GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA AWAL DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Muhammad Zaky Alfath[1], Frischa Meivilona Yendi[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : muhammadzakyalfath@gmail.com

ABSTRACT

Emotional regulation is a crucial skill that helps adolescents manage, control, and express emotions adaptively. Early adolescence is characterized by various physical, cognitive, social, and emotional changes that can potentially lead to emotional instability. This study aims to describe early adolescents' emotional regulation, examining the aspects of situation selection, situation modification, attentional application, cognitive changes, and response modulation. The study employed a quantitative approach with descriptive methods. The sample consisted of 270 students at SMPN 4 Bukittinggi, selected using simple random sampling. Data were collected using an emotional regulation questionnaire based on Gross's (2014) theory, with a reliability of 0.772. Data analysis was conducted using percentage analysis. The results showed that students' emotional regulation was generally in the high category (61%). These findings can be used as a basis for planning and developing guidance and counseling service programs to optimally improve students' emotional regulation abilities.

Keywords : *Emotional Regulation, Early Adolescence, Guidance And Counselling*

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang membantu remaja dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Masa remaja awal ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berpotensi menimbulkan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi remaja awal ditinjau dari aspek *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 270 siswa SMPN 4 Bukittinggi yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2014) dengan reliabilitas sebesar 0,772. Analisis data dilakukan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa secara umum berada pada kategori tinggi (61%). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam perencanaan dan pengembangan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa secara optimal.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Remaja Awal, Bimbingan Dan Konseling*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara dinamis. Pada fase ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri, belajar memahami serta mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam berbagai situasi kehidupan (Firdaus & Marsudi, 2021). Perubahan yang terjadi selama masa remaja sering kali memunculkan tantangan emosional yang menuntut kemampuan pengelolaan emosi yang memadai agar individu dapat beradaptasi secara optimal dengan lingkungannya.

Remaja awal, yang umumnya berada pada rentang usia 11–15 tahun, merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakstabilan emosi akibat perubahan biologis dan psikologis yang berlangsung secara cepat (Ajhuri, 2019). Pada tahap ini, emosi remaja cenderung berfluktuasi, mudah berubah, dan sering kali diekspresikan secara impulsif. Ketidakseimbangan perkembangan antara kematangan emosional dan tuntutan lingkungan dapat menyebabkan remaja lebih mudah mengalami kemarahan, kecemasan, frustrasi, maupun kesulitan dalam mengendalikan respons emosionalnya (Safaria & Saputra, 2009). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja awal belum sepenuhnya memiliki strategi koping dan keterampilan regulasi emosi yang matang untuk menghadapi berbagai pengalaman emosional yang mereka alami.

Dalam konteks pendidikan, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan perilaku dan sosial. Perilaku agresif, konflik dengan teman sebaya, pelanggaran aturan sekolah, penurunan konsentrasi belajar, hingga kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif merupakan beberapa bentuk manifestasi dari kurang optimalnya regulasi emosi pada remaja. Data yang dirilis oleh Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan tingginya keterlibatan remaja dalam perilaku berisiko, seperti penggunaan zat adiktif, merokok, dan konsumsi alkohol. Selain itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga melaporkan adanya peningkatan kasus tawuran pada siswa sekolah menengah pertama. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada sebagian remaja masih memerlukan perhatian dan pengembangan yang lebih serius.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi dan norma sosial yang berlaku (Gross, 2007). Kemampuan ini mencakup proses memahami emosi, mengenali faktor pemicunya, serta mengelola ekspresi emosi secara adaptif (Santrock, 2012). Menurut Gross (2014), regulasi emosi terdiri atas lima aspek utama, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kelima aspek tersebut menggambarkan strategi yang digunakan individu dalam mengelola emosi sejak sebelum emosi muncul hingga setelah emosi dirasakan.

Kemampuan regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap berbagai aspek perkembangan positif remaja. Remaja yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memiliki tanggung jawab yang lebih baik dalam kehidupan akademik maupun sosial (Wijaya & Jannah, 2021). Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, depresi, perilaku menyimpang, agresivitas, perundungan, serta berbagai kesulitan dalam interaksi sosial (Choirunissa & Ediati, 2020; Kusumaningrum & Djojoatmodjo, 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang penting dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji regulasi emosi pada remaja. Erlita dan Indriani (2024) menemukan bahwa regulasi emosi berperan dalam membedakan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian Widyadari dan Fitriani (2023) menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki regulasi emosi pada kategori sedang dan tidak ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, penelitian Sembiring dan Tarigan (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap resiliensi akademik siswa. Temuan lain dari Prasetio, Daud, dan Hamid (2021) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku bullying pada siswa.

Meskipun penelitian mengenai regulasi emosi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian berfokus pada hubungan regulasi emosi dengan variabel lain, seperti prokrastinasi akademik, resiliensi, dan perilaku bullying. Selain itu, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan regulasi emosi pada remaja awal berdasarkan aspek-aspek model proses regulasi emosi Gross masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi regulasi emosi remaja awal sangat diperlukan sebagai dasar dalam merancang layanan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 4 Bukittinggi pada tanggal 6 Januari 2026 melalui wawancara tidak terstruktur terhadap lima siswa menunjukkan bahwa tiga siswa mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi. Kesulitan tersebut ditunjukkan melalui perilaku impulsif, mudah marah, konflik dengan teman sebaya, pelanggaran aturan sekolah, serta menurunnya tanggung jawab dalam belajar. Kondisi ini menjadi semakin relevan mengingat remaja saat ini, yang termasuk dalam Generasi Alpha, tumbuh dalam lingkungan digital yang memberikan paparan informasi dan stimulus emosional secara intensif sejak usia dini. Situasi tersebut berpotensi mempengaruhi kemampuan remaja dalam memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran regulasi emosi pada remaja awal berdasarkan aspek *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar empiris dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok, guna membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara optimal sesuai dengan tugas perkembangan yang dihadapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi remaja awal sebagaimana adanya tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Fokus penelitian adalah memperoleh gambaran empiris mengenai regulasi emosi siswa berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014). Penelitian dilaksanakan di SMPN 4 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 4 Bukittinggi yang berjumlah 829 siswa. Sampel penelitian sebanyak 270 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu melalui proses

judgement oleh tiga orang ahli Bimbingan dan Konseling, kemudian diuji cobakan kepada 35 siswa. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Hasil uji menunjukkan bahwa dari 28 butir pernyataan yang dikembangkan semuanya layak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai sebesar 0,772, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mengelompokkan tingkat regulasi emosi ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Yusuf, 2017).

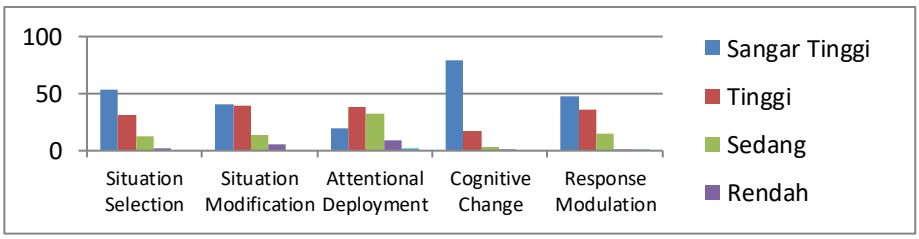
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan gambaran regulasi emosi pada remaja awal. Adapun hasil penelitian pada artikel ini sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Siswa Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥116	30	11
Tinggi	94-115	166	61
Sedang	72-93	71	26
Rendah	50-71	3	1
Sangat Rendah	<49	0	0
Jumlah		**270**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa regulasi emosi siswa SMPN 4 Bukittinggi secara umum berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 30 siswa dengan persentase (11%), kategori tinggi sebanyak 166 siswa dengan persentase (61%), kategori sedang sebanyak 71 siswa dengan persentase (26%) sebanyak , kategori rendah sebanyak 3 siswa dengan persentase (1%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi situasi emosional sehari-hari. Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa mampu mengenali, mengarahkan, dan mengelola emosi yang muncul dalam konteks sekolah, baik ketika berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti pembelajaran, menghadapi tuntutan akademik, maupun menyesuaikan diri dengan aturan sekolah.



Gambar 1. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek

Berdasarkan Gambar 1, pada aspek ***situation selection*** menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah mampu memilih situasi yang mendukung munculnya emosi positif sekaligus menghindari kondisi yang

berpotensi memicu emosi negatif. Dalam model regulasi emosi, *situation selection* merupakan strategi awal yang dilakukan sebelum individu terlibat dalam suatu peristiwa emosional (Gross, 2014). Siswa yang mampu melakukan *situation selection* secara efektif cenderung lebih mampu menghindari perilaku impulsif, konflik, maupun respons emosional yang tidak sesuai dengan norma sosial (Wijaya & Jannah, 2021; Fadillatulrahmi et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa regulasi emosi yang efektif berawal dari kemampuan mengantisipasi situasi sebelum emosi berkembang menjadi respons yang lebih kuat (Gross, 2014; Holmqvist Larsson et al., 2024).

Pada aspek ***situation modification*** menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu memilih situasi yang tepat, tetapi juga mampu menyesuaikan atau mengubah situasi yang dihadapi agar dampak emosionalnya menjadi lebih terkendali. Menurut Gross (2014), *situation modification* merupakan upaya memodifikasi kondisi eksternal maupun cara menghadapi situasi agar emosi yang muncul menjadi lebih adaptif. Tingginya aspek ini mengindikasikan adanya kemampuan pemecahan masalah yang baik serta dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan emosional secara lebih konstruktif (Farih & Wulandari, 2022; Ndakara & Eboh, 2025).

Pada aspek ***attentional deployment*** menunjukkan variasi kategori yang lebih beragam dibandingkan aspek lainnya. Meskipun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, masih terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengalihkan perhatian dari sumber emosi negatif belum berkembang secara merata. *Attentional deployment* merupakan kemampuan mengarahkan fokus perhatian pada aspek tertentu dari suatu situasi untuk mengurangi dampak emosional yang dirasakan (Gross, 2014; Theodorou et al., 2024). Siswa yang memiliki kemampuan tinggi pada aspek ini cenderung mampu mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih produktif ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, siswa yang berada pada kategori rendah cenderung tetap terfokus pada pengalaman negatif sehingga lebih rentan mengalami stres atau emosi negatif yang berkepanjangan. Oleh karena itu, aspek ini masih memerlukan penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling.

Pada aspek ***cognitive change*** menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menafsirkan kembali situasi negatif secara lebih positif, rasional, dan adaptif. Kemampuan ini membantu siswa memandang kritik, kegagalan, atau konflik sebagai pengalaman belajar, bukan semata-mata ancaman. Dengan demikian, *cognitive change* berperan dalam menurunkan intensitas emosi negatif serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri (Saputri & Puspitasari, 2022; Holmqvist Larsson et al., 2024). Tingginya aspek ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu menggunakan proses berpikir yang lebih rasional dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Hasil penelitian pada aspek ***response modulation*** menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan respons emosional setelah emosi muncul, baik melalui ekspresi, ucapan, perilaku, maupun reaksi fisik. Dalam model Gross (2014). Kemampuan ini sangat penting pada masa remaja awal yang ditandai oleh tingginya tuntutan pengendalian diri. Siswa yang mampu memodulasi respons emosinya cenderung lebih mampu menahan reaksi

impulsif, menjaga perilaku, dan mempertimbangkan konsekuensi tindakannya (Kusumaningrum & Djojoatmodjo, 2021; Wijaya & Jannah, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa SMPN 4 Bukittinggi berada pada kategori sangat tinggi pada hampir seluruh aspek yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah mampu memilih dan memodifikasi situasi, mengarahkan perhatian, mengubah cara berpikir, serta mengendalikan respons emosional secara adaptif. Kemampuan tersebut menjadi modal penting dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa SMPN 4 Bukittinggi secara umum berada pada kategori tinggi. Namun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah, terutama pada aspek attentional deployment. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu diarahkan bukan hanya untuk menangani siswa yang mengalami kesulitan emosi, tetapi juga untuk mempertahankan dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa yang sudah berada pada kategori tinggi.

1. Layanan Informasi

Guru BK dapat memberikan materi tentang pengertian emosi, jenis-jenis emosi, dampak emosi yang tidak terkendali, serta strategi mengelola emosi secara adaptif. Layanan informasi ini penting agar siswa memahami bahwa emosi merupakan bagian normal dari kehidupan, tetapi perlu dikelola agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hidayatullah et al., 2025; Nisa, 2025).

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan ini dapat digunakan untuk melatih siswa mengenali pemicu emosi, berbagi pengalaman, belajar dari teman sebaya, dan mempraktikkan strategi pengelolaan emosi dalam suasana kelompok yang aman. Topik bimbingan kelompok dapat mencakup cara mengelola marah, mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, berpikir positif ketika menghadapi kegagalan, dan menunda respons sebelum bertindak. Bimbingan kelompok relevan karena remaja awal banyak belajar melalui interaksi sosial dan pengalaman bersama teman sebaya (Hakim et al., 2026; Theodorou et al., 2024).

3. Layanan Konseling Individual

Layanan ini diberikan kepada siswa yang berada pada kategori rendah atau menunjukkan perilaku emosional yang mengganggu kegiatan belajar, hubungan sosial, maupun kedisiplinan sekolah. Melalui konseling individual, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi pemicu emosi, memahami pola pikir yang memperkuat emosi negatif, serta menyusun alternatif perilaku yang lebih adaptif. Konseling individual juga dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami konflik keluarga, masalah pertemanan, atau tekanan akademik yang mempengaruhi kestabilan emosinya (Farih & Wulandari, 2022; Rahma et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran regulasi emosi remaja awal di SMPN 4 Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa secara umum regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Ditinjau dari lima aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu

situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation, secara umum seluruh aspek berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Aspek *cognitive change* menunjukkan kategori paling tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa cukup mampu menafsirkan kembali situasi secara positif sehingga dapat menurunkan intensitas emosi negatif.

Namun demikian, aspek *attentional deployment* menunjukkan variasi yang lebih besar dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian siswa yang belum optimal dalam mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu emosi negatif, sehingga berpotensi mempertahankan emosi negatif lebih lama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja awal di SMPN 4 Bukittinggi tergolong baik, tetapi masih diperlukan penguatan pada aspek *attentional deployment* melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok, agar kemampuan regulasi emosi siswa dapat berkembang lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.

Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal EMPATI*, *7*(3), 1068–1075.

Erlita, C. R., & Indriani, R. D. D. S. (2024). Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Sebuah Studi. *Journal of Islamic Psychology*, *1*(2), 1–11.

Fadillatulrahmi, E., Ardi, Z., Yendi, F. M., & Putra, F. W. (2025). Hubungan Kematangan Emosi dengan Keputusan Karier Siswa di SMK Negeri 4 Padang. *Counseling and Humanities Review*, *5*(1), 218–226.

Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, *6*(1), 7225–7233.

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.

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.

Hakim, M. A., Daniyatillah, D., Wardani, H. K., Sari, A. I. N., & Khusumadewi, A. (2026). Gambaran Regulasi Emosi Siswa SMK dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Konseling. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *9*(1), 599-605.

Hidayatullah, M. R., Suryani, S., & Syaputra, Y. D. (2025). Exploring mood through emotional dimensions: A PANAS-based study and its implications for Islamic counseling programs. ENLIGHTEN (*Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*), 7(2), 133–146.

Holmqvist Larsson, K., et al. (2024). An emotion regulation skills training for adolescents and parents. Frontiers in Psychiatry.

Kusumaningrum, R., & Djojoatmodjo, S. (2021). Regulasi Emosi pada Remaja: Tinjauan Teoritik dan Implikasi Intervensi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–56.

Ndakara, J., & Eboh, C. (2025). Role of Guidance and Counselling in Promoting Mental Health

among Secondary School Students in Delta Central Senatorial District of Delta State. DELSU *Journal of Educational Research and Development*, 22(1), 545–555.

Nisa, S. K. (2025). Meninjau kesehatan mental pelajar: Peran regulasi emosi dan dukungan sosial. Al-ihtiram: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, , *4*(2), 743-756.

Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *2*(1).

Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, *4*, 1–18.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Bumi Aksara.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.

Saputri, A. A., & Puspitasari, I. (2022). Peran Orangtua dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, *4*(1), 35–44.

Sembiring, M., & Tarigan, T. (2023). Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa SMA Di Indonesia. *In Veritate Lux : Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi, Pendidikan, Antropologi, Dan Budaya*, *06*(01)

Theodorou, C., et al. (2024). Enhancing emotion regulation skills in high-risk adolescents: A school-based prevention program. Child and Adolescent Mental Health.

Wijaya, J. A. D. P. S., & Jannah, M. (2021). perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet Universitas negeri surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(8), 83-89.

Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.