SOLUTION, Jurnal of Counseling and Personal Development

Vol 6, No 2, Desember 2024, 64-71
p-ISSN: 2684-7655

Tingkat Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Yogyakarta

Rizky Anom Pangesti[1*], Bernardinus Agus Arswimba [2]
[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
[2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Sanata Dharma, Daerah Istimewa Yogyakarta,Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail*: anom.pangesti08@gmail.com

Abstract: *This study aims to (1) describe the level of emotional regulation in traditional dancers of Yogyakarta style classical dance; (2) which items for measuring the level of emotional regulation in traditional dancers of Yogyakarta style classical dance have low scores which will then be used as a proposal for guidance topics. The subjects of the study were all Dance Arts Students of ISI Yogyakarta. This type of research is quantitative descriptive. Data collection in this study used the Google form of emotional regulation in traditional dancers of Yogyakarta style classical dance which contains 74 items. The questionnaire was compiled using aspects of emotional regulation according to Thompson in Sawitri (2017), the reliability of the instrument was tested using the Alpha Cronbach approach. (α) was obtained from the results of the coefficient value of (0.975) with the number of valid items of 69 items. The data analysis technique used descriptive statistics with categorizations of very high, high, medium, low, very low. The results of the study showed that (1) there were 34 students (64.2%) whose emotional regulation level was categorized as very high, 14 students (26.4%) were categorized as high, and 5 students (9.4%) were categorized as medium. (2) This study also identified that there were 51 items (74%) that were categorized as very high, 7 items (10%) were categorized as high, 11 items (16%) were categorized as medium, and there were no items (0%) that were categorized as low and very low. Based on the results of the research analysis, the topics of tutoring were compiled, namely (1) emotions modification, (2) emotions monitoring.*

Keywords*: Emotional regulation, classic dancer, student*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk (1) Menggambarkan tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta; (2) item pengukuran tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta mana sajakah yang memiliki capaian skornya rendah yang kemudian akan dijadikan usulan topik bimbingan. Subjek penelitian adalah seluruh Mahasiswa Seni Tari ISI Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan google form regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta yang berisi 74 item. Kuesioner disusun menggunakan aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson dalam Sawitri (2017), reliabilitas instrumen diuji menggunakan pendekatan Alpha Cronbach. (α) diperoleh dari hasil niai koefisien sebesar (0,975) dengan jumlah item yang valid sebesar 69 item. Teknik analisis data menggunakan deskriptif statistik dengan kategorisasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat 34 mahasiswa (64.2%) yang Tingkat regulasi emosinya termasuk dalam kategorisasi sangat tinggi, 14 mahasiswa (26.4%) masuk dalam kategorisasi tinggi, dan 5 mahasiswa (9.4%) masuk dalam kategorisasi sedang. (2) Pada penelitian ini juga teridentifikasi bahwa, terdapat 51 item (74%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi, 7 item (10%) masuk dalam kategori tinggi, 11 item (16%) yang masuk dalam kategorisasi sedang, dan tidak terdapat item (0%) yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis penelitian, disusunlah topik-topik bimbingan belajar yaitu (1) modifikasi emosi, (2) monitoring emosi.

Kata kunci: Regulasi emosi, penari gaya klasik, mahasiswa

PENDAHULUAN

Menurut Sulaiman (dalam Islami & Mujahid, 2022) dalam pengekspresian rasa kecewa bukanlah sesuatu yang salah untuk dilakukan oleh manusia. Meskipun manusia sedang menyimpan rasa kecewa, dapat disebabkan terjadinya gangguan kesehatan khususnya perihal mental pada individu. Pada umumnya manusia itu tidak akan terlepas dari sebuah permasalahan sepanjang hidupnya. Normal bagi setiap manusia jika memiliki emosi yang berkepanjangan dan bahkan hingga berbuntut panjang akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental. Manusia jika berinteraksi dengan orang lain akan memiliki perasaan emosi, entah dalam emosi positif atau emosi negatif. Rasa emosi itu mempengaruhi kehidupan seseorang, karena dalam berinteraksi tersebut mengalirkan aura kepada lawan bicaranya. Sehingga manusia sendiri memiliki kesulitan untuk menerka-nerka emosinya bahkan akan membawa dampak secara fisik dan psikisnya. Manusia juga memiliki kesulitan yang mendalam karena dari individu tersebut juga tidak akan terlepas dari sebuah permasalahan yang ada. Kesulitan itu pula juga tidak akan bisa diprediksi oleh manusia biasa.

Penderita gangguan jiwa di dunia dapat diperkirakan sekitar 450 juta jiwa. Penelitian di Eropa menyebutkan bahwa gangguan mental menempati posisi pertama dalam *Disablility Adjusted Life Year* (DALYs) dengan angka 103.7/10.000. Disablility Adjusted Life Year (DALYs) sendiri ialah alat ukur yang digunakan untuk membandingkan beban penyakit yang menyebabkan kematian dini dengan kecacatan kecil. Secara menyeluruh kontributor terbesar beban penyakit (DALYs) dan penyebab kematian saat ini ialah penyakit kardiovaskular (31.8%). Namun jika dilihat dari *Years Lived with Disability* (YLDs) kontributor lebih besar pada gangguan mental yaitu (14.4%).

Tahun 2017 penduduk di Indonesia diprediksi mengalami jenis gangguan jiwa. Gangguan jiwa itu sendiri terdiri dari depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, cacat intelektual, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dalam tahun 1990-2017 masa tiga dekade terjadi perubahan pola penyakit mental, yang mana mengalami peningkatan menurut DALYs. Kesehatan mental menjadi salah satu faktor dari distress mental dan psikopatologi di masa depan. Gangguan mental emosional sangat, beresiko 4,1 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup kurang dibandingkan penduduk yang tidak dengan gangguan mental emosional Kyaga (dalam Erika, 2019).

Berdasarkan penelitian dari *World Mental Health Survey* (WHO) menunjukkan bahwa gangguan mental secara umum terjadi di seluruh negara yaitu negara Kolombia, Meksiko, Amerika Serikat, Nigeria, Afrika Selatan, Libanon, Belgia, Perancis, Jerman, Israel, Italia, Belanda, Spanyol, Ukraina, RRC, Jepang, Selandia Baru yang berpartisipasi dalam survei tersebut.

Dengan rentang nilai dalam skor *Inter-Quartile Range* (IQR) gangguan mental tersebut memiliki prevalensi yaitu antara 18.1- 36.1%. IQR dari prevalensi gangguan mental dalam 12 bulan terakhir yaitu antara 9.8-19.1%. Estimasi prevalensi *Serious Mental Illness* (SMII) yaitu antara 4-6.8% Kessler (dalam Carr, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan gangguan mental emosional dengan gejala yang ditunjukkan yaitu depresi dan kecemasan untuk usia di atas 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia. Hal ini setara dengan 11 juta orang. Data tersebut tampak jelas menunjukkan bahwa negara Indonesia belum bisa menyelesaikan masalah kesehatan mental secara benar. Menurut hasil survey penduduk di negara Indonesia antara sensus mencapai angka 0,27 % penduduk yang mengalami gangguan emosional, maka semakin bertambahnya usia akan semakin tinggi tingkat gangguan emosional Lokadata (dalam Islami, 2022).

Menurut Ismail (dalam Islami & Mujahid, 2022) jika manusia memiliki emosi yang menggebu ia akan bertindak kasar terhadap orang lain, dengan cara mengucap kata kasar, menendang, memukul, mendorong dan akan memberikan dampak pada dirinya yang akan mudah merasakan tertekan frustasi, dan memiliki tekanan darah tinggi hal tersebut akan menjadi dampak negatif bagi manusia tersebut. Oleh karena itu, dapat diperlukan suatu regulasi emosi agar manusia tersebut memiliki manajemen emosi yang mumpuni dalam proses kehidupannya.

Menurut Aleem (dalam Islami & Mujahid, 2022) membeberkan ketika manusia itu memiliki emosi yang setimbang maka ia dapat mengendalikan emosinya dengan bijak serta dapat seimbang dalam perasaan negatif dalam diri individu tersebut. Manusia akan pasti dapat mengolah emosi lebih realistis dan objektif dalam mengidentifikasi permasalahannya dengan lebih bijak. Lalu jika seorang individu memiliki emosi yang rendah maka akan muncul permasalahan yang sulit diselesaikan oleh individu itu sendiri. Menurut Zahrin dkk (dalam Islami & Mujahid, 2022) memiliki hal penting regulasi emosi ialah mengubah emosi negatif ke emosi positif yang akhirnya bisa memberikan manfaat untuk diri sendiri bahkan orang lain.

Menurut Gross (dalam Nabila, 2019) regulasi emosi ialah sebuah cara setiap individu untuk mengelola emosi yang ia miliki, bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai kecakapan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi

Menurut Sari dan Subandi (dalam Islami & Mujahid, 2022), cara untuk mengelola emosi salah satunya dengan relaksasi yang memiliki tujuan untuk menurunkan tingkat ketegangan akibat stress yang menekan pada dirinya. Relaksasi akan mengurangi tingkat stress dengan menggunakan teknik untuk meregulasi emosi dalam diri setiap individu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan

dengan menggunakan seni tari. Seni tari sendiri sangat efektif bagi manusia dengan memberikan peluang secara bebas terkendali untuk mengembangkan imajinasi, fantasi, dan kreasi. Dalam seni tari juga dapat mempengaruhi perkembangan anak yang akan ditandai dengan motorik halus dan kasar, pola pikir, pola bahasa, dan perkembangan social.

Seni tari sendiri menjadi salah satu media dalam *Dance Movement Therapy* (DMT). *Dance therapy* pada dasarnya merupakan sebuah kegiatan yang menggunakan sebuah gerakan maupun tarian yang dilakukan untuk intelektual, emosional, motorik tubuh. *Dance therapy* ini dapat dilakukan untuk semua kalangan baik secara kelompok maupun individual, sehingga *dance therapy* ini dapat disebut dengan tari yang unik untuk kegiatan terapeutik. *Dance Movement Therapy* merupakan pendekatan secara menyeluruh perihal gangguan kejiwaan yang mana akan menggabungkan dengan bagian dari medis, psikologis, sosial, dan spiritual (Levine & Land, 2016).

Adanya tari tradisional sendiri juga bukan sekedar menjadi nilai keindahan saja. Namun tari tradisional juga lebih dari fungsinya sebagai terapi psikologis, tari tradisional memiliki kedekatan dengan prinsip dan pola hidup manusia. Prabowo (dalam Anggarani, 2016) menjelaskan bahwa tari tradisional meliputi berbagai aspek hidup manusia. Dapat dijelaskan menjadi seorang pelaku seni khusus penari tradisional bukan menjadi hal yang mudah. Karena mengingat selera masyarakat saat ini sudah bergeser ke arah penari modern.

Hasil wawancara pada studi pendahuluan dengan mahasiswa seni tari ISI Yogyakarta mengatakan bahwa emosi dalam tarian klasik jawa itu harus dikaitkan dengan nilai historis, apabila ketika bergerak bisa merasakan momen yang terjadi saat itu jika tidak mendalami sejarah atau asal usulnya maka tidak akan bisa merasakan bagaimana emosi itu ada di dalam diri kita. Dalam tari klasik jawa itu menunjukkan peran yang harus dimainkan oleh sang penari, mulai dari ragam gerak tarinya harus menceritakan siapa, apa makna yang ada di dalam tarian tersebut, dengan tekniknya pula juga mempengaruhi keindahan menari tari klasik dan bagaimana pendekatannya, jika terhadap Tuhan, maka nilai spiritualnya juga penting digali untuk bisa ngerasain emosinya. Sehingga dalam menari tarian klasik gaya Yogyakarta itu sendiri memerlukan pula berupa pengaturan diri yang biasa disebut dengan regulasi emosi supaya mendapatkan hasil yang maksimal dan memberikan gerakan yang lemah gemulai serta tentu saja sesuai dengan pakem-pakem yang sudah ditetapkan dari leluhur kita

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket regulasi emosi yang diberikan kepada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta dengan total 74 item. Kuesioner disusun menggunakan aspek-aspek regulasi emosi

menurut Thompson dalam Sawitri (2017). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan pendekatan Alpha Cronbach. (α) diperoleh dari hasil niai koefisien sebesar (0,975) dengan jumlah item yang valid sebesar 69 item. Teknik analisis data menggunakan deskriptif statistik dengan skala likert. Terdapat empat kategorisasi, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

HASIL

Tingkat Regulasi Emosi Penari Tari Klasik Gaya Yogyakarta

Table.1 Tingkat Regulasi Emosi Pada Penari Tari Klasik Gaya Yogyakarta

Kategorisasi	Interval	F	%
Sangat Tinggi	224,75 < X	34	64.2
Tinggi	189,75 < X ≤ 224,75	14	26.4
Sedang	155,25 < X ≤ 189,75	5	9.4
Rendah	120,75 < X ≤ 155,25	0	0.0
Sangat Rendah	X ≤ 120,75	0	0.0
Total		54	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2023

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar penari tari klasik Gaya Yogyakarta memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dalam penelitian yang menunjukkan bahwa dari 53 penari, terdapat 34 penari yang memiliki tingkat regulasi emosi sangat tinggi dan 14 penari yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi dan 5 penari memiliki tingkat regulasi emosi sedang. Artinya, bahwa penari tari klasik gaya Yogyakarta dapat menerapkan aspek aspek regulasi emosi pada kehidupan sehari hari.

PEMBAHASAN

Menurut Thompson (dalam Susanti, 2020), regulasi emosi adalah bentuk kemampuan individu yang meninjau, mengevaluasi, dan konversi reaksi emosional setiap orang untuk menggapi tujuan. Regulasi emosi adalah proses yang memiliki tujuan untuk mengatur serta mengelola emosi yang diinginkan serta bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi agar dapat mengurangi stres pada individu (Anwar, 2018). Ricard & Gross (dalam Sawitri, 2017) mengemukakan bahwa pemikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu yang bersangkutan.

Thompson (dalam Sawitri, 2017) mengatakan bahwa aspek untuk meregulasi emosi yaitu: kemampuan dalam meninjau emosi (*emotions monitoring*), kemampuan mengevaluasi emosi

(*emotions evaluating*) dan kemampuan memodifikasi emosi *(emotions modification*), dimana dari semua tahapan atau aspek dalam regulasi emosi dapat terpenuihi semua oleh para penari.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa penari yang memiliki regulasi emosi yang sangat tingi akan mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi. Apabila sedang mengalami emosi negatif, penari dengan regulasi emosi yang sangat tinggi tetap berfikir jernih sehingga perilaku yang muncul tetap berdasarkan logika dan kesadaran. Ekspresi emosi negatif yang dapat diregulasikan dengan baik membuat emosi yang ada di dalam diri penari akan tersalurkan dan terolah dengan baik. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama saat anak mengalami masalah dan tekanan. Kemampuan dalam meregulasi emosi dapat mempengaruhi kemampuan seorang penari dalam mengontrol dirinya dengan baik sehingga dapat mengarahkan perilakunya dengan baik dan mampu mengekspresikan emosinya ke dalam tarian.

Menurut Hendrikson (dalam Dewi dkk, 2024) mengatakan bahwa salah satu factor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yaitu factor pengalaman. Setiap orang memiliki pengalaman fisiologis yang berbeda-beda, semakin kuat reaksi tubuhnya, semakin kuat emosi yang dikeluarkannya dapat mempengaruhi emosi dan mood dalam diri seseorang (Miller, 2021). Pengalaman seseorang menjadi poin penting dalam menyampakan emosi. Pengalaman penari ketika membawakan tarian, bagaimana cara penari melihat sudut pandang emosi dan situasi sosial di sekitar dirinya (Fajri dkk,, 2020).

Menurut Dwiyasmono (dalam Islami & Mujahid, 2022) seni tari memiliki tiga konsep yaitu wiraga, wirasa, dan wirama, agar terciptanya karya tari yang indah maka perlu terpenuhinya semua konsep tari. Semua konsep dalam tari haruslah penari memiliki dan menyatukan dengan jiwa maupun tubuh seorang penari, sebab media dalam tari yang paling utama adalah dirinya sendiri, untuk menyampaikan pesan melalui gerak. Oleh karena itu tubuh penari mengalami secara langsung. Apabila sang penari dapat menerapkan semua konsep tari dalam sebuah pertunjukkan jika dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa seorang berhasil dalam menyajikan sebuah karya seni tarinya. Sama halnya perilaku ini menjadi proses regulasi emosi yang akan diterpakan dalam kehidupan sehari-hari pada penari, sehingga penari memiliki regulasi emosi baik (Susanti dalam Islami & Mujahid, 2022).

Sesuai dengan pendapat Aleem (2017) menyatakan bahwa ketika individu memiliki emosi yang stabil maka dapat mengendalikan emosinya dengan baik serta menyeimbangkan perasaan negatif dalam dirinya. Individu dapat mengolah emosi lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya dengan lebih baik. Sebaliknya ketika individu mempunyai emosi

yang rendah maka akan timbul permasalahan yang tidak dapat diselesaikan oleh individu itu sendiri (Aleem, 2017).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 11 item yang berada dalam kategori sedang, aspek yang memiliki kategorisasi item sedang terbanyak akan digunakan sebagai dasar penyusunan topik-topik pendampingan bagi penari tari klasik gaya Yogyakarta.

Item yang termasuk dalam kategori sedang dikategorikan berdasarkan item sedang terbanyak pada suatu indikatornya adalah "Kemampuan individu untuk merubah emosi kearah yang lebih positif". item ini termasuk dalam aspek *Emotions Modification*. Beberapa item yang masuk dalam aspek ini sedang karena mahasiswa kurang mampu memodifikasi emosinya ketika emosi muncul dalam melaksanakan kegiatan, kurang dapat bersyukur dengan keadaan disekitar dan tidak segera bangkit dari kesedihan yang dirasakan. Padahal, *Emotions Modification* merupakan kemampuan individu untuk merubah emosinya dan memotivasi dirinya supaya dapat memiliki dampak emosionalnya.

Indikator ke dua yaitu "Memahami kondisi dalam pikirannya". Item ini temasuk pada aspek *emotions monitoring*. Item-item yang termasuk dalam aspek ini sedang karena, penari kurang tahu penyebab mengapa menjadi gelisah dan sulit mengetahui tujuan memarahi orang lain. Terlepas dari kenyataan bahwa penari harus mampu memodifikasi emosinya dalam kapasitas mereka sendiri untuk meregulasi emosinya. Proses regulasi harus dimulai dari orang itu sendiri, karena regulasi emosi sangat penting bagi seseorang untuk dapat memberikan manfaat pada diri sendiri maupun orang lain. Regulasi emosi menurut Wilson (dalam Irmayani dkk, 2023) adalah kemampuan guna menutup perilaku yang kurang tepat akibat kuatnya intensitas emosi negatif atau positif yang ia rasakan, dapat mennangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri. Dari pernyataan tersebut, penari dituntut untuk mampu meninjau emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta sebagian besar tergolong pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menjalankan aspek-aspek Tingkat regulasi emosi.Terdapat 11 item yang berada dalam kategori sedang, aspek yang memiliki kategorisasi item sedang terbanyak akan digunakan sebagai dasar penyusunan topik-topik pendampingan bagi penari tari klasik gaya Yogyakarta yang dalam kategori sedang yaitu aspek emotions modification dan aspek *emotions monitoring*

REFERENSI

Aleem, S. (2017). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(April), 100–102

Anggarani, W.A. (2016). Makna Menjadi Penari Jawa: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 5(3), 598-603

Anwar, K. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Carr, E. R., & Ponce, A. N. (2022). Supporting mental health recovery, citizenship, and social justice. *Community Mental Health Journal*, 58(1), 11-19.

Dewi, E. R., Mariyati, L. I., & Nastiti, D. (2024). Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 1508-1524.

Fajri, B. R., Samala, A. D., & Ranuharja, F. (2020). Perancangan media interaktif gerak tari topeng patih pada wayang topeng malangan menggunakan sensor kinect. Invotek Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi.

Irmayani, I., Amna, Z., Khairani, M., & Sari, N. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Regulasi Emosi pada Guru yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. Psycho Idea, 21(1), 50-59.

Islami, S. T. N., & Mujahid, D. R. (2022). Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said. Psychopolytan: Jurnal Psikologi, 5(2), 126-141.

Miller, B. P. (2021). Theories of Emotion; Course Hero-Department of Psychology The University of Texas at Austin. Retrieved from Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=qzYqeAho6KM

Nabila, N. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Skrispi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru

Sawitri, B.A.A. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi, Surakarta

Susanti, A.R. (2020). Regulasi Emosi Pada Taruna Pelayaran AMC Perguruan Tinggi Kedinasan. Skripsi. Fakultas Psikologi Islam IAIN, Kediri