



Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja

Nuryaqutul Kholbianawati¹, Erny Hidayati²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

E-mail: nuryaqutul2007043011@webmail.uad.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-06-12 Revised: 2023-07-23 Published: 2023-08-02 Keywords: <i>Emotion Regulation;</i> <i>Anxiety;</i> <i>Teenager.</i>	Anxiety is a psychological state that can be experienced by all individuals, including adolescents. The results of previous research indicate that emotional regulation training has an effect on anxiety. This study aims to test whether emotional regulation training can reduce anxiety experienced by adolescents. This study used a pre-experimental design with the form of a one-group pretest-posttest design. The subjects in this study consisted of 8 adolescents, consisting of 3 male and 5 female, who were selected by the results of screening prospective participants using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42). Individual interviews, Focused Group Discussion (FGD), pre and post tests with Beck's Anxiety Inventory (BAI) was used to collect the data. The results of the pre and post test data were quantitatively analyzed using the Wilcoxon Mann Whitney test, with the acquisition of $Z = -2.521$ and a significance level of $p = 0.012$ ($p < 0.05$). This shows that there is a significant difference in anxiety scores between before and after being given training. The results of this study indicate that emotional regulation training can reduce adolescent anxiety.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-06-12 Direvisi: 2023-07-23 Dipublikasi: 2023-08-02 Kata kunci: <i>Regulasi Emosi;</i> <i>Kecemasan;</i> <i>Remaja.</i>	Kecemasan merupakan keadaan psikologis yang dapat dialami oleh semua individu termasuk remaja. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah pelatihan regulasi emosi dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja. Penelitian ini menggunakan rancangan <i>pre-experimental design</i> dengan bentuk <i>one-group pretest-posttest design</i> . Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 remaja, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 5 perempuan, yang diperoleh berdasarkan hasil <i>screening</i> calon subjek kelompok intervensi dengan menggunakan <i>Depression, Anxiety and Stress Scale</i> (DASS-42). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara individual, <i>Focussed Group Discussion</i> (FGD), <i>pre</i> dan <i>post test</i> menggunakan <i>Beck's Anxiety Inventory</i> (BAI). Hasil perolehan data <i>pre</i> dan <i>post test</i> secara kuantitatif dianalisis dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon Mann Whitney</i> , dengan perolehan nilai $Z = -2.521$ dan taraf signifikansi $p = 0.012$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan angka kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecemasan remaja.

I. PENDAHULUAN

Berbagai masalah psikologis dapat terjadi pada individu termasuk salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan juga dapat dialami oleh semua individu tidak terkecuali remaja. Hal tersebut sejalan dengan temuan sebelumnya, bahwa kecemasan dapat dialami oleh remaja (Gozali, Tjahyo & Vidyarini, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Moeliono dan Kendhawati (2021) juga menunjukkan bahwa kondisi psikologis negatif yang paling banyak dialami oleh remaja selama pandemi Covid-19 ada-lah kecemasan. Terdapat remaja dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 78,3% dan remaja dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 21,7% (Mubin, Irianto, Mulyani dan Kuncoro, 2021). Siswa yang mengalami

kecemasan pada level ringan sebesar 68.8% dan pada level berat sebesar 5.9% (Rohmah, Iswanto & Agustini, 2022).

Freud (Feist, Feist & Roberts, 2017) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan dan disertai dengan sensasi fisik seperti memberi peringatan kepada individu bahwa akan adanya suatu bahaya yang segera datang. Kecemasan merupakan reaksi spesifik yang normal dialami oleh individu ketika merespon suatu stress, namun akan menjadi permasalahan psikologis ketika terjadi dalam waktu yang lama dan mengganggu aktifitas sehari-hari (Rahmadiani, 2020). Cemas merupakan emosi negatif yang dapat berubah menjadi positif apabila dapat diekspresikan dengan tepat (Asvaroglu &

Bekirogullari, 2020). Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan (Angreini, Khumaerah & Aswar, 2021).

Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, 2007). Berikut 5 tahapan terjadinya regulasi emosi diri menurut Gross (2007):

1. *Situation selection*; yaitu tahapan memilih emosi yang mungkin akan dimunculkan pada situasi tertentu sebagai dasar dari sikap yang akan diambil selanjutnya. Contohnya ketika individu cenderung memilih bermain dengan adik atau teman yang membuatnya senang sehari sebelum ujian, daripada belajar dengan teman yang mudah cemas.
2. *Situation modification*; yaitu tahapan mengubah atau memodifikasi situasi di sekitar individu yang berpengaruh pada kondisi emosinya. Contohnya ketika individu akan menghadapi ujian. Pagi harinya individu akan mengajak teman-temannya untuk membahas hal lain yang lebih menyenangkan daripada membahas mengenai soal apa yang kira-kira akan muncul dalam ujian.
3. *Attentional deployment*; yaitu tahapan ketika individu hanya fokus terhadap aspek tertentu sehingga emosinya lebih terpusat atau mungkin individu lebih memilih untuk mengalihkan perhatiannya pada hal lain yang tidak ada hubungannya sama sekali. Contohnya ketika pagi hari akan mengikuti ujian, individu memilih untuk membaca novel yang disukai daripada membaca materi yang akan diujikan.
4. *Cognitive change*; yaitu tahapan ketika individu mencoba mengubah cara pikirnya mengenai situasi dihadapi atau mencoba melihat situasi tersebut melalui sudut pandang yang berbeda sehingga individu akan memiliki alternatif emosi yang lain. Contohnya, ketika bertemu dengan teman yang cenderung membuat cemas kembali mengenai ujian yang akan dihadapi, individu kemudian mencoba untuk menenangkan dan meyakinkan dirinya bahwa ujian tersebut adalah hal yang biasa dan bukan untuk menilai baik buruknya seorang manusia.
5. *Response modulation*; yaitu tahapan ketika individu mengubah perasaan, sikap, perilaku dan fisiologisnya setelah respon multi sistem sedang berlangsung. Contohnya, ketika

individu menyembunyikan rasa malu ketika gagal dalam ujian.

Pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa (Irman, 2015). Pelatihan regulasi emosi sangat membantu siswa untuk menurunkan kecemasan yang dialami (Pati, Sirajuddin & Apriawal, 2022). Pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat kecemasan (Dwiyani & Widuri, 2022). Sejumlah 80% subjek pelatihan menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi setelah diberikan pelatihan (Afni, dkk, 2021). Berdasarkan hal tersebut, maka intervensi berupa pelatihan regulasi emosi ini dilakukan guna membantu remaja untuk berlatih mengelola emosi-emosi yang selama ini belum dikelola dengan baik sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Pelatihan regulasi emosi pada penelitian ini dirancang dengan 5 kali pertemuan, dimulai dari asesmen, intervensi hingga evaluasi. Satu kali wawancara individu untuk mengetahui gejala yang anggota alami, satu kali *focused group discussion* untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami masing-masing subjek dan membagikannya dengan subjek lainnya, dua kali intervensi dan satu kali pertemuan untuk evaluasi kegiatan. Dibutuhkan waktu selama 3 jam setiap sesinya dan dilaksanakan di SMP X di Yogyakarta sejak bulan Agustus hingga Oktober 2022. Peneliti berperan sebagai pendamping yang mengarahkan dan memberikan *feedback* kepada subjek dalam belajar selama proses pelatihan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. *Design* tersebut belum dikatakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2017). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding karena terbatasnya jumlah subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa dan siswi SMP X Yogyakarta, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 5 perempuan, yang diperoleh berdasarkan hasil *screening* calon subjek kelompok intervensi dengan menggunakan *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-42).

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara individual, *Focussed Group Discussion* (FGD), *pre* dan *post test* menggunakan *Beck's Anxiety Inventory* (BAI). Hasil perolehan data *pre* dan *post test* secara kuantitatif dianalisis dengan cara menggunakan uji *Wilcoxon Mann Whitney*.

Tabel 1. Pelaksanaan Asesmen

No	Metode	Tujuan
1	Screening dengan DASS-42	Melakukan seleksi calon partisipan
2	Wawancara individual (4 subjek)	Mengetahui permasalahan dan gejala yang dialami
3	Wawancara individual (4 subjek)	Mengetahui permasalahan dan gejala yang dialami
4	Focus Group Discussion	Mengetahui lebih dalam permasalahan kecemasan yang dialami
5	Pre-Test	Mengetahui tingkat kecemasan yang dialami sebelum diberikan intervensi
6	Post-Test	Mengetahui tingkat kecemasan yang dialami setelah diberikan intervensi

Pembetulan kelompok melalui proses *screening* yang dilakukan terlebih dahulu untuk mendapatkan subjek kelompok yang sesuai dengan kriteria yang homogen yaitu yang mengalami kecemasan secara umum dengan menggunakan DASS-42. DASS-42 merupakan skala yang dapat mengukur tingkat kecemasan, depresi dan stres yang dialami oleh suatu individu. DASS-42 tersebut digunakan sebagai alat ukur untuk *screening* atau penyaringan subjek. Proses *screening* dilakukan pada seluruh siswa kelas 7, 8 dan 9.

Beberapa siswa tidak hadir pada hari pelaksanaan *screening*, sehingga diperoleh sebanyak 28 calon subjek yang mengisi *form* DASS-42 yang telah disediakan. Berdasarkan proses *screening* yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu 14 siswa memperoleh skor kecemasan normal, 4 siswa mengalami kecemasan ringan, 8 siswa mengalami kecemasan sedang dan 2 siswa mengalami kecemasan sangat parah.

Berdasarkan hal tersebut terdapat 14 orang yang berpotensi menjadi calon anggota kelompok. Ke-14 calon anggota tersebut dipilih berdasarkan hasil DASS yang menunjukkan adanya kecemasan yang dialami oleh mereka, dari kecemasan ringan hingga sangat parah. Dari ke-14 calon anggota tersebut diperoleh 8 orang yang bersedia menjadi anggota kelompok, terdiri dari 3 laki-laki dan 5 perempuan. Dari 8 anggota ke-

lompok tersebut, 1 diantaranya mengalami kecemasan ringan, 5 mengalami kecemasan sedang dan 2 mengalami kecemasan sangat parah.

Tabel 2. Identitas subjek

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Skor & Kategori Kecemasan
1	13	P	21 (Sangat Parah)
2	14	P	37 (Sangat Parah)
3	14	P	11 (Sedang)
4	16	L	13 (Sedang)
5	15	L	14 (Sedang)
6	15	P	11 (Sedang)
7	15	L	9 (Ringan)
8	14	P	14 (Sedang)

Surat persetujuan (*informed consent*) diberikan kepada subjek sebagai kontrak yang berisikan hak, kewajiban, peraturan dan bentuk persetujuan dengan subjek yang berpartisipasi dalam penelitian. Ke-8 subjek kemudian dilakukan wawancara secara individu terlebih dahulu. Wawancara individu dilakukan untuk mengetahui permasalahan dan gejala kecemasan yang dialami oleh subjek. Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan wawancara individu ini rata-rata berlangsung sekitar 30 menit. Wawancara individu tersebut dilaksanakan di sekolah.

Ke-8 anggota kelompok kemudian dikumpulkan dalam forum *Focussed Group Discussion* (FGD). FGD dilakukan untuk mengetahui bagaimana permasalahan yang dialami oleh masing-masing subjek, bentuk kecemasan yang dialami, keluhan yang dirasakan hingga apa yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi kecemasan tersebut. FGD merupakan suatu cara mengumpulkan data kualitatif yang melibatkan beberapa orang dalam jumlah kecil pada suatu diskusi kelompok informal (Smith, 2009).

Lebih lanjut, digunakan juga *Beck's Anxiety Inventory* (BAI) sebagai alat ukur untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi kepada subjek. BAI merupakan alat utama yang digunakan dalam mendiagnosa kecemasan umum, validitas dan reliabilitasnya secara terus menerus telah diverifikasi sejak awal perkembangannya (Lee, Lee, Hwang, Hong dan Kim, 2016). BAI merupakan alat yang valid dan reliabel digunakan (Chapa, 2021). BAI berisikan sejumlah pernyataan yang terdiri dari 21 aitem. Subjek diminta untuk mengisi *form* BAI tersebut sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Tujuan diberikannya BAI adalah untuk mengetahui tingkat keparahan kecemasan yang dialami subjek ketika sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil perolehan data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek. Perubahan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Subjek	Angka Kecemasan				Keterangan
	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	
1	28	Moderate-severe anxiety	25	Moderate-severe anxiety	Merasa (3 angka, kategori sama)
2	54	Severe anxiety	31	Severe anxiety	Merasa (23 angka, kategori sama)
3	11	Mild-moderate anxiety	4	Normal anxiety	Merasa (7 angka, 1 kategori)
4	37	Severe anxiety	19	Moderate-severe anxiety	Merasa (18 angka, 1 kategori)
5	23	Moderate-severe anxiety	22	Moderate-severe anxiety	Merasa (1 angka, kategori sama)
6	17	Mild-moderate anxiety	13	Mild-moderate anxiety	Merasa (4 angka, kategori sama)
7	8	Normal anxiety	3	Normal anxiety	Merasa (5 angka, kategori sama)
8	36	Severe anxiety	34	Severe anxiety	Merasa (2 angka, kategori sama)

Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan nilai $Z = -2.521$ dengan signifikansi $p = 0.012$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan yang dialami subjek secara signifikan. Hasil terapi kelompok menunjukkan adanya perubahan pada angka kecemasan yang dialami oleh para subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi kelompok. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil uji *Wilcoxon*

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on Positive Ranks	

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil perolehan data, ditemukan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh remaja. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan penurunan angka kecemasan yang diperoleh dari hasil olah data *pre* dan *post test* subjek. Secara keseluruhan terjadi penurunan kecemasan yang dialami oleh subjek. Terdapat 2 subjek yang mengalami penurunan angka dan kategori yaitu subjek 3 dan subjek 4. Lebih lanjut, 6 subjek lainnya mengalami penurunan angka pada kategori yang masih sama. Masing-masing subjek mengalami penurunan skor yang berbeda-beda. Penurunan skor paling banyak dialami oleh subjek 2 yaitu sebanyak 23 angka namun masih dalam kategori yang sama yaitu *moderate-severe anxiety*. Penurunan skor paling sedikit dialami oleh subjek 5 yaitu 1

angka dalam kategori yang juga sama yaitu *moderate-severe anxiety*.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh subjek adalah kecemasan yang berkaitan dengan akademis, masa depan dan interaksi dengan keluarga di rumah. Subjek 3 dan subjek 8 merasa cemas dalam menghadapi ujian tengah semester yang akan dilaksanakan dalam waktu dekat. Subjek 1, subjek 2, subjek 3, subjek 6 dan subjek 8 merasa khawatir akan mendapatkan nilai yang kurang bagus pada ujian tersebut. Lebih lanjut, subjek 5 merasa khawatir tentang pemilihan jurusan yang tidak sesuai dengan harapannya nantinya. Subjek 2 khawatir apabila akan menjadi lulusan yang buruk.

Subjek juga mengungkapkan kecemasan yang dirasakan ketika berada di rumah. Subjek 2, subjek 3 dan subjek 8 merasakan kecemasan yang sama yaitu terkait dengan pekerjaan rumah yang banyak dan harus mereka selesaikan. Ketiga subjek merasa cemas karena sering dimarahi oleh orang tua atau kakak mereka di rumah.

Respon fisiologis yang subjek rasakan ketika mengalami kecemasan yaitu kepala pusing, tremor dan berkeringat dingin. Reaksi tubuh yang dirasakan oleh semua subjek ketika sedang mengalami kecemasan yaitu merasa pusing di kepala. Selain pusing, subjek 2 biasanya juga akan berkeringat dingin dan tremor.

Semua subjek telah melakukan usaha untuk menangani permasalahan kecemasan yang dirasakan. Subjek 2, subjek 3 dan subjek 8 merespon rasa cemasnya dengan menangis. Lebih lanjut, subjek 2 juga mengatasi kecemasannya dengan pergi keluar rumah dengan berkeliling di jalan dengan mengendarai motor, atau melakukan hal untuk menyakiti dirinya dengan menyayat tangannya. Subjek 5 mengatasi kecemasannya dengan minum minuman beralkohol sedangkan subjek 7 ketika merasa cemas yang dilakukan adalah pergi ke warnet, menonton video porno.

Hampir semua subjek kesulitan untuk mengungkapkan kepada *significant others* mereka perihal kecemasan yang sedang dirasakan. Beberapa subjek sudah mencoba untuk dapat mengungkapkan perasaan tidak nyaman atau permasalahan kecemasan yang dirasakan tersebut namun respon orang-orang di lingkungan sekitar subjek kurang menunjukkan sikap sesuai dengan apa yang

diinginkan subjek. Subjek juga cenderung melakukan hal negatif karena sulit dalam mengendalikan emosi ketika cemas. Hal tersebut berdampak pada pemilihan strategi *coping* yang digunakan cenderung mengarah kepada hal yang negatif seperti yang telah disebutkan pada paragraf sebelumnya.

Perubahan yang terjadi pada subjek berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pemberian intervensi. Jika sebelumnya subjek mengalami kecemasan yang berkaitan dengan akademis, masa depan dan interaksi dengan keluarga di rumah, setelah diberikan pelatihan regulasi emosi subjek merasa lebih lega dan mulai belajar bagaimana mengontrol perasaannya ketika cemas. Subjek akan berusaha untuk tenang dengan mengalihkan pikiran dan situasi yang dihadapi misalnya dengan bermain, membeli jajan dan bertemu dengan teman lainnya. Subjek juga akan berusaha melakukan aktifitas lainnya untuk menghindari situasi yang memicu timbulnya kecemasan, seperti jalan-jalan keluar naik motor, berolah raga, berenang, bermain game, fokus ke hal lain yang menyenangkan dan disukai, atau belajar mengekspresikan perasaannya dengan mengungkapkan atau menceritakan permasalahannya kepada orang lain, ataupun dengan memperbanyak sabar dan ibadah.

Semua subjek cukup mampu untuk memberikan dukungan dan mendengarkan satu sama lain meskipun terkadang subjek beradu argumen karena mempertahankan pendapatnya masing-masing terkait situasi yang dihadapi. Hal tersebut tidak menghambat proses intervensi. Subjek juga dapat saling memahami satu sama lain sesama anggota kelompok. Penurunan kecemasan yang dialami oleh subjek tidak akan tercapai apabila tidak ada sikap keterbukaan dan kesiapan subjek untuk berproses bersama dalam pelaksanaan intervensi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Intervensi kelompok berupa pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti keseluruhan proses terapi. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh subjek berdasarkan hasil evaluasi. Hal tersebut juga sejalan dengan

data kuantitatif yang diperoleh. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* kecemasan yang dirasakan subjek menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dialami subjek setelah pemberian intervensi. Dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan regulasi emosi yang dilakukan dalam *setting* kelompok ini dapat menurunkan tingkat kecemasan subjek.

B. Saran

Penelitian ini masih memiliki kekurangan dan juga membutuhkan banyak masukan meskipun peneliti telah melaksanakan secara maksimal. Sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajian lebih dalam dan komprehensif terkait pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Afni, N., Wahid, A., Hastati, S., Jumrah, A. M., Safira, I., & Nurhidayatullah, D. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru Kelas Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Madaniya*, 2(4), 335-342. <https://doi.org/10.53696/27214834.98>
- Angreini, D., Khumaerah, N., & Aswar. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336-341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>
- Asvaroglu, S. Y., & Bekirogullari, Z. (2020). Cognitive Behavioural Therapy Treatment for Child Anger Management. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 28(2), 112-118. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.274>
- Chapa, O. (2021). An Examination of The Beck Anxiety Inventory Structure and Psychometric Properties: A Study of American Employess. *The International Journal of Human Resource Management*. <https://doi.org/10.1080/09585192.2020.1863246>
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta.

- Empowerment: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(03).
<https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i03.6446>
- Feist, J., Feist, G. J. & Roberts, T. (2017). *Teori Kepribadian*. McGraw-Hill Education (Asia) and Salemba Humanika
- Gozali, M., Tjahyo, J. D. W., & Vidyarini, T. N. (2018). Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan, *Jurnal e-Komunikasi*, 6(2).
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of regulation emotion*. New York: Guilford Press.
- Irman. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 62-71.
<https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814>
- Lee, H., Lee, E., Hwang, S., Hong, S., & Kim, J. (2016). Psychometric properties of the Beck Anxiety Inventory in the community-dwelling sample of Korean adults. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 822-830.
<https://doi.org/10.15842/KJCP.2016.35.4.010>
- Mubin, M. F., Irianto, S. E., PH, L., Mulyani, S., & Kuncoro, A. (2021). Kecemasan dan Kepatuhan Remaja Putri Menghadapi Kebiasaan Baru pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 763-770.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22-27.
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam Menangani Kecemasan Sosial pada Remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10-18.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v8i1.11961>
- Rohmah, N., Iswanto, A., & Agustini, R. T. (2022). Pandemi Covid-19 di Samarinda: Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Siswa SMP di Kota Samarinda. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(02), 77-87.
<https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i02.3281>
- Smith, J. A. (2009). *Psikologi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 52.
- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.