

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat
26 November 2022, Hal. 94-103
e-ISSN: 2686-2964

**“Securing the Youth”:
Meningkatkan Ketahanan Pemuda
Melalui Program PERI di Kota Penyangga IKN Nusantara, Kalimantan Timur**

Uni W. Sagena¹, Dinda Sekar Kirani², Robby Awaluddin Jamil³, M. Hasyim M⁴, Dani Sartika⁵, Mohd.Dino Khairri Sharifuddin⁶

^{1,2,3,4} Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

⁵ Universitas Islam Negeri STS Jambi, Indonesia

⁶Universiti Utara Malaysia, Kedah, Malaysia

Email: dindasekarkirani@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah bagian dari kaum muda yang menjadi harapan bangsa untuk meneruskan estafet pembangunan negara ini. Namun, periode ini memiliki banyak tantangan, terutama di masa remaja karena merupakan fase peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Masa itu ditandai dengan emosi yang cenderung meledak-ledak dan sulit dikontrol, sehingga penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan regulasi emosi agar dapat melewati masa peralihannya dengan baik agar dapat mengisi pembangunan dengan potensi mereka, termasuk berperan dalam pembangunan kawasan baru seperti wilayah penyangga IKN Nusantara Kalimantan Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberi nama PERI (Psikoedukasi Regulasi Emosi) yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental dan emosional kaum muda dengan memberi edukasi dan motivasi remaja mengenai pentingnya meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Metode yang digunakan adalah kombinasi antara psikoedukasi dengan teknik ceramah dan sesi tanya jawab, serta skala *pretest* dan *posttest* sebagai evaluasi kognitif peserta. Sasaran kegiatan psikoedukasi ini adalah remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo, Balikpapan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai regulasi emosi sebesar 23.3% pada remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi yang mana dapat menjadi bekal remaja agar mampu mengelola emosinya secara lebih positif, terutama dalam melewati masa pubertasnya.

Kata kunci: regulasi emosi, pemuda, psikoedukasi, kesehatan mental, pemberdayaan masyarakat

ABSTRACT

A country development and nation's hope always depend on the youth group. However, a country faces threat from the youth group at the period phase when the youth has changed from childhood ages to become an adult. This is because, the teenagers have always been surrounded by emotions that tend to explore and difficult to control. This situation indirectly has given retard implication towards the development agenda especially for the new development area such as in IKN Nusantara East Kalimantan. This community services known as PERI (Psikoedukasi Regulasi Emosi) aims to develop mental resilience and emotions for youth group through education and motivation should be form to control youth's emotion ability. A mix method through psychoeducational services technique on speech talk and

question and answer session, a preliminary test and test taken after a lesson to evaluate the participant has been suggest in this study. Furthermore, the focus group in this study is among the youth group from Kelurahan Margo Mulyo, Balikpapan. Finding showed that 23.3% youth group from Kelurahan Margo Mulyo that participated in psychoeducational services technique has the knowledge and awareness about emotion regulation. which could be a provision for adolescents to be able to manage their emotions in a more positive way, especially to go through puberty phase.

Keywords: *emotion regulation, youth, psychoeducational, mental health, community empowerment*

PENDAHULUAN

Menurut data United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN-DESA) pada tahun 2021 menyebutkan bahwa hampir setengah dari populasi dunia ini berjumlah 7 miliar berusia di bawah 25 tahun yang mana menjadikan generasi anak-anak dan remaja sebagai komponen penduduk terbesar dalam sejarah. Lebih dari 90% generasi ini tinggal di negara berkembang, termasuk di negara Asia Tenggara, seperti Indonesia dan Malaysia. Kecenderungan kalangan ini relatif mirip karena semuanya menghadapi beberapa tantangan besar untuk melewati masa-masa penting bagi kelangsungan hidup, kesejahteraan, dan kapasitas mereka di masa depan. Ledakan besar populasi kaum muda tersebut juga terjadi di Kalimantan Timur yang disebut dengan bonus demografi. Data BPS Kaltim (2021) menyatakan jumlah 41% penduduknya adalah generasi Z ke bawah. Di satu sisi, bonus demografi ini adalah peluang, potensi, dan aset pembangunan daerah yang menyongsong pembangunan Ibu Kota Negara (IKN) baru, yaitu Nusantara di provinsi ini. Di sisi lain, tren menunjukkan usia muda kaum remaja ini sangat rentan terhadap kekerasan, eksploitasi, dan penelantaran, terutama dalam situasi konflik atau krisis. Remaja juga sangat rentan terhadap risiko lingkungan sosial seperti kurang berpendidikan, kurang sehat, dan kurang mendapat kesempatan berperan dalam pembangunan.

Masa-masa rentan dan rawan risiko ini dapat terjadi karena remaja merupakan transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja dapat terbilang krusial karena individu mengalami perubahan yang signifikan dari berbagai aspek, baik itu fisik, kognitif, maupun sosioemosional. Sary (2015) menyatakan bahwa masa remaja awal dimulai dari rentang usia 12 hingga 15 tahun. Hal ini tak hanya dapat menimbulkan masalah bagi remaja itu sendiri, tetapi juga dapat berdampak ke lingkungan sekitarnya.

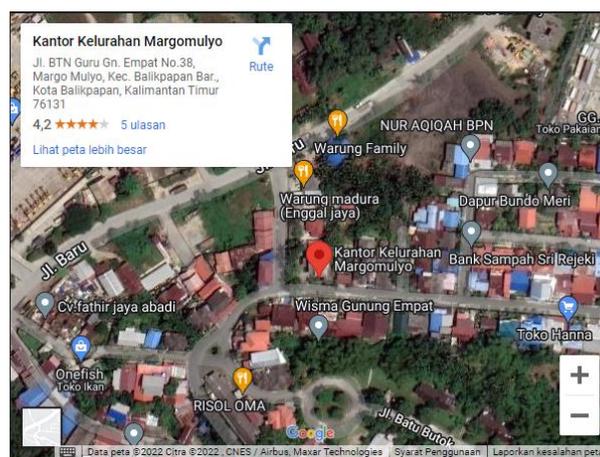
Emosi dicirikan sebagai tanggapan atau reaksi yang dirasakan setiap individu dan disebabkan oleh suatu rangsangan, baik dari faktor eksternal maupun internal (Rubiani & Sembiring, 2018). Emosi terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Remaja dengan kemampuan pengelolaan emosi yang tinggi akan mampu mengatasi emosi negatif, seperti marah, kecewa, sedih dengan baik, sehingga remaja dapat terhindar dari risiko munculnya gangguan depresi. Sebaliknya, remaja dengan kemampuan pengelolaan emosi yang buruk akan mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi negatifnya, yang mana dapat berpotensi dalam memunculkan perilaku yang mengarah pada kenakalan remaja (Tejena & Sukmayanti, 2018). Selaras dengan penelitian Amelia dan Savira (2018) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja. Oleh sebab itu, penting bagi setiap remaja untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai regulasi emosi.

Regulasi emosi berkaitan dengan keterampilan dalam pengelolaan emosi. Menurut McRae dan Gross (2020) regulasi emosi merujuk pada bagaimana sikap individu dalam

memengaruhi emosi terhadap diri sendiri dan orang lain. Regulasi emosi ditandai sebagai suatu proses untuk mengatur perasaan, respons fisiologis, kognisi, dan emosi untuk mengontrol perilaku, sehingga individu dapat mencapai tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi penting untuk dimiliki remaja yang mana dapat memengaruhi perkembangan remaja itu sendiri. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Putri dkk. (2017) menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat memengaruhi kesehatan psikologis individu.

Yuniar dan Darmawati (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat sebanyak 48.3% remaja SMAN di Kota Bandung memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Kurangnya keterampilan regulasi emosi yang membuat remaja tidak dapat berpikir panjang mengenai konsekuensi dan dampak dari keputusan yang dipilih, sehingga remaja dapat mengambil keputusan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Situasi yang stres dan menekan mengakibatkan remaja cenderung menggunakan strategi *coping* yang buruk dan mengalihkan emosi tersebut ke perilaku-perilaku yang negatif. Didukung oleh hasil Estefan dan Wijaya (2014) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah memiliki tendensi untuk menyakiti dirinya sendiri. Salah satu cara untuk meminimalisir dampak-dampak negatifnya secara psikologis adalah dengan memiliki kemampuan regulasi emosi.

Karena itu, kegiatan ini diberi nama program PERI (Psikoedukasi Regulasi Emosi) berupaya menghindari dan mengantisipasi resiko-resiko keselamatan dan ketahanan mental tersebut di kalangan pemuda atau remaja di wilayah Margo Mulyo. Program ini disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat di lokasi pengabdian karena merupakan salah satu kelurahan padat penduduk di Kecamatan Balikpapan Barat, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. Soal ketahanan mental dan regulasi emosi kaum muda ini penting juga digarap karena menyangkut pembangunan psikis, bukan hanya pembangunan fisik semata, apalagi Balikpapan semakin ramai penduduknya dengan mobilitas tinggi, sebagai kawasan penyangga IKN baru yang jaraknya bertetangga dengan Kab. PPU sebagai calon IKN baru RI. Jumlah penduduk di kelurahan ini sebanyak 14.259 jiwa dengan prevalensi laki-laki berjumlah 7.282 dan perempuan berjumlah 6.977 perempuan. Kelurahan Margo Mulyo memiliki luas wilayah sekitar 184.53 Ha dan terbagi dalam 45 RT dengan mayoritas profesi penduduk, antara lain karyawan swasta, PNS, pedagang, nelayan, dan buruh kasar (Dokumen Kelurahan, 2022).



Gambar 1. Peta Kelurahan Margo Mulyo
(Sumber: margomulyo.balikkpapan.go.id)

Pemuda dan remaja di Kelurahan Margo Mulyo sendiri diketahui masih banyak yang belum memiliki pengetahuan mengenai regulasi emosi. Oleh karena itu, penting adanya pemberian psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada remaja awal, sehingga remaja dapat menghadapi masa ini dengan lebih positif. Tujuan dilaksanakannya program ini adalah untuk

memberikan edukasi mengenai regulasi emosi dan pentingnya memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik pada remaja awal. Diharapkan kegiatan ini dapat membantu remaja untuk mengelola emosinya secara lebih positif, terutama saat melewati masa labilnya, agar mampu meningkatkan potensi dan kompetensinya sehingga remaja dapat mengambil peran di masyarakat, termasuk dalam pembangunan sesuai dengan kapasitasnya sebagai kaum muda.

METODE

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan melakukan observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi merupakan teknik penggalan data yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, baik berupa individu, kelompok, tempat, kegiatan, benda, atau rekaman (Nugrahani, 2014). Selain itu, data sekunder berupa literatur ilmiah yang memuat hasil-hasil penelitian terdahulu juga diperlukan untuk melengkapi data primer yang telah diperoleh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode psikoedukasi dengan teknik ceramah dan mengadakan sesi tanya jawab, serta *pretest* dan *posttest* sebagai evaluasi kognitif peserta. Psikoedukasi merupakan metode intervensi yang dapat diberikan kepada individu atau pun kelompok dan berfokus untuk mengedukasi partisipan mengenai tantangan dan hambatan dalam hidup, mencari dan mengembangkan berbagai sumber dukungan, serta meningkatkan keterampilan *coping* agar dapat menghadapi dan mengatasi kesulitan yang dialami (Sahrani & Hastuti, 2018).

Sasaran kegiatan psikoedukasi ini adalah remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo dengan melibatkan delapan mahasiswa sebagai pelaksana, sekaligus pemateri kegiatan. Selain itu, kegiatan ini juga bermitra dengan ketua RT 38, 39, 40, dan 41 di Kelurahan Margo Mulyo yang berperan dalam mengundang para remaja untuk dapat menghadiri kegiatan sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Kegiatan PERI dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 Juni 2022 di rumah dinas Kelurahan Margo Mulyo pukul 16.30 WITA. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi terbagi menjadi tiga, di antaranya:

1. Pra-Kegiatan

Tahapan yang dilakukan dalam pra-kegiatan psikoedukasi, yakni mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang terjadi di Kelurahan Margo Mulyo. Selanjutnya, melakukan diskusi dan konsultasi dengan pendamping lapangan mengenai program kerja menyusun materi psikoedukasi, membagikan undangan, serta berkoordinasi dengan para ketua RT setempat.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi ini terbagi menjadi tiga sesi, yaitu pembagian *pretest* dan *posttest*, penyampaian materi, serta tanya jawab. Materi psikoedukasi disajikan dalam bentuk Power Point yang ditampilkan melalui proyektor. Adapun rincian pelaksanaan prosedur kegiatan dijelaskan dalam bentuk bagan berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

3. Evaluasi

Skala *pretest* dan *posttest* digunakan sebagai metode evaluasi untuk kegiatan psikoedukasi ini. Lembar evaluasi dibagikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Effendy dan Hamid (2016) menyatakan bahwa proses edukasi yang diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* berguna untuk melihat sejauh mana perkembangan kognitif peserta mengenai materi psikoedukasi yang akan dan telah disampaikan. Tujuan digunakannya skala *pretest* dan *posttest* adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai materi psikoedukasi regulasi emosi, baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan PERI psikoedukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja awal mengenai regulasi emosi, sehingga remaja mampu melewati masa labilnya dengan baik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian diuraikan dalam tiga tahapan, yaitu:

1. Pra Kegiatan

Tahapan pertama yang dilakukan adalah melakukan diskusi dan konsultasi dengan pendamping lapangan yang dilakukan pada tanggal 27 Mei 2022 dan membahas mengenai rencana program kerja individu yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil observasi, permasalahan yang ditemukan pada remaja di Kelurahan Margo Mulyo adalah rendahnya pemahaman mengenai pengendalian emosi. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi dengan RT setempat pada mengenai program kerja yang ingin dilaksanakan.

Rendahnya pemahaman ini seolah membenarkan stigma yang ada selama ini mengenai tren generasi milenial atau Z, khususnya di sejak era pandemi, stigma itu antara lain 1) Generasi tunduk dan kecanduan gadget (*gadget addicted*); 2) Generasi instan dan cepat latah (ikut-ikutan); 3) Generasi manja; 4) Generasi galau, *insecure*, dan mudah depresi (Sagena, 2022). Perasaan galau dan *insecure* (tidak aman) ini adalah persoalan emosi yang labil yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang negatif sehingga menjadi tidak konstruktif. Karena itu, disimpulkan bahwa para remaja ini perlu diselamatkan dan dijauhkan dari stigma-stigma negatif tersebut.



Gambar 2. Konsultasi dengan PL mengenai program kerja
(Sumber: Dokumentasi pengabdian)



Gambar 3. Koordinasi dengan ketua RT setempat
(Sumber: Dokumentasi pengabdian)

2. Pelaksanaan Kegiatan

Peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini berjumlah 12 orang. Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pengisian lembar *pretest* untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum diberikan psikoedukasi, kemudian dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi psikoedukasi oleh mahasiswa. Sebelum kegiatan berakhir, peserta juga diminta untuk mengisi lembar *post-test* dan evaluasi.



Gambar 4. Peserta mengisi *pretest*
(Sumber: Dokumentasi Pengabdian)

Adapun data deskripsi peserta kegiatan psikoedukasi disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Deskripsi Peserta Psikoedukasi Regulasi Emosi

Peserta	Usia	Jenis Kelamin
1	14 tahun	L
2	13 tahun	L
3	14 tahun	P
4	13 tahun	L
5	15 tahun	P
6	12 tahun	L
7	12 tahun	L
8	13 tahun	L
9	12 tahun	L
10	13 tahun	P
11	12 tahun	L
12	13 tahun	L

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat lima peserta berusia 13 tahun, empat peserta berusia 12 tahun, dua peserta berusia 14 tahun, dan satu peserta berusia 15 tahun. Selanjutnya, sekitar sembilan peserta berjenis kelamin laki-laki dan tiga peserta berjenis kelamin perempuan. Materi psikoedukasi yang disampaikan, meliputi definisi emosi dan regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi, faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi, serta strategi-strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Setelah pemaparan materi, sesi berikutnya adalah tanya jawab terkait materi psikoedukasi. Para peserta terlihat antusias dan bersemangat dalam mengajukan pertanyaan. Tiga peserta yang paling aktif kemudian dipilih untuk menerima *reward*.

Edukasi mengenai ketahanan emosi juga diberikan dengan menyuntikkan motivasi dan ide-ide positif untuk meningkatkan potensi diri agar mulai berperan dalam masyarakat, antara lain dengan cara: 1) Meningkatkan wawasan politik dari informasi terpercaya di media sosial; 2) Meningkatkan rasa aman, nyaman, dan percaya diri sekaligus berpikir kritis; 3) Terlibat aktif mengikuti kegiatan untuk meningkatkan potensi dan *soft skill*, yang dilaksanakan di sekolah, LSM, swasta, atau lingkungan tempat tinggal. *Soft skill* yang diperlukan kaum muda agar berkembang jadi pribadi berkompeten, antara lain adalah belajar *leadership* (kepemimpinan), bermental pemenang dan tangguh, *teamwork*/kolaboratif, berpikiran dan bersikap positif, belajar *problem solving*, berani berinisiatif, serta belajar manajemen waktu. Materi-materi edukasi ini sesuai dengan harapan dan amanah pemerintah daerah agar generasi muda di Kalimantan Timur dapat berpartisipasi dan berperan dalam masyarakat (Sagena, 2022).



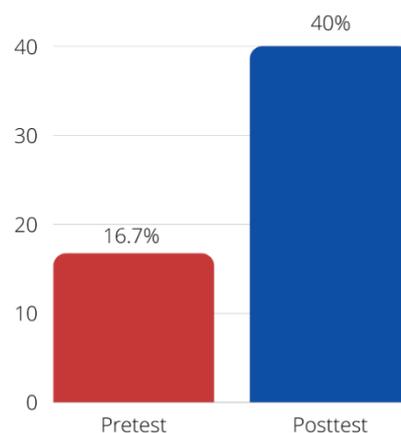
Gambar 5. Pemaparan materi psikoedukasi
(Sumber: Dokumentasi pengabdian)



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab
(Sumber: Dokumentasi pengabdian)

3. Evaluasi

Evaluasi diambil melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh peserta pada saat sebelum dan setelah kegiatan psikoedukasi dilaksanakan. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* tersebut dapat dilihat melalui gambar di bawah ini:



Gambar 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest*
(Sumber: Data primer yang diolah)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman regulasi emosi pada remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo sebanyak 23.3% dengan nilai *pretest* sebesar 16.7 dan nilai *posttest* sebesar 40. Sejalan dengan penelitian Nurdin dkk. (2021) yang menemukan bahwa psikoedukasi dapat digunakan sebagai metode intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Psikoedukasi mampu membuat pengetahuan dan pemahaman mengenai regulasi emosi pada remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo menjadi meningkat. Remaja dengan keterampilan regulasi emosi yang baik akan dapat mengidentifikasi, mengontrol, serta mengekspresikan emosinya sesuai dengan tuntutan lingkungan (Silaen & Dewi, 2015). Menurut Fitri dan Adelya (2017) pada masa remaja, individu akan mengalami puncak emosionalitas di mana emosi remaja cenderung dicirikan tidak stabil. Pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi dapat membuat remaja mampu untuk mengubah persepsi negatif mengenai situasi yang dihadapinya dan memunculkan reaksi emosional yang lebih positif. Adanya kegiatan Psikoedukasi Regulasi Emosi (PERI) ini

diharapkan dapat menjadi bekal bagi para remaja untuk melewati masa pubertasnya dengan baik, sehingga remaja tidak terjerumus untuk melakukan perilaku-perilaku yang menyimpang dan berdampak buruk bagi diri sendiri, maupun orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Psikodukasi Regulasi Emosi (PERI) mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya kemampuan regulasi emosi, yaitu sebesar 23.3% pada remaja awal di Kelurahan Margo Mulyo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Mulawarman selaku penyelenggara pengabdian masyarakat dan kepada Kelurahan Margo Mulyo yang telah membantu dan memfasilitasi selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga kepada ketua RT setempat, adik-adik remaja di Kelurahan Margo Mulyo, serta seluruh pihak yang telah terlibat, sehingga program “PERI: Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Remaja Awal di Kelurahan Margo Mulyo” dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Savira, S. I. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja pada siswa mts swasta “x” surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–6. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/23553>
- Balikpapan. (2022). *Peta lokasi kelurahan margo mulyo*. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2022 dari <http://margomulyo.balikpapan.go.id/>
- Dokumen Kelurahan. (2022). *Profil kelurahan margo mulyo*. Dokumen Tidak Dipublikasikan.
- Effendy, I., & Hamid, M. A. (2016). Pengaruh pemberian pre-test dan post-test terhadap hasil belajar mata diklat hdw. dev. 100.2. a pada siswa smk negeri 2 lubuk basung. *VOLT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81–88. Diakses dari <https://www.jurnal.ugn.ac.id/index.php/jurnalnauli/article/view/852>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. Diakses dari <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1460>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017b). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39. Diakses dari <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. Diakses dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7740>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan bahasa*. Cakra Books.
- Nurdin, M. N. H., Rahmah, A. I., Ansyar, A., Salim, M. Y., Miftahul, J., & Fitriazahra, M. (2021). Regulasi emosi sebagai upaya kontrol diri warga binaan rutan kelas 1 makassar. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24976>
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipoertensi esensial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.675>
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari

- faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta amir hamzah medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99–108. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Sahrani, R., & Hastuti, R. (2018). Psikoedukasi siswa mengenai quality of school life. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i1.2>
- Sagena, U.W. 2022. Adakah peran demokrasi kaum milenial di era krisis pandemi global? Antara stigma dan fakta. Materi disampaikan dalam Sosialisasi Pendidikan Politik dan Kepemiluan, Kesbangpol, Samarinda.
- Sagena, U.W. 2022. Wawasan kebangsaan dan nilai-nilai kebhinekaan generasi muda dalam masyarakat. Materi disampaikan dalam Pendidikan Politik Milenial, Kesbangpol Prov.Kaltim.
- Sary, Y. N. E. (2015). *Buku ajar psikologi pendidikan untuk mahasiswa umum dan kesehatan*. Paramh Publishing.
- 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.201514912>
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 147–158. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40408>
- Yuniar, D., & Darmawati, I. (2017). Dukungan keluarga berhubungan dengan kecerdasan emosional remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.79>