

**PENGEMBANGAN MEDIA WORKBOOK DENGAN MINDFUL SELF –
COMPASSION UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Indah Dwi Yulianti¹

Eka Wahyuni²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media workbook dengan mindful self-compassion untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian ini menggunakan metode Design Based Research (McKenney & Reeves, 2018) yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu: analisi – eksplorasi, desain – konstruksi, dan evaluasi – refleksi. Pada tahap analisis peneliti melakukan studi pendahuluan pada 272 mahasiswa UNJ dengan hasil skor rata-rata kesulitan regulasi emosi (Goals, Strategy, Clarity, impulse, non-acceptance, Awareness) mahasiswa sebesar 53 dan 91% mahasiswa menyatakan tertarik dalam pembuatan media workbook untuk latihan Mindful self-compassion. Mahasiswa berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Olahraga, Fakultas Psikologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, dan Fakultas Ekonomi. Evaluasi dilakukan oleh validator ahli media dan ahli materi dengan hasil validasi ahli media sebesar 57% (layak) dan validasi ahli materi 75% (layak). Hasil dari penelitian ini adalah workbook dengan mindful self-compassion untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa UNJ. Peneliti selanjutnya dapat melakukan uji pilot untuk keefektifan workbook MSC.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mindful Self – Compassion, workbook, Design Based Research

***MINDFUL SELF-COMPASSION WORKBOOK DEVELOPMENT TO INCREASE
EMOTION REGULATION FOR COLLEGE STUDENTS IN STATE UNIVERSITY OF
JAKARTA***

Abstract

This study aims to develop a workbook media with mindful self-compassion to improve the emotional regulation of Jakarta State University students. This study uses the Design Based Research method (McKenney & Reeves, 2018), which consists of three stages: analysis - exploration, design - construction, and evaluation - reflection. At the analysis stage, the researchers conducted a preliminary study on 272 students at Jakarta State University. The result shows the mean of emotional regulation difficulties (Goals, Strategy, Clarity, impulse, non-acceptance, Awareness) was 53 and 91% of students expressed interest in making workbooks for mindful self-compassion exercises. Students came from the faculty of education, art and language, social science, technics, sport science, psychology, science and mathematics, and economy. Formative validation was performed by a media expert validation of 57% (decent) and material expert validation was 75% (decent). The results of this study are workbooks with mindful self-compassion to improve the emotional regulation of Jakarta State University students.

Kata Kunci: Emotion Regulation, Mindful Self – Compassion, workbook, Design Based Research

¹ Universitas Negeri Jakarta, IndahDwiYulianti_1106618045@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, ekawahyuni@unj.ac.id

Pendahuluan

Mahasiswa mengalami masa transisi yang disebut sebagai *emerging adulthood*, yang merupakan individu pada rentan usia 18-25 tahun (Arnett, 2007). Pada masa ini mahasiswa mengalami isu identitas dan tekanan, serta ekspetasi dari dirinya dan lingkungannya dalam hal akademik, karir, maupun percintaan. Walaupun kebanyakan *emerging adulthood* terlihat berhasil, namun beberapa kehilangan jati dirinya dan mulai mengalami masalah kesehatan mental yang serius (Arnett, 2007). Selain itu, Situasi pandemi covid-19 yang terjadi memberikan pengaruh pada emosi dan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Santoso et al (2020) menunjukkan sebanyak 25,7% mahasiswa mengalami mood ringan, depresi berat (12,2%), depresi rendah (8,1%), depresi sedang (0,7%), dan ekstrem (0,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2020) pada 260 mahasiswa kota Palembang menunjukkan skor regulasi emosi sebesar 12% dengan rata-rata 23.4%, skor tersebut menunjukkan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa berada kategori rendah.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional untuk bertingkah laku sesuai dengan situasi tertentu Thompson dalam Rusmaladewi et al., (2020). Menurut Gross (1998) Regulasi emosi merupakan proses dimana individu dipengaruhi oleh emosi yang dimilikinya, dan bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosi tersebut. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengontrol perilaku dalam penyelesaian masalah dan tekanan yang dihadapinya, sedangkan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi memiliki kesulitan mengontrol perilakunya dan memiliki asosiasi dengan sikap agresi.

horey, Brasfield, et al menyatakan bahwa kesulitan meregulasi emosi berasosiasi dengan agresi psikologis pada mahasiswa laki-laki, kesulitan mengendalikan impuls, memiliki akses terbatas pada strategi regulasi emosi, dan cenderung kurang menyadari pengalaman emosionalnya (Stappenbeck et al., 2016). Kesulitan mengendalikan impuls berasosiasi dengan perbuatan kekerasan dalam berpacaran (Stappenbeck et al., 2016).

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan dirinya sendiri, perilaku sembrono atau perilaku agresif fisik saat mengalami tekanan emosional (Syahadat, 2013).

Menurut Balter regulasi emosi merupakan usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilakunya untuk mencapai tujuannya (Silaen & Dewi, 2015). Literatur yang berkembang menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek sentral dari fungsi afektif individu, mempengaruhi kesejahteraan, secara positif atau negative bagaimana efektifnya seseorang mengelola respon emosi pada peristiwa sehari-hari (Verzeletti et al., 2016).

Regulasi emosi merupakan keterampilan yang perlu dimiliki oleh mahasiswa untuk menghadapi tantangan dan masalah yang datang pada dirinya. Selain itu, studi pendahuluan yang melibatkan 272 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, di dapatkan skor rata-rata mahasiswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi sebesar 53. Hasil tersebut menunjukkan menunjukkan sebanyak 186 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang sedang; 30 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang tinggi; dan 56 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah.

Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah *Mindful Self-Compassion*. *Mindful self-compassion* merupakan latihan yang dikembangkan oleh Neff & Germer (2013) yang mengkombinasikan *mindfulness* dengan *self-compassion*. Programnya juga mengajarkan secara umum keterampilan *loving-kindness* (Neff & Germer, 2013) jenis kebaikan ramah yang diberikan pada diri sendiri dalam situasi sehari-hari.

Buku Kerja (*workbook*)

Buku kerja merupakan buku yang di rancang yang berisi pedoman penginstruksian yang menyajikan latihan-latihan, materi (Rosmilan, 2020). Pada hakikatnya buku kerja berfungsi sebagai pedoman, pengarah, dan pembimbing siswa dalam melaksanakan tugas

yang telah disusun berdasarkan buku utama (Rosmilan, 2020).

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (James J. Gross, 1998). Proses regulasi emosi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin memiliki efek pada satu atau lebih titik dalam proses generative emosi (J James Gross, 2015). Regulasi emosi dapat meredakan, mengintensifkan, atau mempertahankan emosi tergantung pada sasaran individu (J James Gross, 2015).

Regulasi emosi secara konsep meliputi kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif (Oram et al., 2017). Gross dalam Ratnasari & Suleeman (2017) menyatakan terdapat dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu 1) cognitive reaprasial (penimbangan ulang kognitif) merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan inti emosi potensial yang menyebabkan mengubah pengaruh emosional; 2) expressive suppression (penekanan secara sadar ekspresi emosi) merupakan bentuk mengungkapkan respon yang memperlambat perilaku merespon emosi yang sedang dialami.

Aspek-aspek regulasi emosi meliputi: 1) Pemantauan merupakan kemampuan yang berhubungan dengan bagaimana individu membuat suatu penetapan akan langkah yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya; 2) Penilaian, dimana individu memberikan penilaian baik positif maupun negatif atas segala peristiwa yang dialami; 3) Perubahan merupakan perubahan emosi menuju kearah yang lebih baik, dengan mengubah pengaruh negatif menjadi suatu dorongan agar menjadi individu dengan motivasi perubahan ke arah yang positif.

Faktor-faktor regulasi emosi, yaitu: 1) Hubungan antara orang tua dan anak; 2) Umur dan jenis kelamin; 3) Hubungan interpersonal. Menurut Gross (2015) terdapat lima rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: 1) Pemilihan situasi; 2) Modifikasi situasi; 3) Penyebaran

perhatian; 4) Perubahan kognitif; 5) Perubahan respon.

Mindful Self-Compassion (MSC)

MSC adalah kombinasi dari *mindfulness* dan latihan *compassion*, sebuah *mindfulness* berbasis program latihan self-compassion. Peserta MSC belajar *mindfulness* dan *self-compassion* dengan berbagai metode, termasuk ceramah, latihan, meditasi, praktik informal, diskusi, puisi, dan video (C. Germer & Neff, 2019b). Neff & Germer dalam (C. K. Germer & Neff, 2013) MSC dikembangkan untuk mengajarkan kemampuan self-compassion untuk populasi umum.

Program MSC mengajarkan berbagai macam meditasi seperti loving kindness, affection breathing dan latihan informal yang digunakan dalam keseharian seperti shooting touch, menulis surat belas kasih (C. K. Germer & Neff, 2013). MSC mengajarkan formal (sitting meditation) dan informal (dalam kehidupan sehari-hari) latihan self-compassion (Neff & Germer, 2013). MSC mengajarkan bagaimana memotivasi mahasiswa seperti mereka peduli dengan teman, dengan menyediakan dorongan dan dukungan dibandingkan hukuman dan penghukuman (Neff & Germer, 2013).

Mindfull self-compassion efektif meningkatkan self-compassion dan aspek kesejahteraan psikologi lainnya (C. Germer & Neff, 2019a). Penelitian yang dilakukan oleh Neff & Germer (2013) menunjukkan bahwa MSC secara signifikan meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness*, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, dan mengurangi depresi, kecemasan, dan stress. MSC secara signifikan meningkatkan keterhubungan sosial (Neff & Germer, 2013).

Selanjutnya, literatur juga menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* menghasilkan peningkatan dalam regulasi emosi (Hölzel et al., 2011). Penelitian lain melaporkan bukti bahwa meditasi *mindfulness* melibatkan aktivasi wilayah otak yang berhubungan dengan regulasi emosi dan aktivasi wilayah tersebut dapat di modifikasi melalui latihan *mindfulness* (Hölzel et al., 2011).

Berlatih *self-compassion* dapat berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi dengan meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi dan menerima emosi, mengurangi mati rasa emosional, dan

mengurangi hyperarousal kronik (Ogden, Minton, & Pain, 2006) dalam (Scoglio et al., 2018). *Self-compassion* bekerja sebagai strategi regulasi emosi yang efektif dengan menetralkan pola emosi negatif dan menimbulkan perasaan kebaikan dan keterhubungan yang lebih positif (Neff et al., 2005).

Latihan *mindful self-compassion* membantu mahasiswa untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi menyakitkan yang tertahan pada diri mahasiswa. Latihan MSC memberikan perasaan terbuka dan penerimaan pada emosi yang datang, sehingga dengan latihan tersebut memberikan dampak pada regulasi emosi mahasiswa.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *design based research* (DBR) sebagai tahapan pengembangan media. *Design-based research* (DBR) merupakan metode yang berfokus pada perancangan dan eksplorasi pada seluruh rangkaian inovasi yang dirancang: produk serta aspek yang kurang konkrit seperti struktur, aktivitas, institusi, dan kurikulum (Baumgartner et al., 2003). Terdapat tiga tahap dalam DBR, yaitu analisis – eksplorasi, desain – konstruksi, evaluasi – refleksi. Namun penelitian ini tidak dapat melakukan uji pilot pada mahasiswa karena keterbatasan waktu peneliti.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018 – 2021 dengan jumlah sampel 272 mahasiswa dari delapan fakultas (Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Olahraga, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Ekonomi).

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta pada bulan Maret 2021 hingga bulan September 2022. Uji coba produk melibatkan beberapa responden, seperti uji ahli media dan uji ahli materi untuk menilai kelayakan media yang dikembangkan.

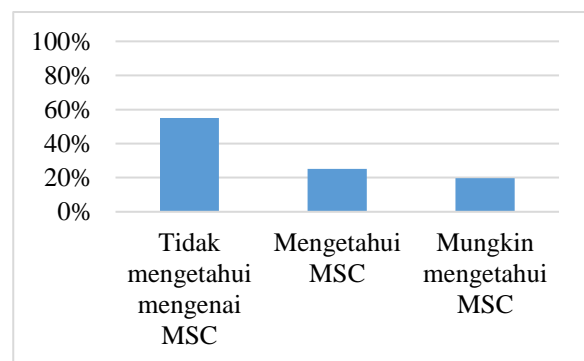
HASIL PENELITIAN

Adapun hasil penelitian dari pengembangan media *workbook* dengan *mindful self-compassion* untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan merujuk pada tahapan DBR.

Tahap analisis dan eksplorasi, peneliti melakukan tinjauan literatur yang di dapatkan dari artikel, buku, dan beberapa jurnal dari penelitian yang sudah ada. Selanjutnya peneliti melakukan investigasi lapangan dan didapatkan hasil analisis instrument *difficulties emotion regulation*, diketahui bahwa 186 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang sedang; 30 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang tinggi; dan 56 mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 272 mahasiswa dan didapatkan hasil sebanyak 55% mahasiswa tidak mengetahui mengenai *mindful self-compassion*; 25.2% mengetahui *mindful self-compassion*; dan 19.8% mungkin mengetahui *mindful self-compassion* dan sebanyak 91% menyatakan tertarik apabila terdapat media workbook untuk latihan *mindful self-compassion* dan 9% menyatakan tidak tertarik.

Grafik 1. Mengetahui MSC



Tahap desain dan konstruksi, pada tahap ini dihasilkan ide untuk mengembangkan media *workbook* dengan latihan MSC untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Pada tahap ini menghasilkan *outline* atau naskah yang berisi materi dalam *workbook*.

Tahap evaluasi dan refleksi, tahap ini menghasilkan penilaian media yang dikembangkan bersama dengan beberapa validator, diantaranya ahli media dan ahli materi. Hasil dari tahap evaluasi ahli media

menghasilkan skor sebesar 57% dengan kategori layak (tabel 1) dan ahli materi 75% dengan kategori layak (tabel 2)

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Desain cover		
2.	Font huruf		
3.	Warna Kertas		
4.	Kesesuaian gambar	57%	Layak
5.	Ilustrasi		
6.	Layout		
7.	Kesesuaian warna, ukuran huruf, dan spasi		

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Media

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Kesesuaian materi		
2.	Bahasa yang digunakan	75%	Layak
3.	Struktur kalimat		
4.	Sistematika penulisan dan instruksi		

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi

Setelah melakukan uji validasi ahli media dan ahli materi peneliti melakukan revisi dan perbaikan pada media yang dikembangkan sesuai dengan saran dan masukan dari ahli media dan ahli materi. Berdasarkan dari hasil validasi ahli media dan ahli materi pengembangan media *workbook* dengan *Mindful Self-Compassion* untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dinyatakan layak dan dapat digunakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya 1) Penelitian ini hanya dibatasi sampai tahap evaluasi, 2) Penelitian ini tidak dilakukan uji pilot dan implementasi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta karena keterbatasan waktu peneliti, 3) Pengujian media hanya dilakukan oleh uji ahli media dan uji ahli materi saja, sehingga penelitian ini masih membutuhkan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Penelitian pengembangan media *workbook* dengan latihan *Mindful Self-Compassion* dinyatakan layak untuk digunakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta untuk meningkatkan

regulasi emosi berdasarkan hasil uji ahli media dan uji ahli materi. Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap evaluasi tidak sampai tahap refeleksi.

Kelemahan pada penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan uji pilot dan implementasi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Kelebihan pada media *workbook* ini adalah terdapat lembar kerja dan lembar refleksi yang perlu diisi oleh pembaca untuk mendukung proses latihan *mindful self-compassion*, dalam *workbook* juga dilengkapi dengan jurnal emosi yang dapat diisi oleh pembaca ketika memulai latihan atau membaca *workbook*. Materi yang terdapat pada *workbook* ini tersusun dan telah menyesuaikan tujuan dari penelitian ini, dimulai dari materi untuk mengenali emosi yang diraskan hingga mahasiswa dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan.

Hasil penelitian ini memungkinkan peneliti selanjutnya untuk mendapatkan data mengenai pengembangan media *workbook Mindful Self – Compassion* untuk meningkatkan regulasi emosi. Selanjutnya *workbook* ini juga dapat digunakan dalam perkuliahan bimbingan dan konseling.

Perbaikan telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan hasil uji ahli media dan uji ahli materi. Beberapa saran dari penelitian ini, yaitu 1) Untuk mengetahui keefektifan dari pengembangan media *workbook* dengan *mindful self-compassion* peneliti lain dapat melanjutkan hingga tahap refleksi dan pengujian *pilot-test*, 2) Peneliti dapat menguji coba produk media *workbook* dengan *mindful self-compassion* untuk melihat kebermanfaatan dan keefektifan dari *workbook* yang dikembangkan dengan melihat keenam aspek *difficulties emotion regulation*, 3) Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan media dalam bentuk aplikasi atau website

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Baumgartner, E., Bell, P., Brophy, S., Hoadley, C., Hsi, S., Joseph, D., Orrill, C., Puntambekar, S., Sandoval, W., & Tabak, I. (2003). Design-Based

- Research: An Emerging Paradigm for Educational Inquiry. *Educational Researcher*, 32(1), 5–8.
<https://doi.org/10.3102/0013189X032001005>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C., & Neff, K. (2019a). Germer, C. & Neff, K. D. (2019). *Mindful Self-Compassion (MSC)*. In I. Itzhan (Ed.), 357–367.
- Germer, C., & Neff, K. (2019b). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes*, 357–367.
<https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Gross, J James. (2015). Handbook of emotion regulation. In *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1).
<https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, James J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Oram, R., Ryan, J., Rogers, M., & Heath, N. (2017). Emotion regulation and academic perceptions in adolescence. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 162–173.
<https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1290896>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rosmilan. (2020). *Telaah Kurikulum Buku Teks Bahasa Indonesia*. September.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 9(1), 17–22.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036.
<https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi

- Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Stappenbeck, C. A., Davis, K. C., Cherf, N., Gulati, N. K., & Kajumulo, K. F. (2016). Emotion Regulation Difficulties Moderate the Association Between Heavy Episodic Drinking and Dating Violence Perpetration Among College Men. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 25(9), 921–935. <https://doi.org/10.1080/10926771.2016.1232328>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>