

PSIKOEDUKASI: INTERVENSI UNTUK MEMBERIKAN PEMAHAMAN REGULASI EMOSI DAN STRATEGI ADAPTASI GURU SLB ANEUK NANGGROE MENGHADAPI STRES DAN FRUSTRASI AKIBAT KESULITAN DALAM MENANGANI ABK

Dwi Iramadhani¹, Putriani², Rahma Fazila³, Entan Afrilia⁴

¹²³⁴Universitas Malikussaleh, Indonesia

dwi.iramadhani@unimal.ac.id, putriani1919@gmail.com, rahmafazila17@gmail.com,
entanafrilia01@gmail.com

Received: 01-10-2024

Revised: 25-10-2024

Approved: 28-10-2024

ABSTRAK

Guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB) menghadapi tantangan besar dalam mendidik anak berkebutuhan khusus (ABK), terutama guru yang tidak memiliki latar belakang pendidikan dalam Pendidikan Luar Biasa (PLB). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak perbedaan latar belakang pendidikan terhadap kesehatan mental guru non-PLB di SLB, serta bagaimana mereka menghadapi konflik peran dan adaptasi di lingkungan sekolah khusus. Kegiatan psikoedukasi dilakukan sebagai intervensi untuk memberikan pemahaman mengenai regulasi emosi dan strategi adaptasi bagi guru non-PLB dalam menghadapi stres dan frustrasi yang timbul akibat kesulitan dalam menangani ABK. Dari kegiatan pengebadian ini dapat dilihat bahwa latar belakang pendidikan yang tidak relevan dengan ABK memengaruhi tingkat stres guru dan menyebabkan masalah kesehatan mental seperti frustrasi, kecemasan, dan burnout. Pelatihan regulasi emosi serta program pendidikan berkelanjutan sangat diperlukan untuk membantu guru non-PLB menjalankan peran mereka dengan lebih efektif dan sehat secara mental.

Kata Kunci: Guru SLB, latar belakang pendidikan, konflik peran, kesehatan mental, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan institusi pendidikan yang dikhususkan untuk menangani anak berkebutuhan khusus (ABK). Anak berkebutuhan khusus membutuhkan pendekatan pengajaran yang berbeda dari anak-anak pada umumnya, baik dalam hal metode pembelajaran, komunikasi, maupun lingkungan belajar yang mendukung perkembangan potensi mereka (Atmaja, 2017). Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami penyimpangan/kelainan yang berarti atau berarti serta mempunyai ciri-ciri khusus yang berbeda dengan anak normal lainnya. Berdasarkan proses tumbuh kembangnya aspek fisik, mental, dan emosional memerlukan pelayanan khusus dibandingkan anak pada usia yang sama. Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mempunyai karakteristik berbeda dengan anak lain yang dianggap normal oleh masyarakat. mereka berada di luar norma masyarakat, sehingga mereka kesulitan untuk berhasil dalam kegiatan sosial, pribadi dan pendidikan (Aini & Harsiwi, 2024). Guru yang mengajar di SLB diharuskan memiliki kompetensi khusus untuk mendukung perkembangan anak-anak ini, sebagaimana yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 16 Tahun 2007. Peraturan ini menetapkan bahwa guru di SLB harus memiliki kualifikasi akademik dalam Pendidikan Luar Biasa (PLB) agar mampu memahami kebutuhan siswa secara lebih mendalam dan menerapkan metode pengajaran yang sesuai.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa di beberapa daerah, seperti Aceh Utara dan Lhokseumawe, terdapat lebih banyak guru yang berlatar belakang pendidikan non-PLB dibandingkan dengan guru yang memiliki kualifikasi sesuai dengan

peraturan tersebut. Di SLB Negeri Aneuk Nanggroe, jumlah guru non-PLB jauh melebihi jumlah guru yang memiliki kualifikasi dalam pendidikan khusus. Hal ini menimbulkan berbagai permasalahan, terutama terkait dengan kesiapan guru dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh karakteristik ABK.

Guru non-PLB menemukan beberapa kendala selama mengajar, dimana mereka masih kesulitan dalam memahami karakteristik ABK, sulit berkomunikasi dengan ABK serta membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan diri dengan ABK (Nurhaliza et al., 2023). Kondisi kesehatan mental guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB) tidak hanya dipengaruhi oleh tantangan eksternal seperti lingkungan kerja dan tuntutan siswa, tetapi juga oleh faktor internal seperti latar belakang pendidikan mereka. Guru dengan latar belakang Pendidikan Luar Biasa (PLB) memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih memadai dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus (ABK), termasuk non-PLB sering kali menghadapi kendala dalam menyesuaikan pendekatan pembelajaran metode pembelajaran yang lebih tepat serta pemahaman yang mendalam terhadap psikologi anak-anak ini. Sebaliknya, guru yang berlatar belakang yang efektif, yang dapat memicu timbulnya stres kronis serta menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini menekankan pentingnya peningkatan kompetensi guru non-PLB melalui berbagai program pelatihan, baik dalam aspek teknis pengajaran maupun regulasi emosional, untuk menjaga kesehatan mental mereka serta meningkatkan kualitas pengajaran di SLB. Dalam konteks ini, psikoedukasi berperan sebagai intervensi penting dalam memperkuat keterampilan guru non-PLB dalam menghadapi stres akibat beban kerja yang menantang di lingkungan SLB.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis dampak perbedaan latar belakang pendidikan terhadap kesehatan mental guru di SLB, terutama bagi guru non-PLB yang menghadapi tantangan dalam menyesuaikan peran mereka di lingkungan sekolah khusus. Selain itu, penelitian ini juga ingin memberikan rekomendasi terkait intervensi yang dapat membantu guru non-PLB dalam menghadapi stres dan meningkatkan adaptasi mereka melalui pelatihan regulasi emosi dan program pendidikan berkelanjutan.

Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respon emosional mereka terhadap situasi yang berbeda-beda. Regulasi emosi tidak hanya melibatkan bagaimana seseorang mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau kesedihan, tetapi juga emosi positif seperti kegembiraan yang berlebihan atau kebanggaan yang tidak proporsional. Regulasi emosi adalah kemampuan yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu yang berperan sebagai pendidik, seperti guru di Sekolah Luar Biasa (SLB), yang menghadapi berbagai tantangan emosional dalam mendidik anak berkebutuhan khusus (ABK). Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah asertivitas (Silaen, A. C., & Dewi, K. S. 2015).

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang memengaruhi emosi yang kita alami, kapan kita merasakan emosi tersebut, dan bagaimana kita mengekspresikannya. Proses ini dapat berlangsung secara sadar atau tidak sadar, dan melibatkan berbagai strategi yang digunakan individu untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi intensitas dari sebuah emosi. Regulasi emosi dianggap sebagai kemampuan yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan

psikologis dan sosial karena dapat memengaruhi bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi tertentu, bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, dan bagaimana mereka menangani stres serta konflik.

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai proses internal dan eksternal yang dilakukan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, khususnya dalam konteks sosial. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya penting untuk mengatur diri sendiri tetapi juga untuk mendukung interaksi sosial yang lebih sehat dan fungsional.

Komponen Regulasi Emosi

Gross (1998) dalam teorinya mengenai "Proses Model of Emotion Regulation" mengidentifikasi beberapa komponen utama dari regulasi emosi yang dapat dibedakan berdasarkan waktu dan cara emosi diatur. Komponen-komponen ini meliputi:

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Ini adalah langkah pertama dalam regulasi emosi di mana individu memilih situasi yang akan mereka hadapi berdasarkan kemungkinan respon emosional yang akan muncul. Pemilihan situasi ini merupakan strategi preventif untuk menghindari situasi yang berpotensi memicu emosi negatif. Sebagai contoh, seorang guru SLB mungkin akan menghindari situasi yang ia tahu akan menimbulkan frustrasi, seperti mengajar siswa yang sering menunjukkan perilaku menantang tanpa persiapan yang memadai.

2. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Jika situasi yang tidak menyenangkan tidak dapat dihindari, individu akan mencoba memodifikasi situasi tersebut untuk mengurangi dampak emosionalnya. Misalnya, guru yang menghadapi siswa dengan kebutuhan khusus yang sulit ditangani mungkin akan mengubah metode pengajaran atau pendekatan untuk memudahkan interaksi.

3. Perhatian Terhadap Aspek-Aspek Emosional (*Attentional Deployment*)

Komponen ini melibatkan pengalihan perhatian dari aspek situasi yang menimbulkan emosi negatif ke aspek lain yang lebih netral atau positif. Misalnya, ketika menghadapi stres di kelas, seorang guru bisa mengalihkan perhatian mereka dari perilaku sulit siswa ke pencapaian kecil yang positif.

4. Penilaian Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Reappraisal atau penilaian ulang merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang paling umum dan efektif. Melalui reappraisal, individu dapat mengubah cara mereka memandang suatu situasi untuk mengurangi dampak emosionalnya. Contohnya, guru non-PLB di SLB yang awalnya merasa tertekan saat menghadapi ABK dapat memandang situasi tersebut sebagai tantangan yang bisa meningkatkan kompetensi dan pengalaman mereka.

5. Modulasi Respon (*Response Modulation*)

Ini adalah komponen terakhir dalam regulasi emosi, di mana individu mengendalikan respon emosional mereka setelah emosi telah timbul. Respon ini bisa berupa perilaku, ekspresi wajah, atau respon fisiologis seperti detak jantung. Guru yang merasa frustrasi mungkin akan menekan keinginan untuk berteriak kepada siswa dan memilih untuk menarik napas dalam-dalam sebagai cara menenangkan diri.

Strategi Regulasi Emosi

Beberapa strategi yang umum digunakan dalam regulasi emosi, terutama dalam konteks pendidikan dan menghadapi situasi yang penuh tantangan, meliputi:

1. *Mindfulness*: *Mindfulness* adalah salah satu teknik regulasi emosi yang semakin

populer karena dapat membantu individu fokus pada momen saat ini dan menerima perasaan mereka tanpa memberikan penilaian. Dalam konteks SLB, mindfulness dapat membantu guru non-PLB untuk lebih sadar terhadap perasaan stres atau frustrasi mereka tanpa bereaksi impulsif terhadapnya.

2. Reappraisal (Penilaian Kembali): Seperti disebutkan sebelumnya, strategi reappraisal melibatkan perubahan cara pandang terhadap suatu situasi. Strategi ini sangat penting dalam lingkungan yang menantang, seperti di SLB, karena dapat membantu guru mengubah cara pandang mereka dari situasi yang awalnya dianggap negatif menjadi kesempatan belajar atau pengembangan diri.

3. Suppression (Penekanan Emosi): Strategi ini melibatkan usaha untuk menekan ekspresi emosi yang sudah dirasakan. Meskipun sering kali digunakan, terutama dalam situasi profesional, suppression tidak selalu efektif dalam jangka panjang karena bisa menyebabkan akumulasi stres yang lebih besar. Guru non-PLB yang berusaha menekan emosi mereka mungkin akan merasa lebih kelelahan secara emosional seiring waktu.

4. Acceptance (Penerimaan): Dalam beberapa situasi, menerima perasaan negatif tanpa berusaha langsung mengubah atau menghindarinya bisa menjadi langkah awal yang efektif dalam regulasi emosi. Penerimaan membantu individu untuk menyadari dan memahami emosi mereka sebagai bagian alami dari pengalaman manusia, dan memberikan mereka kesempatan untuk lebih bijaksana dalam merespons situasi yang penuh tekanan.

5. Relaksasi Fisiologis: Teknik pernapasan, meditasi, atau latihan relaksasi otot progresif adalah beberapa metode yang dapat membantu dalam meredakan respon fisiologis terhadap stres. Guru non-PLB dapat menggunakan teknik ini ketika menghadapi situasi stres di kelas, untuk menurunkan tingkat kecemasan dan memulihkan ketenangan.

Pentingnya Regulasi Emosi Bagi Guru di SLB

Bagi guru yang bekerja di lingkungan SLB, terutama yang berlatar belakang non-PLB, regulasi emosi menjadi sangat penting. Hal ini dikarenakan tuntutan emosional yang tinggi saat mengajar ABK, yang sering kali menunjukkan perilaku menantang. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan perilaku agresif, burnout, atau bahkan konflik dengan siswa dan rekan kerja.

Regulasi emosi yang baik juga membantu meningkatkan kepuasan kerja, karena guru yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih resilien dan optimis dalam menghadapi tantangan yang ada. Dalam jangka panjang, guru yang mampu meregulasi emosi mereka dengan efektif akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas interaksi mereka dengan siswa dan keberhasilan pendidikan di SLB.

Regulasi emosi merupakan keterampilan yang esensial dalam mengelola berbagai tantangan emosional yang dihadapi oleh guru non-PLB di SLB. Strategi regulasi emosi seperti reappraisal, mindfulness, dan teknik relaksasi fisiologis dapat membantu guru menghadapi tekanan sehari-hari dengan lebih efektif dan mencegah dampak negatif dari stres kronis. Mengajarkan dan melatih regulasi emosi secara berkelanjutan melalui program psikoedukasi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental guru dan meningkatkan adaptasi mereka terhadap lingkungan kerja yang menantang.

METODE KEGIATAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui kegiatan psikoedukasi yang diadakan di SLB Negeri Aneuk Nanggroe, Kecamatan Muara Dua, Kota Lhokseumawe, pada tanggal 2 Oktober 2024. Psikoedukasi ini difasilitasi oleh mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, dan pemateri yang diundang adalah Dwi Iramadhani, S.Psi., M.Psi., seorang psikolog yang memiliki pengalaman dalam bidang pendidikan luar biasa. Kegiatan ini diikuti oleh guru-guru SLB yang mayoritas memiliki latar belakang non-PLB.

Psikoedukasi yang diberikan berfokus pada regulasi emosi sebagai salah satu aspek penting dalam menangani stres yang dihadapi guru di lingkungan SLB, serta strategi adaptasi dalam menghadapi perbedaan latar belakang pendidikan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru peserta psikoedukasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk menggali lebih dalam pengalaman, pandangan, dan tantangan yang dihadapi oleh guru non-PLB dalam menangani ABK di SLB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru non-PLB di SLB Negeri Aneuk Nanggroe mengalami berbagai kesulitan dalam menjalankan tugas mereka sebagai pendidik anak berkebutuhan khusus. Sebagian besar guru mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang siap dan tidak percaya diri dalam menghadapi ABK karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki terkait dengan pendidikan luar biasa. Guru non-PLB juga mengakui bahwa mereka sering kali merasa tertekan dan frustrasi ketika harus menghadapi situasi yang sulit, seperti ketika siswa ABK menunjukkan perilaku yang sulit dipahami atau membutuhkan perhatian khusus.

Guru non-PLB di SLB Negeri Aneuk Nanggroe mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang memiliki latar belakang PLB. Salah satu penyebab utama stres ini adalah kurangnya pemahaman mereka terhadap karakteristik ABK, yang membuat mereka merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan siswa dengan baik. Kesulitan dalam mengadaptasi metode pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa juga menyebabkan frustrasi yang berkelanjutan. Beberapa guru melaporkan bahwa mereka merasa kelelahan secara emosional dan fisik setelah menjalani hari-hari mengajar di SLB. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memantau, dan mengevaluasi respons emosional, terutama intensitas dan bentuk reaksi dalam mencapai suatu tujuan (Purna, R. S. 2020); (Fadjaritha, *et al.* 2023).

Regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang krusial dalam mengatasi stres yang dialami oleh guru. Guru yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung menunjukkan perilaku agresif, seperti berteriak atau bahkan melakukan tindakan fisik terhadap siswa ketika mereka merasa frustrasi (Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, 2015). Hal ini tidak hanya berdampak negatif terhadap siswa, tetapi juga memperburuk kondisi kesehatan mental guru itu sendiri. Guru non-PLB di SLB Negeri Aneuk Nanggroe mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan dalam mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi situasi yang menegangkan di kelas. Pentingnya pengembangan regulasi emosi pada masa remaja sangat penting bagi setiap yang menjadi klien guru BK kebanyakan bermasalah dengan regulasi emosi mereka (Fitriani, Y., & Alsa, A. 2015).

Selain regulasi emosi, konflik peran juga menjadi faktor penting yang

memengaruhi kesehatan mental guru non-PLB. Guru yang tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa merasa kesulitan dalam menyesuaikan peran mereka sebagai pendidik ABK. Mereka sering kali merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk menjalankan tugas dengan baik, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan dalam pekerjaan mereka. Konflik peran ini memengaruhi kemampuan adaptasi guru di lingkungan sekolah khusus dan menyebabkan tekanan emosional yang berkepanjangan. Melalui kegiatan psikoedukasi yang diberikan, para guru diajarkan tentang pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tantangan sehari-hari di SLB. Pemateri juga memberikan teknik-teknik dasar untuk mengelola emosi, seperti teknik pernapasan dan mindfulness, yang dapat digunakan oleh guru ketika mereka merasa stres atau frustrasi. Selain itu, diskusi kelompok yang dilakukan dalam psikoedukasi juga memberikan kesempatan bagi para guru untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung satu sama lain dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Selain regulasi emosi dan konflik peran, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan sosial di lingkungan kerja turut memperburuk kondisi kesehatan mental guru non-PLB di SLB Negeri Aneuk Nanggroe. Beberapa guru melaporkan bahwa mereka merasa terisolasi dan kesulitan untuk meminta bantuan dari rekan sejawat atau atasan ketika menghadapi kesulitan dalam mengajar ABK. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keterbukaan dan komunikasi yang efektif antara sesama guru, terutama antara guru yang memiliki latar belakang PLB dan non-PLB. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial di tempat kerja merupakan faktor kunci dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental para pekerja, termasuk guru. Dalam konteks ini, guru non-PLB di SLB membutuhkan lebih banyak program pendampingan dan supervisi untuk meningkatkan keterampilan mereka serta membangun rasa percaya diri dalam menangani ABK. Supervisi yang efektif tidak hanya membantu meningkatkan kompetensi guru, tetapi juga dapat mengurangi beban emosional mereka melalui pemberian umpan balik yang konstruktif dan dukungan moral.

Intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan komunikasi dan kolaborasi antar-guru juga dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental guru. Para guru non-PLB yang terlibat dalam psikoedukasi menyadari pentingnya membangun hubungan yang baik dengan rekan sejawat dan bersedia untuk terlibat dalam program mentoring yang diusulkan selama kegiatan. Dengan adanya komunikasi yang lebih terbuka, guru-guru ini dapat saling berbagi pengalaman, memberi dukungan emosional, serta bertukar pengetahuan terkait strategi pengajaran ABK. Melalui pendekatan kolaboratif ini, guru non-PLB dapat mengurangi tingkat stres mereka dan meningkatkan kapasitas mereka untuk beradaptasi di lingkungan SLB yang penuh tantangan.



Gambar 1 Penyampaian materi

Gambar 2 Sesi foto bersama

KESIMPULAN

Perbedaan latar belakang pendidikan guru di SLB memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Guru non-PLB cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani ABK, serta kesulitan dalam mengadaptasi metode pengajaran yang sesuai. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dan konflik peran juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental guru non-PLB.

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan berhasil memberikan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan strategi adaptasi yang dapat membantu guru non-PLB mengatasi stres dan frustrasi dalam menjalankan tugas mereka di SLB. Namun, intervensi jangka panjang seperti pelatihan regulasi emosi secara rutin dan pengembangan program pendidikan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kompetensi pengajaran guru di SLB.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan maka direkomendasikan beberapa langkah untuk meningkatkan kesehatan mental guru non-PLB di SLB, antara lain pelatihan regulasi emosi secara berkala untuk membantu guru non-PLB mengelola stres dan emosi mereka ketika menghadapi tantangan dalam mengajar ABK dan program pendidikan berkelanjutan yang difokuskan pada peningkatan pemahaman guru non-PLB tentang karakteristik ABK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q., & Harsiwi, N. E. (2024). Analisis Permasalahan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Di Slb Karya Bhakti Surabaya. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1498–1504. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i3.182>
- Atmaja, J. R. (2017). *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. PT Remaja Rosdakarya.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2015). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(3), 145–162. <https://doi.org/10.1111/spc3.12119>
- Fadjaritha, F., Sukarno, A., Hertanto, A., Istiqomah, I. W., & Purwandari, E. (2023). Penerapan Regulasi Emosi Pada Anak PAUD Melalui Lokakarya Daring Guru PAUD Aisyiyah Papua. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 319-329.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149-162.
- Nurhaliza, N. S., Dewi, R., & Iramadhani, D. (2023). Regulasi Emosi Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Non-Pendidikan Luar Biasa (Non-PLB). *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 37–44. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- 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.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.