



Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19

Olievia Prabandini Mulyana^{1*}, Umi Anugerah Izzati², Meita Santi Budiani³, Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi⁴

¹²³⁴Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, 60213

E-mail: olieviaprabandini@unesa.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>

Info Artikel:

Diterima :

18-10-2020

Diperbaiki :

10-12-2020

Disetujui :

10-12-2020

Kata Kunci: Pelatihan, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Covid-19

Abstrak: Pandemi Covid-19 merupakan salah satu permasalahan yang harus dihadapi Indonesia saat ini. Pandemi Covid-19 dapat menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan emosi lain yang dapat berubah-ubah. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan untuk mengelola emosi negatif saat pandemi Covid-19 yang disebut juga dengan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mahasiswa mengenai regulasi emosi. Metode yang digunakan pada pelatihan regulasi emosi ini meliputi brainstorming, permainan, diskusi, dan roleplay. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi mahasiswa antara sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi mahasiswa meningkat setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi dan mempraktekkan hasil pelatihan pada saat bertindak atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya

Abstract: Covid-19 pandemic is one of the problems that Indonesia must face today. Covid-19 pandemic can cause negative emotions in students such as irritability, sadness, anger, anxiety, tiredness, lack of energy and

Keywords: Training, Emotion Regulation, Students, Covid-19

other emotions that can be fickle. Students need to have the skills to manage negative emotions during the Covid-19 pandemic called emotion regulation. This emotion regulation training aims to improve students' knowledge, understanding and skills regarding emotion regulation. Methods used in this emotion regulation training include brainstorming, gaming, discussion, and roleplay. The results of this devotion show that there are differences in student emotion regulation ability between before and after emotional regulation training. Students' emotional regulation skills improve after taking emotional regulation training and practising training results in behaviour and relationship

Pendahuluan

Penetapan Covid-19 sebagai pandemi global telah dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) pada 9 Maret 2020. Dilansir melalui World Health Organization (WHO), Covid-19 merupakan salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini ditetapkan sebagai pandemi global karena penyebaran virus yang begitu cepat hampir diseluruh negara-negara yang ada didunia dan dapat dengan mudah menyebar melalui droplet dengan pasien positif Covid-19. Orang dapat dengan mudah terinfeksi apabila berada didekat, melakukan sentuhan fisik secara langsung atau menyentuh benda yang berada di tempat umum. Keberadaan pandemi ini memberikan pengaruh pada berbagai sektor di Indonesia salah satunya sektor pendidikan. Adanya kebijakan pemerintah yaitu *Learn From Home* (LFH) atau belajar dirumah membuat pelajar harus belajar secara *online* dengan pembelajaran secara *daring*. Pembelajaran ini dirasa kurang efektif karena menimbulkan beberapa permasalahan. Salah satunya seperti yang dirasakan oleh mahasiswa Psikologi Unesa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Psikologi Unesa diperoleh informasi bahwa mahasiswa merasakan munculnya permasalahan yang ada pada dirinya selama pandemi ini. Mahasiswa belum siap dan menjadi kesulitan karena perubahan sistem dari pembelajaran *offline* menjadi *online*. Dengan adanya pembelajaran *online*, mahasiswa menjadi lebih tertekan karena kurangnya pemahaman mahasiswa terkait penjelasan materi perkuliahan, adanya tugas baru pengganti absen yang terkadang waktu pengerjaannya tidak sesuai dengan waktu perkuliahan, adanya pergantian jam mata kuliah secara mendadak, dan jaringan yang tidak stabil dibeberapa daerah asal mahasiswa yang terkadang juga membuat

mereka panik dan kebingungan. Adanya permasalahan lain yang juga dirasakan mahasiswa ketika berada dirumah. Mahasiswa cenderung mengulang kegiatan yang mereka lakukan. Hal tersebut membuat mereka jenuh dan bosan. Dengan begitu mereka akan berdiam diri dan mulai memikirkan banyak hal, yang membuat mereka terbawa dalam pikiran dan perasaan mereka. Adanya permasalahan lain ketika dirumah seperti masalah keluarga, menambah beban baru untuk mahasiswa Psikologi Unesa. Mahasiswa diharuskan untuk tetap berada dirumah dimana mereka tidak nyaman berada didalamnya. Beberapa mahasiswa tidak dapat terbuka mengenai masalah yang terjadi dikeluarganya kepada sahabat atau teman dekatnya. Mereka memilih memendam sendiri apa yang mereka rasakan.

Permasalahan-permasalahan tersebut menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa. Menurut Yuliani (2013), emosi negatif merupakan perasaan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang mempengaruhi bagaimana individu bersosialisasi dengan orang lain. Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan bentuk emosi lain yang dapat berubah secara tiba-tiba. Bagi mahasiswa, tidak mudah untuk dapat mengontrol emosi yang mereka rasakan. Emosi-emosi negatif yang ada pada mahasiswa apabila tidak dapat dikontrol maka dapat berujung pada stres selama masa pandemi. Keterampilan individu dalam mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya stres dalam bertindak maupun berinteraksi dengan orang lain (Kapliani, 2015). Disaat seperti ini, kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk menghindari adanya *mental illness* dan menurunnya sistem kekebalan tubuh yang dapat menyebabkan individu lebih mudah terkena *Covid-19*.

Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mengarah pada bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain (Gross, 2014). Menurut Thompson (1994), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan modifikasi emosi. Memonitor emosi merupakan kemampuan individu yang secara sadar memahami pikiran, perasaan dan emosi yang dimilikinya. Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi yang ada pada dirinya. Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu mengubah emosi yang dirasakan, dari emosi negatif menjadi positif, sehingga dapat menjadi motivasi diri bagi individu tersebut.

Menurut Brener dan Salovey terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi itu sendiri meliputi jenis kelamin, usia, keluarga, dan lingkungan. Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Usia menjadi salah satu faktor dimana semakin bertambah usia individu, maka kemampuan regulasi emosi individu tersebut semakin baik. Keluarga adalah wadah bagi individu untuk pertama kali belajar mengenai emosi dan bagaimana mengekspresikan emosinya. Lingkungan seperti teman, video, televisi dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi. (Ratnasari dan Suleman, 2017)

Emosi negatif yang dialami mahasiswa yang terkena dampak dari pandemi Covid-19 dapat diminimalkan apabila mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengelola emosi dengan tepat adalah dengan melakukan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi diharapkan dapat mengatasi permasalahan dalam mengelola emosi-emosi negatif yang dimiliki oleh mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya dapat tetap belajar secara optimal, dapat berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya, dan dapat mengorganisir tugas lebih baik. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai regulasi emosi. Serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi negat ef yang dialami mahasiswa selama masa pandemi.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pelatihan regulasi emosi meliputi tahapan-tahapan berikut :

- a. Melakukan studi awal terhadap mahasiswa psikologi terkait permasalahan-permasalahan yang dihadapi selama pendemi Covid-19
- b. Menetapkan target peserta yaitu mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang belum optimal
- c. Membentuk tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- d. Melakukan koordinasi dengan Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya

- e. Menentukan pelaksanaan pelatihan yang dilakukan secara online menggunakan *whatsapp grup* dan *zoom meeting*
- f. Menentukan pelaksanaan pelatihan pada Bulan September dengan rangkaian sebagai berikut:
 - 1) Minggu pertama adalah tes awal menggunakan skala regulasi emosi
 - 2) Minggu kedua adalah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dengan materi memonitor emosi
 - 3) Minggu ketiga adalah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dengan materi meregulasi emosi
 - 4) Minggu keempat adalah tes akhir untuk mengetahui hasil pelaksanaan pelatihan regulasi emosi
- g. Melakukan dua jenis evaluasi yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil dengan mengisi lembar evaluasi dan skala regulasi emosi dalam bentuk *google forms*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga disusun berdasarkan pada kondisi mahasiswa selama pandemi *Covid-19*. Dengan rancangan kegiatan sebagai berikut :

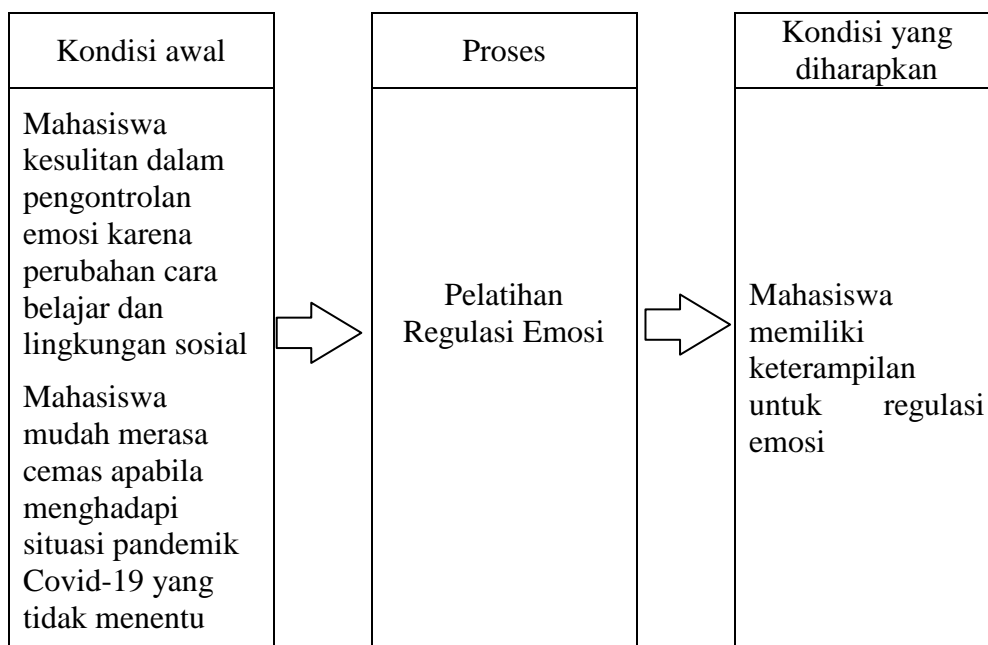


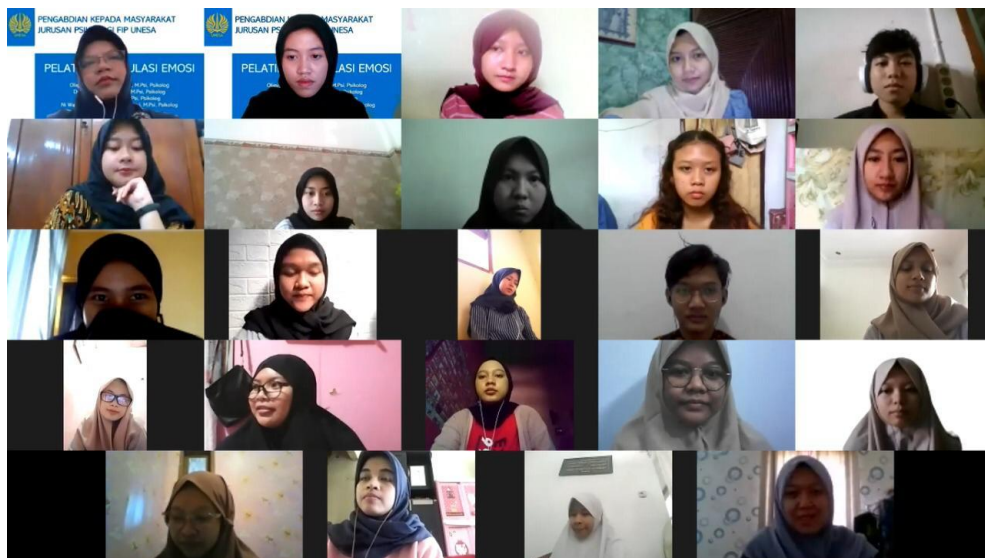
Diagram 1. Rancangan Kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

1. Pelaksanaan kegiatan pelatihan

a. Pembukaan

Pada pembukaan ini, membahas mengenai pengenalan, rangkaian pelatihan, kontrak belajar, dan aturan yang ditetapkan dalam pelaksanaan pelatihan. Waktu yang dibutuhkan pada pembukaan adalah 30 menit. Pembukaan ini dimulai dari tahap pengenalan antara pemateri dengan peserta pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian pengantar pelatihan berupa penjelasan mengenai tujuan, durasi, dan jadwal pelatihan. Peserta mendapatkan informasi mengenai rangkaian pelatihan, kontrak belajar, dan aturan yang ditetapkan dalam pelaksanaan pelatihan dimana harus disepakati oleh peserta pelatihan. Tujuan adanya kontrak belajar dan aturan ini supaya peserta dapat fokus menerima materi pelatihan sehingga hasil yang didapatkan nantinya juga maksimal. Pembukaan pelatihan memberikan gambaran bagi peserta mengenai pelatihan regulasi emosi yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Pembukaan Pelatihan Regulasi Emosi

b. Keterampilan memonitor emosi

Sesi keterampilan memonitor emosi dilaksanakan pada minggu kedua pelatihan dengan durasi waktu pelaksanaan sesi ini adalah 6 jam. Pada keterampilan memonitor emosi, materi yang dibahas mengenai konsep emosi (*What is Emotions?*) dan mengetahui lebih dalam tentang emosi yang

dirasakan (*Let's Get Deeper Into Our Emotions!*). Pada konsep emosi, peserta diberikan pemahaman mengenai emosi yang ada didalam dirinya yakni memahami perasaan, pikiran dan latar belakang dalam berperilaku. Materi yang diberikan yaitu pengertian emosi, jenis-jenis emosi, penyebab munculnya emosi, serta pengaruh emosi terhadap fisik dan perilaku. Metode yang digunakan pada sesi ini meliputi brainstorming, diskusi kelompok, menonton video dan permainan.



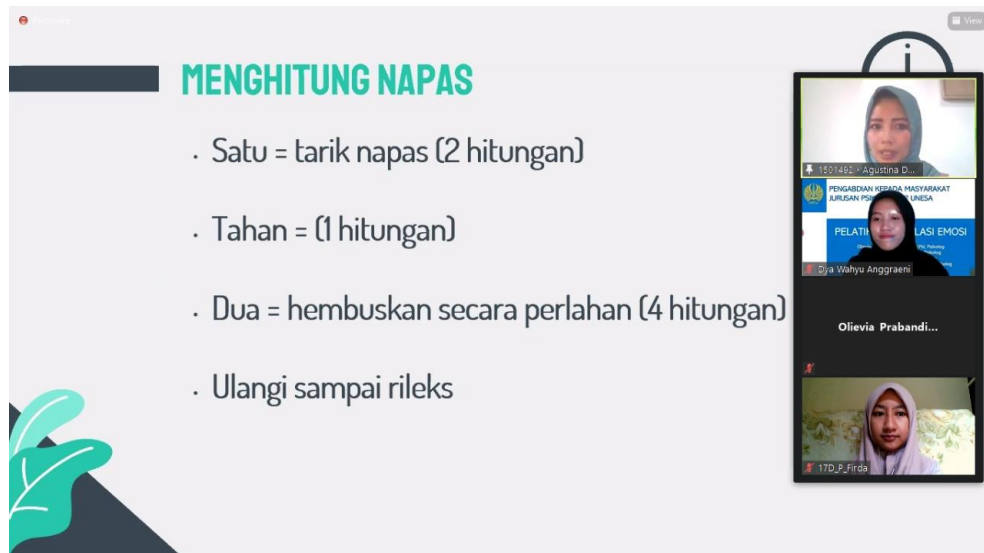
Gambar 2. Pelaksanaan Keterampilan Memonitor Emosi

c. Keterampilan meregulasi emosi

Sesi keterampilan meregulasi emosi dilaksanakan pada minggu ketiga pelatihan dengan sesi waktu pelaksanaan sesi ini adalah 6 jam. Pada keterampilan meregulasi emosi membahas mengenai evaluasi dan modifikasi emosi. Materi yang didapatkan oleh peserta berupa pembahasan kasus-kasus pada emosi dan penanganan kasus emosi tersebut. Dimana partisipan diajak untuk meregulasi emosi yang mereka rasakan. Sehingga dengan pembahasan tersebut membuat peserta mampu mengelola emosi negatif yang ada dalam diri untuk mencapai keseimbangan emosi yang dimiliki.

Peserta juga dilatih untuk memotivasi diri supaya dapat mengubah emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa, menjadi emosi yang lebih positif. Keterampilan ini, diterima oleh peserta ketika peserta diminta untuk mempraktekkan hal-hal yang dapat dilakukan saat merasakan emosi negatif yang terlalu mendalam. Peserta diminta mengikuti apa yang

dikatakan oleh narasumber, seperti menghitung napas, relaksasi napas, dan mengembalikannya ke masa sekarang dan saat ini. Praktek terapi ini merupakan materi yang berkesan bagi peserta. Karena mereka dapat mempraktekkan dengan mudah dimana saja tanpa bantuan orang lain.



Gambar 3. Pelaksanaan Keterampilan Meregulasi Emosi

d. Penutupan

Pada penutupan membahas kembali secara garis besar pengetahuan dan keterampilan yang telah didapatkan selama proses pelatihan. Dimana partisipan memberikan pesan dan kesan selama mengikuti pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian teima kasih atas kerja sama dan permohonan maaf atas kekurangan atau kesalahan yang terjadi selama proses pelatihan.



Gambar 4. Penutupan Pelatihan Regulasi Emosi

2. Pengukuran Capaian Peserta Pelatihan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengusung mengenai pelatihan regulasi emosi. Sebelum pelaksanaan regulasi emosi, mahasiswa Psikologi diberi skala regulasi emosi dan setelah pelaksanaan pelatihan, peserta pelatihan diberi kembali skala regulasi emosi untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi pasca pelatihan. Hasil tes awal dan tes akhir diolah dengan menggunakan bantuan *software SPSS for Windows* versi 24. Hasil olah data statistik didapat sebagai berikut:

Tabel. 1 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes awal	33	23	36	28,58	3,279
Tes akhir	33	28	46	35,70	4,489

Tabel. 1 di atas telah menyajikan deskripsi data yang diperoleh, dimana jumlah partisipan tercatat sebanyak 33 orang dengan nilai rata-rata tes awal sebesar 28,58 dan nilai rata-rata tes akhir sebesar 35,70. Hal ini mengindikasikan terjadinya peningkatan pada nilai rata-rata total variabel regulasi emosi.

Kemudian data yang diperoleh akan dilanjutkan dengan uji asumsi klasik yang terdiri atas: (1) uji normalitas, dan (2) uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas terlihat bahwa nilai *Sig.* pada uji *Kolmogorov-*

Smirnov^a pada hasil tes awal maupun tes akhir, masing-masing menunjukkan angka $0,192 > 0,05$ dan $0,200 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh telah berdistribusi normal.

Selanjutnya adalah uji homogenitas yang ditujukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mempunyai varians yang sama atau tidak. Salah satu cara yang dapat dilakukan yakni dengan cara melihat nilai *Sig. Based on Mean*. Berdasarkan analisis data, nilai *Sig. Based on Mean* didapati sebesar $0,108 > 0,05$, sehingga data telah homogen atau memiliki nilai varians yang sama.

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas maka selanjutnya dilakukan uji statistik yaitu uji beda Paired Samples T-Test dengan bantuan software SPSS for Windows versi 24 untuk mengetahui apakah intervensi berupa pelatihan regulasi emosi yang diberikan dapat memberikan pengaruh yang signifikan atau tidak kepada partisipan. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* memperlihatkan nilai $0,00 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan regulasi emosi mahasiswa.

Selanjutnya untuk melihat secara lebih rinci mengenai skor regulasi emosi mahasiswa peserta sebelum dan setelah pelatihan maka dibuat kategorisasi seperti yang tercantum pada tabel berikut :

Tabel. 2 Kategorisasi Regulasi Emosi

Norma		Tes awal		Tes akhir	
Kategori	Skor	Jumlah	Porsentase	Jumlah	Porsentase
Sangat Rendah	< 23	2	6,06%	0	0%
Rendah	24-29	20	60,61%	3	9,09%
Cukup	30-36	11	33,33%	18	54,55%
Tinggi	37-42	0	0%	10	30,30%
Sangat Tinggi	> 42	0	0%	2	6,06%

Hal inipun juga diperkuat dengan adanya Tabel. 2 yang menunjukkan peningkatan kategori partisipan antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan. Hasil tes awal memiliki prosentase terbesar yakni 60,61% atau sebanyak 20 partisipan berada dalam kategori rendah. Akan tetapi melalui pendeteksian tes akhir terlihat bahwa prosentase terbesar justru bergerak dan berada pada kategori cukup yakni sebesar 54,5% atau sebanyak 18 partisipan. Perubahan ini secara simultan juga terjadi di beberapa kategori lainnya seperti kategori tinggi dan sangat tinggi. Dimana pada tes awal tidak ada partisipan yang berada pada kategori

tersebut. Pada tes akhir persentase pada kategori tinggi sebesar 30,30% atau sebanyak 10 partisipan dan kategori sangat tinggi sebesar 6,06% atau sebanyak 2 partisipan.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini dapat diketahui bahwa secara garis besar membuktikan bahwa pelatihan manajemen emosi yang diberikan telah dapat membantu partisipan pengabdian kepada masyarakat menjadi lebih optimal dalam mengelola terutama emosi negatifnya dan meningkatkan keterampilan partisipan dalam meregulasi emosi. Sesuai dengan aspek regulasi emosi Thompson (1994), partisipan yang dalam hal ini mahasiswa mulai menampakkan adanya perubahan selama sesi pelatihan usai. Mahasiswa kini telah mampu untuk memonitor emosi atau mulai berusaha untuk memahami emosi apa yang sedang terjadi pada dirinya dan alasan mengapa. Hal ini pun juga berlaku bahwa partisipan telah dapat mengevaluasi emosi yang terjadi dengan baik seperti mereduksi emosi negatif dan memodifikasi emosi untuk bisa memotivasi diri dalam melaksanakan aktivitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan regulasi emosi terdahulu juga menyatakan bahwa pelatihan ini terbukti secara efektif dapat memberikan partisipannya dalam kondisi lebih optimal terutama dalam pengendalian emosi. Hasil pelatihan regulasi emosi yang diperoleh ini didukung oleh beberapa peneliti lainnya yang juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan pelatihan regulasi terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan (Aesijah, Prihartanti, & Prastiti, 2016), Pelatihan Regulasi Emosi untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan Hipertensi Esensial (Wardhabna, Uyun, & S, 2017). Selain itu pengabdian kepada masyarakat ini juga selaras dengan beberapa kegiatan sebelumnya seperti pelatihan regulasi emosi untuk dapat menurunkan stress serta meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Patrika, 2018), begitu juga dengan pelatihan regulasi emosi pada pengurangan serta stress pengangguran di Yogyakarta (Kajurniwati, 2019) serta pelatihan regulasi emosi untuk remaja (Putra, Nursanti, & Karimulloh, 2019). Pengabdian kepada masyarakat-pengabdian kepada masyarakat tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan karena adanya pemberian pelatihan regulasi emosi. Meskipun demikian, pelatihan ini memiliki beberapa kekhususan atau keunikan dibanding pengabdian kepada masyarakat sebelum-sebelumnya. Hal tersebut adalah akibat adanya situasi pandemi yang khas serta objek yang berada pada rentang mahasiswa di jurusan psikologi itu sendiri.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai regulasi emosi. Serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi negatif yang dialami mahasiswa selama masa pandemi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa menimbulkan adanya emosi negatif pada mahasiswa. Emosi negatif merupakan perasaan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang tentunya akan mempengaruhi individu tersebut saat bertindak secara pribadi ataupun berkaitan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan bentuk emosi lain yang dapat berubah secara tiba-tiba. Mahasiswa perlu mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuannya dalam regulasi emosinya.

Pelatihan regulasi emosi ini diberikan kepada 33 mahasiswa Psikologi Unesa guna mengatasi permasalahan tersebut. Pelatihan yang diberikan berupa keterampilan memonitor emosi dan keterampilan meregulasi emosi. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh yang cukup signifikan bagi partisipan pengabdian kepada masyarakat. Peningkatan terjadi pada kategori cukup, tinggi, dan sangat tinggi dengan prosentase 54,55% sebanyak 18 partisipan, 30,30% sebanyak 11 partisipan, dan 6,06% sebanyak 2 partisipan. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini dapat diketahui bahwa pelatihan manajemen emosi yang diberikan telah dapat membantu partisipan pengabdian kepada masyarakat menjadi lebih optimal dalam mengelola terutama emosi negatifnya dan meningkatkan keterampilan partisipan dalam meregulasi emosi. Hal ini juga sesuai dengan beberapa pengabdian kepada masyarakat terdahulu yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan adanya pemberian pelatihan regulasi emosi.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan pengabdian dan penyusunan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada : Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas sehingga dapat melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat ini. Terima

kasih juga disampaikan untuk tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir sesi.

Referensi

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Prastiti, W. D. (2016). Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan. *Journal Indigenous*, 39-47.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Kajurniwati. (2019). Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Pengurangan Stress dan Peningkatan Optimisme. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 72-83.
- Kapliani, D. (2015). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada difabel bukan bawaan [versi elektronik]. *Empathy Jurnal*, 3(1): 1-17. Dikutip dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/3205/1809>.
- Patrika, P. J. (2018). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stress dan meningkatkan kualitas hidup. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 135-150.
- Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh. (2019). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Remaja Harapan Mulya Kemayoran . *Jurnal Terapan Abdimas*, 142-147.
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(01), 35-46
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52
- Wardhabna, D., Uyun, Q., & S, I. (2017). Pelatihan regulasi emosi untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan Hipertensi Esensial. *Philantropy Journal of Psychology*, 11-75.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)pandemic*. Dikutip dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN Sungai Limau [versi elektronik]. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1): 151-155. Dikutip dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/883>