



PENYULUHAN REGULASI EMOSI: UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK NEGERI 4 SURAKARTA

Annisa Siti Solikhah Satriyadanie¹, Endah Fajri Arianti²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

Email: annisasatriyadanie@gmail.com, efarianti.ea@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang memiliki penuh tantangan, ditandai dengan perubahan biologis, social, dan emosional yang cukup intens. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja yaitu dalam mengelola emosi secara sehat. Regulasi emosi yang buruk dapat memicu perilaku negative seperti agresivitas, kecemasan, hingga kenakalan remaja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada siswa SMK Negeri 4 Surakarta mengenai regulasi emosi melalui pendekatan teori dan praktik, seperti pemberian materi mengenai teori regulasi emosi, praktik teknik pernapasan dan *butterfly hug*. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap : perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan metode penyuluhan interaktif dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya regulasi emosi serta kemampuan mereka dalam mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Evauasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih sadar terhadap kondisi emosional mereka dan mulai mampu menerapkan strategi pengendalian diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam membantu remaja membangun keterampilan emosional yang positif guna menunjang kesejahteraan psikologis an keberhasilan di masa depan.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Remaja, SMK Negeri 4 Surakarta*

Abstrack

Adolescence is a critical developmental stage marked by intense biological, social, and emotional changes. One of the major challenges faced by adolescents is managing their emotions in a healthy way. Poor emotional regulation can lead to negative outcomes such as aggression, anxiety, and delinquent behavior. This community service activity aimed to provide education and training on emotional regulation to students at SMK Negeri 4 Surakarta through theoretical explanations and practical methods, including breathing techniques and the butterfly hug. The program was carried out in three stages: planning, implementation, and evaluation, using interactive presentations and hands-on exercises. The results showed an improvement in students' understanding of the importance of emotional regulation and their ability to identify, manage, and express emotions adaptively. Post-activity evaluation indicated increased emotional awareness and the application of self-regulation strategies in handling academic and social pressures. This activity demonstrates that emotional regulation training is effective in helping adolescents build positive emotional skills that support psychological well-being and long-term success.

Keywords: *Emotional regulation, Adolescence, SMK Negeri 4 Surakarta.*

PENDAHULUAN

Emosi adalah suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk pada anak usia remaja yang sedang menjalani fase perkembangan yang penuh tantangan. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini ditandai dengan

perubahan biologis, kognitif, dan sosional-emosional (John W. Santrock, 2007). Adanya perubahan dalam diri seperti hormon, tekanan sosial, serta ekspetasi akademik seringkali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka (Safitri, 2017). Hal ini juga didukung oleh pendapat Sanley Hall (1904) bahwa

remaja adalah masa storm and stress (badai dan tekanan), di mana individu mengalami perubahan emosional yang cepat dan sering kali penuh gejala akibat perkembangan fisik dan psikologis yang pesat (dalam Dwi Ariasa Putri & ., 2019). Pada tahap ini, remaja telah mencapai kematangan fisik yang memungkinkan mereka berfungsi seperti orang dewasa, namun dari segi mental dan sosial, mereka masih berada dalam proses menuju kedewasaan (Dako, 2012). Selama masa remaja, tekanan untuk menemukan identitas diri semakin meningkat, dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat yang lebih luas. Remaja mencoba berbagai peran dan gaya hidup, sering kali bereksperimen dengan norma masyarakat. Di antara remaja, ada aturan dan tuntutan masyarakat yang seringkali bertentangan dengan keinginan mereka untuk hidup bebas dan mencoba hal-hal baru.

Regulasi emosi yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Apa yang sering kali terjadi yaitu bahwa remaja belum sepenuhnya memahami cara mengelola atau mengekspresikan emosi mereka dengan sehat. Remaja dipaksa untuk belajar menyelesaikan masalah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyimpangan sebagai solusi. Ketika strategi penyelesaian masalah tidak menghasilkan hasil yang sesuai harapan, remaja berpotensi menempuh jalan pintas, yang pada akhirnya menghambat mereka dalam menemukan solusi yang optimal (Elizabeth Bergner Hurlock, 1980). Menurut (Gross, 2001) menjelaskan bahwa ketidaktepatan reaksi emosional dapat mengarahkan individu ke arah yang salah. Dalam situasi semacam itu, individu sering untuk mengatur emosinya agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Kecemasan lebih rendah pada orang yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya, tetapi kecemasan akan cenderung lebih tinggi pada orang yang tidak mampu mengelola emosi pada dirinya.

Remaja sering menghadapi tekanan besar dari tuntutan akademik, ekspektasi sosial, atau masalah keluarga yang membuat mereka merasa tidak mampu mengatur perasaan. Mereka juga mungkin tidak memiliki keterampilan untuk mengidentifikasi atau mengelola perasaan negatif mereka. Individu yang berada pada tahap remaja akhir cenderung mengalami ketidakstabilan emosional akibat berbagai perubahan yang terjadi secara cepat dan signifikan (Ifdil et al., 2017). Adapun resiko yang timbul pada diri remaja tanpa bantuan untuk mengelola atau mengatur emosi, remaja ini bisa mengalami penurunan kinerja akademik, menghindari aktivitas sosial, atau bahkan menghadapi masalah kesehatan mental jangka panjang seperti depresi atau gangguan kecemasan sehingga diperlukan adanya regulasi terhadap emosi mereka.

Regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengatur serta mengontrol emosi yang dialaminya. Proses ini mencakup kesadaran, pemahaman, dan keterampilan dalam menyesuaikan reaksi emosional agar tetap adaptif dan bermanfaat. (Gross, 2001). Menurut (Thompson, 1994) regulasi emosi adalah suatu kemampuan diri untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi emosi tidak hanya berfokus pada penekanan emosi negatif, tetapi juga melibatkan upaya untuk meningkatkan serta mempertahankan emosi positif demi mendukung kesejahteraan individu (Eisenberg & Spinrad, 2004). Menurut teori coping, mengatur emosi adalah bagian dari cara menghadapi masalah, yang dilakukan melalui pikiran dan tindakan untuk menangani stres dan perasaan akibat situasi tertentu (Lazarus & Folkman, 1984). Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan untuk seseorang untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang, mengelola stress dengan lebih efektif, membangun dan memelihara hubungan yang sehat, membuat keputusan yang lebih baik, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Benyamin Fine, yang dimaksud dengan kenakalan anak meliputi: Perilaku dan tindakan yang bertentangan dengan standar hukum pidana serta pelanggaran kesusilaan, ketertiban, dan norma-norma sosial yang dilakukan oleh anak yang berusia kurang dari 21 tahun (Dako, 2012). Beberapa kasus yang dapat dijadikan contoh berkaitan dengan pengelolaan emosi yaitu kasus yang menunjukkan bahwa pengelolaan emosi remaja masih menjadi persoalan, seperti aksi tawuran yang melibatkan pelajar SMA dan SMK di Yogyakarta. Tercatat empat insiden terjadi antara April hingga Desember 2011, salah satunya melibatkan siswa SMA Muhammadiyah 3 dan SMA 10 Yogyakarta yang saling melempar batu dan terlibat baku hantam, menyebabkan gangguan lalu lintas serta menimbulkan luka-luka dan kerusakan fasilitas umum (Basri, 2019).

Dari beberapa kasus tersebut regulasi emosi menjadi suatu hal yang penting untuk dipelajari. Regulasi emosi yang baik biasanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat dan sesuai dengan situasi. Selain itu tanda regulasi emosi yang baik pada remaja adanya kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi, remaja dapat mengendalikan reaksi emosional mereka, tidak mudah meledak-ledak atau bertindak impulsif dan juga mereka memiliki strategi untuk menenangkan diri saat merasa stres atau marah, seperti menarik napas dalam-dalam, mendengarkan musik, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Menurut (Gross, 2001) menyatakan bahwa respons emosional yang tidak sesuai dapat menyesatkan individu dalam mengambil tindakan. Oleh karena itu, ketika emosi dianggap tidak relevan dengan kondisi tertentu, seseorang cenderung mengatur emosinya agar lebih mendukung pencapaian tujuan. Oleh karena itu, regulasi emosi adalah strategi yang dapat diterapkan untuk menangani situasi emosi, yang dapat mengurangi pengalaman negatif dan perilaku maladaptif. Regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan berbagai kondisi kesehatan mental, seperti depresi,

kecemasan, gangguan penggunaan zat, dan gangguan pada pola makan. Dalam tanda regulasi emosi yang buruk sering kali remaja merasa bingung dengan emosi yang mereka rasakan, kesulitan mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata, mudah marah, sedih, atau cemas secara berlebihan. Mereka sering bertindak impulsif atau melakukan perilaku berisiko saat merasa emosi. Cenderung melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, seperti mengisolasi diri, atau bahkan *self-injury*. Dengan regulasi emosi yang buruk, cenderung memiliki masalah dalam hubungan dengan orang lain. Mereka mungkin sering terlibat dalam konflik, sulit untuk memahami perspektif orang lain, atau cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

Regulasi emosi adalah keterampilan penting yang dapat dipelajari dan dikembangkan untuk membantu individu mengelola, mengekspresikan, dan merespons emosi secara sehat dan adaptif. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat mengahadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, meningkatkan hubungan sosial, serta menjaga kesejahteraan mental dan fisik. Oleh karena itu, hal ini penting untuk memberikan pemahaman dan keterampilan pada diri siswa agar mendapatkan dukungan dari orang tua, guru, ataupun konselor pada remaja untuk mengelola emosi serta memahami perasaan diri mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membekali siswa-siswi SMK dengan keterampilan teknik pernapasan dan juga *butterfly hug* sehingga siswa mampu memahami dan mengelola perasaannya dengan lebih baik.

Adapun manfaat dari pengabdian ini yaitu membantu siswa SMK Negeri 4 Surakarta untuk dapat mengembangkan diri mereka menjadi individu yang lebih dewasa, bijaksana, dan sukses dalam jangka panjang, lebih siap menghadapi tantangan emosional di masa depan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Pengabdian mengenai regulasi emosi pada siswa SMK N 4 Surakarta bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa apa itu regulasi emosi dan juga teknik-teknik pengendalian emosi juga mengenalkan

dampak positif dari regulasi emosi bagi diri siswa, melatih siswa dalam teknik-teknik pengendalian emosi, seperti *self-awareness*, *self-regulation*, dan *coping strategies* agar dapat mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan akademik dengan lebih baik dan juga memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengelola emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, membantu siswa agar mengerti manfaat dari mengelola tekanan emosional sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengontrol emosi, kesejahteraan psikologis, serta kebahagiaan dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dengan adanya program pengabdian ini, diharapkan siswa SMK N 4 Surakarta dapat lebih sadar dan terampil dalam mengelola emosi mereka, sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional yang mendukung keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode merupakan strategi atau rencana pembelajaran yang di susun bertujuan agar pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien (Sugiyono, 2013). Metode pelaksanaan pengabdian ini melibatkan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi siswa SMK Negeri 4 Surakarta, yang meliputi sesi pelatihan interaktif, diskusi kelompok, dan pemberian materi edukatif. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui edukasi dan pelatihan langsung kepada siswa SMK Negeri 4 Surakarta.

Kegiatan diawali dengan tahap perencanaan, yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK) serta penyusunan materi yang relevan mengenai regulasi emosi. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi secara interaktif menggunakan media presentasi, diskusi kelompok, sesi tanya jawab, serta praktik teknik regulasi emosi seperti teknik pernapasan dan *butterfly hug*. Untuk membangun keterlibatan siswa,

kegiatan juga diselengi dengan *ice breaking* dan studi kasus yang kontekstual dengan pengalaman emosional remaja. Partisipasi mitra dalam program pengabdian masyarakat ini menunjukkan keterlibatan yang aktif dan konstruktif sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Mitra selaku SMK Negeri 4 Surakarta memberikan dukungan dalam bentuk penyediaan sarana dan prasarana. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung, umpan balik siswa, serta sesi refleksi untuk menilai pemahaman dan penerapan keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pencapaian Tujuan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian materi mengenai Regulasi Emosi, ditujukan bagi siswa SMK Negeri 4 Surakarta, telah terlaksana pada Senin, 15- 17 April 2025 di ruang kelas SMK Negeri 4 Surakarta. Tujuan dilaksanakannya program pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi dan pelatihan mengenai regulasi emosi kepada siswa-siswi di SMK Negeri 4 Surakarta sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Tahap 1 : Perencanaan dan persiapan yang matang

Awal berjalannya kegiatan ini dengan mengajukan izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah terutama dengan guru BK karena akan menggunakan jam pelajaran mata pelajaran BK. Pada tahap ini dilakukan interaksi dengan siswa untuk memahami tantangan dan kebutuhan mereka terkait regulasi emosi. Mungkin melalui survei sederhana, diskusi kelompok fokus (FGD), atau wawancara. Tujuannya untuk memastikan program yang akan dilaksanakan dan dirancang benar-benar relevan dan bermanfaat bagi mereka. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, dilakukan perancangan materi pelatihan atau penyuluhan menggunakan Power Point (PPT) yang komprehensif dan mudah

dipahami. Materi ini berupa presentasi interaktif, tanya jawab dan diskusi, studi kasus, atau bahkan simulasi peran. Di sini diharapkan memastikan materi yang disampaikan sesuai dengan kurikulum mata pelajaran Bimbingan Konseling di sekolah.



Gambar 1 Materi PPT



Gambar 2 Materi PPT

Tahap 2 : Pelaksanaan Program

Pelaksanaan tahap awal program kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pembukaan dan ucapan salam, memperkenalkan diri, penyampaian informasi mengenai tujuan diadakan kegiatan tersebut, lalu dilanjutkan dengan pemberian ice breaking guna menambah fokus atau menarik perhatian siswa agar lebih kondusif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan juga membangun komunikasi juga kedekatan dengan siswa.



Gambar 3 Pembukaan



Gambar 4 Pengenalan dan Tujuan

Pelaksanaan sesi kedua dengan pemberian materi mengenai regulasi emosi, awalnya siswa diberikan pertanyaan mengenai arti dari regulasi emosi sepengetahuannya, lalu siswa diminta untuk membaca materi pada ppt. Setelah itu beberapa siswa di tunjuk untuk menjelaskan mengenai regulasi emosi sesuai dengan apa yang telah mereka pelajari melalui materi yang diberikan guna mendorong siswa aktif dalam membaca ataupun berpikir. Dalam sesi ini ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara kelas X dan IX mengenai pemahaman mereka dalam mengelola emosi, kelas X cenderung belum mengerti arti regulasi emosi, sedangkan siswa kelas XI Sebagian sudah mengerti dan tahu contoh dari regulasi emosi. Namun terlihat siswa menangkap dan antusias mengikuti materi yang diberikan dengan aktif memberikan jawaban yang diberikan walaupun juga terdapat beberapa siswa yang tidak fokus dalam mengikuti kegiatan ini. Setelah itu diadakan sesi tanya jawab mengenai materi Regulasi Emosi dan diskusi bersama yang juga diisi dengan sesi sharing mengenai pengalaman mereka. Beberapa siswa menceritakan dan memberikan contoh bagaimana mereka mengontrol emosi dan juga cara mengendalikannya, siswa menyebutkan mereka sering memilih tidur, bermain hp, atau pun menangis ketika merasa sedang dalam emosi.



Gambar 5 Ice Breaking



Gambar 8 Teknik Pernapasan



Gambar 6 Pemberian Materi



Gambar 9 Butterfly Hug

Lalu setelahnya siswa diajak untuk mempraktikkan beberapa cara merugali emosi mereka dengan teknik pernapasan juga *butterfly hug*. Tujuannya untuk memberikan rasa nyaman, tenang, dan rileks. Teknik ini penting diberikan karena beberapa siswa belum mengerti mengenai teknik tersebut, dan diketahui bahwa siswa belum sepenuhnya mengerti cara mengelola emosi dengan baik.



Gambar 7 Diskusi

Tahap 3 : Sesi Akhir

Pada tahap akhir siswa diminta untuk menyimpulkan terkait materi pembelajaran yang telah diberikan. Lalu siswa yang aktif bertanya maupun yang berkenan membacakan materi pada PPT mendapatkan award atau hadiah berupa snack ringan. Hal ini bertujuan untuk mengerti apakah materi yang disampaikan memberikan pemahaman mengenai Regulasi Emosi bagi mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan cukup lancar dari awal hingga akhir, di tutup dengan salam dan ucapan terimakasih kepada siswa dan guru BK.



Gambar 10 Penutup

B. Faktor Pendukung

Faktor pendukung dari kegiatan yang dilaksanakan yaitu adanya

fasilitas yang disediakan oleh sekolah seperti ruang kelas. Selain itu para peserta yaitu siswa X-XI SMKN 4 Surakarta yang mengikuti kegiatan telah memiliki handphone sehingga dapat digunakan untuk media pembelajaran dan juga penyebaran materi. Para guru BK SMKN 4 Surakarta juga mendukung adanya kegiatan yang telah dilaksanakan tersebut terlihat dari respon dukungan dan juga keikutsertaan dalam program yang sangat membantu.

C. Faktor Penghambat

Tidak ditemukan faktor penghambat yang berarti sesuai dengan prinsip. Kegiatan berjalan dengan lancar karena peserta yaitu siswa kelas X-XI sudah memiliki handphone masing-masing, sehingga penyampaian materi dapat dilakukan dengan pembagian PPT melalui handphone siswa.

D. Evaluasi

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang masih terbatas mengenai cara mengelola emosi secara sehat. Berdasarkan wawancara pra-pelatihan, masih banyak siswa mengaku sering merasa kewalahan mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih, dan tidak tahu bagaimana cara meresponnya dengan tepat. Setelah pelatihan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan siswa. Hasil pasca-kegiatan menunjukkan bahwa:

1. Peningkatan Pemahaman Regulasi Emosi: Sebagian siswa melaporkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya regulasi emosi dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk lingkungan sekolah, dunia kerja di masa depan, dan interaksi sehari-hari.

2. Sebagian siswa terlihat lebih dapat mengelola perasaan, ekspresi, reaksi tubuh, dan tindakan yang muncul saat menghadapi tekanan akademik dan konflik dengan teman-temannya.
3. Resiliensi dalam Menghadapi Tekanan dan Konflik: Sebagian siswa menjadi lebih mampu mengelola emosi dan merespons secara efektif ketika menghadapi tuntutan akademik serta perselisihan atau masalah interpersonal dengan teman sebaya.

Selain itu, observasi langsung selama kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif siswa dalam sesi diskusi dan latihan teknik pernapasan (mindfulness). Banyak siswa juga mengungkapkan pengalaman pribadi terkait kesulitan emosi yang mereka hadapi, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri pada siswa. Kegiatan ini tidak hanya memberi manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang, terutama dalam membangun kemampuan coping dan pengambilan keputusan yang sehat secara emosional. Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini secara sistematis, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai regulasi emosi dapat berjalan efektif, memberikan manfaat yang signifikan bagi sasaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pelatihan regulasi emosi berhasil memberikan dampak positif bagi siswa SMK Negeri 4 Surakarta. Selain meningkatkan pemahaman teoritis, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktis siswa dalam mengelola emosi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi penting untuk diterapkan secara

berkelanjutan di lingkungan sekolah, dengan dukungan guru, orang tua, dan konselor.

Saran

Disarankan agar kegiatan pelatihan dilanjutkan secara berkala dan dimasukkan dalam program rutin Bimbingan Konseling, guru BK perlu diberikan pelatihan lanjutan agar mampu mendampingi siswa dalam proses pengelolaan emosi, dan juga diperlukan sistem monitoring jangka panjang untuk menilai dampak pelatihan secara berkelanjutan, misalnya melalui jurnal emosi atau refleksi mingguan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, A. S. H. (2019). *FENOMENA TAWURAN ANTAR PELAJAR DAN INTERVENSINYA*. 1–25.
- Dako, R. T. (2012). *Kenakalan remaja*. 9(2), 1–7.
- Dwi Ariesa Putri, S. A., & . P. (2019). Hubungan Antara Parental Bonding dengan Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir yang Berpacaran. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.76-82>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf* (p. 447).
- Gross, J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science - CURR DIRECTIONS PSYCHOL SCI*, 10, 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- John W. Santrock. (2007). *Adolescence* (11th

ed.). McGraw-Hill.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQUpr8C>
- Safitri, A. M. (2017). *Proses dan Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home*. 5(1), 34–40.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol. 59, Issue 2/3, p. 25). <https://doi.org/10.2307/1166137>