali dengan nilai-nilai moral, keterampilan sosial, serta kemampuan berpikir kritis yang sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Guru dalam pendidikan memiliki peran penting dalam membimbing, mengarahkan, dan memberikan keteladanan bagi peserta didik. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing dan motivator yang dapat membantu siswa mengenali potensi dirinya serta mengelola emosi dan perilaku secara positif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Berdasarkan Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, Pasal 9 Ayat 1 menyebutkan bahwa “Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran guna mengembangkan kepribadiannya sesuai minat dan bakatnya, termasuk dalam pembentukan karakter serta pengelolaan emosi”. Pada kenyataannya, remaja kerap menunjukkan perubahan emosi dan suasana hati yang cepat dan intens. Meskipun hal ini merupakan bagian wajar dari proses perkembangan siswa, namun fluktuasi emosi tersebut terkadang dapat berdampak pada kehidupan sosial maupun prestasi akademik siswa. Setiap individu tentu akan mengalami perubahan suasana hati yang baik (*mood high*) maupun perubahan suasana hati yang kurang baik (*mood low*). Namun jika pergantian suasana hati ini sampai mengganggu aktivitas harian atau disertai dengan gejala-gejala lainnya, maka hal ini patut dicurigai sebagai gejala gangguan mental suasana hati atau gangguan *mood* (Khairina, 2021).

Menurut *American Psychological Association, mood swing* merujuk pada perubahan emosi yang terjadi dalam waktu yang singkat, di mana seseorang dapat beralih dari perasaan positif ke negatif atau sebaliknya dalam waktu singkat (Putra, 2024). Seorang remaja bisa merasa sangat senang dalam satu waktu, namun tiba-tiba menjadi sedih, marah, atau mudah tersinggung tanpa alasan yang jelas. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perubahan hormon, tekanan akademik, masalah sosial, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi.

Kondisi *mood swing* yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi keseharian remaja, mulai dari hubungan sosial, prestasi belajar, hingga

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *mood swing* terjadi pada remaja serta bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, agar siswa dapat melalui masa transisi ini dengan lebih sehat dan seimbang. Dengan demikian *mood swing* yang berlebih akan berdampak pada kehidupan sosial dan kegiatan akademik dalam pendidikan, seperti menurunnya prestasi siswa, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, tidak bisa bersosialisasi dengan orang sekitar seperti teman sebaya, dan lain-lain (Patmalasari, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan perilaku *mood swing* pada siswa telah menjadi perhatian, cukup banyak siswa di fase remaja mengalami kesulitan belajar akibat ketidakstabilan *mood swing* (perubahan suasana hati) yang tidak siswa sadari, remaja bisa mengalami perubahan suasana hati beberapa kali dalam sehari atau beberapa kali dalam sepekan, tergantung kondisi individu, lingkungan sosial, dan tingkat stres yang berdampak pada proses aktivitas belajar siswa, selain itu, *mood swing* tidak hanya mempengaruhi kinerja akademis, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial siswa dengan teman sebaya dan guru (Purba, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *mood swing* seseorang (siswa), yaitu faktor internal seperti kondisi kesehatan, hormonal, masalah pribadi, dan tingkat stress, faktor eksternal seperti kondisi kelas, dan tekanan akademik, hubungan teman sebaya, lingkungan sekolah (Hasibuan, 2024) . Selain itu, salah satu faktor yang memengaruhi perubahan suasana hati adalah fluktuasi kadar hormon dalam tubuh. Kondisi ini dialami oleh perempuan, khususnya saat menjelang atau sedang mengalami menstruasi. Perubahan hormon seperti estrogen dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

progesteron dapat memengaruhi sistem saraf dan emosi, sehingga membuat suasana hati menjadi tidak stabil, mudah marah, atau lebih sensitif dari biasanya (Purba, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di sekolah SMA Negeri 3 Pangkep, di peroleh hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya perilaku *mood swing* di kalangan siswa. Selama observasi, ditemukan sejumlah ciri – ciri yang menandai perilaku *mood swing*, seperti siswa yang mengalami *mood swing* dapat menunjukkan perilaku seperti tiba-tiba murung di tengah pelajaran, cepat tersinggung saat bercanda dengan teman, atau menunjukkan perubahan drastis dalam semangat belajar. Tidak jarang, siswa yang awalnya aktif dan kooperatif dalam kegiatan kelompok mendadak menjadi pasif atau menarik diri. Siswa juga tampak lebih rentan terhadap perasaan tersisih, siswa sering merasa tidak dipahami, enggan bergabung dalam kegiatan kelompok, dan merasa tidak dianggap dalam interaksi sehari-hari. Bahkan, tidak jarang siswa mengalami kesepian meskipun berada di tengah keramaian, karena merasa tidak memiliki teman yang benar-benar mengerti perasaannya. Menurut Masahere & Ilyas (2023) menjelaskan suasana hati dapat berubah kapan saja, seseorang yang sebelumnya masih bisa tertawa, bercanda, dan sangat antusias untuk berbicara kemudian menjadi pendiam sepanjang hari tanpa alasan yang jelas atau ada masalah lain yang mempengaruhi suasana hatinya.

Hasil wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran menunjukkan bahwa *mood swing* di kalangan siswa sering kali menjadi penghalang dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Guru menyatakan kesulitan dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

mengelola kelas ketika beberapa siswa tiba-tiba mengalami perubahan suasana hati yang drastis, yang kemudian memengaruhi dinamika kelas. Sementara itu, beberapa siswa yang diwawancarai mengakui bahwa sering merasa "tidak menentu" atau "gampang berubah suasana hati", terutama ketika menghadapi tekanan akademik atau masalah di rumah dan kebanyakan siswa yang mengalami *mood swing* didominasi oleh siswa perempuan saat mengalami menstruasi karena kesulitan mengelolah emosi. Menurut Rahmawaty, dkk (2022) menjelaskan masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada masa ini *mood* (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat, pergantian *mood* yang ekstrem pada para remaja ini kerapkali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah .

Ketika perubahan suasana hati ini berulang dan tidak ditangani dengan baik, siswa dapat menyalahkan diri sendiri dan menganggap bahwa dirinya tidak disukai atau tidak layak diterima di lingkungan sekolah. Hal ini tentu dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa. Menurut Kamalah, dkk. (2023) menyatakan bahwa remaja dengan gangguan emosional dapat mengalami *mood swing* parah yang berdampak pada hubungan sosial, seperti pertengkaran dengan keluarga atau teman dan aspek akademik remaja dapat menurunkan prestasi belajar hingga menyebabkan putus sekolah, sedangkan aspek fisik remaja juga berdampak seperti remaja mengalami nyeri tanpa sebab, mual, bibir kering, sakit kepala, dan nyeri dada.

Jika perubahan *mood* atau perubahan perasaan terjadi dengan cepat, sering, lama, dan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka perlu segera

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

ditindak lanjuti (Sulistyana & Lestari, 2022). Oleh karena itu, berdasarkan masalah tersebut penelitian ini memberikan solusi layanan konseling yang berbasis teknik *mindfulness* untuk membantu siswa mengelola emosi siswa adalah dengan menerapkan teknik *mindfulness*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* di tingkat SMA dapat membantu individu mengelolah aspek sosial-emosional, meningkatkan konsentrasi siswa, membangun kepercayaan diri dan keseimbangan emosional. Hal ini memperkuat argumen bahwa penerapan teknik *mindfulness* dapat menjadi strategi yang relevan dalam lingkungan sekolah dan secara langsung teknik *mindfulness* dapat membantu siswa yang mengurangi *mood swing* yang disebabkan gangguan emosional siswa.

*Mindfulnes*s merupakan sebuah praktik relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan diri dengan cara menyadari dan fokus penuh pada apa yang sedang terjadi saat ini, tanpa memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Selain itu *mindfulness* ini adalah untuk membantu remaja serta individu lainnya dalam mengembangkan kemampuan untuk hidup dalam momen saat ini, memahami diri siswa lebih baik, dan mengurangi penghakiman diri yang berlebihan (Zulfa, dkk. 2024). Ini berarti memberi perhatian sepenuhnya pada apa yang sedang individu lakukan, pikirkan, atau rasakan, tanpa terjebak dalam penilaian atau gangguan seperti tidak melabeli pengalaman atau kejadian yang terjadi itu sebagai baik atau buruk, benar atau salah, menyenangkan atau menyebalkan maupun yang dapat menyebabkan perilaku *mood swing*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Teknik *mindfulness* memberikan dampak positif yang nyata bagi kesehatan mental dan emosional individu. Dengan melatih perhatian penuh pada saat ini tanpa penilaian, seseorang menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan perasaannya. Hal ini membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, *mindfulness* juga memperkuat kemampuan konsentrasi, mengurangi penghakiman diri, dan membuat individu lebih mampu mengelola emosi dengan bijak sehingga dapat mengurangi perilaku *mood swing*.

Mindfulness jika diterapakan di sekolah membantu remaja lebih sadar terhadap emosi yang muncul dalam hubungan sosial, baik emosi itu positif maupun negatif. Hal ini dapat mengurangi kemungkinan siswa mengalami *mood swing* (Agustin, ddk, 2022). *Mindfulness* adalah keadaan ketika kita benar-benar sadar dengan apa yang sedang kita alami saat ini baik pikiran, perasaan, maupun tindakan tanpa menghakimi atau menilai apakah itu baik atau buruk. Selama praktik meditasi, fokus diarahkan pada pikiran dan emosi yang muncul di momen tersebut, membiarkannya datang dan pergi tanpa memberikan penilaian atau reaksi apapun, hal ini dapat membantu individu mengembangkan keterampilan manajemen emosional yang lebih baik (Suherdi, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dengan melatih penerimaan dan pengamatan emosi, individu dapat mengurangi respon emosional berlebihan yang terjadi selama perubahan suasana hati *(mood swing)*.

Mindfulness memiliki manfaat yang sangat cocok untuk membantu siswa mengelola emosi dengan cara yang sehat. Teknik ini mengajarkan siswa untuk lebih sadar akan perasaan dan pikiran siswa tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan yang dapat menyebabkan perilaku *mood swing*. Dalam praktik teknik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

mindfulness, individu didorong untuk fokus pada momen saat ini, menghindari terjebak dalam pikiran yang mengembara atau bereaksi berlebihan terhadap perasaan dan pikiran (Putri, dkk. 2024). Dengan demikian, dalam praktik *mindfulness*, seseorang diajak untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi saat ini. Tujuannya agar tidak terlalu larut dalam pikiran yang melayang ke masa lalu atau masa depan, serta tidak bereaksi berlebihan terhadap emosi dan pikiran yang muncul. Dengan begitu, individu bisa lebih tenang, jernih, dan sadar dalam menjalani setiap pengalaman. siswa dapat belajar untuk mengatasi stres dan kecemasan yang sering muncul dalam situasi sosial maupun akademik yang menjadi penyebab perilaku *mood swing*.

Teknik *mindfulness* dapat dilakukan dengan sederhana dan fleksibel sehingga dapat diterapkan di kelas tanpa memerlukan waktu yang panjang atau fasilitas khusus karena aktivitas teknik *mindfulness*, seperti pernapasan sadar atau meditasi singkat. Ini memungkinkan guru untuk mengintegrasikan *mindfulness* sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari di sekolah tanpa mengganggu kegiatan akademik yang berlangsung. *Mindfulness* juga memiliki potensi jangka panjang untuk membantu siswa dalam membangun ketahanan emosional dan mental. Di samping mengatasi *mood swing*, teknik ini juga dapat mengajarkan siswa untuk menjadi lebih penuh perhatian terhadap diri sendiri dan orang lain, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hubungan sosial di sekolah.

Berdasarkan permasalahan perilaku *mood swing* yang dialami siswa SMA Negeri 3 Pangkep, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh teknik *mindfulness* dalam menguranggi perilaku *mood swing* pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* di SMA Negeri 3 Pangkep ?
2. Bagaimana Gambaran tingkat perilaku *mood swing* sebelum dan sesudah penerapan teknik *mindfulness*?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *mindfulness* pada perilaku *mood swing* siswa SMA Negeri 3 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* di SMA Negeri 3 Pangkep
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku *mood swing* sebelum dan sesudah penerapan teknik *mindfulness*.
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut :

1) Manfaat Teoretis

a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan, khususnya tentang teknik *mindfulness* dan *mood swing*

b. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan, referensi dalam melakukan dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

mengembangkan penelitian dimasa mendatang yang berkaitan dengan pengaruh teknik *mindfulness* untuk mengurangi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah, agar menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan peranan peneliti di sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling bagi siswa.

b. Bagi Guru BK (peneliti sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama untuk mengurangi perilaku *mood swing* siswa.

c. Bagi mahasiswa, dapat dijadikan sebagai bahan bacaan atau rujukan ke depan dalam mengerjakan tugas atau sudah terjun kelapangan sebagai guru pembimbing.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. *Mood Swing*

a. Pengertian *Mood Swing*

Suasana hati atau perasaan (*mood*) merupakan keadaan emosional yang timbul sementara, *mood* terbagi dua, yaitu *mood* baik dan *mood* buruk. *Mood* dapat mempengaruhi rasa kenyamanan seseorang akibat perasaan terhadap suatu keadaan (Sulistyana & Lestari, 2022). *Mood swing* atau perubahan suasana hati merupakan peralihan emosi yang berlangsung secara cepat dan sering kali drastis, di mana perasaan seseorang dapat berganti-ganti antara perasaan senang dan puas dengan emosi marah (Rouna, 2023). Fluktuasi suasana hati yang tidak biasa pada seseorang umumnya dikaitkan dengan tekanan seperti beban kerja, tugas sekolah, tugas akhir, atau pekerjaan rumah. *Mood swing* merujuk pada perubahan suasana hati yang berlangsung secara tiba-tiba dan intens. Contohnya, seseorang dapat merasa bahagia, lalu mendadak berubah menjadi marah atau sedih. Faktor gaya hidup sering menjadi penyebab utama terjadinya *mood swing*. Namun, jika perubahan suasana hati ini terjadi secara ekstrem, hal tersebut perlu diwaspadai karena bisa menjadi tanda adanya gangguan mental.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Mood swing adalah kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia, di mana perubahan suasana hati dipengaruhi oleh cara individu berinteraksi dalam lingkungan sosial (Patmalasari, 2021). Pada remaja, *mood swing* sering ditandai dengan peralihan emosi yang drastis, seperti dari senang menjadi sedih atau dari tenang menjadi marah dalam waktu singkat. Hal ini sering disebabkan oleh kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi (Susanto & Darmi, 2020).

Tanda-tanda stres dapat muncul dalam berbagai aspek, baik secara mental maupun fisik. Salah satu ciri yang sering terlihat adalah adanya perubahan suasana hati yang drastis, dikenal sebagai *mood swing*. *Mood swing* mengacu pada fluktuasi emosional yang tajam, di mana seseorang dapat mengalami perubahan perasaan secara tiba-tiba, seperti dari bahagia menjadi sedih atau marah dalam waktu singkat. Perubahan suasana hati ini tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga dapat berdampak pada perilaku dan interaksi sosial. Sebagai contoh, individu yang mengalami *mood swing* mungkin menunjukkan antusiasme yang tinggi pada suatu saat, tetapi kemudian berubah menjadi murung atau marah tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan tidak stabil secara emosional, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan hubungan interpersonal. Secara fisik, *mood swing* sering kali disertai dengan gejala lain, seperti gangguan tidur, kelelahan, atau kesulitan berkonsentrasi. Ketika tubuh dan pikiran berada di bawah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

tekanan stres, mekanisme yang biasanya menjaga keseimbangan emosional menjadi terganggu.

b. Ciri – Ciri *Mood Swing*

Untuk memahami *mood swing* secara lebih mendalam, penting untuk mengenali ciri-ciri *mood swing*, Adapun ciri-ciri *mood swing* menurut Mayer dan geschke (Mariana, 2022) menyatakan ada dua jenis ciri-ciri perubahan suasana hati :

1) Ciri ciri suasana hati positif, yaitu: suasana hati dalam keadaan senang (bahagia,bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasih, perhatian), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).
2) Ciri-ciri suasana hati negatif, yaitu: suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (menggrutuh, kesal), suasana hati dalam lelah (letih, mengantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

c. Aspek *Mood Swing*

Menurut Watson (Khasanah, 2019) terdapat dua dimensi suasana hati (*mood*) yaitu :

1) Pengaruh Positif (*Afek positif*)

Pengaruh Positif (*Afek positif*) menggambarkan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menghadapi tantangan hidup. Seseorang dengan Tingkat *Afek positif* yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja yang menghadapi tantangan emosional dan sosial.

Adapun penelitian (Alfinuha, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* secara signifikan meningkatkan skor self-esteem remaja homoseksual yang menjadi peserta penelitian ($p < 0,05$). Sebagian besar peserta mengalami peningkatan satu atau dua grade dalam tingkat self-esteem siswa setelah mengikuti intervensi. Selain itu, dukungan sosial dari kelompok siswa membantu menjaga tingkat self-esteem tetap stabil meskipun stigma sosial dari masyarakat tetap ada.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan dan keterkaitan antar variabel. Maka di kemukakan bahwa *mood swing*, atau perubahan suasana hati yang drastis, sering kali dialami oleh siswa di sekolah. Fenomena ini tidak jarang menjadi perhatian, karena dapat memengaruhi keseharian siswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional.

Di lingkungan sekolah, ciri-ciri *mood swing* bisa terlihat dari perilaku siswa yang berubah-ubah secara tiba-tiba. Misalnya, ada siswa yang tadinya ceria dan aktif saat pelajaran pertama, namun menjadi murung atau mudah marah di jam-jam berikutnya. Ada juga yang tanpa alasan jelas tiba-tiba merasa sedih atau justru terlalu bersemangat. *Mood swing* pada siswa di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah perubahan hormonal, tekanan akademik, Lingkungan sosial, Faktor keluarga, gaya, sehingga membuat siswa lebih rentan terhadap

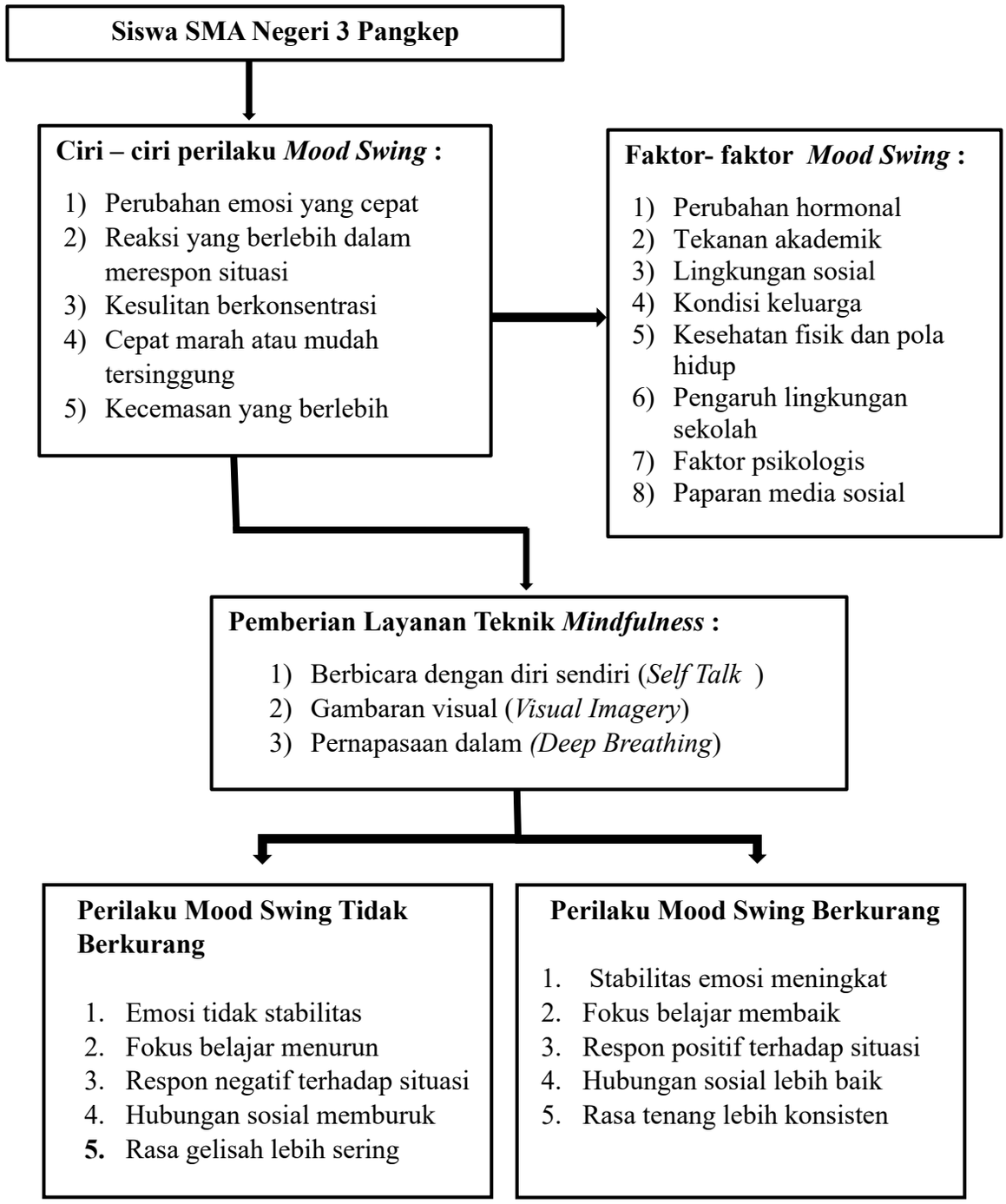
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

perubahan suasana hati yang drastis. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat menciptakan kondisi di mana *mood swing* menjadi lebih sering terjadi pada siswa.

Mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari sepenuhnya apa yang sedang terjadi pada saat ini tanpa melibatkan penilaian. Praktik *mindfulness*, khususnya melalui meditasi, mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada pikiran dan emosi yang muncul, menerima kehadirannya, dan membiarkannya berlalu tanpa memberikan reaksi atau penghakiman (Suherdi, 2024). Teknik *mindfulness* dalam lingkungan sekolah dapat membantu siswa mengelola *mood swing* dengan lebih baik. Untuk itu itu teknik *mindfulness* yang akan dilakukan untuk mengurangi perilaku *mood swing* siswa dengan memberikan penerapan tiga teknik utama *mindfulness* yaitu *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri)*, visual imagery* (gambaran visual), dan *deep breathing* (pernapasan dalam), pendekatan yang dilakukan ini tidak hanya membantu mengurangi reaktivitas emosional tetapi juga melatih keterampilan manajemen emosi yang lebih baik. *Mindfulness* memiliki relevansi yang signifikan dalam menangani *mood swing*, terutama pada siswa yang sering mengalami perubahan suasana hati yang drastis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Untuk lebih jelasnya kerangka pikir yang penelitian ini dapat dilihat melalui skema kerangka pikir berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2020). Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti "Ada pengaruh teknik *mindfulness* untuk mengurangi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep". Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik yaitu :

H0 : Apabila kurang 5 dari (≤) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada pengaruh signifikan dari penerapan teknik *mindfulness* dalam menguranggi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep

H1 : Apabila lebih dari (≥) 0,5 Hipotesis diterima

Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik *mindfulness* dalam menguranggi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif di mana data yang dikumpulkan berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Penelitian eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memberikan perlakuan tertentu (teknik *mindfulness*) dan mengukur dampaknya terhadap perubahan *mood swing* siswa.

2. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* pada siswa SMA Negeri 3 Pangkep. Metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filosofi *positivisme*, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Sampel biasanya dipilih secara acak, dengan data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2020).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Identifikasi variable adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini di gunakan dua variabel yaitu variabel independen dan variable dependen. Variabel independen yaitu teknik *mindfulness* dengan symbol (X) dan variable dependen *mood swing* dengan simbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2020).

Pada model ini di berikan tes awal pada kedua variabel terlebih dahulu sebelum di berikan perlakuan untuk mengukur kondisi awal sebagai *pre-test* (O_1) yang di lanjutkan dengan variabel X di berikan sebagai *post-test* (O_2).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

O_1	**x**	**O_2**

Keterangan :

0_1 = *Pre-test* sebelum pemberian layanan dengan teknik *mindfulness*

X = Perlakuan yang di berikan

0_2 = *Post-test* setelah pemberian layanan dengan teknik *mindfulness*

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu definisi operasional variabel yaitu:

1. *Mood Swing*

Mood swing adalah perubahan suasana hati secara tiba-tiba dan *mood swing* merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas (Wahyuningsih, 2023). *Mood swing* yang berlebih juga akan berdampak pada kehidupan sosial dan kegiatan akademik, seperti menurunya prestasi akademik, sulit fokus dalam menyelesaikan tugas, tidak dapat bersosialisasi dengan orang sekitar seperti teman sebaya. Adapun ciri-ciri *mood swing* ada dua jenis ciri-ciri perubahan suasana hati yaitu Suasana hati yang positif ditandai dengan perasaan bahagia dan bersemangat, adanya rasa kasih sayang serta kepedulian, ketenangan dan kepuasan batin, serta energi dan semangat yang tinggi dalam beraktivitas. Sementara itu, suasana hati yang negatif ditandai dengan perasaan cemas seperti gelisah dan gugup, amarah yang diwujudkan dalam bentuk kekesalan atau menggerutu,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

kondisi kelelahan seperti letih dan mengantuk, serta kesedihan yang tampak melalui ekspresi muram atau sendu (Mariana, 2022).

2. Teknik *Mindfulness*

Mindfulness merupakan pemusatan perhatian/kesadaran sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi saat ini dan menerima pengalaman tersebut dengan baik tanpa menghindari atau menghakimi kondisi yang ada (Novita, dkk, 2022). *Mindfulness* adalah teknik yang melibatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini, dengan fokus pada pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa menilai atau menghakimi. Prinsip utama dari *mindfulness* adalah perhatian penuh, yaitu kemampuan untuk benar-benar hadir dalam setiap pengalaman yang kita alami, baik itu aktivitas sehari-hari maupun emosi yang muncul. Menurut (Bukhori, dkk, 2023) langkah – langkah dalam penerapan teknik *mindfulness* yaitu :

1) Berbicara dengan diri sendiri (*Self Talk*)
2) Gambaran visual (*Visual Imagery*)
3) Pernapasaan dalam *(Deep Breathing*)

D. Lokasi Waktu dan Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini yaitu di SMA Negeri 3 Pangkep yang beralamat Jl. Andi Mappe, Kec. Bungoro, Kab. Pangkajene Kepulauan, Sulawesi Selatan, alasan memilih melakukan penelitian lokasi penelitian ini karena disekolah tersebut adanya ciri – ciri yang mengambarkan perilaku *mood swing,* seperti siswa menunjukkan perubahan emosi yang cepat selama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

kegiatan belajar mengajar. Sebagai contoh, siswa yang sering mengalami *mood swing* cenderung lebih mudah terlibat dalam konflik kecil dengan teman sebaya, seperti kesalahpahaman atau adu mulut. Siswa-siswa ini juga tampak lebih rentan terhadap perasaan isolasi atau kesulitan menjalin hubungan akrab dengan teman-teman sekelas.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Penelitian dilakukan kurang lebih satu bulan pada bulan Juli sampai Agustus 2025, meliputi persiapan dan pelaksanaan. Adapun seluruh rangkaian penelitian ini bertempat di SMA Negeri 3 Pangkep.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi bukanlah sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Hal ini berarti bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Pangkep tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 187 siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Tabel 3.1 Jumlah Populasi siswa kelas XI

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
XI. Ibnu Taimiyah	14	11	25
XI. Ibnu Khaldun	04	26	30
XI. Jabir Bin Hayyan	13	18	31
XI. Al- Khwrizmi	09	25	34
XI. Al- Haytham	13	21	34
XI. Ibnu Firnas	21	12	33
Jumlah	74	113	187

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 3 Pangkep Tahun ajaran 2025-2026

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2020). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *simple random sampling* dengan pengambilan sampel dilakukan secara acak. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2020).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Penerapan Teknik *Mindfulness* Dalam Menguranggi Perilaku *Mood Swing* di SMA Negeri 3 Pangkep

Pelaksanaan teknik *mindfulness* diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai postest berlangsung selama 7 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

a. Persiapan *(planning)*

Persiapan dilakukan untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *mindfulness*. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyiapkan media penunjang antara lain: *treatment* (perlakuaan); dan lembar observasi.
2) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh guru BK di SMA Negeri 3 Pangkep, dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Juli 2025 dan kemudian akan ditentukan jadwal – jadwal berikutnya.
3) Menyiapkan tempat untuk melaksanakan teknik *mindfulness* yaitu di ruang kelas XI dan ruangan bimbingan dan konseling. Selain itu juga dipersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti meja, kursi, papan tulis, spidol, penghapus dan kamera HP.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu yaitu pada tanggal 16 juli 2025 sampai tanggal 04 Agustus 2025 sebelum diberikan perlakuan atau treatment, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal 16 Juli 2025 . Hasil *pre-stest* digunakan sebagai data awal sebelum pemberian teknik *mindfulness*, dan setelah pemberian teknik *mindfulness* kegiatan diakhiri dengan pemberian *post-test* pada tanggal 04 Agustus 2025. Hasil *pretest* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* siswa. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Pelaksanaan langkah-langkah penerapan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku *mood swing* siswa di SMA Negeri 3 Bungoro sebagai berikut :

Pertemuan I Pemberian Angket *Pre-test*

Hari/Tanggal : Selasa 16 Juli 2025

Waktu : 1 x 35 menit

Tempat Pelaksanaan : Ruangan Kelas XI. Al- Haytham

Pada pertemuan pertama, peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport)* dengan siswa untuk menciptakan suasana yang nyaman. Pemberian *ice breaking* untuk mengurangi ketegangan sebelum pengisian angket. Peneliti kemudian menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti. Peneliti juga meminta kesediaan siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

penelitian ini. Setelah itu peneliti menjelaskan tentang prosedur pengisian angket *pre-test* yang diberikan untuk mengukur *mood swing* siswa sebelum mengikuti serangkaian pertemuan. Siswa kemudian diberikan angket yang berisi daftar pernyataan tentang perilaku *mood swing* siswa dan di instruksikan untuk mengisi angket tersebut secara individual dalam suasana yang tenang tanpa gangguan. Peneliti memastikan bahwa setiap siswa memahami pernyataan dalam angket sebelum mulai mengisinya. Setelah angket dikumpulkan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasi siswa dalam penelitian ini dan memberikan umpan balik positif serta memotivasi siswa.

Pertemuan II Perlakuan (*treatment*) pertama dengan konseling kelompok

Hari/Tanggal : Senin, 21 Juli 2025

Waktu : 1 x 35 Menit

Tempat Layanan : Ruangan Kelas XI. Al- Khwrizmi

Perlakuan (*treatment*) pertama ini dengan topik “mengenali *mood swing* dan langkah-langkah teknik *mindfulness*”. Kegiatan konseling kelompok diawali dengan pembentukan kelompok, peneliti mulai dari mengucapkan salam. Peneliti mengucapakan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaanya untuk mengikuti konseling kelompok. peneliti memimpin untuk berdoa bersama, melakukan perkenalan dengan melakukan perkenalan dengan permainan estafet nama (forming). Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelasakan pengertian, tujuan, asas, norma, cara pelaksanaan kegiatan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

kelompok dengan teknik diskusi. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya peneliti bersama dengan anggota kelompok menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi, waktu yang disepakati sekitar 1x35 menit untuk pertemuan konseling kelompok pada setiap pertemuan.

Untuk mencairkan suasana dan menetapkan kesiapan peserta didik untuk memasuki kegiatan dengan memberikan *ice breaking* selanjutnya, setelah memastikan seluruh anggota siap, kegiatan inti dimulai dengan penjelasan tujuan utama, pemberian informasi tentang *mood swing* meliputi pengertian, penyebab, dan dampaknya terhadap kehidupan siswa. Peneliti juga menjelaskan tahapan penerapan teknik *mindfulness* secara rinci. Selanjutnya, siswa diminta untuk berbagi pengalaman pribadi terkait *mood swing* yang pernah dialami, diikuti dengan tanggapan positif dari anggota lain untuk membangun rasa empati dan saling pengertian. Diskusi kelompok difasilitasi, lalu salah satu siswa diminta menyimpulkan hasil pembahasan, yang kemudian dilengkapi dengan rangkuman oleh peneliti. Sebelum mengakhiri sesi, peneliti memberikan gambaran singkat tentang kegiatan pada pertemuan berikutnya. Tahap penutup dilakukan dengan penyampaian kesimpulan oleh siswa, penegasan poin penting oleh peneliti, ucapan terima kasih atas partisipasi, serta penutupan kegiatan melalui doa dan salam sebagai tanda berakhirnya pertemuan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Pertemuan III Perlakuan (*treatment*) kedua dengan konseling kelompok

Hari/Tanggal : Rabu, 23 Juli 2025

Waktu : 1 x 35 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas XI. Firnas

Perlakuan (*treatment*) kedua ini dengan topik "melatih teknik *mindfulness* sederhana berupa pernapasan dalam (*deep breathing*)". Kegiatan konseling kelompok pada tahap ini dibuka dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Peneliti membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok sebelumnya. Dan menjelaskan kembali kepada anggota kelompok tentang cara pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik diskusi.

Sebelum beralih tahap kegiatan selanjutnya peneliti mencairkan suasana dan menetapkan kesiapan peserta didik untuk memasuki kegiatan dengan memberikan *ice breaking*. Pada tahap ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan konseling kelompok sebelumnya. Pada tahap peralihan, peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Setelah anggota kelompok dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni melakukan latihan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) sebagai bagian dari pendekatan *mindfulness* yang bertujuan membantu peserta menenangkan diri dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

menguranggi perilaku *mood swing*. Selanjutnya, peneliti memandu peserta untuk melakukan latihan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) sebagai bagian dari teknik *mindfulness* yang bertujuan membantu peserta menenangkan diri dan mengelola emosi. Peserta diminta untuk duduk dalam posisi yang nyaman, memejamkan mata, dan mengikuti instruksi pemimpin kelompok: menarik napas selama empat hitungan; menahan napas selama empat hitungan; dan menghembuskannya perlahan selama enam hitungan. Latihan ini diulang sebanyak tiga kali sambil peserta menyadari sensasi tenang yang muncul dalam tubuh siswa.

Pada tahap pengakhiran peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan ini. Peneliti meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok serta memberikan lembar kosong untuk diisi oleh seluruh anggota kelompok dan diakhiri dengan salam dan doa.

Pertemuan IV Perlakuan (*treatment*) ketiga dengan konseling kelompok

Hari/Tanggal : Jumat, 25 Juli 2025

Waktu : 1 x 35 Menit

Tempat Layanan : Ruangan Bimbingan dan Konseling

Perlakuan (*treatment*) kedua ini dengan topik “Mengenal Pikiran dan Emosi Melalui Bicara Pada Diri Sendiri (*Self Talk)*”. Kegiatan konseling kelompok pada tahap ini dibuka dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Peneliti membahas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran penerapan teknik *mindfulness* dilakukan melalui layanan konseling kelompok yang terdiri atas beberapa tahapan perlakuan, yaitu *teknik deep breathing, positive self-talk, visual imagery*, serta latihan terpadu.

2. Perilaku *mood swing* siswa sebelum penerapan teknik *mindfulness* cenderung berada pada kategori tinggi. Setelah penerapan teknik *mindfulness*, perilaku *mood swing* menunjukkan penurunan dan berada pada kategori rendah.

3. Penerapan teknik *mindfulness* melalui layanan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi perilaku *mood swing* siswa SMA Negeri 3 Pangkep. .

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran yang dapat di sampaikan setelah mengetahui hasil penelitian sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK), disarankan agar menerapkan dan mengembangkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik *mindfulness* sebagai alternatif intervensi dalam membantu siswa mengelola emosi, terutama bagi siswa yang mengalami *mood swing.*
2. Bagi siswa, diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik *mindfulness* yang telah dipelajari secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi kecenderungan perubahan suasana hati yang ekstrem, serta membangun kesadaran diri dan ketenangan dalam menghadapi tekanan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan landasan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai efektivitas teknik *mindfulnes*s, baik pada aspek emosional lain seperti stres, kecemasan, dan depresi, maupun dalam konteks peningkatan prestasi belajar dan interaksi sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, dkk., (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Aceh :Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Adji Santosoputro, Lawan Stress Lewat Praktik "Mindfulness". https://youtu.be/MwBMtluvABg (27 Maret 2020). Detik ke 1:11.

Agustin, A., Irmayanti, N., & Grahani, F. O. (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *4*(6), 13246-13253.

Alfinuha, S. (2022). Diriku berharga: Pelatihan mindfullness untuk meningkatkan self-esteem remaja homoseksual. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 48-55.

Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh mindfulness therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *3*, 1-13.

Ardana, D. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres dan KesejahteraanEmosional. *literacy notes*, *2*(1).

Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Edisi 3). Jakarta: PT Bumi Aksara.

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1-9).

Dermawan, D. & A., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal Of Physical Education* (Joupe), 3(1), 1–4. Http://Jim.Teknokrat. Ac.Id/Index. Php /Pendidikanolahraga/Index

Haryanti, W,. Dkk (2021). Pengaruh Media Dua Dimensi Terhadappemahaman Konsep Matematika. *Journal Of Elementary School* (Joes), 4(2), 160– 165.Https:// doi.Org/10.31539/Joes.v4i2.2808

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Hasibuan, F. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Pada Remaja: *Literature Riview. Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2(1 EDISI APRIL), 65-74.

Indri, S. (2024). Konseling Individu dengan Pendekatan Mindfulnes dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68-72.

Khairina, N. I. (2021). Pengaruh terapi mindfulness sufistik dalam menurunkan episode depresi pada pengidap bipolar *(Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo)*. UIN Walisongo Repository.

Khasanah, U., Konseling, B., & Dakwah, I. F. (2019). Pengaruh suasana hati (mood) terhadap kemampuan menghafal al-quran peserta didik smp it mutiara hati kecamatan purwareja klampok kabupaten banjarnegara. *P*urwokerto: Institut Agama Islam Negri Purwokerto.

Lukman Supriyono, F. A. (2020). *Studi kasus mood swing* (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Purwokerto). Repository UMP.

Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. Psikologi Kreatif Inovatif, 3(1), 37-46.

Maharani, A. (2024). Bimbingan dalam menangani perubahan emosional selama masa pubertas. JBK Jurnal Bimbingan Konseling, 2(02), 60-65.

Mariana, L. (2025). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Mood Swing Pada Remaja Tingkat Akhir di Dusun 02 Desa Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Masahere, U., & Ilyas, F. (2023). Pengaruh Suasana Hati Terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus Karyawan Mbizmarket di PT. Brilliant Ecommerce Berjaya. Jurnal Portofolio: *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 59-68.

Norpi, N., & Silvia, Y. S. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *9*(1), 14-30.

Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *7*(1), 283-296.

Nugroho, A., & Sari, P. (2021). Mindfulness untuk Pengurangan Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 45-53.

Patmalasari, E. (2021). Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Mentruasi (Doctoral dissertation, IAIN parepare).

Pesau, H. G., & Sastaviana, D. (2025). Psikoedukasi Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Distress. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *3*(03), 1089-1095.

Prasetyo, T., & Widodo, H. (2020). Manfaat Mindfulness dalam Mengelola Mood Swing pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 4(3), 89-97.

Purba, W. D. (2024). Hubungan Antara Dismenore Dengan Mood Swing Dalam Melaksanakan Aktivitas Di Sekolah. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, *4*(2), 326-332.

Putra, B. J. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Penyelesaian Skripsi dengan Mood Swing Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(4), 541-546.

Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, *3*(03), 152-162.

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika* (JSM), 8(3), 276-281.

Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal EDUNursing*, *4*(2), 77-86.

Rouna, Y. B., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Mood Swing pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi).

Sardi, B., & Pranata, J. (5). Suryanti,(2021)." Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI*, *4*(1), 48-59.

Sari, L. P. (2023). Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran. Maha Widya Bhuwana: *Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, *6*(2), 183-190.

Shafira, N. (2023). Self Talk dan Visual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi di Kelas Program studi BPI UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).

Silvianetri, S., Irman, I., Fitriani, W., Silvir, M. H., Sa'ari, C. Z., & Fanany, R. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents' Subjective Wellbeing. *Ta'dib*, *25*(2), 204-213.

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

Suhendri, S. (2024). *Meditasi Dalam Islam Analisis Ayat-Ayat Tafakur Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Tafsîr Ibnu Katsîr* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).

Sulistyana, C. S., & Lestari, A. P. (2022). Durasi penggunaan media sosial dengan perubahan mood mahasiswa saat perkuliahan online. *Adi Husada Nursing Journal*, *8*(1), 43-52.

Susanto, D., & Darmi, M. (2020). Hubungan Antara Tekanan Akademik dan Mood Swing pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(3), 78-88.

Susantyo, A. H., Pratiwi, C. J., & Soemah, E. N. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rspal Dr. Ramelan Surabaya (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Jakarta: Sekretariat Negara.

Wahyuningsih, A. S., Agastya, R. A., & Sutrisno, S. (2023). Analisis Hubungan Mood Swings terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(2), 429-436.

Zulfa, A., Fariska, F., Amrullah, A. M. K., & Aini, D. K. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. Sehat Rakyat: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73-85.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

1. RIWAYAT HIDUP



Saya FITRIANI, lahir di BUNGORO pada tanggal 15 Desember 2001. Putri ketiga dari empat bersaudara, anak dari pasangan ABD. RAZAK dan ROHANI. Saya tinggal di Sapanang, Kel. Sapanang, Kecamatan Bungoro, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Makassar/Indonesia).

Pendidikan di mulai pada tahun 2007 di terima sebagai siswa SDN 11 Pasui dan lulus pada tahun 2013. Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMPN 1 Bungoro pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016. lalu sekolah menengah atas di SMKN 2 PANGKEP dengan Jurusan Tata Busana pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pangkajene pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

LAMPIRAN 6

28. DOKUMENTASI

Dokumentasi bersama Ibu Koordinator BK SMA Negeri 3 Pangkep



Pemberian Instrumen Angket Pretest :





Dokumetasi Pemberian Teknik dengan Konseling Kelompok :





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw

43. RIWAYAT HIDUP



Saya FITRIANI, lahir di BUNGORO pada tanggal 15 Desember 2001. Putri ketiga dari empat bersaudara, anak dari pasangan ABD. RAZAK dan ROHANI. Saya tinggal di Sapanang, Kel. Sapanang, Kecamatan Bungoro, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Makassar/Indonesia).

Pendidikan di mulai pada tahun 2007 di terima sebagai siswa SDN 11 Pasui dan lulus pada tahun 2013. Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMPN 1 Bungoro pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016. lalu sekolah menengah atas di SMKN 2 PANGKEP dengan Jurusan Tata Busana pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pangkajene pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/GqGMOcpTnHYuodq4WZ_Yzw