

## ANALISIS KORELASI ANTARA REGULASI EMOSI DAN PERILAKU MEMAAFKAN REMAJA PANTI ASUHAN

ANASTASYA EVI ARNESTY<sup>1</sup> dan YOSEPH PEDHU\*  
PT Euroasiatic<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya\*

### Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi yang mencakup kemampuan mengontrol diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki toleransi terhadap frustrasi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan beradaptasi, dan memiliki sikap hati-hati. Perilaku memaafkan adalah upaya individu dalam mengatasi dampak negatif dan penghakiman terhadap pelaku dengan menunjukkan menjalin hubungan baru dengan orang yang pernah menyakiti yang mencakup dimensi emosi, dimensi kognitif, dan dimensi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, tingkat perilaku memaafkan, dan hubungan antara kedua variabel. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan instrumen skala penilaian yang dikembangkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh bahwa instrumen regulasi emosi memiliki 70 pernyataan yang semuanya valid dengan reliabilitas sebesar 0,975. Demikian juga instrumen perilaku memaafkan memiliki 70 pernyataan yang semuanya valid dengan reliabilitas sebesar 0,976. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,817. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 67% terhadap perilaku memaafkan.

Kata-kata kunci: Regulasi emosi, mengelola emosi, memaafkan, hubungan baru

### Abstract

Emotion regulation is an individual's ability to manage emotions which includes the ability to control oneself, have good interpersonal relationships, have tolerance for frustration, have a positive view of oneself and others, have the ability to adapt, and have a careful attitude. Forgiveness behavior is an individual's effort to overcome the negative impact and judgment towards the perpetrator by demonstrating a new relationship with the person who has hurt which includes emotional dimensions, cognitive dimensions and interpersonal dimensions. This research aims to determine the level of emotional regulation, the level of forgiveness behavior, and the relationship between the two variables. Research data collection was carried out using an assessment scale instrument developed by the researchers. Based on the results of instrument testing, it was found that the emotional regulation instrument had 70 statements, all of which were valid with a reliability of 0.975. Likewise, the forgiveness behavior instrument has 70 statements, all of which are valid with a reliability of 0.976. The research results show that there is a positive and significant relationship between emotional regulation and forgiveness behavior with a correlation coefficient of 0.817. Emotion regulation contributes 67% to forgiveness behavior.

Key words: Emotion regulation, managing emotions, forgiveness, new relationships

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: arnestyevi@gmail.com<sup>1</sup>, yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id\*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Papalia & Olds dalam Yahja, 2011). Masa ini ditandai dengan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2002). Dengan demikian masa remaja dipandang sebagai masa yang sangat rentan karena adanya berbagai perubahan yang dialami individu yang menuntut untuk diperhatikan secara intens demi terarahnya perkembangan remaja yang baik, matang, dan berkualitas.

Salah satu karakteristik remaja yang paling menonjol adalah berkaitan dengan emosi yang belum mencapai keadaan stabil (Pusdatin Kemenkes RI, 2020). Keadaan tersebut menimbulkan tantangan tersendiri bagi remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya untuk mencapai kemandirian emosional (Hartini, 2015). Permasalahan emosi pada remaja disebabkan oleh tekanan sosial terhadap peran baru. Remaja dituntut untuk mampu mengendalikan emosi sehingga dapat memenuhi tugas perkembangan dan tidak menghambat perkembangan selanjutnya. Menurut Hurlock (dalam Irwansyah, 2016) remaja memiliki tugas perkembangan antara lain mampu menerima keadaan fisik dirinya, mampu menjalin hubungan sosial yang baik, mampu

mengembangkan keterampilan intelektual yang sangat dibutuhkan dalam masyarakat, mengembangkan tanggung jawab yang dibutuhkan dalam kehidupan sosial, mampu mempersiapkan rencana bagi kehidupan yang akan datang di masa depan, dan mencapai kemandirian secara emosional.

Memasuki masa remaja, anak-anak mengalami perubahan kondisi dimana kehidupan terasa bebas, keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal baru, meningkatnya fungsi seksualitas dan dorongan emosi yang tidak stabil (Yusuf, 2011). Berkaitan dengan hal tersebut, remaja perlu didampingi oleh orangtua, keluarga, sekolah, maupun oleh lembaga-lembaga social lainnya.

Pendampingan bagi remaja dalam masa perkembangan khususnya dalam aspek emosi bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan. Hal tersebut dirasakan oleh pendamping Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan. Panti Asuhan Abigail merupakan salah satu yayasan sosial yang menyediakan rumah tinggal bagi anak-anak korban kekerasan, anak-anak yang ditelantarkan orang tua, dan alasan ekonomi keluarga. Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan melalui wawancara peneliti dengan pihak panti asuhan didapatkan gambaran bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan Abigail berasal dari berbagai macam latar belakang

keluarga dengan pola interaksi dan budaya yang berbeda. Perjumpaan antar remaja ini sering menimbulkan konflik berupa perselisihan dengan teman atau saudaranya. Pengurus panti berpendapat bahwa hal tersebut terjadi karena karakter emosi setiap remaja di panti dipengaruhi oleh factor budaya dan juga factor keturunan. Hal ini memunculkan kekhawatiran bagi pengurus panti terkait dengan pola interaksi remaja yang dirasa tidak sesuai dengan visi karakter tujuan panti yaitu kasih sayang sesama. Pengurus panti menyadari bahwa untuk mencapai karakter sesuai visi misi panti dibutuhkan pendampingan remaja, khususnya berkaitan dengan pengelolaan emosi ketika berhadapan dengan lingkungan atau orang baru. Konflik dengan sesama seperti yang ada pada remaja Panti Abigail dapat mempengaruhi tugas perkembangan untuk bersosialisasi maupun dalam meregulasi emosinya. Ketika mengalami konflik dengan seseorang, remaja Panti Asuhan Abigail cenderung memilih untuk bergabung bersama teman-teman yang disukai. Selain itu pada aspek penerimaan diri remaja Panti Asuhan Abigail juga dipengaruhi oleh latar belakang dirinya sebagai anak yang tinggal di panti asuhan, alasan keberadaan dirinya di panti asuhan menimbulkan sikap minder dan kesulitan untuk memahami orang lain karena merasa dirinya yang harus dipahami.

Pengurus panti pernah mendengar salah seorang anak asuhnya berkata “mengapa saya harus memaafkan dia, saya tidak butuh dia”. Remaja Abigail juga mengalami permasalahan kepercayaan dengan orang lain karena luka-luka batin yang dirasakan. Konflik tersebut tidak menutup kemungkinan munculnya perasaan dendam atau penolakan terhadap orang yang dianggap sebagai penyebab rasa sakit hati.

Seseorang yang merasa sebagai korban perlu mengingat bahwa tidak ada manusia yang sempurna (McCullough, 2001, dalam Snyder & Lopez, 2002) dan kemampuan memaafkan merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis diri (Astuti & Marretih, 2018). Penelitian mengenai regulasi emosi dan memaafkan sudah banyak dilakukan oleh para peneliti. Penelitian Umar (2012) menunjukkan tingkat regulasi emosi pada remaja Panti Asuhan Muhajirin Balikpapan Timur berada pada kategori tinggi sebesar 53.3%. Penelitian Kusnia dan Rahmanawati (2015) memperlihatkan bahwa tingkat perilaku memaafkan yang tinggi pada orang bercerai di Kecamatan Kuniran Kabupaten Lumajang sebesar 76,4%. Penelitian Astuti dan Marretih (2018) juga menambahkan hasil penelitian bahwa pemaafan membantu remaja di Panti untuk mencapai *psychological well being*. Penelitian Astuti, Wasidi, dan Shintia (2019)

menyatakan regulasi emosi memiliki hubungan positif signifikan dengan perilaku memaafkan.

## **KAJIAN TEORETIS**

### ***Regulasi Emosi***

Menurut Thompson (dalam Prastiti & Prihartanti, 2012) regulasi emosi mengarah pada kemampuan individu dalam melakukan kontrol terhadap status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Goleman (2004) memaparkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi. Menurut Gross (2007) regulasi emosi mengarah pada pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami serta menampilkan ekspresi atas emosi tersebut.

Eisenberg dan Spinrad (dalam Essau, Leblanc, & Ollendick 2017) menjelaskan bahwa terdapat faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usaha pengaturan diri yang mencakup strategi berpikir dan perilaku yang dipilih individu dalam memodulasi respon emosional, serta faktor ekstrinsik seperti orang tua, guru, dan teman sebaya yang mempengaruhi regulasi emosi.

Goleman (2004) menjelaskan beberapa sikap dan perilaku yang akan ditunjukkan oleh

individu dengan regulasi emosi yang baik seperti mampu mengontrol diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki toleransi terhadap frustrasi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan beradaptasi, memiliki sikap hati-hati. Prastiti (2013) menuliskan bahwa strategi regulasi emosi sebagai bentuk respon individu terkait dengan situasi atau permasalahan yang dialami akan diawali dengan proses individu melihat sumber permasalahan yang sebenarnya kemudian melakukan penilaian terhadap situasi yang dialami, dan menunjukkan pemecahan masalah secara emosional.

Manz (2009, dalam Priatmoko, 2011) menjelaskan dasar-dasar pengendalian yang dapat dilakukan seseorang untuk memiliki regulasi emosi yang efektif seperti menciptakan proses disiplin emosi, mempelajari karakteristik kunci disiplin emosi, memilih makna perasaan, meningkatkan kecerdasan emosional, melakukan latihan emosi, menahan badai emosi.

### ***Perilaku Memaafkan***

McCullough (2001, dalam Pedhu, 2022) menyatakan pemaafan sebagai serangkaian perubahan motivasi prososial yang terjadi setelah seseorang melakukan pelanggaran atau kesalahan diikuti dengan pelepasan rasa benci dan balas dendam. Menurut Nashori

(2011, dalam Pedhu, 2022) pemaafan merupakan kesediaan individu untuk meninggalkan hal yang tidak menyenangkan dari hubungan interpersonal dan menanamkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang lebih positif dengan orang yang pernah melakukan kesalahan.

Worthington (2005, dalam Pedhu, 2022) menjelaskan beberapa faktor yang berperan dalam proses pemaafan seperti, kesengajaan pelaku, permintaan maaf dan ganti rugi pelaku, sifat hubungan antara pelaku dan aspek kehidupan yang disucikan, dan korban menuju keadilan.

Menurut Nashori (2011, dalam Pedhu, 2022), pemaafan total pada seseorang mencakup tiga dimensi yaitu, dimensi emosi, kognisi, dan interpersonal. Dimensi emosi mencakup kemampuan meninggalkan perasaan marah sakit hati dan benci, tetap mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan, merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku, merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku. Dimensi kognisi mencakup meninggalkan penilaian negatif terhadap pelaku, memiliki penjelasan nalar atas perlakuan yang kurang menyenangkan, memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku. Dimensi interpersonal mencakup meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, meninggalkan keinginan balas dendam,

meninggalkan perilaku acuh tak acuh, meninggalkan perilaku menghindar, meningkatkan upaya konsiliasi/rekonsiliasi hubungan, motivasi kebaikan atau kemurahan hati, musyawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku.

Worthington (2006, dalam Pedhu, 2022)) menguraikan tahapan pemaafan yaitu, *recall the hurt* (mengingat luka), *empathize with the person who hurt* (rasa empati pada pelaku), *give an altruistic gift of forgiveness* (pemberian karunia pengampunan), *commit to the emotional forgiveness that was experienced* (komitmen pada pemaafan yang pernah dilakukan), *hold on to forgiveness when doubts arise* (memegang teguh pemaafan meskipun muncul keraguan). Martin (2014) menjelaskan bahwa perilaku memaafkan dapat dilakukan melalui empat tahap yang sepenuhnya membutuhkan kesadaran individu seperti, identifikasi seseorang yang perlu diampuni dan tujuan mengampuni, mengakui perasaan diri sendiri terhadap situasi saat sekarang, mengidentifikasi keuntungan memaafkan, berkomitmen pada diri sendiri untuk memaafkan.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian ini adalah 34 remaja di Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan.

Penelitian ini dilakukan Yayasan Panti Asuhan Abigail Jalan Mahoni No. 47 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan. Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasional. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala penilaian regulasi emosi dan perilaku memaafkan. Hasil uji validitas instrumen penelitian regulasi emosi dengan menggunakan SPSS versi 25.00 menunjukkan 70 butir pernyataan valid dalam instrumen penelitian regulasi emosi dengan reliabilitas sebesar 0,975. Hasil uji validitas instrumen perilaku memaafkan, menunjukkan 70 butir pernyataan valid dalam instrumen penelitian perilaku memaafkan dengan reliabilitas sebesar 0,976. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson r)* dengan bantuan SPSS untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat 24 orang (71%) remaja Panti Asuhan Abigail berada pada kategori regulasi emosi yang tinggi, 9 orang (26%) berada pada kategori regulasi emosi yang sedang, dan 1 orang (3%) berada pada kategori yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja Panti Asuhan Abigail

memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Sedangkan pada variabel perilaku memaafkan terdapat 23 orang (68%) remaja Panti Asuhan Abigail berada pada kategori perilaku memaafkan yang tinggi, 10 orang (29%) berada pada kategori perilaku memaafkan yang sedang, dan 1 orang (3%) berada pada kategori yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja Panti Asuhan Abigail memiliki perilaku memaafkan yang tinggi.

Hasil perhitungan taraf signifikan pada penelitian ini sebesar  $p = 0,00$  yang berarti jumlah tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditentukan dalam penelitian, yaitu  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil signifikansi yang didapatkan ( $0,000 < 0,005$ ), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail, berarti semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula perilaku memaafkan yang dimiliki remaja Panti Asuhan Abigail. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, semakin rendah juga perilaku memaafkan yang dimiliki remaja Panti Asuhan Abigail. Besarnya kontribusi variabel regulasi emosi terhadap perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail diperoleh melalui perhitungan koefisien determinasi yang dilambangkan *R Square* didapatkan dari *R* kuadrat, diketahui

nilai *R Square* sebesar 0,667 atau sama dengan sebesar 67% yang diperoleh dari hasil perhitungan ( $0,817^2 \times 100\%$ ). Hasil tersebut dimaknai bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail sebesar 67%, sedangkan 33% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa 71% remaja Panti Asuhan Abigail memiliki regulasi emosi yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan regulasi emosi sebagian besar remaja Panti Asuhan Abigail berada pada tingkat tinggi. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Goleman (2004) yang menekankan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah individu yang memiliki kemampuan mengontrol diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki toleransi terhadap frustrasi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan beradaptasi, dan memiliki sikap hati-hati. Hasil Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Umar (2012) yang menunjukkan tingkat regulasi emosi pada remaja Panti Asuhan Muhajirin Balikpapan Timur berada pada tingkat yang tinggi sebesar 53.3%.

Hasil penelitian pada variabel perilaku memaafkan menunjukkan bahwa 68% remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan

memiliki perilaku memaafkan yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan perilaku memaafkan yang dimiliki sebagian besar remaja Panti Asuhan Abigail berada pada tingkat tinggi. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Nashori (2011, dalam Pedhu, 2022) yang menekankan bahwa individu yang memiliki perilaku memaafkan yang tinggi adalah individu yang menunjukkan perilaku memaafkan dari aspek emosi, kognisi, dan interpersonal. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Kusnia dan Rahmanawati (2015) yang memperlihatkan bahwa tingkat perilaku memaafkan pada orang bercerai di Kecamatan Kuniran Kabupaten Lumajang termasuk dalam kategori tinggi sebesar 76,4%. Berdasarkan hasil uji korelasi, terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,817. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail. Hasil analisis korelasi ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Kurniati (2009) menunjukkan bahwa

terdapat hubungan positif signifikan antara pengelolaan emosi dan memaafkan pada mahasiswa.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) pada regulasi emosi remaja Panti Asuhan Abigail diperoleh sebanyak 24 orang (71%) yang memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi, 9 orang (26%) memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, dan 1 orang (3%) yang memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori rendah. (2) Pada Perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail tangerang selatan diperoleh sebanyak 23 orang (68%) memiliki perilaku memaafkan kategori yang tinggi, 10 orang (29%) memiliki perilaku memaafkan pada kategori yang sedang, dan 1 orang (3%) pada kategori yang rendah. (3) Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail. Sebaliknya Semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah perilaku memaafkan remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan. (4) Variabel

regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 67% terhadap variabel perilaku memaafkan.

Saran bagi pengasuh Yayasan Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan dan YKAA selaku pihak mitra pemberi layanan adalah menjadikan kemampuan adaptasi dan perilaku memaafkan dalam aspek emosi menjadi urgensi layanan bagi remaja Abigail yang dapat sebagai program pengembangan karakter remaja untuk meningkatkan interaksi kerja sama remaja Panti Asuhan Abigail.



### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti D, Wasidi, & Shintia R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Consilia*. 2(1). 1-1. Diunduh dari [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia).
- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*. 2(1), 41-53. Diunduh dari <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>.
- Essau, C., Leblanc S., & Ollendick T. H. (2017). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Farozin, M. (2016). *Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2004). *Primal Leadership: Learning To Lead With Emotional Intelligence*. UK: Harvard Business School Press.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Irwansyah, L. (2016). Kemiskinan, Keluarga dan Prostitusi pada Remaja. *Psychology and Humanity*. 19(20), 213-218. Diunduh dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/213-%20218%20lutfi%20irwansyah.pdf>.
- Jahja, R. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kendana.
- Kusnia, R., & Rahmanawati, E. I. (2015). Gambaran Forgiveness pada Orang Bercerai di Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(2).
- Manz, C. (2007). *Emotional Discipline 5 Langkah Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik*. Jakarta: Pustaka Gramedia Utama.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: How Does It And How They Do It? . *Current Directions in Psychological Science*. 6(10), 194-197. <http://cdp.sagepub.com/>.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal Unisia*. 7(5), 214-226. Diunduh dari <https://journal.uui.ac.id/index.php/Unisia/article/download/5584/5008>.

- Pedhu, Y. (2022). *Forgiveness therapy* sebagai salah satu intervensi terapeutik dalam konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*. 7 (2), 99-106
- Prastiti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: Model teoritis. Dalam prosiding *seminar Nasional: Parenting (Optimalisasi Peran Orangtua dalam Pendidikan Karakter Bangsa)*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3966/A30.pdf;sequence=1>.
- Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16-29. Diunduh dari <http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/viewFile/911/626>.
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diunduh dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The future of positive psychology :Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Umar, N. M. (2012). *Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan Muhajirin Balikpapan Timur* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook Of Forgiveness*. New York: Routledge
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation*. New York: Routledge.
- Yusuf, S. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.