

TINGKAT REGULASI EMOSI PADA REMAJA TENGAH

Diah Widiawati Retnoningtias^{1*}, Ni Nyoman Ari Indra Dewi²

^{1,2}Universitas Dhyana Pura

*Email Corresponding: diahwidiawati@undhirabali.ac.id¹

ABSTRAK

ABSTRAK Tugas perkembangan menuntut remaja untuk mampu meregulasi emosi, namun pada kenyataannya remaja merupakan kelompok usia paling rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi secara efektif. Dua penelitian sebelumnya menyatakan bahwa regulasi emosi remaja tengah berada dalam kategori rendah, sementara tiga penelitian yang lain menyatakan regulasi emosi berada dalam kategori sedang. Perbedaan berbagai studi tersebut menggugah ketertarikan peneliti untuk menguji gambaran regulasi emosi pada remaja tengah yang sesungguhnya. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja tengah. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan Skala Regulasi Emosi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif tipe deskriptif. Populasi penelitian sejumlah 890 remaja tengah, sementara sampel penelitian sejumlah 277 remaja tengah, yang didapat dengan teknik stratified random sampling. Hasil penelitian menyebutkan ada 8 subjek memiliki regulasi emosi sangat rendah (2,9%), 51 subjek memiliki regulasi emosi rendah (18,4%), 34 subjek memiliki regulasi emosi sedang (12,3%), 184 subjek memiliki regulasi emosi tinggi (66,4%), dan 0 subjek memiliki regulasi emosi sangat tinggi (0%). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja tengah cukup mampu meregulasi emosi diri sendiri. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemetaan mengenai tingkat regulasi emosi pada remaja tengah dan menjadi landasan untuk pengembangan program intervensi psikologi dengan topik regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, remaja tengah, skala regulasi emosi

1. Pendahuluan

Masa remaja tengah merupakan periode perkembangan yang ditandai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang sangat cepat. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang semakin kompleks, seperti akademis, relasi pertemanan, dan pembentukan identitas. Kondisi tersebut menuntut kemampuan regulasi emosi yang adaptif agar remaja mampu mengelola emosi yang muncul selama transisi menuju masa dewasa. Selain itu, remaja juga dihadapkan pada tugas perkembangan yang perlu dicapai agar dapat menghadapi tugas di tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst adalah adanya kemandirian emosional (Manning, 2002); (Kapur, 2015); (Udom & Udongwo, 2022). Kemandirian emosional dimaknai sebagai kemampuan menyadari dan mengatur emosi diri sendiri, tanpa dukungan orang lain. Kemandirian emosional yang dimiliki seseorang merupakan jalan menuju pada kecerdasan emosional. Dalam teori kecerdasan emosi dari Goleman, Mayer, Caruso, Salovey, Allothman, dan Rizk, terdapat kesamaan pandangan mengenai elemen pembentuk kecerdasan emosi, yaitu: *self-awareness* atau *awareness of emotions*, *management of emotions* atau *the regulation of emotions*, dan *empathy* (Kurdi & Hamdy, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dapat terwujud saat seorang remaja memiliki kesadaran emosi, empati, dan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan proses memulai, menghindari, menghambat, mempertahankan, atau mengubah kemunculan, bentuk, intensitas, atau durasi kondisi emosi internal, proses fisiologis, atensi, motivasi, atau perilaku yang menyertai emosi, untuk mencapai adaptasi biologis, sosial, atau tujuan individu (Eisenberg & Spinrad, 2004). Senada dengan pengertian tersebut, regulasi emosi merupakan proses yang digunakan untuk mempertahankan atau mengubah intensitas emosi, serta merespon melalui ekspresi emosi secara adaptif (Bookhout et al., 2017). Regulasi emosi terdiri dari tiga aspek yang mencakup: (1) *emotions monitoring*, yaitu kemampuan menyadari dan memahami proses emosional yang dialami; (2) *emotions evaluating*, yaitu kemampuan mengelola dan menyeimbangkan emosi positif dan negatif dengan cara meningkatkan atau mengurangi intensitas emosi sesuai kebutuhan; dan (3) *emotions modifying*, yaitu kemampuan mengendalikan emosi dan memotivasi diri saat menghadapi situasi sulit (Thompson, 1994). Hal ini berarti bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang baik mampu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional.

Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor protektif terhadap munculnya perilaku berisiko dan gangguan psikologis. Adanya regulasi emosi akan berdampak positif bagi remaja. Studi menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki relasi positif dengan perilaku prososial siswa SMA, dimana regulasi emosi berperan terhadap perilaku prososial sebesar 6,76% (Yusuf & Kristiana, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa makin tinggi regulasi emosi, makin tinggi perilaku prososial. Studi lain pada siswa kelas XI SMA menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki kaitan positif dengan keputusan karir (Rahman & Khoirunnisa, 2019). Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa regulasi emosi berhubungan dan berperan sebesar 49% terhadap kemampuan memaafkan pada siswa SMA (Dwityaputri & Sakti, 2015). Selain itu, penelitian (Silaen & Dewi, 2015) menyatakan bahwa makin tinggi regulasi emosi, makin tinggi kemampuan bersikap asertif pada siswa SMA. Studi analisis regresi menyebutkan bahwa regulasi emosi berperan 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa SMA di Pematangsiantar (Sembiring & Tarigan, 2022). Sementara itu, studi (Kamilah, 2023) menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebesar 38,9% pada kebahagiaan remaja tengah.

Sejatinya, seorang remaja mampu meregulasi emosi dirinya, karena hal tersebut merupakan tugas perkembangan yang perlu dicapai di masa tersebut. Pada kenyataannya, berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia paling rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Hal ini dipengaruhi oleh belum matangnya perkembangan otak, yang berperan dalam kontrol diri remaja. Berbagai studi terdahulu menunjukkan regulasi emosi pada siswa SMK korban *bullying* cenderung dalam kategori rendah sebesar 65,7% (Diajeng et al., 2021); regulasi emosi pada remaja tengah dalam kategori rendah sebesar 52,4% (Swastika & Prastuti, 2021); regulasi emosi siswi SMA berada dalam kategori sedang sebesar 88,5% (Hasanah & Samaria, 2022); regulasi emosi gen Z berusia 17-24 tahun berada dalam kategori sedang sebesar 40% (Pratama & Jannah, 2024); dan regulasi emosi siswa kelas X berada dalam kategori sedang sebesar 62,5% (Febrianti & Nuraini, 2025). Berbagai hasil penelitian yang ada ini membuktikan bahwa kemampuan remaja dalam meregulasi emosi belum tercapai secara optimal.

Berbagai kajian literatur tersebut menunjukkan tingkat regulasi emosi yang bervariasi

pada remaja tengah. Perbedaan berbagai studi tersebut menggugah ketertarikan peneliti untuk menguji bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja tengah yang sesungguhnya. Selain itu, sejumlah studi lain telah mengkaji regulasi emosi pada remaja, namun sejumlah studi tersebut memfokuskan pada hubungan regulasi emosi dengan konstruk psikologi yang lain. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini ingin mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja tengah. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan perilaku agresif yang berakar pada ketidakmampuan meregulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemetaan komprehensif mengenai tingkat regulasi emosi pada remaja tengah dan menjadi landasan untuk pengembangan program intervensi preventif dan promotif yang lebih tepat sasaran. Misalnya, intervensi psikologi dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja tengah.

2. Metode

Metode penelitian ini adalah kuantitatif, yakni pendekatan penelitian yang fokus pada pengumpulan dan analisis data numerik (Rojabi, 2025). Senada dengan itu, penelitian kuantitatif menggunakan data berbentuk angka untuk menjawab pertanyaan penelitian (Waruwu et al., 2025). Tipe penelitian ini adalah deskriptif, yang mendeskripsikan fenomena pada sampel tertentu sesuai dengan kondisi sebenarnya tanpa memanipulasi variabel yang diuji (Waruwu et al., 2025). Populasi penelitian adalah remaja tengah dari salah satu SMA di Denpasar. Jumlah populasi sebanyak 890 subjek, sementara jumlah sampel sebanyak 277 subjek, yang diperoleh dengan teknik *stratified random sampling*.

Penelitian ini ingin menggambarkan tingkat regulasi emosi pada remaja tengah. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang digunakan untuk mempertahankan atau mengubah intensitas emosi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi diukur dengan Skala Regulasi Emosi, berdasarkan tiga aspek regulasi emosi, yaitu *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, dan *emotions modifying* (Thompson, 1994). Sebuah alat ukur dianggap valid jika setiap aitem memiliki indeks diskriminasi minimal 0,25. Oleh karena itu, uji validitas dilakukan dengan melihat skor indeks diskriminasi aitem. Hasil indeks daya diskriminasi berada pada rentang 0,260-0,724. Hal ini menunjukkan bahwa Skala Regulasi Emosi dinilai valid. Sebuah alat ukur dianggap reliabel jika koefisien korelasi berada pada rentang 0,0 hingga 1,0, serta memiliki reliabilitas cukup tinggi jika koefisien korelasi lebih dari 0,7 (Azwar, 2015). Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,874, yang artinya Skala Regulasi Emosi dinilai reliabel. Analisa data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan data, tanpa menarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Analisa data dilakukan dengan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 26.

3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah subjek penelitian adalah sebanyak 277 siswa, yang terdiri dari kelas X sebanyak 112 siswa (40,4%), kelas XI sebanyak 82 siswa (29,6%), dan kelas XII sebanyak 83 siswa (30%). Gambaran umum subjek penelitian tersedia di tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek

Kelas	Jumlah siswa	Persentase
X	112	40,4%
XI	82	29,6%
XII	83	30%
Total	277	100%

Peneliti melakukan uji deskripsi data untuk melihat gambaran data penelitian. Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini menunjukkan nilai *Mean* 67,06 dan Standar Deviasi 10,194. Berdasarkan *mean* dan standar deviasi tersebut, peneliti menentukan lima kategori subjek, dengan mengacu pada norma variabel data (Azwar, 2015). Kategorisasi tersebut tersaji di tabel 2.

Tabel 2. Norma Variabel Data

Norma	Regulasi Emosi
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

Berikutnya, hasil kategorisasi regulasi emosi menunjukkan, ada 8 subjek (2,9%) memiliki kategori sangat rendah, 51 subjek (18,4%) memiliki kategori rendah, 34 subjek (12,3%) memiliki kategori sedang, 184 subjek (66,4%) memiliki kategori tinggi, dan 0 subjek (0%) memiliki kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi regulasi emosi tersedia di tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Emosi

Rentang Nilai Regulasi Emosi	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 42$	Sangat Rendah	8	2,9%
$42 < X \leq 56$	Rendah	51	18,4%
$56 < X \leq 70$	Sedang	34	12,3%
$70 < X \leq 84$	Tinggi	184	66,4%
$84 < X$	Sangat Tinggi	0	0%

Data di tabel 3 menunjukkan regulasi emosi remaja tengah dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai. Subjek penelitian dinilai cenderung mampu mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan situasi. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja tengah cenderung berada dalam kategori rendah dan sedang (Diajeng et al., 2021); (Swastika & Prastuti, 2021); (Hasanah & Samaria, 2022); (Pratama & Jannah, 2024); (Febrianti & Nuraini, 2025). Hasil penelitian ini dijelaskan dalam beberapa bahasan.

Pertama, *Family*. Pada masa ini, perkembangan otak remaja masih dalam tahap pembentukan, sehingga remaja sangat membutuhkan bimbingan dari keluarga untuk belajar mengatur emosi. Selain itu, remaja mulai menghadapi tekanan lebih kompleks dari sekolah, teman sebaya, maupun diri sendiri, sehingga dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman dan membantu stabilitas emosional. Secara psikologis, remaja belajar mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dari keluarga. Keluarga yang berfungsi dengan baik, mampu menciptakan pola interaksi yang baik, memberikan dukungan emosional, menyediakan kehangatan, dan memiliki komunikasi efektif. Remaja yang berkomunikasi secara terbuka dengan orangtuanya mengenai perasaan dan masalah yang dihadapinya, akan mampu mengenali setiap emosi yang dirasakan dan mampu mengelola emosi tersebut. Adanya komunikasi efektif antara orangtua dan remaja dapat berdampak positif pada regulasi emosi dalam diri remaja (Choirunissa & Ediati, 2020). Senada dengan hal tersebut, studi lain menunjukkan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik memiliki peran sebesar 7% terhadap regulasi emosi pada remaja (Farih & Wulandari, 2022).

Sementara, keluarga yang tidak berfungsi dengan baik, dapat memunculkan rasa tidak aman, konflik tinggi, komunikasi buruk, dan pola asuh tidak tepat. Pola asuh tidak tepat ini merujuk pada pola asuh otoriter dan permisif, yang cenderung kurang hangat, terlalu mengekang, atau terlalu membiarkan tanpa kontrol tepat. Keluarga yang tidak berfungsi dengan baik tersebut dinilai tidak mampu menerapkan pola asuh otoritatif atau demokratis, yang mampu menyeimbangkan antara pemberian aturan dan kasih sayang yang hangat. Studi terdahulu menyebutkan bahwa pola asuh otoritatif berhubungan dan memiliki peran terhadap regulasi emosi sebesar 32,4% (Aritonang & Soetjningsih, 2024). Artinya, remaja yang mendapatkan pola asuh otoritatif akan memiliki regulasi emosi yang memadai, sementara remaja yang tidak mendapatkan pola asuh otoritatif akan memiliki regulasi emosi yang kurang memadai.

Kedua, *Parent attachment*. *Parent attachment* adalah relasi penuh kasih antara anak dan orangtua yang memungkinkan anak merasa dilindungi dan aman (Ali et al., 2021). Dalam konteks remaja, *parent attachment* merupakan relasi antara remaja dan orangtua. Relasi ini ditandai dengan adanya kedekatan emosional, rasa percaya, dukungan, dan komunikasi yang baik. Kualitas hubungan tersebut masih sangat dibutuhkan oleh remaja untuk membuatnya merasa diterima, dicintai, dan aman secara emosional. Rasa aman ini membantu remaja berkomunikasi atau bercerita dengan aman kepada orangtua, berani mengungkapkan emosi negatif yang dimilikinya, serta mendapatkan umpan balik dari orangtua. Pada akhirnya, rasa

aman tersebut membantu remaja untuk menyalurkan emosi dengan tepat dan mengelola emosinya. Studi terdahulu menunjukkan bahwa *parent attachment* berkaitan dengan regulasi emosi, dimana kelekatan pada orangtua memungkinkan remaja untuk berpikir mengenai situasi yang potensial memengaruhi ekspresi emosi, serta menghambat respon emosi tertentu dalam suatu situasi (Amira & Mastuti, 2021). Secara spesifik, studi menemukan adanya relasi positif antara kelekatan ibu dengan regulasi emosi pada remaja (Nabilah & Hadiyati, 2022). Hal ini terjadi karena sosok ibu adalah figur pertama yang memberikan rasa aman secara emosional yang terus berlangsung hingga masa remaja, sehingga kelekatan dengan ibu tetap menjadi pondasi penting untuk stabilitas emosi pada remaja.

Ketiga, *Peer attachment*. Masa remaja merupakan masa peralihan sumber kelekatan dari orangtua ke teman sebaya. Selain itu, masa remaja juga identik dengan peningkatan kebutuhan akan identitas diri dan penerimaan sosial. Oleh karena itu, *peer attachment* menjadi salah satu faktor dalam regulasi emosi remaja. Remaja yang memiliki kelekatan positif dengan teman sebaya akan merasa dipahami, didukung, berani mengungkapkan perasaan, dan merasa aman untuk berbagi, sehingga mampu memunculkan regulasi emosi yang sehat, seperti *reappraisal*, *problem solving*, atau *seeking support*. Sementara itu, remaja yang tidak memiliki kelekatan positif dengan teman sebaya, akan cenderung sulit mempercayai orang lain, tidak memiliki dukungan emosional yang pasti, mengalami kecemasan sosial, dan rentan mengalami situasi konflik atau penolakan. Hal ini akan memicu terjadinya strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti emosi meledak, menarik diri, dan menahan atau memendam emosi. Hasil penelitian menemukan bahwa ada relasi positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi (Kustanto & Khoirunnisa, 2022). Hasil ini menyebutkan bahwa remaja yang memiliki kelekatan dengan teman sebaya dapat mengelola emosi dengan baik, sementara remaja yang kurang memiliki kelekatan dengan teman sebaya cenderung kurang dapat mengelola emosi dengan baik.

Keempat, *Self-compassion*. Berbagai perubahan yang terjadi di masa remaja, menjadikan remaja lebih rentan mengalami intensitas emosi yang tinggi dan kesulitan mengelola emosi secara tepat. Pada masa ini, regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, relasi sosial, dan adaptasi remaja terhadap tuntutan lingkungan. Salah satu faktor yang berperan dalam mendukung regulasi emosi remaja adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merujuk pada cara seseorang berhubungan dengan diri sendiri saat merasakan kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi (Neff, 2023). Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan memperlakukan dirinya dengan baik saat menghadapi kesulitan dan melihat pengalaman emosional secara sadar tanpa menghakimi diri sendiri. *Self-compassion* memiliki tiga (3) elemen (Neff, 2023), yakni: (1) *self-kindness versus self-judgment*. *Self-kindness* merupakan kepedulian terhadap kesulitan yang dialami dengan cara memberikan kehangatan, validasi, dukungan terhadap diri sendiri, sehingga remaja mampu menenangkan dirinya, mengurangi intensitas emosi negatif, dan meregulasi emosi dengan efektif; (2) *common humanity versus isolation*. Remaja sering merasa hanya dirinya sendiri yang mengalami kegagalan atau kesulitan tertentu, sehingga remaja merasa tertekan dan terisolasi. Elemen *common humanity* ini membantu remaja untuk mengingat bahwa tantangan dan kesulitan hidup merupakan pengalaman setiap orang, sehingga dengan pengalaman yang sama tersebut, remaja tidak merasa terisolasi dan

sendirian; (3) *mindfulness versus overidentification*. Pada saat mengalami situasi sulit dan menekan, remaja cenderung tenggelam dalam emosi sehingga sulit berpikir jernih. *Mindfulness* membantu remaja menyadari emosi yang muncul tanpa berlebihan, sehingga mengurangi kecenderungan bereaksi secara impulsif. Ketiga elemen ini mampu mengarahkan remaja untuk meregulasi emosinya. Hal tersebut senada dengan studi yang menyebutkan bahwa makin tinggi *self-compassion*, makin tinggi regulasi emosi dalam diri remaja (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebesar 24,4% terhadap regulasi emosi remaja.

4. Simpulan

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat regulasi emosi remaja tengah cenderung dalam kategori tinggi. Tingginya tingkat regulasi emosi dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa remaja dinilai mampu mengelola berbagai emosi yang muncul di masa yang penuh tantangan dan kesulitan tersebut. Tingkat regulasi emosi dalam kategori tinggi ini dipengaruhi oleh empat hal, yakni: *family*, *parent attachment*, *peer attachment*, dan *self-compassion*. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi lingkungan sosial di keluarga dan teman sebaya untuk menyediakan dukungan bagi remaja dalam meningkatkan dan mempertahankan kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian ini juga potensial menjadi acuan bagi peneliti lain yang tertarik meneliti mengenai intervensi psikologi dalam meningkatkan regulasi emosi remaja.

5. Daftar Rujukan

- Ali, E., Letourneau, N., & Benzies, K. (2021). Parent-child attachment: A principle-based concept analysis. *SAGE Open Nursing*, 7, 23779608211009000. <https://doi.org/10.1177/23779608211009000>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Aritonang, S. A. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada remaja akhir. *G- Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 653–660. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Bookhout, M. K., Hubbard, J. A., & Moore, C. C. (2017). Emotion regulation. In J. E. Lochman & W. Matthys (Eds.), *The Wiley Handbook of Disruptive and Impulse-Control Disorders* (1st ed., pp. 221–236). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119092254.ch14>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Diajeng, H., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran regulasi emosi remaja SMK korban bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.164>

- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Febrianti, S. W., & Nuraini. (2025). Regulasi emosi pada siswa Kelas X ditinjau dari jenis kelamin. *EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 225–235. <http://dx.doi.org/10.26877/empati.v12i2>
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi emosi dan intensitas nyeri haid primer remaja putri. *JKEP*, 7(2), 166–177. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Kamilah, A. N. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Kapur, S. (2015). Adolescence: The stage of transition. *Horizons 233 of Holistic Education*, 2, 233–250.
- Kurdi, S., & Hamdy, N. (2020). Emotional intelligence: What do we know and what is new? A Review. *Minia Journal of Medical Research*, 31(2), 363–370. <https://doi.org/10.21608/mjmr.2022.221099>
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 134–142. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47492>
- Manning, M. L. (2002). Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, and Diversity. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 76(2), 75–78. <https://doi.org/10.1080/00098650209604953>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara kelekatan pada ibu dengan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA boarding school. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto. *CharacterJurnalPenelitianPsikologi*, 11(1), 256–263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Rahman, A., & Khoirunnisa, R. N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(1), 1–6. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i1.26983>
- Rojabi, M. A. (2025). *Pengantar penelitian kuantitatif*. Afdan Rojabi Publisher.

- https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=YfKEEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=penelitian+kuantitatif+adalah&ots=5B4rVADyWl&sig=6DrGAXSAHYgnEo_H11EW0cPvY&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian%20kuantitatif%20adalah&f=false
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Udom, B. S., & Udongwo, G. E. (2022). A critical assessment of adolescence, the characteristics and developmental tasks of adolescent in the contemporary world. *International Journal and Advancement in Education, Management, Science, and Technology*, 5(1), 26–35.
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98–104. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>