



Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak

Aulia Annisa

STAI Syekh H. Abdul Halim Al Ishlahiyah Binjai, Indonesia

Email: auliaannisa@ishlahiyah.ac.id

Abstrak—Regulasi emosi merupakan bagian dari kompetensi emosi yang perlu dimiliki anak sesuai dengan tugas perkembangannya. Fase badai dan stres menjadi tantangan bagi anak untuk memiliki kompetensi ini. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur emosi. Berbagai upaya intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi, seperti pelatihan regulasi emosi. Namun implementasi pelatihan regulasi emosi yang ada belum optimal dan perlu dievaluasi, terutama pada fase anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis pelatihan regulasi emosi saat ini dan mengembangkan pelatihan regulasi emosi sebagai intervensi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. Kajian pustaka dengan analisis isi yang relevan digunakan sebagai metode penelitian. Hasil penelitian berupa kerangka konseptual pelatihan regulasi emosi pada anak berupa topik: (1) Pengenalan Emosi, (2) Penerimaan Emosi, (3) Penetapan Tujuan, dan (4) Regulasi Emosi. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan regulasi emosi pada anak.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Pelatihan Regulasi Emosi; Model Pelatihan

Abstract—Emotional regulation is part of the emotional competencies that adolescents need to have in accordance with their developmental tasks. Stormy and stressful phases are a challenge for adolescents to have this competency. Emotion regulation is defined as the ability to regulate emotions. Various intervention efforts have been made to improve emotion regulation, such as emotion regulation training. However, the implementation of existing emotion regulation training is not optimal and needs to be evaluated, especially in the adolescent phase. This study aims to analyze and synthesize current emotional regulation training and develop emotional regulation training as an alternative intervention to improve emotional regulation in adolescents. Literature review with relevant content analysis is used as a research method. The results of the research are in the form of a conceptual framework for training on emotion regulation in adolescents in the form of topics: (1) Recognition of Emotions, (2) Acceptance of Emotions, (3) Setting Goals, and (4) Regulation of Emotions. This research can be a reference for future researchers in developing emotional regulation in adolescents.

Keywords: Emotion Regulation; Emotion Regulation Training; Training Model

1. PENDAHULUAN

Salah satu tantangan besar dalam hidup adalah berhasil mengelola emosi atau mengatur emosi (J.Gross, 2002). Regulasi emosional merupakan bagian dari kompetensi emosional, yang merupakan salah satu elemen penting dalam penyesuaian psikologis dan sosial (Denham, 2019). Regulasi emosi juga penting untuk mencapai tujuan intrapersonal, interpersonal, dan sosial yang lebih besar (Stifter & Agustinus, 2019). Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk secara efektif mengendalikan emosi seseorang melalui berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, dialami, atau diungkapkan seseorang. (JJ Gross, 2014).

Ekspresi perilaku yang dapat diamati yang ditunjukkan oleh individu merupakan hasil dari regulasi emosi. Kemampuan mengatur emosi juga menjadi salah satu indikator standar kompetensi kemandirian siswa dalam kematangan emosi (Depdiknas, 2007). Dalam mengembangkan kematangan emosi, siswa dituntut untuk mengenal cara mengungkapkan perasaan secara wajar, memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan berdasarkan pertimbangan kontekstual. Pencapaian ini relevan dengan regulasi emosi yang dipandang sebagai proses untuk mengekspresikan emosi secara tepat (JJ Gross, 2014). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mencapai kematangan emosi, dan tanpa regulasi emosi yang baik maka siswa tidak akan mencapai kematangan emosi.

Namun, masih ada anak di Indonesia yang mengalami disregulasi emosi, ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya (D'Agostino et al., 2017). Keadaan ini dapat dilihat dari sifat lekas marah, sedih, tidak menentu, stres, bahkan depresi. Kondisi ini diverifikasi oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) setelah mensurvei lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020. Sebanyak 13% responden mengalami gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat. Hasil survei juga menunjukkan bahwa 93% dari mereka yang menunjukkan gejala depresi berada pada rentang usia 14-18 tahun. Gejala emosional yang paling umum dirasakan responden adalah sedih dan mudah tersinggung.

Setiap usia perkembangan, pada masa kanak-kanak, anak, dan dewasa, memiliki pengaruh emosional yang berbeda. Masa anak adalah periode perubahan yang cepat dan mendasar dalam domain biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Lougheed & Hollenstein, 2012). Selama fase perkembangan ini, banyak bidang kehidupan disertai dengan emosi negatif yang intens dalam kehidupan sehari-hari, seperti hubungan teman sebaya dan orang tua yang sering tidak stabil. (Furman & Collins, 2009). Masa anak ditandai sebagai periode peningkatan reaktivitas emosional (Steinberg & Morris, 2001). Anak memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak, namun secara umum fungsi kontrol pada anak belum maksimal. Meningkatkan kemampuan ini merupakan tantangan bagi anak. Temuan menunjukkan bahwa "fase badai dan stres" diamati selama masa anak fase ini disebabkan oleh ketidakmampuan anak untuk menguasai emosinya (Steinberg, 2005).



Anak yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami berbagai bentuk psikopatologi anak, baik dari gangguan internal maupun eksternal (Kompas et al., 2017). Gangguan internal adalah depresi, stres rendah, kecemasan. Intensitas kesedihan yang berlebihan pada anak berkaitan erat dengan gejala depresi. Gangguan eksternal ditandai dengan perilaku kemarahan yang tidak teratur (Silk et al., 2003). Regulasi emosi juga berhubungan signifikan dengan penerimaan teman sebaya pada anak (Mulyati et al., 2020). Teman sebayanya akan menolak anak yang sulit mengendalikan amarah dan menghambat agresinya dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan anak yang dapat meregulasi amarahnya dengan lebih baik cenderung lebih diterima oleh teman sebayanya (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Berbagai upaya intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. Seperti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama (Lubis et al., 2017). Perhatian (Jumaroh, 2018), Pelatihan Berfokus Anteseden & Berfokus Respons (Endaryani et al., 2020), Terapi Perilaku Kognitif (CBT) (Moltrecht et al., 2020). Teknik intervensi tersebut kemudian dikembangkan menjadi pelatihan regulasi emosi dengan berbagai kompetensi dan keterampilan yang dapat dilatihkan. Beberapa peneliti juga telah mengembangkan pelatihan regulasi emosi ini (LeBlanc et al., 2020; Macklem, 2010; Schuppert et al., 2009). Namun penerapan pelatihan regulasi emosi yang ada belum optimal dan perlu dievaluasi terutama pada fase anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis pelatihan regulasi emosi yang ada dan mengembangkan pelatihan regulasi emosi sebagai intervensi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kajian literatur yang bersumber dari berbagai karya ilmiah. Karya ilmiah yang digunakan adalah artikel, tesis, buku terbitan regulasi emosi, upaya intervensi anak, dan sumber referensi yang relevan. Sumber penelitian ini berasal dari Science Direct, Google Scholar, Research Gate, Springer, dan Sage Journal. Teknik analisis data adalah analisis isi. Konten yang dianalisis berkaitan dengan pelatihan regulasi emosi. Data berupa karya ilmiah tersebut kemudian dideskripsikan sesuai dengan aspek-aspek yang tampak. Kemudian dilakukan perbandingan tujuan, aspek, dan topik. Analisis dan perbandingan dengan berbagai referensi teori dan penelitian menemukan bahwa mereka dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

James J. Gross pertama kali menciptakan istilah regulasi emosi pada tahun 1998. Regulasi emosi yang didefinisikan secara kasar sebagai proses di mana seseorang memengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. (JJ Gross, 1998). Regulasi emosi berfokus pada pengaturan emosi (emotional regulation), bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain atau regulasi emosi (JJ Gross, 2014). Dengan kata lain, Gross memandang emosi sebagai objek yang diatur, bukan sebagai subjek yang mengatur. Definisi yang lebih rinci daripada Gross, Thompson (Thompson, 1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai terdiri dari "proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan seseorang."

Regulasi emosi merupakan keterampilan dan kemampuan yang perlu ditingkatkan pada setiap individu. Pelatihan regulasi emosi merupakan upaya intervensi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi (Denny, 2020). Berbagai jenis pelatihan telah dikembangkan (LeBlanc et al., 2020; Macklem, 2010; Schuppert et al., 2009). Setiap kursus pelatihan memiliki perbedaan dan persamaan. Perbedaan tersebut juga mempengaruhi kelebihan dan keterbatasan masing-masing pelatihan.

Konsep pelatihan regulasi emosi pertama kali dijelaskan oleh (Schuppert et al., 2009). Pelatihan Regulasi Emosi (ERT) ini didasarkan pada enam hingga sembilan anak berusia 14-19. Kelompok bertemu selama 17 minggu dengan perkiraan waktu 1 jam 45 menit untuk setiap sesi. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk memperkenalkan cara-cara alternatif untuk mengatasi ketidakstabilan yang memadai, stres sehari-hari, dan kerentanan psikologis. Anak belajar untuk lebih bertanggung jawab atas perilaku mereka dan menyadari bahwa mereka memilih untuk bertindak ketika tertekan secara emosional, kemampuan untuk mengontrol disregulasi emosi menjadi lebih baik. Setiap sesi dimulai dengan pembahasan tugas yang dibuat minggu sebelumnya. Pelatihan ini memiliki tiga fase.

Fase pertama, menyediakan psikoedukasi, melibatkan psikoedukasi tentang disregulasi emosional dan meningkatkan kesadaran akan pola perilaku dan emosional. Prinsip-prinsip perilaku diajarkan, dan peserta belajar membuat analisis rantai perilaku. Pelatihan dimulai dengan pemantauan diri atas pikiran dan perasaan untuk menahan badai emosi (Schuppert et al., 2009).

Fase kedua berfokus pada 'mengenali diri sendiri'. Anak diajak untuk mengeksplorasi temperamen dan karakter mereka dengan melihat pengalaman masa lalu, keadaan sekarang, dan rencana pribadi untuk masa depan. 'Mengenali diri sendiri' bertujuan untuk meningkatkan fokus seseorang dan memperoleh wawasan yang lebih baik tentang kekuatan dan keterbatasan seseorang (Schuppert et al., 2009).

Pada fase ketiga, anak belajar membuat pilihan gaya hidup yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari seperti makan, tidur, sekolah, dan hubungan dengan orang lain. Melibatkan pembelajaran keterampilan regulasi emosi (misalnya, mengambil jarak dan mundur, menantang asumsi dasar yang negatif dan terdistorsi), diikuti dengan perhatian pada gaya hidup. Komponen penting dari fase ini adalah mempelajari cara menghindari menyakiti diri sendiri



dan bentuk lain dari perilaku merusak diri sendiri. Anak belajar untuk membuat 'rencana modifikasi perilaku', di mana mereka menggambarkan masalah gaya hidup, pro dan kontra dari perubahan, dan kemudian mengembangkan rencana untuk mengatasi masalah tersebut.(Schuppert et al., 2009).

Konsep pelatihan regulasi emosi kedua dikembangkan oleh (Macklem, 2010).Pelatihan ini bukan hanya upaya intervensi tetapi juga upaya pencegahan disregulasi emosi. Pelatihan ini dikembangkan untuk anak-anak dan anak di lingkungan sekolah. Macklem tidak menentukan jumlah sesi tertentu dan berapa lama setiap sesi pelatihan. Ada empat topik utama pelatihan regulasi emosi(Macklem, 2010), yaitu; (1) Pengetahuan dan pemahaman tentang emosi, (2) Mengenali emosi, (3) Ekspresi emosi dan (4) Pengaturan emosi.

Pertama,Mengetahui dan memahami emosi. Dalam topik ini, siswa tidak cukup mengembangkan beberapa pengetahuan dasar tentang emosi, tetapi mereka juga harus mengidentifikasi apa yang mereka rasakan. Mengetahui bagaimana perasaan seseorang memungkinkan siswa untuk menilai pentingnya situasi yang dihadapi dan mulai memikirkan apa yang harus dilakukan selanjutnya. Tanpa pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang emosi, akan sulit untuk mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya (Macklem, 2010).

Kedua,mengenali emosi. Kemampuan untuk "membaca" emosi pada ekspresi wajah orang lain merupakan keterampilan yang penting, tetapi dapat menjadi tantangan, terutama ketika sebagian besar ekspresi wajah hanya berlangsung selama 2 detik. Pengakuan ekspresi emosional meningkat pada masa anak dan seterusnya(Herba & Phillips, 2004).Pada topik ini, siswa diminta untuk mengenali emosi orang lain dan melabelinya. Salah satu strategi untuk melatih siswa mengidentifikasi ekspresi wajah yang mereka amati adalah dengan menyuruh mereka menirukan ekspresi yang mereka lihat(Macklem, 2010).

Ketiga,ekspresi emosional yang berhubungan dengan mengkomunikasikan emosi melalui bahasa atau sinyal nonverbal. Mengekspresikan emosi bisa positif. Salah satu alasan untuk memahami emosi Anda sendiri adalah dengan berhasil mengomunikasikan emosi Anda kepada orang lain (Macklem, 2010).Keempat, pengaturan emosi. Mengalihkan perhatian atau menenangkan diri. Strategi yang membantu adalah mengubah emosi negatif dengan menggantinya dengan yang lain. Restrukturisasi kognitif atau penilaian ulang mencoba memperluas perspektif seseorang, yang mungkin menantang bagi beberapa siswa karena stres mempersempit pandangan. Strategi ini adalah teknik inti dari CBT(Macklem, 2010).

Konsep Pelatihan Regulasi Emosi lainnya oleh(LeBlanc et al., 2020)menggunakan istilah bengkel. Tujuan utama dari program ini adalah untuk mempromosikan penggunaan strategi adaptif untuk regulasi emosi pada peserta dan dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan durasi semi terstruktur 2,5 jam per pertemuan. Kombinasi terapi perilaku-kognitif dan teknik berbasis kesadaran digunakan dalam pelatihan. Pelatihan menggunakan pengaturan kelompok kecil sekitar 5 sampai 15 peserta. Dalam pengembangan(LeBlanc et al., 2020)menggunakan peserta dewasa berusia 17-59 tahun.

Itulokakarya pertama tentang topik ini adalah pengantar Regulasi Emosi. Topiknya melibatkan pelabelan dan pengkategorian emosi menurut komponen perilaku, kognitif, dan fisiologis. Workshop kedua adalah Expressive Writing. Melibatkan menuliskan perasaan dan pemikiran paling mendalam yang terkait dengan pengalaman hidup yang vital dan unik. Dengan mengadaptasi paradigma Expressive Writing, sesi ini bertujuan untuk mengurangi kesalahan ekspresi emosi yang berlebihan(LeBlanc et al., 2020). Peserta dilatih mindfulness pada workshop ketiga dengan memperhatikan prosedur standar seperti sengaja, hadir, dan tidak menghakimi. Lokakarya keempat, Self-talk, dipasangkan dengan Cue Controlled Relaxation. Lokakarya ini meninjau kembali konsep penilaian ulang dan restrukturisasi kognitif. Peserta secara kritis mengevaluasi pemikiran mereka dengan mengidentifikasi pola pikir yang tidak realistis dan terdistorsi. Sekalidiidentifikasi, pola pikir yang terdistorsi dibingkai ulang, setelah itu peserta menyelesaikan lembar kerja akhir yang berfokus pada pencapaian penting, kekuatan pribadi, dan afirmasi positif.(LeBlanc et al., 2020).

Analisis dilakukan untuk melihat perbedaan, persamaan, kelebihan, dan keterbatasan dari ketiga pelatihan tersebut(LeBlanc et al., 2020; Macklem, 2010; Schuppert et al., 2009). Tujuan dan topik dari masing-masing pelatihan dibandingkan dengan aspek pengaturan emosi(Gratz & Roemer, 2004).Aspek regulasi ini juga merupakan kompetensi emosional yang perlu dimiliki untuk dapat mencapai kemampuan mengatur emosi: (1) kesadaran dan pemahaman emosi, (2) penerimaan emosi, (3) mengarahkan perilaku, dan (4) fleksibel strategi pengaturan emosi. Setiap sesi dalam tiga pelatihan memiliki hal yang sama untuk mencapai aspek regulasi emosi, namun nama dan istilah yang digunakan berbeda dalam topik pelatihan, seperti pada contoh aspek pertama, kesadaran dan pemahaman emosi. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk dapat memahami emosinya dengan penuh kesadaran(Schuppert et al., 2009) memberikan pelatihan dengan topik pendidikan psikologi dan model kognitif, topik pengetahuan dan pemahaman emosi oleh (Macklem, 2010)dan Pengantar Regulasi Emosi oleh(LeBlanc et al., 2020). Jadi, dapat dikatakan bahwa ketiga pelatihan tersebut memiliki kesamaan arah dan kandungan isi topik.

Dari segi peserta pelatihan, terdapat perbedaan yang jelas antara ketiga pelatihan Regulasi Emosi tersebut(Schuppert et al., 2009)berfokus pada peserta anak,(Macklem, 2010)pada anak-anak dan anak serta(LeBlanc et al., 2020)pada orang dewasa.Oleh karena itu, perlu dilakukan penyesuaian terhadap ketiga buah pelatihan tersebut. Dalam pelaksanaan operasionalnya, setiap pelatihan memiliki metode dan strategi yang berbeda. Perbedaan metode ini juga menjadi pertimbangan kesesuaian peserta. Sisi waktu implementasi juga menjadi perhatian(Schuppert et al., 2009)merencanakan pertemuan 17 sesi sementara(Macklem, 2010)tidak menentukan jumlah pertemuan(LeBlanc et al., 2020)merencanakan pertemuan empat sesi. Karena fokus peserta pelatihan ini adalah anak, maka banyaknya pertemuan



akan mempengaruhi keterlibatan penuh, dan perlu adanya evaluasi yang tepat dari ketiga pertemuan tersebut. Analisis ketiga topik pelatihan regulasi emosi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Topik Berbagai Pelatihan Regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi(Gratz & Roemer, 2004)	<i>Pelatihan Regulasi Emosi</i>			Sintesis Pelatihan Regulasi Emosi
	(Schuppert et al., 2009)	(Macklem, 2010)	(LeBlanc et al., 2020)	
Kesadaran dan pemahaman emosi	Psikoedukasi dan model kognitif	Pengetahuan dan pemahaman tentang emosi	Pengantar Regulasi Emosi	Pengakuan Emosi
Penerimaan emosional	Mengetahui diri sendiri	Pengenalan emosi	Tulisan ekspresif	Penerimaan Emosi
Perilaku mengarahkan	Perubahan gaya hidup	Ekspresi emosi	Perhatian	Penetapan tujuan
Strategi pengaturan emosi yang fleksibel		Regulasi emosi	<i>Bicara sendiri</i>	Regulasi emosi

Berdasarkan analisis kelebihan dan keterbatasan masing-masing pendekatan, pelatihan regulasi emosi dikembangkan sebagai intervensi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengembangkan kompetensi emosi dan kemampuan mengatur emosi pada anak dengan keterampilan tertentu. Pelatihan dirancang dalam 6 sesi dengan 60 menit setiap pertemuan. Setting yang digunakan adalah pelatihan kelompok, salam pelaksanaan ada empat topik dalam pelatihan ini, yaitu: (1) Pengenalan Emosi, (2) Penerimaan Emosi, (3) Penetapan Tujuan, dan (4) Regulasi Emosi.

Pertama, Pengenalan emosi. Topik ini sejalan dengan aspek regulasi kesadaran dan pemahaman emosi(Gratz & Roemer, 2004). Pada pertemuan ini, peserta dilatih untuk dapat memberi nama pada ekspresi tertentu. Kedua, Penerimaan Emosi. Topik ini mengikuti aspek penerimaan emosi, dimana peserta dapat menerima setiap emosi yang dialaminya, kapan dan bagaimana emosi tersebut muncul. Ketiga, Goal Setting berdasarkan aspek mengarahkan perilaku anak dilatih untuk menentukan perubahan emosi yang dialaminya. Baik meningkatkan emosi positif atau menghilangkan emosi negatif. Keempat, Regulasi emosi mendukung aspek strategi regulasi emosi yang fleksibel. Dalam topik ini anak dilatih untuk memiliki berbagai strategi pengaturan emosi dan dapat menggunakan strategi tersebut sesuai dengan keadaan yang terjadi. Regulasi emosional ini adalah puncak terakhir dari pelatihan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang merupakan hasil integrasi beberapa model pelatihan regulasi emosi dapat menjadi intervensi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. Tujuan pelatihan adalah untuk mengembangkan kompetensi emosi dan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan topik pelatihan yaitu: (1) Pengenalan Emosi, (2) Penerimaan emosi, (3) Goal setting, dan (4) Regulasi emosi. Penelitian lebih lanjut perlu memvalidasi kerangka konseptual dari pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan ini. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengujicobakan pelatihan regulasi emosi ini. Hasil penelitian ini berupa model intervensi khususnya bagi anak. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan program bimbingan dan konseling berdasarkan pelatihan regulasi emosi ini. Penelitian lain yang akan datang dapat mengeksplorasi dan menguji dengan menggunakan metode eksperimen bagaimana pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak.

REFERENCES

Annisa, A. (2021). Analisis Perkembangan Sosial Pada Anak Bilingual di Abad 21. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(01), 31-46

Arjanggi, R., & Fauziah, M. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62-75.

Denham, SA (2019). Buku Pegangan Perkembangan Emosional. Dalam *Handbook of Emotional Development*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6>

Denny, BT (2020). Menjadi lebih baik dari waktu ke waktu: Kerangka kerja untuk memeriksa dampak pelatihan regulasi emosi. *Emosi*, 20(1), 110.

Drupadi, R. (2020). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prososial Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(1), 30-36.

DRUPADI, R. D., & Syafrudin, U. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 2(3), 91-97.

Endaryani, VS, Yuniardi, MS, & Syakarofath, NA (2020). Pelatihan Anteseden-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232>



- Harahap, Hasmi Syahputra Et Al. 2021. "Hubungan Motivasi Berprestasi, Minat Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Kemandirian Siswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(4): 1133–43.
- Haryono, S. E. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Warna: Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 1-10.
- Jumaroh, TA (2018). Pengaruh Mindfulness Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- LeBlanc, S., Uzun, B., Aydemir, A., & Mohiyeddini, C. (2020). Validasi Program Pelatihan Regulasi Emosi tentang Kesejahteraan Mental. *Laporan Psikologis*, 123(5), 1518–1536.
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke, J. (2020). Keefektifan intervensi psikologis saat ini untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak: sebuah meta-analisis. *Psikiatri Anak & Anak Eropa*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4>
- Mulyati, H., LN, SY, & Supriatna, M. (2020). Regulasi Emosi pada Anak. Konferensi Internasional tentang Psikologi Pendidikan dan Pedagogi-"Keanekaragaman dalam Pendidikan"(ICEPP 2019), 129–132.
- Santiya, A. (2020). *Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini Dalam Keluarga Yang Mengalami Alone Together* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Sari, D. S. P. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14-20.
- Stifter, C., & Agustinus, M. (2019). Buku Pegangan Perkembangan Emosional. Buku Pegangan Perkembangan Emosional. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6>
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35-46.