


## Gambaran Regulasi Emosi Pada Siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT

Eunike Adriana Ndoloe<sup>1</sup>, Yeni Damayanti<sup>2</sup>, Shela C. Pello<sup>3</sup>, R. Pasifikus Christa Wijaya<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

E-mail: [eunikendoloe@gmail.com](mailto:eunikendoloe@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5852>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 Februari 2026

Revised: 26 Februari 2026

Accepted: 13 Maret 2026

#### Kata Kunci:

Manajemen Emosi, Akademi  
Kepolisian Provinsi NTT,  
Mahasiswa

#### Keywords

*Emotional Regulation, NTT  
Provincial Police Academy,  
Students*



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi pada siswa angkatan 52 Sekolah Polisi (SPN) Negara Polda NTT. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel 147 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Skala skala *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross and Jhon (2003) yang telah divalidasi konstruk oleh Radde, H. A. dkk (2021) mencakup dua aspek: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat regulasi emosi berada dalam kategori tinggi sebanyak 84%. Aspek-aspek regulasi emosi juga berada dalam kategori tinggi yaitu, *cognitive reappraisal* 78% dan *expressive suppression* 78%. Kesimpulan penelitian ini adalah regulasi emosi yang dimiliki siswa Angkatan 52 SPN Polda NTT pada Tingkat yang tinggi, serta saran dari penelitian ini diharapkan agar SPN Polda NTT dapat terus memaksimalkan program yang sudah berjalan guna meningkatkan dan mempertahankan kecerdasan regulasi emosi pada siswa untuk tetap berada di kategori tinggi.

*This study aims to describe emotional regulation in students of the 52nd class of the NTT Regional Police Academy (SPN). This study uses a quantitative approach with a sample size of 147 students. The instrument used is the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) scale by Gross and Jhon (2003), which has been construct validated by Radde, H. A. et al. (2021) covering two aspects: cognitive reappraisal and expressive suppression. The results of the study show that the level of emotional regulation is in the high category at 84%. The aspects of emotional regulation are also in the high category, namely cognitive reappraisal at 78% and expressive suppression at 78%. The conclusion of this study is that the emotional regulation of students in the 52nd batch of the NTT Regional Police Academy is at a high level. The recommendation from this study is that the NTT Regional Police Academy should continue to maximize existing programs to improve and maintain the emotional regulation intelligence of students so that it remains in the high category.*



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

**How to Cite:** Eunike Adriana Ndoloe et al (2026) Gambaran Regulasi Emosi Pada Siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5852>

### PENDAHULUAN

SPN Polda NTT merupakan Lembaga Pendidikan dan Pembentukan POLRI yang memiliki tugas pokok menyelenggarakan pendidikan, pelatihan, pembinaan secara teknis terhadap satuan-satuan jajaran Polda NTT, SPN Polda NTT mendidikan calon-calon Bintara dengan lama pendidikan selama 5 bulan. Siswa bintara yang siap mengikuti pendidik sudah melewati berbagai tahapan tes seleksi penerimaan anggota POLRI, pada proses seleksi ini bisa menimbulkan stres dan kecemasan pada calon

siswa. Kondisi-kondisi tersebut dapat berlanjut pada masa pendidikan jika tidak ditangani. Sebagai calon anggota harus menyadari tugas pokok POLRI pasal 13 UU No. 2 tahun 2002 Anggota POLRI sebagai alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban Masyarakat, menegakkan hukum, memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada Masyarakat untuk terpeliharanya keamanan dan ketertiban Masyarakat dalam negeri (Anwar, 2017).

Tercapainya program pendidikan secara disiplin dan optimal terhadap siswa, di berlakukannya peraturan kehidupan siswa (Perdupsis) yang merupakan pedoman penegakkan hukum di lingkungan pendidikan membentuk bintang POLRI (Nugraha, 2023). Pada proses pendidikan yang memiliki peraturan ketat dapat berbeda dengan kebiasaan siswa sehari-hari dengan latar belakang kehidupan siswa di lingkungan lamanya tidak mempunyai peraturan tetap dapat menjadi tuntutan dan tekanan di lingkungan baru (Asshidiq, 2023).

Banyaknya tuntutan yang dialami oleh siswa maka perlu adanya kemampuan regulasi emosi yang baik. Tekanan yang muncul dari proses siswa dalam mengikuti pendidikan pembentukan bintang POLRI, tidak terlepas dari bagaimana siswa mensikapi berbagai emosi yang muncul. Emosi yang muncul dapat mengiringi situasi dan kondisi yang harus dihadapi siswa, akan menentukan efektifitasnya dalam proses pendidikan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan pendidikan (Setyawan, 2023). Regulasi emosi menjadi kebutuhan bagi para siswa yang perlu dikembangkan dan diketahui tingkatnya. Memiliki kemampuan regulasi emosi dapat membantu siswa mengelola emosi yang dirasakannya, sehingga dapat meningkatkan dan mengurangi baik emosi positif maupun negatif Gross & Thompson (dalam Nggai, 2019).

Menurut Gross & Jhon (2003) regulasi emosi terdiri dari dua aspek, yaitu pemikiran penilaian kembali (*cognitive reappraisal*) dan penekanan perasaan (*expressive suppression*). pemikiran penilaian kembali (*cognitive reappraisal*) adalah strategi yang digunakan sebelum munculnya sebuah respon emosi yang digunakan individu untuk melakukan penilaian Kembali terhadap situasi yang memunculkan reaksi emosi dengan tujuan memberikan dampak yang positif guna memenuhi tuntutan lingkungan dan memudahkan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Sedangkan penekanan perasaan (*expressive suppression*) adalah strategi modulasi respon dimana individu berusaha mengurangi respon perilaku ekspresif yang dimunculkan setelah emosi dirasakan.

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan pendidikan siswa namun penelitian tentang regulasi emosi pada siswa SPN masih terbatas terutama di Indonesia. Pada beberapa penelitian telah dilakukan di populasi lain, namun masih sulit menemukan penelitian yang fokus pada gambaran regulasi emosi pada siswa Sekolah Polisi Negara, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran regulasi emosi pada siswa Angkatan 52 sekolah polisi negara Polda NTT.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penilitin kuantitatif deskriptif, responden pada penelitian ini adalah 147 siswa dari populasi 238 siswa menggunakan Teknik Simple Random Sampling di angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT. Pengumpulan data responden menggunakan skala Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) dengan jumlah item pada kuesioner ini ada 10 pernyataan dengan 7 pilihan alternatif jawaban. dibuat oleh Gross and Jhon (2003) yang telah divalidasi konstruk oleh Radde, H. A. dkk (2021), yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut relevan dan dapat digunakan dengan tepat dalam konteks dan populasi penelitian ini dengan model skala likert. Teknisi analisis data univariat yang meliputi statistik deskriptif. Data yang telah dianalisis di intepretasi skor skala untuk kategorisasi rendah, sedang dan tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini didapatkan dari kuesioner regulasi emosi oleh Gross & John (2003) dengan tujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi yang digunakan oleh siswa angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT dalam menjalani pendidikan pembentukan Bintang Polri. Jumlah item pada kuesioner ini ada 10 pernyataan dengan 7 pilihan alternatif jawaban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT terdapat 123 siswa

memiliki regulasi emosi yang tinggi atau 84%, siswa yang memiliki regulasi emosi sedang sebanyak 22 siswa atau 15%, dan yang memiliki regulasi emosi rendah terdapat 2 siswa atau 1%. Hasil regulasi emosi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 1. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Rentang	Jumlah	%
Tinggi	50 - 70	123	84%
Sedang	31 - 49	22	15%
Rendah	0 - 30	2	1%
Total		147	100%

Gross (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi tinggi dapat meningkatkan perilaku regulasi emosinya dari dua aspek yang ada yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Dari hasil perhitungan deskriptif, para siswa angkatan 52 memiliki nilai yang tinggi dari aspek *Expressive Suppression* yaitu sebanyak 115 siswa atau 78%, yang artinya siswa lebih mampu untuk mengatur respon perilaku dalam mengekspresikan emosi.

Tabel 2. Kategorisasi Aspek Regulasi Emosi

No	Aspek	Kategori	Rentang	Jumlah	%
1.	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	114	78%
		Sedang	19 - 29	32	22%
		Rendah	0 - 18	1	1%
	Total			147	100%
2.	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	115	78%
		Sedang	13 - 19	31	21%
		Rendah	0 - 12	1	1%
	Total			147	100%

Tabel 3. Kategorisasi Aspek Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

Usia	Aspek	Kategori	Rentang	Jumlah	%
18	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	23	85%
		Sedang	19 - 29	4	15%
		Rendah	0 - 18	0	0%
	Total			27	100%
	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	21	78%
		Sedang	13 - 19	6	22%
		Rendah	0 - 12	0	0%
	Total			27	100%
19	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	23	85%
		Sedang	19 - 29	4	15%
		Rendah	0 - 18	0	0%
	Total			27	100%
	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	21	78%
		Sedang	13 - 19	6	22%
		Rendah	0 - 12	0	0%
	Total			27	100%
20	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	22	76%
		Sedang	19 - 29	6	21%
		Rendah	0 - 18	1	3%
	Total			29	100%
	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	22	76%
		Sedang	13 - 19	6	21%

		Rendah	0 - 12	1	3%
	Total			29	100%
21	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	18	67%
		Sedang	19 - 29	9	33%
		Rendah	0 - 18	0	0%
	Total			27	100%
	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	24	89%
		Sedang	13 - 19	3	11%
		Rendah	0 - 12	0	0%
	Total			27	100%
24	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Tinggi	30 - 42	4	80%
		Sedang	19 - 29	1	20%
		Rendah	0 - 18	0	0%
	Total			5	100%
	<i>Expressive Suppression</i>	Tinggi	20 - 28	4	80%
		Sedang	13 - 19	1	20%
		Rendah	0 - 12	0	0%
	Total			5	100%

Aspek-aspek dalam regulasi emosi menurut Gross & Jhon (2003) ada dua yaitu *Cognitive Reappraisal* dimana kemampuan untuk mengubah interpretasi terhadap suatu situasi yang memunculkan emosi tertentu sehingga mengubah arti dari situasi itu dan memberikan perubahan emosi yang lebih baik serta *Expressive Suppression* suatu upaya untuk menyembunyikan, menekan dan mengurangi perilaku untuk mengekspresikan emosi yang berfokus pada respon. Melihat dari jumlah per aspek dari setiap usia, aspek pertama, usia 18 - 19 tahun memiliki nilai persentase yang sama-sama tinggi dari pada usia lainnya, serta pada aspek kedua, usia 21 tahun memiliki nilai persentase lebih tinggi dari pada usia lainnya.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang tertera pada tabel 1, 2 dan 3, dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi tuntutan pendidikan pembentukan bintanga Polri, para responden yang merupakan siswa Angkatan 52 lebih cenderung memilih menggunakan strategi *Cognitive Reappraisal* dalam meregulasi emosi yang muncul selama masa pendidikan pembentukan Bintang Polri. Responden lebih condong untuk mengubah pemaknaan akan suatu situasi agar mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dibandingkan mengekspresikan emosi baik negatif maupun positif, khususnya emosi-emosi yang muncul dari setiap proses dalam pendidikan pembentukan bintanga Polri di SPN Polda NTT.

#### **Diskusi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT. Regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan individu dalam mengelola emosi sesuai dengan emosi yang dimiliki. Berdasarkan data yang diperoleh melalui skor rata-rata, ditemukan bahwa berdasarkan jenis kelamin dimana semua siswa yang mengikuti pendidikan berjenis kelamin laki-laki dengan nilai persentase 84% berada pada kategori tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmalis & Kholidin (2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi pada siswa berjenis kelamin laki-laki yang berada pada kategori tinggi mampu mengatur dan mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dengan baik. Purnawati (2022) juga menyatakan bahwa tidak ada pembeda antara mahasiswa laki-laki dan Perempuan serta Swastika (2021) juga menyatakan bahwa remaja laki-laki dan Perempuan tidak memiliki perbedaan tingkat. Hal ini mencerminkan bahwa siswa secara umum memiliki kemampuan yang cukup baik dalam meregulasi emosinya.

Faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi adalah usia, meningkatnya usia seseorang mempengaruhi tingkat regulasi emosi serta tingkat ekspresi emosinya terkontrol. Sejalan dengan penelitian oleh Wardhani (2024), menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja dapat berbeda berdasarkan faktor demografi, termasuk jenis kelamin dan rentang usia. Beberapa siswa menunjukkan kategori tinggi dengan usia 18 tahun (89%), usia 19 tahun (85%), usia 20 tahun (76%) dan usia 21 tahun (81%) dengan

ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola emosinya dengan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swastika, dkk (2021), menunjukkan bahwa remaja akhir dengan usia 18-21 tahun mempunyai kemampuan regulasi emosi yang cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan manusia menurut Santrock (2012) masa remaja awal 10-12 tahun hingga 18-21 tahun masa remaja akhir merupakan masa transisi dan salah satu masa perkembangan yang paling beresiko dari segi tugas pematapan pendirian hidup, menghadapi tantangan gaya hidup, membutuhkan interaksi dengan kelompok sebaya dan pada masa ini remaja melakukan pencarian identitas diri.

Aspek-aspek dalam variabel regulasi emosi menurut Gross & Jhon (2003) ada dua yaitu *Cognitive Reappraisal* dimana kemampuan untuk mengubah interpretasi terhadap suatu situasi yang memunculkan emosi tertentu sehingga mengubah arti dari situasi itu dan memberikan perubahan emosi yang lebih baik serta *Expressive Suppression* suatu upaya untuk menyembunyikan, menekan dan mengurangi perilaku untuk mengekspresikan emosi yang berfokus pada respon. Regulasi emosi aspek *Cognitive Reappraisal* yang dimiliki individu yang tinggi maka individu tersebut dapat mengelola emosi dengan cara berpikir sebelum bertindak (Megías-Robles, dkk., 2019). Dari hasil penelitian aspek *Cognitive Reappraisal* pada siswa berada dalam kategori tinggi 144 siswa (78%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmah, dkk (2021) individu yang menunjukkan *Cognitive Reappraisal* berada pada kategori tinggi mampu melakukan penilaian kembali serta dapat mengutarakan emosi yang dirasakan. Beberapa siswa menunjukkan pada aspek *Cognitive Reappraisal* berdasarkan usia 18-19 tahun berada pada kategori tinggi 85% yaitu 23 siswa dari pada usia yang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Iskandar, dkk (2021) remaja akhir dengan usia 18-21 tahun memiliki regulasi emosi pada aspek *Cognitive Reappraisal* cenderung berpikir lebih positif dan tidak menyalahkan diri. Aspek *Expressive Suppression* pada siswa berada pada kategori tinggi 115 siswa (78%), yang menunjukkan siswa mampu mengubah ekspresi emosi yang keluar ketika siswa sudah dalam keadaan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurrahmah (2021) bahwa *Expressive Suppression* yang tinggi dengan cara penekanan terhadap emosi apabila telah diekspresikan dan lebih memendam emosi.

Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi menurut Gross, J.J (2014) Individu yang memiliki penilaian kembali kognitif yang melibatkan pengendalian emosi dengan mengubah cara berpikir mengenai suatu peristiwa yang berpotensi memunculkan emosi dan tekanan untuk memodifikasi dampak positif terhadap emosi. Dengan demikian, siswa yang memiliki Tingkat regulasi emosi tinggi mampu menilai situasi tersebut dengan emosi yang baik sehingga lebih mampu memberikan dampak yang positif dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan selama menjalani proses pendidikan pembentukan Bintara Polri di SPN Polda NTT.

## SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah teridentifikasi dalam penelitian ini, dapat ditarik Kesimpulan bahwa tingkat regulasi emosi pada siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT berada pada kategori tinggi, yaitu 84% dengan total 123 siswa dari 147 siswa, serta tingkat regulasi emosi dari aspek *Cognitive Reappraisal* pada siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT berada pada kategori tinggi, yaitu 78% dengan total 114 siswa dari 147 siswa. Serta tingkat regulasi emosi dari aspek *Expressive Suppression* pada siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT berada pada kategori tinggi, yaitu 78% dengan total 115 siswa dari 147 siswa.

Berdasarkan Kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan terkait regulasi emosi pada siswa Angkatan 52 SPN Polda NTT adalah sebagai berikut. Pertama, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi masukan agar kiranya berkenan SPN Polda NTT dapat memaksimalkan program yang sudah berjalan dengan layanan psikologis guna menjaga dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Kedua, dalam proses pendidikan pembentukan akan adanya tekanan maupun tuntutan, diharapkan bagi Gadik, Pengasuh dan Instruktur dengan penelitian ini dijadikan sebagai informasi dalam menyikapi dengan memberikan dukungan dan motivasi guna menjaga kestabilan regulasi emosi pada siswa.

## REFERENSI

Aisha, D. (2021). Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan (UBP) dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID 19. *Psikologi Prima*, 4(2), 64-71.

- Anjarsari, M. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Anwar, A. R. H. (2017). Pendidikan Pembentukan Bintara POLRI dalam Menyiapkan Lulusan yang Profesional. *Sosiohumanitas*, 19(1).
- Aprilia, L. (2020). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada Remaja pengguna vape Di Surabaya (Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan *school from home* di masa pandemi covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1).
- Asshidiq, H. (2023). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Adversity Quotient* Pada Siswa SPN di Kecamatan Hinai. (*Doctoral dissertation*, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan).
- Azwar, S. (2012). \*Penyusunan skala psikologi\* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Brandao, T., & Tavares, R. (2016). *Measuring Emotion Regulation and Emotional Expression in Women with Breast Cancer: A Systematic Review*. *Clinical Psychology Review*, 43, 114-127.
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran regulasi emosi remaja SMK korban *bullying* di SMK multimedia tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30.
- Firjatullah, M. H. (2023). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3– 24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., & Gabrieli, J. J. (2008). *Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal*. *Group processes & intergroup relations*, 11(2), 143-162.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Harmalis, H., & Kholidin, F. I. (2023). Analisis regulasi emosi negatif siswa laki-laki. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 57–66. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.2634>
- Hidayati, H., & Firdaus, M. (2017). Komunikasi Instruksional dalam Pendidikan Pembentukan (Diktuk) Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Polda Riau (*Doctoral dissertation*, Riau University).
- Ingarianti, T. M. (2017). Hubungan Kematangan Karir dengan Komitmen Organisasi pada Siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Mojokerto. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1).
- Iskandar, S. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan Emotional Abuse pada Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 117-122.
- Janah, M. R. (2015). Regulasi emosi dalam menyelesaikan permasalahan pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Surakarta*, 4(1), 6-15.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS one*, 14(8), e0220688.
- Moors, A. (2020). *Appraisal theory of emotion*. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 232-240). Cham: Springer International Publishing.
- Mustaqimah, S., & Susandari, S. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Siswa SMA Daarut Tauhid *Boarding School* Bandung yang Mengikuti Aktivitas Berkuda. *Prosiding Psikologi*, 258-264.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nggai, M. A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Anggota Penyidik Kasus Pembunuhan di Wilayah Hukum Polres Salatiga (*Doctoral dissertation*). Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana, Salatiga.

- Nugraha, A., Aziz, H., & Mulyadi, E. (2023). Analisis Yuridis Penerapan Kebijakan Program Sekolah Polisi Negara Polda Banten dalam Mendidik Calon Bintara untuk Mewujudkan Polri Profesional Modern Terpercaya (PROMOTER) Studi Perkap No. 14 Tahun 2015 tentang Sistem Pendidikan Polri. *Jurnal Pemandhu*, 4(2), 17-29.
- Nurrahmah, N., Titin, P. F., & Radde, H. A. (2021). Harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 07-16.
- 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.
- Papalia, Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. (2009). *Human Development*, Edisi 10 Perkembangan Manusia Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang: Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149-162.
- Purnawati, I. R., Fithri, W., & Arlotas, R. K. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dan Mahasiswi Yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. *Journal of Psychology Students*, 1(2), 85-94.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif*. Surakarta: Unisri Press.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development: Perkembangan masa hidup (Volume 1). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Setyawan, I. (2023). Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian diri peserta seleksi paskibraka provinsi Jawa Tengah. *Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. Jurnal Psikologi*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 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), 19-34.
- Wardhani, F. D. S. (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), 437-450.