

**PENERAPAN TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA WARGA BINAAN
PEMASYARAKATAN (WBP) DI LAPAS PEREMPUAN
KELAS IIA JAKARTA**

Sheila Rahmi Syafitri¹, Rilla Sovitriana²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

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

ABSTRAK

Regulasi emosi adalah kapasitas individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Kesulitan dalam mengelola emosi pada diri seseorang biasanya berkaitan dengan emosi negatif yang mempengaruhi tingkat kontrol yang rendah dari pengaruh negatif dan ketidakpuasan pada proses kehidupan. WBP yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung tidak mampu menjalin hubungan interpersonal dan sikap yang kurang berhati-hati dalam memberikan respon pada orang lain, sehingga rentan menimbulkan konflik sesama warga binaan dan kesalahpahaman. Para WBP mengalami gejala regulasi emosi rendah seperti: emosi labil, mudah tersinggung, berperilaku kasar, berpikir negatif, sulit bersosialisasi, dan sulit menerima keadaan. Untuk meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta CP dibantu menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan secara berkelompok sebanyak 10 sesi pertemuan. Hasil pengukuran regulasi emosi menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga menghasilkan temuan adanya peningkatan regulasi emosi pada WBP sebesar 105% dari kategori rendah menjadi sedang.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Terapi Realitas Teknik WDEP, Warga Binaan Pemasyarakatan

ABSTRACT

Emotional regulation is an individual's capacity to control and adjust emotions that arise at the right level of intensity to achieve a goal. Difficulty in managing emotions in a person is usually related to negative emotions that affect low levels of control from negative influences and dissatisfaction with the life process. Inmates who have low emotional regulation tend to be unable to establish interpersonal relationships and are less careful in responding to others, making them vulnerable to conflict between inmates and misunderstandings. Inmates experience symptoms of low emotional regulation such as: unstable emotions, easily offended, rude behavior, negative thinking, difficulty socializing, and difficulty accepting circumstances. To improve emotional regulation in inmates at the Class IIA Jakarta Women's Prison, CP was assisted using reality therapy with the WDEP technique which was carried out in groups of 10 meeting sessions. The results of measuring emotional regulation using the Diffusions in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) scale in the form of a pre-test and post-test, resulting in findings of an increase in emotional regulation in inmates by 105% from the low category to moderate.

Keywords: Emotional Regulation, WDEP Technique Reality Therapy, Correctional Inmates

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga Pemasyarakatan atau disingkat Lapas adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik masyarakat di Indonesia yang sudah mendapatkan keputusan masa tahanan dari pengadilan. Sebelum dikenal istilah Lapas, tempat tersebut disebut dengan istilah penjara. Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bawah Kementerian Hukum dan HAM.

Terdapat berbagai macam tindakan kriminalitas yang menyebabkan wanita masuk ke Lapas, diantaranya kasus narkotika, pencurian, pembunuhan, penganiayaan anak, tindak pidana korupsi, penggelapan dan penipuan, dan masih banyak kasus lainnya. Narapidana yang berada didalam Lapas dikenal dengan istilah Warga Binaan Pemasyarakatan atau disingkat WBP. Adapun yang melatarbelakangi WBP dalam melakukan tindak kejahatan tersebut sebagian besar disebabkan oleh faktor lingkungan, faktor ekonomi, dan trauma masa lalu.

Berdasarkan wawancara dengan petugas Lapas dari proses pembinaan, didapatkan bahwa rata-rata WBP mengalami permasalahan baik dari segi perilaku maupun perubahan emosi yang cukup signifikan. Hal tersebut dikarenakan mereka mengalami eksklusi sosial, penolakan dan stigmatisasi yang menjadi faktor kritis, dimana mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan sosial dan lingkungan yang baru. Perilaku yang tampak umumnya seperti emosi yang labil, kesulitan dalam interaksi sosial, dan bersikap apatis terhadap lingkungan, serta sering terjadi kesalahpahaman antar sesama warga binaan. WBP juga menganggap dirinya sebagai pribadi yang buruk, memiliki banyak kekurangan, dan tidak pantas untuk diterima di masyarakat umum. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya ketidakmampuan pada diri WBP dalam mengendalikan diri dengan mengelola emosi yang diterimanya. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Sesuai dengan pendapat Shaffer (2005) bahwa regulasi emosi adalah kapasitas individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Fenomena perilaku tersebut juga sesuai dengan pandangan Junaidin (2018) yang berpendapat bahwa kecemasan, depresi, serta disfungsi sosial merupakan perilaku patologis yang diakibatkan oleh banyaknya jumlah narkotika yang dikonsumsi. Dalam hal ini, WBP berkaitan masalah disfungsi sosial sehingga mereka melakukan tindakan yang melanggar hukum. Kesulitan dalam mengelola emosi pada diri seseorang biasanya berkaitan dengan emosi negatif yang mempengaruhi tingkat kontrol yang rendah dari pengaruh negatif dan ketidakpuasan pada proses kehidupan. Seseorang yang sudah berhenti menggunakan narkoba cenderung akan menggunakan lagi saat dirinya tidak bisa mengontrol emosinya (Kober dalam Gross, 2014). Seseorang yang sedang dalam proses pemulihan penggunaan narkoba akan mengalami perubahan emosi (Rosyidah & Nurdibyanandru, 2010).

Morelen, Shaffer & Suveg (2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang mampu mengontrol emosi dan usaha tersebut sesuai dengan tujuan dan situasi maka individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengontrol emosi sesuai dengan tujuan maka disebut memiliki disregulasi emosi. Menurut Goleman (2002) 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. Mengarah pada pandangan tersebut, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan berdampak pada sulitnya dalam bersosialisasi dan mengaktualisasi dirinya, terutama bagi warga binaan yang menjalani masa penahanan di Lapas. Oleh karena itu, untuk meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta CP akan menerapkan terapi realitas teknik WDEP yang dilakukan secara berkelompok.

Menurut Corey (2013), terapi realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada masa sekarang dan masa depan. Hal ini dikarenakan pandangan pendekatan realitas mengenai manusia bahwa

masa lalu bersifat lampau dan tidak dapat diulang maupun diubah. Menurut Glasser (dalam Corey, 2013) basis dari terapi realitas adalah 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.

Dari papasan di atas, terapi realitas yang dilakukan secara berkelompok akan digunakan untuk WBP yang memiliki kesulitan mengelola emosi dengan perilaku sulit mengontrol diri, mudah marah, berkata kasar, malas melakukan aktivitas. Berdasarkan gambaran ini, diajukan judul: **Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada sebagai berikut:

- A. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta?
- B. Bagaimana hasil penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pemeriksaan psikologis dan intervensi adalah untuk:

- A. Mengetahui gambaran regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta
- B. Mendapatkan hasil penerapan konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta.

II. LANDASAN TEORI

A. Gambaran Regulasi Emosi pada WBP

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 (Shaffer, 2005).

Menurut Thompson (1994) regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab atas monitoring, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini didukung oleh pendapat Morelen, Shaffer & Suveg (2014) bahwa seseorang yang mampu mengontrol emosi dan usaha tersebut sesuai dengan tujuan dan situasi maka individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengontrol emosi sesuai dengan tujuan maka disebut memiliki disregulasi emosi.

Sejalan dengan tokoh di atas, Gross (2014) menyatakan regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami atau mengeskpresikan emosi ini. Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol, menyesuaikan dan mengubah reaksi-reaksi emosional terhadap suatu keadaan maupun situasi dan pengalaman yang dialami pada individu yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan tersebut seperti mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi, sehingga emosi yang dirasakan dapat diekspresikan dengan lebih tepat.

Untuk membantu meningkatkan regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta perlu dilakukan terapi realitas teknik WDEP yang dilakukan secara berkelompok.

B. Terapi Realitas dengan Teknik WDEP

Menurut Glasser (dalam Corey, 2013) terapi realitas bertujuan untuk membantu klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicinta serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna bagi diri kita sendiri maupun orang lain.

Menurut Corey (2013) terapi realitas cocok untuk digunakan dalam terapi individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Terapi kelompok adalah metode yang efektif bagi penerapan prosedur-prosedur terapi realitas. Proses kelompok bisa menjadi agen yang kuat untuk membantu klien dalam melaksanakan

rencanarencana dan komitmen-komitmennya. Tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memiliki hubungan-hubungan yang sehat serta meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Glasser dan Wubbolding (dalam Sovitriana, 2022) telah memformulasikan proses terapi realitas menjadi sistem WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah klister 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 mengarahkan) 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 selfevaluation (melaksanakan evaluasi diri dengan cermat)
- 4) P : *Planning* (Rencana) Perintahkan pada klien untuk make plans (membuat rencana) untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan lebih efektif.

III. METODOLOGI

Responden penelitian. Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental pre-post test with control group*. Penelitian dilakukan dengan 5 orang kelompok intervensi. Terapi realitas dengan teknik WDEP diberikan kepada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas perempuan Kelas IIA Jakarta.

Dalam penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP, data yang dikumpulkan untuk setiap klien diperoleh dari observasi umum dan khusus, wawancara klinis, dan tes psikologis berupa tes SPM (*Standard Progressive Matrics*) dan tes 16PF (*Sixteen Personality Factor*). Selain itu, setiap klien juga diberi skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) untuk mengukur tingkat regulasi emosi dengan melalui *pre-test* dan *post-test*. Skala DERS-SF dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004) untuk mengukur disregulasi emosi terdiri dari 18 item. Terdapat 6 dimensi regulasi emosi yang diukur DERS-SF, yakni *Nonacceptance, Goals, Impulse, Awareness, Strategies*, dan *Clarity*. Selanjutnya kelima klien diberikan terapi realitas dengan teknik WDEP sebagai bagian akhir dari

rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada WBP. Intervensi diberikan dengan gejala utama regulasi emosi rendah pada WBP antara lain: “**Emosi labil, mudah tersinggung, berperilaku kasar, berpikir negatif, sulit bersosialisasi, dan sulit menerima keadaan**”.

Penelitian ini menggunakan analisis *matching pattern*. Untuk menentukan tingkat regulasi emosi pada 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. Resume Hasil Pre-Test Skala DERS-SF

Klien	Skor	Kategori
Klien 1 (C)	25	Rendah
Klien 2 (E)	40	Sedang
Klien 3 (W)	27	Rendah
Klien 4 (I)	32	Sedang
Klien 5 (P)	23	Rendah
Σ	147 : 5 = 29,4	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa 3 klien memiliki regulasi emosi rendah dengan skor masing-masing 25, 27, dan 23. Kemudian 2 klien memiliki regulasi emosi sedang dengan skor masing-masing 40 dan 32. Tidak ada klien dalam penelitian ini yang memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil *pattern matching*, kelima klien menunjukkan gejala yang sama antara lain, “**emosi labil, mudah tersinggung, berperilaku kasar, berpikir negatif, sulit bersosialisasi, dan sulit menerima keadaan**”.

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

Tabel 3. Perkembangan Hasil Intervensi

SP	Proses Intervensi										ES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EL											
1 (C)											✓
2 (E)											✓
3 (W)											✓
4 (I)											✓
5 (P)											✓

MT	TMT
1 (C)	✓
2 (E)	✓
3 (W)	✓
4 (I)	✓
5 (P)	✓
BK	DBS
1 (C)	✓
2 (E)	✓
3 (W)	✓
4 (I)	✓
5 (P)	✓
BN	BP
1 (C)	✓
2 (E)	✓
3 (W)	✓
4 (I)	✓
5 (P)	✓
SB	DBB
1 (C)	✓
2 (E)	✓
3 (W)	✓
4 (I)	✓
5 (P)	✓
SMK	DMK
1 (C)	✓
2 (E)	✓
3 (W)	✓
4 (I)	✓
5 (P)	✓

Keterangan:

- SP : Sasaran perilaku
 PH : Perilaku yang diharapkan
 EL : Emosi labil
 ES : Emosi stabil
 MT : Mudah tersinggung
 TMT : Tidak mudah tersinggung
 BK : Berperilaku kasar
 DBS : Dapat berperilaku sopan santun
 BN : Berpikir negatif
 BP : Berpikir positif
 SB : Sulit bersosialisasi
 DBB : Dapat bersosialisasi dengan baik
 SMK : Sulit menerima keadaan
 DMK : Dapat menerima keadaan

Berdasarkan perkembangan hasil intervensi, didapatkan gambaran perkembangan sebagai berikut :

Klien 1 (C): menunjukkan perubahan dalam perilaku emosi stabil, mampu berpikir positif, dan dapat menerima keadaan yang terlihat pada pertemuan ke-8. Perilaku tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun, dan bersosialisasi dengan baik terlihat pada pertemuan ke-9.

Klien 2 (E): menunjukkan perubahan dalam perilaku emosi stabil dan dapat menerima keadaan yang terlihat pada pertemuan ke-7. Perilaku tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun, dan mampu berpikir positif terlihat pada pertemuan ke-8. Sedangkan dapat bersosialisasi dengan baik terlihat pada pertemuan ke-9.

Klien 3 (W): menunjukkan perubahan dalam perilaku dapat menerima keadaan yang terlihat pada pertemuan ke-7. Emosinya lebih stabil, tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun, dan bersosialisasi dengan baik terlihat pada pertemuan ke-8. Sedangkan mampu berpikir positif terlihat pada pertemuan ke-9.

Klien 4 (I): menunjukkan perubahan dalam berperilaku sopan santun dan bersosialisasi dengan baik yang terlihat pada pertemuan ke-7. Emosinya lebih stabil dan mampu berpikir positif terlihat pada pertemuan ke-8. Sedangkan tidak mudah tersinggung dan dapat menerima keadaan terlihat pada pertemuan ke-9.

Klien 5 (P): menunjukkan perubahan dalam perilaku dapat berpikir positif dan bersosialisasi dengan baik yang terlihat pada pertemuan ke 8. Emosinya menjadi lebih stabil, tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun, dan dapat menerima keadaan terlihat pada pertemuan ke-9.

Sementara perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing klien dengan menggunakan skala DERS-SF diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Skala DERS-SF

Klien	Hasil Tes				
	Pre-test	Ket.	Post-test	Ket.	Persentase Peningkatan
1 (C)	25	Rendah	53	Sedang	112%
2 (E)	40	Sedang	68	Tinggi	70%
3 (W)	27	Rendah	57	Sedang	111%
4 (I)	32	Sedang	63	Tinggi	97%
5 (P)	23	Rendah	48	Sedang	109%
	Σ = 147,5		Σ = 290,5		
	= 29,4	Rendah	= 58	Sedang	105%

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test dengan menggunakan skala Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) didapatkan kelima klien mengalami perubahan tingkat Regulasi Emosi.

Gambaran tingkat Regulasi Emosi sebagai berikut :

- a. Klien 1 (C) dari regulasi emosi rendah menjadi sedang
- b. Klien 2 (E) dari regulasi emosi sedang menjadi tinggi
- c. Klien 3 (W) dari regulasi emosi rendah menjadi sedang
- d. Klien 4 (I) dari regulasi emosi sedang menjadi tinggi
- e. Klien 5 (P) dari regulasi emosi rendah menjadi sedang

V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Gambaran regulasi emosi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta menunjukkan bahwa kelima klien memiliki gejala regulasi emosi yang rendah, seperti emosi labil, mudah tersinggung, berperilaku kasar, berpikir negatif, sulit bersosialisasi, dan sulit menerima keadaan. Regulasi emosi rendah tersebut didukung oleh hasil skala DERS-SF dengan skor rata-rata pre-test sebesar 29,4 yang termasuk dalam kategori regulasi emosi rendah.

Berdasarkan hasil penerapan terapi realitas teknik WDEP untuk meningkatkan regulasi emosi pada kelima orang WBP adalah emosi stabil, tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun, mampu berpikir positif, dapat bersosialisasi dengan baik, dan dapat menerima keadaan apapun yang terjadi. Perubahan ini didukung oleh hasil post-test dengan skor rata-rata 58 yang termasuk dalam kategori regulasi emosi sedang. Terjadi peningkatan regulasi emosi sebesar 105%.

B. Pembahasan

Intervensi menggunakan terapi realitas teknik WDEP terhadap WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta yang diberikan CP dapat meningkatkan regulasi emosi lima WBP tersebut. CP memberikan pemahaman kepada WBP untuk meningkatkan regulasi emosi agar mampu mengendalikan emosi yang mereka rasakan. Dengan demikian mereka dapat mengelola semua emosi yang mereka rasakan dengan lebih baik, serta mereka akan mudah bersosialisasi dan mampu mengaktualisasikan dirinya dalam lingkungan masyarakat setelah selesai menjalani masa penahanan di Lapas.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mudah mengenali perasaannya sendiri dan mampu mengendalikan setiap emosi yang

dirasakannya. Selain itu, emosinya dapat menjadi lebih stabil, tidak mudah tersinggung, dapat berperilaku sopan santun terhadap orang lain, mampu berpikir lebih positif terhadap suatu hal, dapat bersosialisasi dengan baik, dan dapat lebih menerima keadaan meskipun tidak sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brenner, E. & Salovey, P. (1997). Emotion Regulating During Childhood: Developmental Interpersonal, and Individual Consideration dalam P. Salovey & D. J. Sluyter (eds) Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books A Division or Harper Collins Publisher Inc.
- Corey, G. (2013). Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Coon, D. (2005). Essential of Psychology. Australia: Thomson Wadsworth.
- Goleman, D. (2002). Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- 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), 41-45.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current Directions in Psychological Sciences, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (2nd ed., pp. 3–22). New York: The Guilford Press.
- Junaidi, W. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Peserta Didik. Pengembangan Diri, 31–123.
- Kring, A. M., & Caponigro, J. M. (2010). Emotion in schizophrenia: where feeling meets thinking. Current directions in psychological science, 19(4), 255-259.
- Lewis, M, Jones, J., & Barret, L. F. (2008). Handbook of Emotion Third Edition. New York: Published Guilford Press.
- Martin, A. D. 2003. Emotional Quality Management. Jakarta: Arga.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to

- emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of Age Differences in Emotion Regulation. *Aging & Mental Health*. United Kingdom: University College London.
- Shaffer, K.A. (2005). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion Journal*.
- Sovitriana, R. (2022). Ragam Intervensi Terapi Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi UPI Y.A.I.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.