

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya regulasi emosi pada manusia ketika berhadapan dengan suatu peristiwa sehingga mengeluarkan respon reaktif atau tidak baik. Regulasi emosi atau pengelolaan emosi menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan agar individu dapat memberikan respon yang baik terhadap berbagai situasi sehingga tidak mudah merasa stress dan bereaksi dengan baik, regulasi emosi dapat dilakukan dengan melakukan terapi kognitif berbasis kesadaran atau *mindfulness* yang berdasar dari perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Untuk mendeskripsikan bagaimana konsep terapi *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi menurut Darmawan Aji, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan studi kepustakaan penelitian ini menggunakan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data dan metode analisis yang digunakan ialah dengan metode interpretasi data dan analisis isi (*content analysis*). Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa terapi *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi dapat membantu seorang individu lebih memperhatikan setiap aspek dari suatu peristiwa yakni menyadari situasi, memilih respon, dan menerima dengan baik suatu peristiwa sehingga tidak bereaksi secara tidak sehat pada suatu peristiwa, dengan memperhatikan, menyadari, dan menerima seorang individu dapat mencapai kondisi *mindful*.

Kata Kunci: *Terapi Mindfulness, Strategi Regulasi Emosi, Analisis Buku*