

**PENERAPAN TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENINGKATAN
REGULASI EMOSI PADA PENERIMA MANFAAT
(PM) DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA JAKARTA**

Rachma Sisca Wardani¹, Rilla Sovitriana², Sheila Rahmi Syafitri³
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

¹rachma.sisca05@gmail.com, ²rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id, ³sheilarahmi@gmail.com

ABSTRAK

Selama menjalani kehidupan di lapas penerima manfaat memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik, kurang beradaptasi, tidak dapat mengendalikan diri sehingga kurang dapat mengontrol emosinya. Hal tersebut diakibatkan karena penerima manfaat kurang dapat meregulasi emosi pada dirinya. Regulasi emosi adalah kemampuan dalam mengontrol dan menyesuaikan emosi terhadap suatu keadaan atau pengalaman yang dialami oleh seseorang secara sadar atau tidak sadar. Kemampuan tersebut seperti mengatur perasaan, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi sehingga yang dirasakan tidak meluap secara berlebihan. Untuk mengatasi regulasi emosi yang di alami oleh penerima manfaat dibantu menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan sebanyak 10 sesi. Hasil pengurukan regulasi emosi menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) dalam bentuk *pre-test* dan *post-test* sehingga menghasilkan temuan adanya peningkatan regulasi emosi yang baik oleh penerima manfaat sebesar 50% dari kategori rendah menjadi sedang.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Terapi Realitas Teknik WDEP, Penerima Manfaat

ABSTRACT

During their life in prison, beneficiaries have poor interpersonal relationships, are less adaptable, and are unable to control themselves, so they are less able to control their emotions. This is because beneficiaries are less able to regulate their emotions. Emotional regulation is the ability to control and adjust emotions to a situation or experience experienced by someone consciously or unconsciously. This ability is like regulating feelings, cognitions related to emotions and reactions related to emotions so that what is felt does not overflow excessively. To overcome the emotional regulation experienced by beneficiaries, they are assisted using reality therapy with the WDEP technique which is carried out for 10 sessions. The results of the measurement of emotional regulation using the *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) in the form of a pre-test and post-test resulted in findings of an increase in good emotional regulation by beneficiaries by 50% from the low category to moderate.

Keywords: Emotion Regulation, WDEP Technique Reality Therapy, Beneficiaries

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta dibentuk oleh Menteri Hukum dan HAM Republik Indonesia pada tahun 2016 berdasarkan keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor M.HN-10.OT.01.01 Tahun 2016 Tentang pembentukan Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIA. Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta adalah salah satu unit pelaksana teknis di jajaran Kementerian Hukum dan HAM, yang memiliki tugas pokok dan fungsi sebagai pembinaan penerima manfaat yang telah berstatus sebagai narapidana yang diduga melakukan pelanggaran hukum.

Narapidana yang berada dalam lapas disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sebagai Penerima Manfaat (PM) untuk kebutuhan penelitian. Jenis kejahatan yang mendominasi adalah kasus narkoba. Adapun kasus-kasus kejahatan lain seperti pembunuhan, perlindungan anak, *human trafficking* dan tindak pidana korupsi merupakan sebagian kecil kasus yang terjadi. Adapun yang melatar belakangi para PM dalam melakukan tindak kejahatan atau pidana beraneka ragam. Di lapas PM menjalani serangkaian kegiatan pembinaan sebagai bekal untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik. Dalam proses pembinaan diharapkan agar dapat mewadahi segala potensi diri dan kemampuan diri untuk dapat membekali dan menata kembali kehidupan sehingga mampu berintegrasi secara sehat dengan masyarakat. Bukan hanya dengan potensi dan kemampuan diri melainkan dengan sikap, perilaku dan pola pikir yang baik.

Selama berada di lapas PM merasa jenuh dan bosan walaupun banyak kegiatan yang dilakukan, hal tersebut karena PM belum menerima keadaan dan merasa terpaksa untuk tinggal di lapas. Di dalam lapas PM memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik, sulit beradaptasi, dan emosi yang tidak dapat terkendali hingga menyebabkan pertengkaran sesama penerima manfaat. Hal ini diakibatkan karena kontrol yang tidak sesuai dalam meregulasi emosi pada diri PM. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Menurut Gross (2019) regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini. Goleman (dalam Utami 2019) menggambarkan tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyakkan kestabilan diri dari individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalnya. Hal ini yang dialami PM, mereka sulit beradaptasi, sulit mengontrol diri, mudah marah, berkata kasar, dan sering bertengkar dengan temannya yang lain.

Kelima klien merupakan WBP yang telah dinyatakan bersalah melakukan tindak pidana narkoba dan sedang menjalani proses hukum di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta. Kehidupan di dalam lapas membuat individu mengalami masalah kesehatan mental seperti stress, merasa sendiri, tidak berguna, merasa kesepian walaupun banyak teman di lapas, dan jenuh. Sehingga menimbulkan gejala yang sering muncul seperti berfikir irasional, sulit mengontrol diri, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan malas melakukan aktifitas yang ada di Lapas merupakan beberapa dampak negatif dari regulasi emosi yang rendah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani PM selama masa tahanan adalah melalui intervensi melalui terapi realitas dalam diskusi kelompok menggunakan teknik WDEP. Penerima manfaat akan memiliki kesempatan untuk berbagi masalah yang mereka hadapi melalui terapi kelompok (Nindialoka, 2021). Untuk membantu meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta, CP (Calon Psikolog) melakukan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam kelompok. Berdasarkan latar belakang di atas CP mengajukan judul **“Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk meningkatkan Regulasi Emosi Pada Penerima Manfaat di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada Penerima Manfaat di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta?
2. Bagaimana hasil penerapan Terapi realitas dengan teknik WDEP untuk meningkatkan regulasi emosi pada Penerima Manfaat di Lapas Perempuan kelas IIA Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar permasalahan diatas, tujuan dalam terapi realitas adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada penerima manfaat di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta.
2. Untuk mendapatkan hasil penerapan Terapi realitas dengan teknik WDEP dalam upaya meningkatkan regulasi emosi pada penerima manfaat di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta yang mengalami konflik.

II. LANDASAN TEORI

A. Gambaran Regulasi Emosi Pada PM

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi Shuffer (dalam Arianty 2018).

Sejalan dengan Gross, Thompson (2001) juga mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Sebagai individu, kita mengenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa dan masih banyak emosi lainnya. Agar emosi tidak meluap secara berlebih, kita perlu mengelolanya, pengelolaan emosi ini yang biasa kita sebut dengan regulasi emosi.

Menurut Gross & John (2003) terdapat dua bentuk strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, yang dimana *cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan

memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi permulaan fokus yang terjadi lebih awal sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan secara penuh dan mengubah perilaku. Bentuk strategi kedua adalah *expressive suppression* yang merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. Supresi merupakan strategi fokus respon yang datangnya relatif lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan responemosi. Supresi dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat (Gross & John, 2003).

B. Terapi Realitas dengan Teknik WDEP

Terapi realitas dengan teknik WDEP adalah psikoterapi yang memiliki batasan waktu yang jelas, berfokus pada hubungan interpersonal dan memiliki tujuan untuk menghilangkan gejala dan meningkatkan fungsi interpersonal individu. Pada dasarnya terapi realitas dengan teknik WDEP memiliki prinsip-prinsip serupa dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dimana berfokus kepada peristiwa yang *here and now*. Terapi ini dikembangkan oleh Gerald Klerman dan Myrna Weissman pada tahun 1970-an untuk menangani klien dengan kasus depresi yang unipolar dan non-psikotik. Konteks dari terapi ini sendiri adalah memfokuskan terapi pada kemunculan faktor, menyebabkan dan mempertahankan. Untuk itu terapi ini berusaha untuk membantu klien meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka atau mengubah ekspektasi klien untuk meningkatkan hubungan sosial yang dimiliki dan juga meningkatkan jaringan dukungan sosial (Sekarum, 2012).

Terapi Realitas adalah sebuah pendekatan yang awalnya dikembangkan pada tahun 1950-an dan 1960-an oleh William Glasser, seorang psikiater berbasis- California. Menurut Glasser, terapi realitas adalah untuk membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain. Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan

pada tingkah laku sekarang atau saat ini. (Nelson & Jones, dalam Soviatriana R, 2022).

Wubbolding (dalam Nelson & Jones, 2011) telah memformulasikan proses terapi realitas menjadi system WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah kluster keterampilan dan Teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya.

- 1) W : *Wants* (keinginan) Tanyakan kepada klien *what they want* (apa yang kamu inginkan).
- 2) D : *Doing and Direction* (Melakukan dan Arahan) Tanyakan kepada klien *what they are doing and their overall direction* (apa yang sedang dilakukan dan arah kedepannya apa yang akan dilakukan).
- 3) E : *Evaluation* (Evaluasi) Perintahkan klien untuk *conduct a searching self-evaluation* (melaksanakan evaluasi diri dengan cermat).
- 4) P : *Planning* (Rencana) Perintahkan pada klien untuk *make plans* (membuat rencana) untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan lebih aktif. Ketika individu sudah dapat menentukan apa yang mereka inginkan dan siap untuk diajak mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawa mereka ke tujuan yang mereka inginkan, maka sudah waktunya terapis mengajak individu membuat rencana aksi.

III. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* (*pre-test* dan *post-test* desain dengan kelompok kontrol) adalah jenis penelitian yang digunakan. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa intervensi Terapi Realitas dengan Teknik WDEP berdampak pada meningkatnya regulasi emosi PM di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta. Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan teknik *non-probability sampling*. Peneliti menggunakan kriteria untuk memilih sampel (Sugiyono, 2013).

Data yang dikumpulkan untuk setiap klien dalam terapi realitas metode WDEP terdiri dari observasi umum dan khusus, wawancara klinis, dan tes psikologis seperti Tes *Standard Progressive Matrices* (SPM) dan *Sixteen Personality Factor* (16PF). Selain itu, mereka juga diberi skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) untuk mengukur tingkat regulasi emosi PM

dengan diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*, serta diberikan intervensi sebagai bagian akhir dari rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi terhadap PM di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta.

Penelitian ini menggunakan analisis *matching pattern*. Untuk menentukan tingkat kecemasan WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta sebelum pelaksanaan sesi intervensi, analisis ini mencocokkan hasil studi kasus di lapangan dengan acuan teori.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan skala regulasi emosi, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Pre-Test Skala DERS-SF

Klien	Skor	Kategori
Klien 1 (A)	44	Sedang
Klien 2 (Y)	38	Sedang
Klien 3 (P)	43	Sedang
Klien 4 (S)	40	Sedang
Klien 5 (R)	38	Sedang
Σ	203 : 5 = 40,6	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa kelima klien memiliki regulasi emosi sedang dengan skor masing-masing 44, 38, 43, 40, dan 38. Tidak ada klien dalam penelitian ini yang memiliki regulasi emosi dengan kategori rendah maupun tinggi.

Berdasarkan hasil *pattern matching*, kelima klien menunjukkan gejala yang sama antara lain, **“Emosi labil, mudah marah, berperilaku kasar, impulsif, berfikir negatif, sulit bersosialisasi, dan pasif”**.

Tabel 2. Skor Pre-Test Skala DERS-SF

Klien	Skor	Kategori
Klien 1 (A)	59	Sedang
Klien 2 (Y)	64	Tinggi
Klien 3 (P)	57	Sedang
Klien 4 (S)	63	Tinggi
Klien 5 (R)	62	Tinggi
Σ	305 : 5 = 61	Tinggi

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan skala DERS didapatkan kelima klien mengalami perubahan tingkat Regulasi Emosi. Gambaran tingkat Regulasi Emosi sebagai berikut :

1. Klien 1 dari regulasi emosi sedang menjadi sedang

2. Klien 2 dari regulasi emosi sedang menjadi tinggi
3. Klien 3 dari regulasi emosi sedang menjadi sedang
4. Klien 4 dari regulasi emosi sedang menjadi tinggi
5. Klien 5 dari regulasi emosi sedang menjadi tinggi

Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pemberian terapi realitas dengan teknik WDEP kepada PM di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 3. Perkembangan Hasil Intervensi

SP	Proses Intervensi										PH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EL											ES
1 (A)					✓						
2 (Y)							✓				
3 (P)						✓					
4 (S)							✓				
5 (R)								✓			
MM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	LS
1 (A)					✓						
2 (Y)							✓				
3 (P)						✓					
4 (S)								✓			
5 (R)								✓			
K	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	S
1 (A)						✓					
2 (Y)								✓			
3 (P)							✓				
4 (S)								✓			
5 (R)								✓			
I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	MD
1 (A)							✓				
2 (Y)								✓			
3 (P)									✓		
4 (S)									✓		
5 (R)									✓		
BN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BP
1 (A)								✓			
2 (Y)									✓		
3 (P)									✓		
4 (S)										✓	
5 (R)										✓	
SB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DB
1 (A)								✓			
2 (Y)										✓	
3 (P)										✓	

4 (S) ✓
5 (R) ✓

Keterangan:

SP : Sasaran perilaku
PH : Perilaku yang diharapkan
EL : Emosi labil
ES : Emosi stabil
MM : Mudah marah
LS : Lebih sabar
K : Kasar
S : Sopan
I : Impulsif
MD : Dapat menahan diri
BN : Berpikir negatif
BP : Berpikir positif
SB : Sulit bersosialisasi
DB : Dapat bersosialisasi

Berdasarkan perkembangan hasil intervensi, didapatkan gambaran perkembangan sebagai berikut :

Klien 1 (A): Emosi stabil dan lebih sabar terlihat pada pertemuan ke-5, mampu berperilaku sopan terlihat pada pertemuan ke-6, dapat menahan diri terlihat pada pertemuan ke-7, dapat berfikir positif dan bersosialisasi terlihat pada pertemuan ke 8 dan 9.

Klien 2 (Y): Emosi lebih stabil dan lebih sabar terlihat pada pertemuan ke-7, berperilaku sopan dan dapat menahan diri terlihat pada pertemuan ke-8, berfikir positif terlihat pada pertemuan ke-9, dan sedangkan bersosialisasi terlihat pada pertemuan ke 10.

Klien 3 (P): Emosi lebih stabil dan lebih sabar terlihat pada pertemuan ke-6, berperilaku sopan dapat berubah pada pertemuan ke-7, Dapat menahan diri, berpikir positif dan mampu bersosialisasi terlihat pada pertemuan ke-9.

Klien 4 (S): Emosi lebih stabil terlihat pada pertemuan ke-7, sikap lebih sabar serta sopan terlihat pada pertemuan ke-8, dapat menahan diri terlihat pada pertemuan ke-9, dapat berfikir positif dan mampu bersosialisasi dengan baik terlihat pada pertemuan ke-10.

Klien 5 (R): Emosi lebih stabil, bersikap sopan dan sabar terlihat pada pertemuan ke-8, dapat menahan diri serta mampu bersosialisasi dengan baik terlihat pada pertemuan ke-9, sedangkan berfikir positif terlihat pada pertemuan ke-10.

V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Gambaran regulasi emosi Penerima Manfaat di Lapas Perempuan Kleas IIA Jakarta pada kelima klien adalah emosi labil, mudah marah, kasar, impulsif, berfikir negatif, dan sulit bersosialisasi. Rendahnya regulasi emosi didukung hasil pre-test yang menunjukkan total skor rata-rata 40 yang di kategorikan sebagai regulasi emosi rendah.

Berdasarkan hasil penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP pada PM di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta membuat klien mulai menunjukkan perubahan dengan didapatkan gambaran perilaku nya emosi lebih stabil, lebih sabar, sopan, dapat menahan diri, barapat berfikir positif, dan dapat bersosialisasi dengan baik. Hasil ini didukung oleh hasil post-test menggunakan skala DERS dengan skor 61 pada kategori regulasi emosi tinggi, sehingga klien memiliki regulasi yang baik dan terjadi peningkatan regulasi emosi 50%.

B. Pembahasan

Intervensi menggunakan Konseling Kelompok dengan terapi realitas dengan teknik WDEP terhadap kelima warga binaan yang mengalami konflik interpersonal menunjukkan hasil regulasi emosi yang tinggi sehingga kesulitan untuk mengendalikan amarah, cenderung emosional dalam merespon situasi. Klien kurang mampu mengutarakan perasaan/keinginannya secara sopan sehingga cara berkomunikasi cenderung agresif dan pasif. Dalam hal ini regulasi emosi sangat diperlukan bagi penerima manfaat untuk menjaga keharmonisan dalam hidup di lapas. Sebelumnya klien seringkali terlibat konflik dengan sesama WBP lainnya. Hal ini membuat suasana lapas menjadi kurang nyaman.

Intervensi menggunakan Konseling Kelompok dengan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP terhadap kelima penerima manfaat yang mengalami konflik. Intervensi yang diberikan oleh CP mampu meningkatkan kondisi mental positif dari kelima klien ditunjukkan dengan perubahan perilaku menjadi lebih stabil emosinya, lebih sabar, dapat menahandiri, sopan, berfikir positif, dan mulai bersosialisasi dengan baik.

Setelah dilakukan intervensi, kelima klien mulai memahami situasi yang memicu emosinya. Klien juga belajar mengenali emosinya dan merubah responnya terhadap situasi. Klien memahami bahwa respon sopan/tidak sopan dapat memberikan dampak

yang berbeda. Jika klien dapat merespon secara sopan, maka konflik antar WBP dapat dihindari. Setelah intervensi dilakukan, klien dapat mengurangi konflik dengan WBP lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianty R (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Jurnal Psikoborneo*, 6(4), 505-512.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Arnesty, E., & Peduh, Y. (2023). Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 1441-150.
- Brenner, E. & Salovey, P. (1997). *Emotion Regulating During Childhood Developmental Interpersonal, and Individual Consideration*. Dalam P. Salovey & D.J. Skuffer (eds) *Emotional Developmental and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books Division Of Harper Collins Publisher Inc.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Coon, D. (2005). *Psychology a journey* (2nd edition.). USA: Thomson Wadsworth.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2008). *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation: taking stock and moving forward*. *Emotion*, 13(3), 359.
- Gross, J. (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. New York : Guilford Press.

- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (ed). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Glasser, W. (2010). Reality therapy in action. York, NY, US: Harper Collins Publishers.
- Goleman, Daniel. (2007). Emotional Intelligence. Terjemahan Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kring, Ann M. & Sloan, Denise M. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment. New York: The Guilford Press.
- Lewis, M., Jones, J.M.H., Barret, L.F. (2008). Handbook of emotion third edition, New York: Published Guilford Press.
- Markam, Suprapti, S. (2022). Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta: Universitas Indonesia – Press
- Nelson & Jones, (2011). Theory anda practice of counselling and psychotherapy.
- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. Journal of Projective Psychology and Mental 14 Health, 18(2), 147–154.
- Sekararum, A. (2012). TESIS Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. Depok: Universitas Indonesia.
- Sovitriana, R. (2022). Ragam Intervensi Terapi Psikologi. Jakarta.Fakultas Psikologi UPI.Y.A.I.
- Utami. (2019). Self Help Book untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Treatment Emotional focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2).