



ANALISIS POLA ASUH TERHADAP EMOTIONAL REGULATION ANAK REMAJA AWAL

Oleh:

Halen Dwistia^{1*}, Isti Koma², Sulis Dian Ningsih³, Citra Ayu Hidayah⁴

^{1*,2,3,4} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi

Email: halendwistia23@gmail.com^{1}, istiqomah188@gmail.com², sulisdian491@gmail.com³, citryaayumobile@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2549>

Article info:

Submitted: 01/12/24

Accepted: 21/02/25

Published: 28/02/25

Abstrak

Kemampuan regulasi emosi siswa remaja awal penting dalam kehidupan sosial siswa dan dipengaruhi oleh pola asuh yang diterima. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pola asuh dan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 5 MIN 2 Lampung Utara. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang diterapkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendalami pola asuh dan dampaknya pada pengelolaan emosi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh responsif, dengan komunikasi terbuka dan dukungan emosional, mendukung regulasi emosi yang baik, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif cenderung menghambat perkembangan ini. Temuan ini menekankan pentingnya pola asuh yang seimbang antara kebebasan dan pengaturan dalam mendukung perkembangan regulasi emosi pada anak remaja awal.

Kata Kunci: Pola Asuh, Emotional Regulation, Remaja Awal

1. PENDAHULUAN

Pola asuh memiliki peranan penting dalam membentuk perkembangan emosi anak pada fase remaja awal, yaitu periode transisi dari kanak-kanak menuju remaja (Pajar, 2016). Pada tahap perkembangan tersebut, anak akan mendapatkan perubahan yang signifikan, dengan fisik, emosi, ataupun bersosial, yang memengaruhi cara mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Perubahan tersebut memiliki dampak langsung pada kemampuan anak untuk mengelola emosi, atau yang dikenal sebagai emotional regulation, yang penting bagi kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial mereka (Faizah, 2019). Pola asuh yang diterapkan oleh pihak-pihak yang mendukung anak di lingkungan, seperti pendekatan otoritatif yang menyeimbangkan kebebasan dengan aturan, permisif yang cenderung lebih longgar, atau otoriter yang ketat, memberikan pengaruh berbeda pada perkembangan keterampilan regulasi emosi anak, di mana setiap pola asuh memunculkan respon emosional dan sosial yang bervariasi dalam diri anak.

Dalam konteks perkembangan emosi remaja awal, regulasi emosi menjadi aspek penting yang sangat berperan dalam kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mencapai keberhasilan dalam interaksi sosial sehari-hari (Chumairoh et al., 2024). Pada masa ini, remaja awal sering mengalami perubahan emosional yang cukup intens, seperti perasaan senang, marah, atau sedih yang lebih mendalam dan muncul secara tiba-tiba. Selain itu, periode ini juga kerap diwarnai oleh ketidakpastian dalam mengenali dan memahami identitas diri, sehingga mereka rentan terhadap konflik batin yang membutuhkan penanganan emosi yang tepat. Pola asuh yang tepat diharapkan dapat mendampingi anak dalam menghadapi tantangan emosional di tahap perkembangan ini (Selyani et al., 2022).

Penelitian relevan menunjukkan adanya keterkaitan positif dari pola asuh otoritatif dan kemampuan regulasi emosi yang baik di remaja awal. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh



Puspitasari et al (2022) menyebutkan bahwa anak remaja yang diasuh dengan pendekatan otoritatif memiliki kontrol emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan mereka yang diasuh dengan pendekatan permisif atau otoriter. Penelitian yang dilaksanakan oleh Emelia et al (2022) menemukan jika pendekatan otoriter dapat memicu masalah emosional seperti kecemasan dan agresi, yang pada akhirnya menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi. Penelitian yang dilaksanakan Kusmawati et al (2024) menemukan jika pembentukan komunitas parenting di SD Muhammadiyah 37, Tangerang Selatan, efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak berkebutuhan khusus melalui dukungan kolaboratif antara pihak sekolah dan orang tua.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada fokus yang spesifik terhadap remaja awal sebagai kelompok usia yang rentan terhadap perubahan emosional, serta pendekatan kualitatif yang menekankan eksplorasi mendalam terkait dinamika pola asuh dan regulasi emosi dalam lingkungan sosial yang dinamis. Penelitian ini berupaya mengungkap lebih jauh bagaimana pola asuh dalam konteks sosial tertentu dapat memengaruhi cara anak menghadapi emosi dan menyikapi perubahan yang mereka alami.

Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini yaitu: "Bagaimana pola asuh yang diterapkan dalam lingkungan keluarga terkait dengan kemampuan regulasi emosi pada anak remaja awal?" Berdasarkan rumusan tersebut, penelitian ini tujuannya guna memahami dan menganalisis hubungan antara pola asuh dalam lingkungan keluarga dan regulasi emosi pada remaja awal. Penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi ilmiah untuk memahami peran pola asuh dalam perkembangan psikologis anak pada fase remaja awal.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang fokusnya dalam penguasaan mendalam terhadap fenomena sosial atau perilaku manusia dalam konteks tertentu. Pendekatan ini tidak berfokus pada pengukuran angka atau statistik, melainkan lebih pada eksplorasi dan interpretasi makna di balik pengalaman, perasaan, dan pandangan individu atau kelompok (Sugiyono, 2020). Penelitian ini di MIN 2 Lampung Utara untuk mengeksplorasi hubungan antara pola asuh yang diterapkan di keluarga dan kemampuan regulasi emosi siswa pada fase remaja awal, khususnya siswa kelas 5 yang berjumlah 17 orang. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam dengan siswa remaja awal serta beberapa informan tambahan seperti guru, ditambah dengan observasi perilaku siswa di lingkungan sekolah dan dokumentasi relevan, seperti catatan guru mengenai perilaku siswa. Teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pola asuh yang diterima siswa serta dampaknya terhadap regulasi emosi mereka.

Analisis data dilaksanakan melalui tahapan reduksi, penyajian, dan menarik kesimpulan. Dalam tahapan reduksi data, peneliti menyeleksi informasi yang didapatkan melalui wawancara, pengamatan, serta dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pola asuh dan regulasi emosi. Data yang sesuai lalu disajikan pada format narasi atau tabel untuk memudahkan pemahaman hubungan yang teridentifikasi. Setelah itu, peneliti menarik kesimpulan tentang hubungan antara pola asuh keluarga serta keterampilan regulasi emosi dengan mempertimbangkan teori dan literatur yang ada, serta konteks sosial budaya yang berlaku di MIN 2 Lampung Utara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan pada kelas 5 MIN 2 Lampung Utara, yang melibatkan 17 siswa, menunjukkan variasi dalam kemampuan regulasi emosi siswa berdasarkan pola asuh yang diterima. Siswa yang dibesarkan dalam pola asuh responsif, dengan komunikasi terbuka dan dukungan emosional, mempunyai keterampilan regulasi emosi dengan lebih baik. Mereka dapat mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan baik dalam berbagai situasi, baik di sekolah ataupun luar sekolah.



Sebaliknya, siswa yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter cenderung kesulitan dalam mengelola emosi mereka, dengan kecenderungan untuk menekan atau meledakkan perasaan yang tidak terkendali.

Siswa yang diasuh dengan pola otoriter sering kali menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dari interaksi sosial, terutama ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Mereka merasa kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang tepat, yang menyebabkan frustrasi dan kecemasan. Di sisi lain, siswa dengan pola asuh permisif cenderung lebih impulsif dalam mengekspresikan emosi mereka, tanpa mempertimbangkan dampak dari tindakan mereka (Fitriani, 2016). Mereka sering bertindak tanpa berpikir panjang, terutama ketika merasa frustrasi atau terlalu bersemangat, yang memengaruhi interaksi sosial mereka di sekolah.

Meskipun demikian, beberapa siswa yang dibesarkan dalam pola asuh otoriter atau permisif menunjukkan perkembangan regulasi emosi yang lebih baik, tergantung pada dukungan dari lingkungan sekolah dan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti hubungan sosial di sekolah, dapat memperbaiki kemampuan regulasi emosi meskipun pola asuh yang diterima tidak ideal (Naily & Yogi, 2022). Beberapa siswa dengan pola asuh lebih ketat atau lebih bebas tetap dapat mengelola emosi mereka dengan baik berkat dukungan dari teman-teman dan guru. Pola asuh yang responsif dan dukungan sosial yang baik di sekolah memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi anak (Chandra & Sairah, 2022).

Hasil penelitian ini mengidentifikasi jika pola asuh yang diaplikasikan di rumah memberikan dampak besar terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Namun, interaksi sosial di sekolah juga berperan penting dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik. Siswa yang merasa didukung oleh teman-teman dan guru mereka cenderung mampu mengelola perasaan dengan cara yang lebih sehat. Keberhasilan dalam mengelola emosi ini berhubungan langsung dengan kemampuan siswa dalam menyelesaikan konflik dan menghadapi tantangan di kehidupan sosial siswa.

Pembahasan

Pola asuh responsif yang diterapkan dalam rumah tangga menunjukkan hubungan positif dengan regulasi emosi dengan baik pada anak remaja awal. Anak yang diasuh dengan cara yang mendukung dan memberikan kebebasan untuk mengekspresikan perasaan mereka cenderung mampu mengelola emosi secara efektif (Angely et al., 2021). Mereka mengembangkan keterampilan untuk mengenali perasaan mereka, mengatasi emosi negatif, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Hal tersebut menjelaskan jika pola asuh yang penuh perhatian serta responsif memberikan dasar yang kuat bagi anak untuk mengatur emosi mereka dengan lebih sehat.

Sebaliknya, pola asuh otoriter yang cenderung menekankan kontrol dengan ketat dan tidak memberikan ruang yang cukup bagi anak untuk berdialog atau mengekspresikan diri mereka, sering kali memperlambat perkembangan regulasi emosi yang sehat pada anak. Dalam lingkungan yang diatur oleh aturan yang kaku dan hukuman yang tegas, anak-anak sering merasa cemas, tertekan, atau takut untuk mengungkapkan perasaan mereka secara terbuka, yang pada gilirannya memperlambat keterampilan mereka dalam mengenali serta mengelola emosi dengan baik. Anak yang dibesarkan dalam pola asuh otoriter tersebut sering kali merasa kurang dihargai atau dipahami, yang menyebabkan mereka cenderung menyembunyikan emosi mereka daripada mengekspresikannya dengan cara yang konstruktif. Hal ini juga meningkatkan kemungkinan mereka untuk meledakkan perasaan mereka dengan cara yang kurang terkendali, seperti kemarahan atau frustrasi yang tidak terarah, yang dapat mengarah pada kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan dapat memengaruhi perkembangan emosional mereka secara keseluruhan. Pola asuh yang terlalu menekankan disiplin tanpa memberikan ruang bagi anak untuk berbicara tentang perasaan mereka memperlambat keterampilan anak dalam menguasai dan mengelola emosinya secara baik (Mimin et al., 2021).



Siswa yang dibesarkan dalam pola asuh permisif sering kali menunjukkan perilaku impulsif dan kesulitan dalam menahan dorongan emosi mereka (Tria et al., 2018). Dalam lingkungan yang tidak menetapkan batasan tegas mengenai bagaimana mengekspresikan perasaan, anak-anak cenderung bertindak berdasarkan keinginan atau emosi saat itu tanpa mempertimbangkan dampaknya, yang sering kali berujung pada keputusan yang kurang bijaksana atau tindakan yang berlebihan. Pola asuh permisif ini mengabaikan pentingnya pengajaran tentang kontrol diri dan pengelolaan emosi yang baik, sehingga anak-anak tidak belajar untuk menahan diri dalam menghadapi situasi emosional, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kurangnya pengarahan mengenai bagaimana cara mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat membuat anak-anak kesulitan dalam membangun keterampilan pengelolaan emosi yang sehat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam hubungan sosial dan situasi yang lebih kompleks di kehidupan mereka.

Selain itu, lingkungan sekolah mempunyai peranan yang tidak kalah utama dalam perkembangan regulasi emosi siswa. Sekolah yang menyediakan dukungan sosial dan menciptakan ruang untuk komunikasi yang terbuka dapat memperbaiki kemampuan siswa dalam mengelola perasaan mereka. Guru yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa dapat memberikan pengaruh positif untuk membantu siswa belajar strategi baru dalam mengekspresikan dan mengontrol emosi mereka. Dukungan dari teman-teman sebaya juga penting untuk memperkuat keterampilan regulasi emosi anak, karena teman sebaya sering kali menjadi sumber utama dukungan sosial bagi siswa.

Keberhasilan siswa dalam mengelola emosi mereka juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Siswa yang merasa didukung baik di rumah maupun di sekolah cenderung memiliki lebih banyak kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan emosional. Mereka mampu mengelola stres dan kecemasan dengan cara yang lebih efektif, serta memiliki keterampilan untuk menyelesaikan konflik antara teman-temannya. Hal tersebut memperlihatkan jika kemampuan regulasi emosi bukan sekedar dipengaruhi dari pola asuh di rumah, melainkan juga oleh dukungan sosial dan pendidikan yang diterima di sekolah.

Siswa yang mengembangkan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih sehat dan kemampuan untuk menghadapi stres dengan cara yang lebih konstruktif (Farra & Widyastuti, 2024). Mereka mampu mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sesuai, baik dalam situasi positif maupun negatif, dan menghindari perilaku impulsif yang merugikan. Dalam situasi sosial yang menantang, mereka dapat mengelola emosi mereka tanpa harus merasa tertekan atau terasing. Ini menunjukkan bahwa pola asuh yang mendukung perkembangan emosional anak akan membantu mereka mengatasi kesulitan yang mereka hadapi di kehidupan sosial mereka.

Meskipun pola asuh keluarga sangat mempengaruhi perkembangan regulasi emosi, faktor eksternal misalnya lingkungan sekolah dan peran teman sebaya pun memiliki dampak yang besar. Sekolah yang memperhatikan aspek emosional siswa, seperti mengadakan pelatihan keterampilan sosial atau menyediakan konseling, dapat membantu siswa mengembangkan regulasi emosi dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan jika peranan sekolah untuk membangun keterampilan regulasi emosi siswa tidak bisa diabaikan, terutama dalam fase remaja awal. Oleh karena itu, kerjasama antara rumah dan sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional siswa.

Penting untuk diingat bahwa setiap anak memiliki keunikan tersendiri, dan respons mereka terhadap pola asuh dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, seperti kepribadian, pengalaman sosial, serta kondisi emosional dan psikologis mereka. Meskipun pola asuh yang responsif, yang mencakup komunikasi terbuka dan dukungan emosional, cenderung mendukung perkembangan regulasi emosi yang lebih baik, faktor-faktor lain seperti temperamen anak, interaksi dengan teman sebaya, dan pengaruh lingkungan sosial juga memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kemampuan anak untuk mengelola emosi mereka. Maka, baik dalam mengadopsi pendekatan yang



holistik dan terintegrasi dalam mendukung anak, yang melibatkan kerjasama antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial lainnya. Pendekatan ini memastikan bahwa anak mendapat dukungan yang seimbang dan berkesinambungan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang optimal, sehingga mereka mampu menghadapi permasalahan emosional dan sosial dengan lebih efektif dan adaptif.

4. SIMPULAN

Pola asuh yang diterapkan di lingkungan rumah mempunyai pengaruh yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi pada anak remaja awal di MIN 2 Lampung Utara. Anak-anak yang dibesarkan dengan pendekatan pola asuh responsif dan suportif, yang mencakup komunikasi terbuka dan dukungan emosional yang konsisten, cenderung mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Mereka mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat, yang mendukung kemampuan mereka untuk beradaptasi secara sosial dan emosional. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau permisif dapat menghambat perkembangan regulasi emosi, membuat anak kesulitan dalam mengontrol impuls atau mengekspresikan perasaan secara tepat, yang berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial mereka.

Kolaborasi antara sekolah dan lingkungan rumah memainkan peranan krusial untuk membentuk kemampuan regulasi emosi siswa. Ketika kedua lingkungan ini mendukung dengan pemahaman terhadap kebutuhan emosional anak dan menciptakan ruang yang aman untuk komunikasi positif, siswa dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Pendekatan yang seimbang antara kebebasan dan pengaturan dalam kedua lingkungan tersebut memungkinkan anak untuk melewati masa remaja awal dengan kemampuan emosional yang baik, sehingga dapat mengelola tantangan emosional dan bersosialisasi dengan lebih efektif.

5. DAFTAR PUSTAKA

Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021) 'Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat', *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), pp. 816–825. Available at: <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>

Chandra, A., & Sairah. (2022) 'Implementasi Tiger Parenting dan Regulasi Emosi Orang Tua terhadap Anak', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), pp. 4538–4546. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2483>

Chumairoh, A. Z., Iriyanto, T., & Astuti, W. (2024) 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Hasil Belajar Anak Usia 5-6 Tahun pada Masa Pembelajaran Daring di TK Al Fadholi Kota Malang', *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 6(3), pp. 1123–1141. Available at: <https://doi.org/10.17467/jdi.v6i3.1221>

Emelia, S. R., Karmiyati, D., & Suryaningrum, C. (2022) 'Harga Diri Sebagai Mediator Pengaruh Pola Asuh Otoritatif Terhadap Resiliensi Remaja', *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), pp. 43–49. Available at: <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.18464>

Erlandia, Alfi, R., Linda, Y., & Dodi, P. P. (2024) 'Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMP N 01 Rao Selatan', *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(2), pp. 68–80. Available at: <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i2.554>

Faizah, S. K. (2019) 'Peran Keluarga Dan Budaya dalam Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak', *NGABARI: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 12(1), pp. 1-10.

Farra, D. S. W., & Widyastuti. (2024) 'Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo', *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), pp. 437–450. Available at: <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>

Fitriani, T. S. (2016) 'Pendekatan Berbasis Pola Asuh Orang Tua dalam Mengatasi Social Withdrawal Pada Anak', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), pp. 154-171.

Gandha, M. G. (2024) 'Implementasi Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak Sekolah Minggu Buddha', *Journal of Education Research*, 5(2), pp. 120-135.



Kusmawati, A., Sa'diyah, R., & Rahman, I. (2024) 'Pembentukan Komunitas Parenting di Sekolah: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Berkebutuhan Khusus Di SD Muhammadiyah 37, Tangerang Selatan', *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 49–57. Available at: <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.11>

Mimin, N., Burhendi, F. C. A., & Wulandari, W. (2021) 'Hubungan Pola Asuh Dengan Kecerdasan Emosional Anak Pada Usia 11-12 Tahun', *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), pp. 47–54. Available at: <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.830>

Naily, F. Y., & Yogi, W. P. (2022) 'Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal', *Mental (BRPKM)*, 2(1), pp. 15-32. Available at: <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

Pajar, M. P. (2016) 'Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja'. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), pp. 35–50. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>

Puspitasari, I., Ega, A. M., & Ali, T. (2022) 'Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta', *Aulad : Journal on Early Childhood*, 5(3), pp. 393–340.

Rahim, M. (2023) 'Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini', *Aulad : Journal on Early Childhood*, 6(1), pp. 40–50.

Resvany, S., & Abdillah, R. (2024) 'Pola Asuh dan Regulasi Emosi Siswa di SMA Negeri 1 Setu yang Kedua Orang Tuanya Bekerja', *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), pp. 223–230. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11172849>

Santa, A. D. A., & Christiana, H. S. (2024) 'Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Awal', *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), pp. 653–660. Available at: <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>

Selyani, F. A., Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2022) 'Hubungan Mekanisme Koping dengan Regulasi Emosi pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore', *CNJ: Cering Nuring Journal*, 6(1), pp. 10–17.

Sugiyono. (2020). *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tria, F. D., Lestari, S. P., & Yustikarini, S. A. (2018) 'Self-Esteem Remaja Awal: Temuan baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri', *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 2(1), pp. 59-73

Widayani, S., & Astuti, K. (2020) 'Pembentukan Karakter Melalui Pola Asuh Demokratis untuk Mencegah Kecanduan Gadget Remaja di Era Revolusi Industri 4.0', *PSYCHO IDEA*, 18(1), pp. 74–81.