



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 625-629

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang

Ekklesia Eunike Lase^{1*}, Raja Oloan Tumanggor²

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email : ekklesia.705210321@stu.untar.ac.id¹, rajat@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Salah satu masalah yang rentan terjadi di lingkungan sekolah adalah perkelahian antar teman. Perkelahian tersebut tentunya terjadi akibat kurangnya kemampuan siswa dalam meregulasi emosi. Psikoedukasi ini diikuti oleh 29 siswa kelas VII SMP Strada Slamet Riyadi Kota Tangerang, Banten. Psikoedukasi bertujuan agar peserta didik dapat lebih mengenal, memahami, dan pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehinggadapat tercipta lingkungan sekolah yang aman, tertib, dan nyaman. Melalui kegiatan psikoedukasi diperoleh beberapa kesimpulan. Pertama, hampir semua siswa menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Hal ini ditandai dengan kesulitan siswa untuk menenangkan diri, berpikir matang, dan berbicara dengan baik saat emosi negatifnya muncul. Kedua, siswa menyadari pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan manfaat untuk mempererat kerukunan antar teman dan memberikan kesan yang baik kepada orang lain.

Kata Kunci: : Psikoedukasi, Regulasi Emosi, SMP Strada Slamet Riyadi

Abstract

One of the problems that is prone to occurring in the school environment is fights between friends. These fights certainly occur due to students' lack of ability to regulate emotions. This psychoeducation was attended by 29 class VII students at Strada Slamet Riyadi Middle School, Tangerang City, Banten. Psychoeducation aims to enable students to know, understand and ultimately improve their emotional regulation abilities, so that a school environment that is safe, orderly and comfortable can be created. Through psychoeducational activities several conclusions were obtained. First, almost all students realize that they have low emotional regulation abilities. This is characterized by students' difficulty calming themselves, thinking carefully, and speaking well when negative emotions arise. Second, students realize the importance of emotional regulation in everyday life and provide benefits for strengthening harmony between friends and giving a good impression to other people.

Keyword: *Psychoeducation, Emotional Regulation, SMP Strada Slamet Riyadi*

PENDAHULUAN

SMP Strada Slamet Riyadi merupakan salah sekolah Katolik yang berada di bawah naungan perkumpulan Strada yang memiliki visi, misi, dan nilai dasar. Visi perkumpulan Strada ialah menjadi komunitas pendidikan yang unggul, peduli, dan berjiwa melayani. Kemudian, terdapat 3 misi yang dijalankan oleh Perkumpulan Strada. *Pertama*, menyelenggarakan pendidikan yang unggul bagi kaum muda agar berkembang menjadi pribadi yang cerdas, peduli dan berkarakter. *Kedua*, meningkatkan kepedulian terhadap sesama, menghargai keberagaman, dan berjuang demi terpeliharanya lingkungan hidup. *Ketiga*, meningkatkan kualitas pelayanan pendidikan. Sedangkan, nilai dasar yang ditanamkan oleh Perkumpulan Strada yaitu pelayanan, kejujuran, disiplin, kepedulian, dan keunggulan. SMP Strada Slamet Riyadi berlokasi di Jalan Prambanan Raya Perumnas 2, Cibodasari, Kec. Cibodas, kota Tangerang. SMP Strada Slamet Riyadi berdiri sejak 22 Agustus 1989.

SMP Strada Slamet Riyadi menyediakan 12 kelas untuk 3 jenjang pendidikan, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Setiap jenjang terbagi menjadi 4 kelas yang dibedakan oleh huruf A, B, C, dan D. Setiap kelas memiliki kurang lebih 25 siswa. Kemudian, untuk kegiatan belajar mengajar dilaksanakan mulai dari hari Senin hingga Jumat dan dimulai pada pukul 06.50 hingga pukul 13.40. Di tengah-tengah kegiatan belajar mengajar, sekolah ini memberikan waktu istirahat 20 menit sebanyak 2 kali pada pukul 09.00 - 09.20 dan pukul 11.20 - 11.40. Saat waktu istirahat berlangsung, umumnya siswa menggunakan waktu tersebut untuk makan bekal, berbincang-bincang, dan bermain bersama teman.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh guru BK dan fasilitator, ternyata banyak siswa yang menggunakan waktu istirahat secara tidak tepat, seperti saling menjelek dengan kata kasar yang berujung pada perkelahian antar teman. Peristiwa tersebut sering terjadi pada siswa kelas 7. Berdasarkan tanggapan dari guru BK, hal tersebut terjadi dikarenakan siswa kelas 7 baru mengalami masa transisi dari SD ke SMP, sehingga pikiran dan perilakunya masih seperti kanak-kanak. Dimana, masa kanak-kanak terkenal dengan pemikiran yang sempit, belum dapat mengenali dan meregulasi emosinya dengan baik. Menurut guru BK, hal tersebut menjadi salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian. Dengan demikian, guru BK merasa perlu mengadakan psikoedukasi tentang regulasi emosi agar siswa kelas 7 SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang dapat mengenal lebih dalam mengenai regulasi emosi dan pada akhirnya dapat meregulasi emosinya dengan lebih baik.

METODE

Kelompok target pada PKM kali ini merupakan para siswa kelas 7 SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama-tama dilakukan sosialisasi kepada pihak SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. Selanjutnya, fasilitator dan pihak SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang menentukan dan menyepakati topik yang akan diberikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan di SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. Kemudian, fasilitator dan pihak SMP Strada Slamet Riyadi berdiskusi terkait waktu pelaksanaan. Psikoedukasi yang mengangkat topik regulasi emosi ini bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka, sehingga dapat tercipta lingkungan yang belajar dan nyaman. Sebelum memulai presentasi, fasilitator memberikan pengantar yang relevan dengan topik regulasi emosi. Lalu, setelah selesai presentasi, fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk peserta. Saat memberikan jawaban kepada peserta, fasilitator juga memberikan contoh-contoh sederhana yang dapat dipahami peserta dengan mudah. Terakhir, fasilitator memberikan 4 pertanyaan refleksi kepada peserta dalam bentuk *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi yang membantu meningkatkan regulasi emosi ini diikuti oleh 29 siswa kelas 7 yang terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan yang berusia antara 12 tahun hingga 13 tahun. Psikoedukasi dilaksanakan di ruang kelas 7D SMP Strada Slamet Riyadi pada pukul 10.40 WIB hingga 11.30 WIB. Tepat pada pukul 11.20 WIB, para siswa sudah berkumpul di ruang kelas dengan tenang. Sebelum memulai presentasi, salah satu siswa maju ke depan kelas untuk memulai doa. Setelah berdoa, guru BK SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang memberikan sedikit pengantar yang kemudian ditambahkan oleh fasilitator. Setelah memberikan pengantar, fasilitator kemudian menjelaskan materi dan tujuan diadakannya kegiatan psikoedukasi ini.

Penyelesaian yang dapat diberikan untuk mengurangi permasalahan yang dialami SMP Strada Slamet Riyadi adalah dengan memperkenalkan pentingnya regulasi emosi dan membantu melatih regulasi emosi siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Sembiring & Tarigan (2022) bahwa regulasi emosi sangatlah penting bagi setiap individu, terutama remaja. Dalam lingkungan akademik, regulasi emosi dapat meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Membahas mengenai regulasi emosi, tentunya perlu diawali dengan pembahasan mengenai definisi regulasi dan definisi emosi terlebih dahulu. Setelah itu, membahas apa definisi dari regulasi

emosi? Seperti apa proses terbentuknya regulasi emosi? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi? Bagaimana cara melatih regulasi emosi?

Menurut Frijda (1986, dalam Uci & Savira, 2019) regulasi adalah cara individu mengendalikan emosinya. Peraturan dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman masyarakat. Regulasi dapat mengakibatkan perilaku yang ekspresinya meningkat, menurun, atau terhambat. Sedangkan, emosi, di sisi lain, adalah hasil konfigurasi antara hubungan kognitif dan motivasi serta perubahan sebagai respons terhadap perubahan dalam hubungan antara individu dan lingkungannya, dan hubungan ini diciptakan, dirasakan, dan dievaluasi oleh individu (Lazarus, 1991, dalam Nuz'amidhan et al., 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi dapat diartikan sebagai regulasi emosi adalah proses dimana individu mengenali, memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosionalnya, termasuk kemampuan mengendalikan keadaan emosi dan perilaku untuk mengekspresikan emosi sebagai respons terhadap lingkungan (Saleh & Usman, 2021). Kemudian, menurut Gross (2007, dalam Siregar et al., 2019) regulasi emosi dilakukan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengurangi satu atau lebih aspek respons emosional terkait bagaimana emosi dialami dan diungkapkan. Individu yang mampu mengendalikan emosi dan usahanya sesuai dengan tujuan dan situasi dapat disebut sebagai pengatur emosi adaptif. Sebaliknya individu yang kesulitan mengatur emosinya sesuai tujuannya dikatakan mengalami disregulasi emosi (Morelen, Shaffer, & Suveg, 2016). Bekerman dan Zembylas (2018, dalam Angelia et al., 2020) juga menjelaskan bahwa ketika individu bereaksi positif terhadap situasi buruk, maka emosi yang dirasakannya adalah emosi positif. Sebaliknya, ketika individu bereaksi negatif terhadap situasi yang buruk, maka emosi yang dihasilkan adalah emosi negatif.

Ada dua hal penting terkait regulasi emosi, yaitu ketenangan dan konsentrasi. Individu yang menguasai kedua keterampilan ini lebih mampu mengendalikan emosinya (Reivich & Shatte, 2002, dalam Ningrum & Masing, 2021). Regulasi emosi melibatkan pengendalian emosi yang membuat kita merasa positif baik secara sadar maupun tidak sadar, agar kita tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan diri kita atau orang lain. Sebagaimana dijelaskan oleh Hasmarlin & Himaningsih (2019), emosi negatif seperti stres, depresi, kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan keputusan tidak dapat sepenuhnya dihindari. Untuk mengatasi situasi stres dan meminimalkan dampak psikologis negatifnya, remaja perlu mengendalikan emosinya.

Gross (1998, dalam Febrianti & Syarifah, 2022) berpendapat bahwa regulasi emosi dapat bersifat otomatis atau terkendali, sadar atau tidak sadar, dan dapat mempengaruhi satu atau lebih hal dalam proses generalisasi emosi. Gross (2001, dalam Muarifah, 2019) mencantumkan lima tingkat proses berdasarkan model proses pengaturan mandiri. Pertama, *situation selection*. *Situation selection* merupakan tahapan dimana individu memilih emosi-emosi yang kemungkinan besar akan muncul pada situasi tertentu. Perasaan akrab ini membentuk dasar untuk postur tubuh berikutnya yang Anda ambil. Misalnya, beberapa orang mungkin lebih suka pergi keluar dengan teman-teman yang menyenangkan daripada belajar dengan teman-teman yang cemas pada malam sebelum ujian. Kedua, *situation modification*. Selama tahap ini, individu mengubah atau memodifikasi lingkungannya untuk mempengaruhi keadaan emosinya. Misalnya, ketika seorang teman bertanya tentang persiapan ujian, orang cenderung membicarakan hal lain. Ketiga, *attention deployment*. Pada tahap ini, individu hanya fokus pada aspek tertentu sehingga emosinya menjadi lebih terkonsentrasi. Atau mungkin perhatian orang tersebut tertuju pada hal lain. Keempat adalah *cognitive change* artinya individu berusaha mengubah cara berpikirnya terhadap situasi yang sedang terjadi atau memandang situasi dari sudut pandang yang berbeda. Dengan mengubah perspektif, orang mulai membangkitkan emosi yang berbeda. Misalnya, ketika Anda sedang makan malam bersama seorang teman, Anda memikirkan ujian Anda keesokan harinya. Oleh karena itu, orang tersebut berusaha menenangkan diri dan mulai meyakini bahwa tes itu normal dan bukan alat untuk menentukan baik atau buruknya seseorang. Kelima, *response modulation*. Selama tahap ini, emosi, sikap, perilaku, dan fisiologi individu berubah setelah respons multisistem berkembang. Misalnya, menyembunyikan rasa malu karena gagal dalam ujian.

Menurut Azizah & Jannah (2020), kelima proses regulasi emosi di atas dikelompokkan menjadi dua proses. Proses pertama adalah *antecedent-focused emotion regulation* dan proses kedua adalah *response-focused emotion regulation*. *Antecedent-focused emotion regulation* adalah strategi yang berfokus pada anteseden dan dilakukan seseorang sebelum suatu emosi muncul dan orang tersebut bereaksi terhadap emosi tersebut. Penekanan anteseden merupakan strategi pengaturan emosi yang melibatkan perubahan cara berpikir seseorang untuk menafsirkan secara lebih positif atau peristiwa yang menimbulkan emosi. Strategi yang berorientasi pada anteseden dapat mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan. Kemudian, *response-focused emotion regulation* merupakan suatu bentuk pengendalian respon dengan cara menekan ekspresi emosi yang berlebihan seperti ekspresi wajah, nada suara, dan tindakan. Strategi yang berorientasi pada reaksi hanya efektif dalam menekan reaksi emosional yang berlebihan, tetapi tidak dalam

mengurangi emosi yang dirasakan (Hasanah & Widuri, 2014).

Perlu diketahui bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi regulasi emosi. Menurut Muarifah (2019) terdapat empat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. *Pertama*, pola asuh orang tua dimana berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih (2019), pola asuh otoriter terbukti berdampak positif dan signifikan terhadap regulasi emosi. Semakin besar derajat orang tua menggunakan gaya pengasuhan otoritatif terhadap anak, semakin besar pula regulasi emosi anak. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketika anak melakukan kesalahan, orang tua otoriter terlebih dahulu mendengarkan alasan anak melakukan kesalahan tersebut, dibandingkan langsung memarahi anak. Cara orang tua mengendalikan emosinya dapat menjadi contoh bagi anak dalam mengendalikan emosinya. *Kedua*, usia yang mana Gross (2008, dalam Swastika & Prastuti, 2019) berpendapat bahwa semakin tua usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. *Ketiga*, lingkungan. Lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Lingkungan seperti teman, video, dan televisi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya (Ratnasari dan Suleman, 2017). *Keempat* adalah pengaruh cara pandang eksternal (pelatihan). Pelatihan regulasi emosi adalah tentang meningkatkan kesadaran individu akan dinamika emosinya sendiri dan mengembangkan kebiasaan baru untuk mengatasi emosi dengan lebih baik. Pelatihan ini meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya (Muarifah, 2019).

Selanjutnya, bagaimana cara yang benar untuk meregulasi emosi? Gross dan Thompson (dalam Kumala & Darmawanti, 2022) mengemukakan dua strategi yaitu *response focused strategi (expressive suppression)* yang melibatkan pengaturan reaksi dengan menekan ekspresi emosional yang berlebihan seperti nada suara, sikap, tindakan, dan ekspresi wajah. Strategi ini dapat membantu mengendalikan emosi yang meluap-luap, namun tidak menguranginya. Strategi kedua, strategi yang berfokus pada anteseden (*cognitive reappraisal*), merupakan strategi yang dilakukan individu ketika suatu emosi muncul, dan ini terjadi sebelum individu bereaksi terhadap emosi yang ada. Strategi ini tampaknya mengubah cara berpikir orang, memungkinkan mereka menafsirkan situasi yang membangkitkan emosi tertentu dengan lebih positif. Strategi ini dapat mengurangi kuatnya pengaruh emosi dan memastikan reaksi yang terjadi tidak berlebihan.

Setelah mempresentasikan materi dan menjelaskan terlebih dahulu pengertian dari regulasi dan pengertian emosi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan sharing pengalaman. Terdapat beberapa siswa yang juga memberikan pendapatnya mengenai pengertian regulasi, emosi, dan regulasi emosi. Setelah itu dilanjutkan dengan penjelasan mengenai regulasi emosi, proses-proses regulasi, dan strategi untuk meregulasi emosi. Kemudian, untuk menangkap pemahaman dan pengalaman siswa, terdapat empat pertanyaan refleksi yang disediakan oleh fasilitator dalam bentuk *google form*. Para siswa diberikan waktu 7 - 12 menit untuk menjawab setiap pertanyaan tersebut dengan baik.

Untuk pertanyaan *pertama* ialah bagaimana pendapat anda mengenai materi regulasi emosi yang telah disampaikan? Sebagian besar siswa menjawab bahwa materi regulasi emosi yang telah disampaikan sangat penting dan informatif dikarenakan masih kurangnya kemampuan yang dimiliki oleh para siswa. Pertanyaan *kedua* adalah apa manfaat regulasi emosi dalam kehidupan anda sehari-hari? Untuk pertanyaan kedua ini, sebagian besar siswa menjawab manfaatnya adalah supaya dapat mengontrol emosi, tetap tenang, mempercepat penyelesaian masalah, meningkatkan kerukunan antar teman, dan memberikan kesan yang baik kepada individu lain. Pertanyaan *ketiga* adalah apa yang menjadi kesulitan bagi anda dalam meregulasi emosi? Sebagian besar siswa menjawab bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi ialah sikap egois, kurangnya kesabaran, dan sulitnya menahan emosi negatif serti sedih, cemas, dan marah. Pertanyaan *keempat* adalah apa usaha yang akan anda lakukan untuk mengatasi kesulitan dalam meregulasi emosi? Dalam pertanyaan ini, sebagian besar siswa menjawab untuk berpikir matang sebelum bertindak, menenangkan diri, dan sering berlatih dalam meregulasi emosi.

Upaya yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi ini yaitu dengan mengenali emosi yang dimilikinya, belajar menghormati dan menghargai teman-teman, menenangkan diri ketika ingin merasakan emosi negatif, mampu memberikan masukan dengan bahasa dan nada bicara yang saat diperlakukan tidak baik kepada teman yang bersangkutan, dan apabila masih kesulitan dalam meregulasi emosi dapat berdiskusi dengan guru wali kelas ataupun guru BK.

SIMPULAN

Melalui kegiatan psikoedukasi yang mengangkat topik regulasi emosi ini diketahui beberapa kesimpulan. *Pertama*, hampir semua siswa menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Hal ini ditandai dengan kesulitan siswa untuk menenangkan diri, berpikir matang, dan berbicara dengan baik saat emosi negatifnya muncul. *Kedua*, siswa menyadari pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan manfaat untuk mempererat kerukunan antar teman dan memberikan kesan yang baik kepada orang lain. Namun, fasilitator berharap agar

dalam kegiatan selanjutnya dapat dilakukan pelatihan strategi regulasi emosi yang lebih dalam namun dikemas sesederhana mungkin agar dapat dipahami oleh siswa dengan mudah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Fasilitator mengucapkan banyak terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang dan LPPM Universitas Tarumanagara, sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, M., Triatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi Siswa sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2). 451- 457
- Febrianti, N. R., & Syarifah, D. (2022). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Job Stress pada Perawat. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 3(22).
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-154
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(3), 19-28
- Muarifah, A. (2019). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orang Tua terhadap Anak*. Program Studi PG PAUD Universitas Ahmad Dahlan.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna E., & Pahlevi, R. (2021). Studi Deskriptif terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Pakisjaya. *Fokus : Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 4(5). 373-381
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki - laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Saleh, U., & Usman, Y. A. (2021). *Hubungan antara Persepsi tentang Keterlibatan Ayah dengan Regulasi Emosi Remaja Akhir*. [Skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Tim Pengabdian Pendidikan Agama*
- Siregar, G. J. (2019). Peran Regulasi Emosi terhadap Kualitas Hidup dengan *Work Life Balance* sebagai Mediator pada Perempuan Peran Ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3 (2). 403-412.
- 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).
- Uci, I. R. & Savira S. I. (2019). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Siswa si SMP X Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Widyaningsih, W. (2019). Pengaruh Pola Asuh Otoritatif terhadap Regulasi Emosi dan Konformitas Kelompok Sebaya dalam Aktivitas Kelas. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(10).