

Regulasi Emosi pada Suami yang Memiliki Istri Penderita Kanker

Magfira Ardiansyah Ansar , Mutingatu Sholichah*

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

[*\)mutingatu.sholichah@psy.uad.ac.id](mailto:*)mutingatu.sholichah@psy.uad.ac.id)

ABSTRACT

The study aims to reveal the description of emotional regulation in two husbands who have wives with cancer. The research method used is a qualitative research method with a case study approach. Data were obtained through semi-structured interviews and analyzed using content analysis. The results of the study showed that subject 1 used the situation selection strategy to avoid situations that caused feelings of sadness and pity by seeking treatment for his wife. Situation modification by seeking alternative treatment because he could not bear to see his wife in pain. Attentional deployment diverted attention by working so as not to get lost in sadness. Cognitive change by interpreting his condition as a test from God. The subject tried to be steadfast and prayed in the response modulation strategy. Subject 2 showed situation selection to accept his wife's condition by immediately seeking treatment for his wife. Cognitive change by interpreting his wife's illness as a test from God, making changes to the situation (situation modification) by dividing time to take care of the house and children, and diverting emotions (attentional deployment) by focusing on work. The subject was patient and went through each condition that was passed as a response modification strategy. Emotional regulation in husbands plays a very important role in accompanying wives who have cancer, so that medical interventions for cancer patients should be accompanied by psychoeducation and support for husbands or other family members as caregivers.

Keywords : Cancer, Emotional Regulation, Husband

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengungkap gambaran regulasi emosi pada dua suami yang memiliki istri penderita kanker. Metode penelitian yang digunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis dengan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan subjek 1 menggunakan strategi *situation selection* yaitu menghindari situasi yang menimbulkan perasaan sedih dan kasihan dengan mencari pengobatan untuk istrinya. *Situation modification* dengan mencari pengobatan alternatif karena tidak tahan menyaksikan istrinya kesakitan. *Attentional deployment* mengalihkan perhatian dengan bekerja agar tidak larut dalam kesedihan. *Cognitive change* dengan memaknai kondisinya sebagai ujian dari Allah Subjek berusaha untuk tabah dan berdoa dalam strategi *response modulation*. Subjek 2 menunjukkan pemilihan situasi (*situation selection*) dengan menerima kondisi istrinya dengan segera mencari pengobatan untuk istrinya. *Cognitive change* dengan memaknai penyakit istrinya sebagai cobaan dari Allah, melakukan perubahan situasi (*situation modification*) dengan membagi waktu mengurus rumah dan anak, serta mengalihkan emosi (*attentional deployment*) dengan cara memusatkan perhatian pada pekerjaan. Subjek bersabar dan menjalani tiap kondisi yang dilalui sebagai strategi *response modification*. Regulasi emosi pada suami memiliki berperan sangat penting dalam mendampingi istri yang mengalami kanker, sehingga selayaknya intervensi medis pasien terkena kanker dilengkapi pemberian psikoedukasi dan dukungan bagi suami ataupun anggota keluarga lainnya sebagai *care giver*.

Kata Kunci : kanker, regulasi emosi, suami,

Pendahuluan

Kanker ialah kondisi pembelahan sel normal jadi sel abnormal, sel abnormal bisa membentuk jaringan ganas serta masuk ke jaringan sekitar dan bisa menyerang bagian organ badan yang jauh (*metastatis*) (Setiawan, 2015). Kanker merupakan salah satu penyebab kematian paling banyak di dunia (Alexius, 2018). Kanker serviks serta kanker payudara merupakan jenis kanker yang jumlah pengidap paling tinggi di Indonesia yang jadi salah satu tipe kanker yang paling banyak dialami wanita sedangkan pada pria yakni kanker paru dan kanker kolorektal (kanker usus besar) (Anonc, 2014). Di Indonesia jumlah penyakit kanker pada penduduk semua umur pada tahun 2013 yaitu 347.792 orang (Pusat Data dan Informasi Kementerian, 2015), tahun 2018 yaitu 348,809 dan tahun 2020 yaitu 346.914 orang (World Health Organization, 2021).

Pengobatan seperti operasi dan kemoterapi dapat menimbulkan kondisi fisik yang kurang baik seperti mual, muntah, rambut rontok, letih, serta pendarahan (Naviri, 2016). Efek samping lainnya yang ditimbulkan dari pengobatan kanker membuat penderita merasa tidak nyaman, takut, cemas, malas, bahkan bisa sampai frustrasi atau putus asa dengan pengobatan yang dijalani, sehingga memerlukan dukungan dari keluarga (Sari, Dewi, and Utami 2012). Secara umum seorang suami berperan sebagai kepala keluarga yang bertugas mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan, suami juga berperan sebagai mitra istri yaitu menjadi teman setia yang menyenangkan dan selalu ada di saat suka maupun duka (Putri & Lestari, 2015). Suami yang merawat istri termasuk dalam *family caregiver* atau keluarga atau teman yang tinggal bersama yang merawat pasien dan bertanggung jawab dalam mengatur kebutuhan (Okoye and Asa, 2011).

Banyak yang berpikir bahwa pasien yang mengidap kanker lebih banyak tertekan namun menurut penelitian Yusuf (2012) pasangan atau pendamping yang mengidap kankerlah yang lebih tertekan dari pasien, hal ini dikarenakan pasangan berperan selaku pengasuh pasien serta kebutuhan untuk dirinya sendiri menjadi kurang. Suami membutuhkan persiapan untuk menerima segala resiko yang ada, salah satu resiko menjadi *family caregiver* yakni rentan mengalami stress karena emosi negatif (Giandatenaya and Sembiring, 2021).

Goleman (2002) emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain. Kemampuan meregulasi emosi menjadi penting bagi suami yang memiliki pasangan penderita kanker dimana suami dengan kemampuan meregulasi emosi dapat dengan baik untuk mengelola emosi negatifnya dan akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan cepat. Gross (2015) menyatakan regulasi emosi merupakan cara seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan dirinya merasakannya serta bagaimana dirinya menghadapi emosi tersebut dan mengekspresikannya dalam tingkah laku. Regulasi emosi mempunyai tujuan untuk

meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional (Kring, 2010). Bonnano (2001) juga menyatakan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang mempunyai kemampuan meregulasi emosi dengan baik, maka akan memiliki respon emosi yang positif.

Menurut Gross dan Thompson (2007) ada 2 bentuk strategi regulasi emosi yang pertama antecedent-focused (cognitive-reappraisal) dapat diwakili *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan yang kedua yaitu *response focused* (expressive suppression) prosesnya yaitu *response modulation*. Berikut penjelasan strategi dan proses regulasi emosi : Regulasi emosi yang terfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal yang dilakukan oleh seseorang sebelum emosi tersebut diekspresikan. *Antecedent-focused* merupakan strategi regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi positif dalam menafsirkan atau menginterpretasikan suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. Strategi *antecedent-focused* (cognitive reappraisal) dan yang kedua yaitu *response focused* (expressive suppression) prosesnya yaitu *response modulation*. Strategi *antecedent-focused* (cognitive reappraisal) dapat diwakili oleh empat proses yaitu, *Situation selection* (Pemilihan Situasi), *Situation modification* (Modifikasi Situasi), *Attentional deployment* (penyebaran perhatian) dan *Cognitive change* (perubahan kognitif),.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif Data dalam penelitian kualitatif adalah data deskriptif yang umumnya berbentuk kata-kata, gambar-gambar, atau rekaman (Sugiyono 2013). Strategi penyelidikan yang digunakan adalah studi kasus yaitu jenis penelitian kualitatif yang mendalam tentang individu, kelompok, institusi dan sebagainya dalam waktu tertentu. Data dalam studi kasus diperoleh dengan wawancara, observasi dan mempelajari berbagai dokumen yang terkait dengan topik yang diteliti ((Sugiarto 2020). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan data diperoleh melalui observasi dan wawancara dan data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis isi Kredibilitas data dilakukan dengan *member check*.

Hasil & Pembahasan

Subjek Pertama

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pada saat awal mula istri subjek di vonis mengidap kanker payudara. Subjek 1 merasa sangat tertekan dan sedih. Subjek menunjukkan ekspresi wajah subjek tampak sedih dan suaranya bergetar serta intonasi suara yang merendah ketika mengungkapkan pengalamannya. Subjek1 sepenuhnya merasa belum percaya terhadap

situasi saat mendengar diagnosis istrinya mengalami kanker. Subjek₁ berusaha menerima kenyataan dan mengatasi gejala perasaannya dengan melakukan *cognitive change* yaitu memaknai kondisi yang dialaminya merupakan ujian yang sangat besar yang diberikan kepada Allah, dan selanjutnya melakukan *respon modulation* sehingga subjek berusaha tabah dan berdo'a, sehingga membuatnya merasa lebih baik dan tenang. Tindakan subjek sesuai dengan ungkapan Gross dan Thompson (2007) bahwa *respon modulation* terjadi setelah respon dimulai dan mengacu pada semua hal yang dapat mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, maupun perilaku secara langsung. relaksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperiensial dari emosi negatif

Perubahan dalam kehidupan terjadi setelah subjek melakukan *situation selection* dengan tidak menghindar dari sumber emosi namun mencoba beradaptasi dan menerima dengan situasi yang dihadapi dan memikirkan tindakan pengobatan kemoterapi untuk penyembuhan istri. Tindakan subjek sesuai dengan pendapat Thompson (2007) mengatakan bahwa *situation selection* memungkinkan seseorang untuk mendekati atau menghindari objek berdasarkan dari dampak emosi yang muncul. Menurut Quoidbach, Mikolajczak, dan Gross (2015), strategi seperti pemilihan situasi selama menghadapi suatu kejadian, terbukti dapat mendukung peningkatan emosi positif dalam jangka panjang,

Selama istri menjalankan proses pengobatan kemoterapi dan penggunaan obat-obatan. Subjek merasa prihatin dan kasihan terhadap kondisi yang dialami oleh istri. Hal tersebut terlihat dari besarnya dampak yang ditimbulkan. Subjek menyaksikan kondisi istri yang kian melemah, kesakitan dan kerontokan parah setelah melakukan pengobatan kemoterapi. Subjek melakukan *situation modification*, dengan mengalihkan perhatiannya untuk mencoba mencari alternatif pengobatan tanpa harus menyaksikan istri merasakan kesakitan. Subjek membantu proses pemulihan istri dengan mengupayakan istri agar mengkonsumsi ikan gabus dan vitabumin. Dokter mengatakan adanya perkembangan pada kesehatan istrinya, sehingga subjek merasa semakin percaya pada pilihannya dan merasa tenang. Temuan penelitian sesuai dengan pernyataan Quoidbach, Mikolajczak dan Gross (2015) bahwa, emosi positif dapat ditingkatkan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang melalui 5 strategi regulasi emosi (yaitu, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons). Strategi *situation modification* pada subjek berkembang menjadi strategi yang disebut oleh Harley et al. (2019) sebagai regulasi emosi instrumental yaitu tujuan awal untuk mengatasi perasaan sedih dengan mencari pengobatan alternatif, kemudian upaya terus dilanjutkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Subjek menggunakan tahapan regulasi emosi berupa *cognitive change*, ketika subjek mengatasi kesedihannya dengan memaknai kondisi yang dialaminya sebagai ujian yang sangat besar yang diberikan oleh Allah, subjek berusaha untuk tabah dan berdoa, subjek meyakini dengan berdoa membuatnya merasa lebih baik dan tenang. Bagi subjek harta bukanlah segalanya, maka

pengobatan istrinya dilakukan semampunya meskipun subjek harus mengeluarkan dana yang besar dan menjual aset yang dimiliki,

Pemaknaan situasi yang dilakukan subjek menjadi regulasi emosi instrumental (Harley et al. 2019) karena anggapan kondisi berat yang dialaminya sebagai ujian, menjadikan subjek termotivasi untuk senantiasa merawat dan mendampingi istri dan senantiasa membuat isterinya merasa senang, seperti memberikan ruang bagi istri untuk tetap melakukan hal yang disukai. Motivasi tersebut menjadikan subjek selalu bersabar dan optimis setiap menjalankan proses penyembuhan istri. Subjek tidak ingin membuat istri bersedih dan membuat kondisinya semakin memburuk. Hasil positif yang didapat dari penelitian ini senada dengan ungkapan Gross (Harley et al., 2019) bahwa dari penelitian *cognitive change* terbukti lebih efektif dalam mengatur respons yang bersifat afektif tetapi juga meningkatkan daya ingat dan kinerja.

Subjek menyadari bahwa memiliki istri yang menderita kanker membuatnya terkadang terbawa emosi sedih, namun subjek menilai bahwa emosi tersebut dapat di kontrol. Subjek menggunakan regulasi emosi yang berupa *attentional deployment* agar tidak terlalu fokus ke dalam emosi sedih yang dirasakan dan mencoba mengalihkan perhatiannya untuk bekerja. Sebagai sopir taxi, subjek mencoba mengalihkan emosinya dengan cara mencari penumpang. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Quoidbach, Mikolajczak dan Gross (2015) bahwa strategi seperti pemilihan situasi selama suatu kejadian dan penyebaran perhatian sebelum, selama, dan setelah suatu kejadian telah terbukti dapat meningkatkan emosi positif jangka panjang

Subjek Kedua

Gejolak emosi pada subjek 2 berawal saat istri subjek didiagnosa menderita kanker serviks diawali dengan haid yang tidak teratur, sehingga untuk memastikan lebih lanjut, subjek mencoba untuk melakukan pemeriksaan *pap smear*. Hasil menunjukkan bahwa istri subjek mengidap kanker serviks jenis *Adenocarcinoma* yaitu sel kanker yang berbentuk kelenjar dan berlendir. Hal tersebut membuat subjek terkejut, sedih dan merasa tidak berdaya, sehingga subjek melakukan strategi *respon modulation*, dengan mengatasi perasaan sedihnya dengan menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Selanjutnya subjek menggunakan strategi regulasi emosi *situation selection* yaitu memilih untuk menghadapi dan menjalani situasi sulit yang dihadapinya dengan melakukan pengobatan bagi istri, sehingga subjek 2 tidak larut dalam kesedihannya. Temuan tersebut sesuai hasil penelitian Webb et al. (2017) yang menyimpulkan strategi pemilihan situasi (*situation selection*) merupakan strategi efektif untuk mengatur emosi, khususnya bagi individu yang kesulitan mengaturnya.

Keputusan subjek untuk menerima dan menghadapi situasi dan tidak menyalahkan keadaan, dilandasi oleh pemikiran bahwa semua merupakan cobaan dari Allah, sehingga subjek harus berjuang karena anak-anaknya yang masih kecil sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang. Pemikiran tersebut memotivasi subjek untuk bangkit, tetap berpikir

positif dan berusaha untuk mendampingi istri yang sedang sakit serta mengurus anak-anaknya yang masih kecil. Hal ini sesuai dengan pernyataan. Temuan pada subjek 2 menunjukkan strategi *respon modulation* dan *cognitive change* menjadikan subjek 2 dapat menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dengan secara positif, temuan tersebut mendukung pernyataan Quoidbach, Mikolajczak dan Gross (2015) bahwa secara empiris penyebaran perhatian, *cognitive change* (perubahan kognitif), dan strategi *respon modulation* (modulasi respon) dapat menghasilkan peningkatan emosi positif jangka pendek.

Subjek sering kali ditinggal oleh istri untuk berobat dalam kurun waktu yang lama. Memiliki istri yang mengidap penyakit kanker dengan anak-anak yang masih kecil menjadikan subjek sering merawat anak-anaknya sendiri sambil menjalankan pekerjaannya sebagai wirausahawan.

Berperan sebagai suami dari istri yang mengidap penyakit kanker sekaligus menjadi seorang ayah bagi anak-anaknya membuat subjek terkadang ikut terbawa emosi negative. Subjek merasa tugas yang dihadapinya merupakan tugas yang tidak mudah dan mengurus emosi. Hal ini membuat subjek menjadi lebih mudah marah bahkan untuk hal-hal kecil yang dilakukan oleh anaknya, namun, subjek segera menyadari perbuatan yang dilakukan tdkada gunanya. Subjek menggunakan regulasi emosi *respon focused* dengan menekan rasa marahnya kemudian melakukan strategi *attentional deployment* agar tidak terlalu focus ke dalam emosi yang dirasakan dan mencoba untuk mengalihkan emosi yang dirasakan dengan cara menjaga warung dan depot air yang dimilikinya. Hasil penelitian sesuai dengan pernyataan Quoidbach, Mikolajczak dan Gross (2015) bahwa peningkatan emosi positif dalam jangka panjang, strategi seperti pemilihan situasi selama kejadian dan penyebaran perhatian (*attentional deployment*) sebelum, selama, dan setelah suatu kejadian telah menerima dukungan empiris yang kuat dan menjadi pusat dari banyak intervensi positif.

Subjek 2 mengambil makna dari setiap kondisi yang dihadapinya merupakan kentuan Allah (*cognitive change*) dan Subjek berusaha bersabar dan menjalani setiap kondisi yang dilalui. Subjek meyakini bahwa Allah tidak pernah memberikan cobaan diluar dari batas kemampuannya. Hal tersebut membuat subjek merasa tidak khawatir. Subjek menilai kondisi yang dialami merupakan tanggung jawabnya dan tetap berpikir positif dari segala hal-hal yang menyimpannya.

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan kedua subjek penelitian yang berstatus sebagai suami yang memiliki istri penderita kanker menerapkan strategi regulasi emosi *antecedent focused* dan *response focused* dalam bentuk yang berbeda-beda sesuai kondisi yang dirawatnya dan kondisi keluarga masing-masing. Subjek 1 dan subjek 2 memilih strategi regulasi yang sama namun dalam bentuk yang berbeda, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *response modification*. Subjek 1, sangat sedih dan tidak menyangka istrinya

didiagnosis kanker, kemudian memilih menghindari situasi yang menimbulkan perasaan sedih dan kasihan dengan mencari pengobatan untuk istrinya (*situation selection*), namun karena tidak tahan melihat istrinya kesakitan, subjek 1 melakukan modifikasi situasi (*situation modification*) dengan pergi mencari pengobatan alternatif mencari pengobatan alternatif yang ternyata berhasil meningkatkan kesehatan istrinya. Subjek juga mengalihkan perhatian (*attentional deployment*) dengan bekerja agar tidak larut dalam kesedihan. *Cognitive change* dilakukan dengan memaknai kondisinya sebagai ujian dari Allah sehingga subjek melakukan modifikasi respon (*response modification*) dengan berusaha tabah dan berdo'a .

Saat subjek 2 mendampingi istrinya melakukan *pap smear* dan setelah didiagnosis kanker subjek2 sangat tertekan , namun segera melakukan modifikasi situasi dengan bertindak cepat mengupayakan pengobatan. Subjek merasakan beban berat karena harus mendampingi istri yang sakit dan mengurus anak-anak serta bekerja mencari nafkah., sehingga mudah marah. Subjek melakukan strategi *respon focused* dengan menekan rasa marahnya kemudian melakukan *attentional deployment* agar tidak terlalu larut ke dalam emosi yang dirasakan dengan mengalihkannya pada pekerjaannya dan mengurus anak dan memaknai kondisi yang dihadapi secara positif sebagai cobaan yang diberikan dan ditentukan Allah, sehingga yakin mampu menjalaninya.

Regulasi emosi pada suami memiliki berperan sangat penting dalam mendampingi istri yang mengalami kanker, oleh karena itu selayaknya intervensi bukan hanya bersifat medis bukan hanya ditujukan bagi pasien yang terdiagnosa kanker, namun penting pula melakukan psikoedukasi bagi suami ataupun anggota keluarga lainnya. Kelemahan dalam penelitian ini adalah terbatasnya waktu yang tersedia akibat kesibukan subjek penelitian yang harus melakukan pekerjaan di saat melakukan peran sebagai caregiver juga, sehingga waktu untuk menggali data dan melakukan observasi jadi sangat terbatas.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Alexius, D.. (2018). *CERVIGRAM : Tak Semua Kanker Pink*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2014). Retrieved April 21, 2021, <https://www.kemkes.go.id/article/view/201407070001/hilangkan-mitos-tentang-kanker.html>
- Bonnano, G. A. Mayne T. (2001). *Emotions: Current Issues and Future Directions*. New York: The Guilford Press.
- Giandatenaya, G ., and Sembiring, R.A., (2021), Regulasi Emosi Pada Caregiver Orang Dengan Gangguan Jiwa, *Psycho Idea*, 19:13–24.
- Gross, J.J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation: Second Edition*. London: Guilford Press.
- Harley, J.M., Pekrun, R., Taxer, J.L., Gross, J.J. (2019), Emotion Regulation in Achievement Situations: An Integrated Model, 54:2, 106-126, DOI: [10.1080/00461520.2019.1587297](https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297) <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297>

- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press.
- Naviri, T. (2016). *Buku pintar kesehatan dan kecantikan payudara*. Jakarta: PT Gramedia.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian. (2015). "Situasi Penyakit Kanker." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Putri, D. P. K. & Lestari, S. (2015). "Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa." *Jurnal Penelitian Humaniora* 16(1):72–85.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655–693. <https://doi.org/10.1037/a0038648>
- Sari, M., Dewi, Y.I., & Utami, A. (2012). "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi Di Ruang Cendrawasih I RSUD Arifin Achmad Propinsi Riau." *Jurnal Ners Indonesia* 2(2):158–66.
- Setiawan, Darma. (2015). "The Effect of Chemotherapy in Cancer Patient To Anxiety." *Jurnal Majority* 4(4):94–99.
- Sugiarto, Eko. (2020). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi Dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media.
- Sugiyono. (2013). *Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A., & Sheeran, P. (2017). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*, 32(2), 231–248. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1295922>.
- World Health Organization. (2021). "Indonesia Source: Globocan 2020."
- Yusuf, Dr. A. Muri. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan - Google Book*. Jakarta: Kencana.