

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA
REMAJA KORBAN BENCANA *GALODO* SUMATERA BARAT**



The Influence of Mindfulness on Emotional Regulation Among Adolescent Victims of the Galodo Disaster in West Sumatra

M.Rizki Saputra¹⁾, Amatul Firdausa Nasa²⁾, Dwi Puspasari²⁾, Nelia Afriyeni²⁾,
Weno Pratama²⁾

¹⁾ *Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

²⁾ *Psychology Department, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

riski.saputramms@gmail.com

ABSTRACT

The Galodo disaster in West Sumatra has caused significant psychological impacts on adolescents, a group particularly vulnerable to emotional stress. One internal factor considered to play a role in helping individuals manage their emotions is mindfulness. This study aimed to examine the effect of mindfulness on emotion regulation in adolescents affected by the Galodo disaster in West Sumatra. A quantitative method with simple linear regression analysis was employed. The study involved 106 adolescent participants from Agam Regency (Nagari Koto Tuo and Nagari Bukit Batubuah) and Tanah Datar Regency (Nagari Pandai Sikek and Nagari Andaleh). Convenience sampling was used to select the participants. The instruments included the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed by Brown and Ryan (2003) with a Cronbach's Alpha reliability of .879, and the Emotion Regulation Scale adapted from the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) by Gratz and Roemer (2004) with a Cronbach's Alpha of .918. The results indicated that mindfulness has a significant effect on emotion regulation among adolescents affected by the Galodo disaster, with a significance value of $p = .002$ ($p < .05$). These findings highlight the important role of mindfulness as a supportive factor in strengthening adolescents' emotion regulation abilities in post-disaster contexts.

Keywords : Adolescent, Emotion Regulation, Galodo Disaster, Mindfulness, West Sumatra

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA KORBAN BENCANA *GALODO* SUMATERA BARAT

M.Rizki Saputra¹⁾, Amatul Firdausa Nasa²⁾, Dwi Puspasari²⁾, Nelia Afriyeni²⁾,
Weno Pratama²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾ Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.

riski.saputramms@gmail.com

ABSTRAK

Peristiwa bencana *galodo* yang melanda Sumatera Barat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan emosional. Salah satu faktor internal yang dianggap berperan dalam membantu individu mengelola emosi adalah *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja korban bencana *galodo* di Sumatera Barat. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 106 remaja yang terdampak bencana *galodo* dan berasal dari Kabupaten Agam (Nagari Koto Tuo dan Nagari Bukit Batubuah) serta Kabupaten Tanah Datar (Nagari Pandai Sikek dan Nagari Andaleh). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar .879, serta skala regulasi emosi yang diadaptasi dari *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) oleh Gratz dan Roemer (2004) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .918. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja korban bencana *galodo* dengan nilai signifikansi $p = .002$ ($p < .05$). Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting sebagai salah satu aspek pendukung dalam upaya memperkuat kemampuan regulasi emosi pada remaja korban bencana.

Kata Kunci : Bencana *Galodo*, *Mindfulness*, Remaja, Regulasi Emosi, Sumatera Barat