

BUKU SAKU

Regulasi Emosi Untuk Membentuk Mental Remaja yang Lebih Sehat



Ns. Indah Kurniawati, S.Kep., M.KM., M.Kep.

Ns. Sally Carolina, S.Kep., M.Si.

Teti Rahmawati, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom

Warendi, S.KM., M.Kes.

Syaiful Almunawar, S.Kep.

Buku Saku Regulasi Emosi

Untuk Membentuk Mental Remaja yang Lebih Sehat

Penulis:

Ns. Indah Kurniawati, S.Kep., M.KM., M.Kep.

Ns. Sally Carolina, S.Kep., M.Si.

Teti Rahmawati, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom

Warendi, S.KM., M.Kes.

Syaiful Almunawar, S.Kep.



GET PRESS INDONESIA

**Buku Saku Regulasi Emosi
Untuk Membentuk Mental Remaja yang Lebih Sehat**

Penulis :

Ns. Indah Kurniawati, S.Kep., M.KM., M.Kep.
Ns. Sally Carolina, S.Kep., M.Si.
Teti Rahmawati, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom
Warendi, S.KM., M.Kes.
Syaiful Almunawar, S.Kep.

ISBN : 978-634-255-320-6

Editor : Free Dirga Dwatra, S.Psi, MA.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Januari 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan YME penulisan Buku dengan judul **Buku Saku Regulasi Emosi: Untuk Membentuk Mental Remaja yang Lebih Sehat** dapat diselesaikan. Buku ini membahas mulai dari definisi emosi sampai dengan teknik-teknik yang dapat digunakan oleh remaja dalam meregulasi emosi.

Kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi penyempurnaan buku ini selanjutnya. Selanjutnya, kami juga mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini panduan praktis dan komprehensif khususnya bagi remaja dalam meregulasi emosi lebih positif sehingga diharapkan dapat membentuk pribadi remaja yang lebih sehat jiwa.

Jakarta, November 2025
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PENGENALAN DAN PENILAIAN	
EMOSI	1
1.1 Definisi Emosi	1
1.2 Jenis-Jenis Emosi Dasar	2
1.3 Fungsi Emosi Dasar	3
1.4 Dampak Emosi.....	4
BAB 2 PENILAIAN SITUASI TERHADAP	
EMOSI	7
2.1 Penilaian Situasi Terhadap Emosi (Appraisal Theory).....	7
2.2 Hubungan Pikiran, Perasaan, Perilaku.....	7
2.3 Teknik Body Scan	11
BAB 3 PENILAIAN SUMBER DAYA	
INTERNAL DAN EKSTERNAL SEBAGAI	
SISTEM PENDUKUNG (<i>SUPPORT SYSTEM</i>)	16
3.1 Sumber Internal	16
3.2 Sumber Eksternal	19
BAB 4 MEKANISME KOPING	22
4.1 Definisi Mekanisme Koping.....	22

4.2 Perbedaan Mekanisme Koping Adaptif dan Maladaptif.....	27
BAB 5 PENILAIAN ULANG (REAPPRAISAL) ...	30
5.1 Teknik Keterampilan Regulasi Emosi	30
5.2 Aplikasi Teknik Regulasi Diri dalam Kegiatan Sehari-hari.....	32
5.3 Teknik Reframing.....	35
5.4 Teknik I-Message.....	37
BAB 6 MERANCANG RENCANA PRIBADI REGULASI EMOSI.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	45
BIODATA PENULIS.....	51

BAB 1

PENGENALAN DAN PENILAIAN EMOSI

1.1 Definisi Emosi

Emosi memiliki berbagai definisi, antara lain:

1. Suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 1995).
2. Merupakan perasaan yang kompleks yang ditandai oleh perubahan fisiologis yang menyertai, yang memengaruhi pikiran dan perilaku individu (Morris, 1991).
3. Reaksi yang timbul akibat adanya hubungan antara individu dengan lingkungannya, terutama dalam hal yang dinilai penting bagi kesejahteraan diri (Lazarus, 1991).
4. Pola kompleks dari perubahan tubuh dan pikiran, termasuk gairah fisiologis, perasaan, proses kognitif, serta reaksi perilaku, sebagai respons terhadap situasi atau kejadian (American Psychological Association, 2023).

Beberapa ciri-ciri emosi adalah sebagai berikut:

1. Bersifat subjektif (setiap orang bisa merasakannya berbeda).
2. Disertai respons fisiologis (misalnya detak jantung meningkat saat takut).
3. Dapat tampak melalui ekspresi perilaku (misalnya tersenyum saat gembira).
4. Memiliki fungsi adaptif (misalnya marah untuk melindungi diri).

1.2 Jenis-Jenis Emosi Dasar

Menurut Dr. Paul Ekman (1992), secara umum, emosi dasar terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

- Bahagia (*Happiness*)
- Sedih (*Sadness*)
- Marah (*Anger*)
- Takut (*Fear*)
- Jijik (*Disgust*)
- Terkejut (*Surprise*)

Jenis-jenis emosi dasar di atas dapat dikenali dan diekspresikan melalui ekspresi wajah yang sama di berbagai daerah.

1.3 Fungsi Emosi Dasar

Jenis- jenis emosi dasar yang ditemukan pada individu memiliki fungsi, yaitu:

1. **Bahagia (*Happiness/Joy*)**, memiliki fungsi: menandakan kesejahteraan psikologis, memperkuat ikatan sosial, dan mendorong keterlibatan positif dengan lingkungan. Contoh: Tersenyum ketika mendapat kabar baik membuat orang lain ikut merasa nyaman.
2. **Sedih (*Sadness*)**, memiliki fungsi: memberi sinyal kepada orang lain bahwa kita membutuhkan dukungan, membantu proses refleksi diri dan penerimaan kehilangan, serta mendorong empati dari lingkungan sosial. Contoh: Menangis saat kehilangan sahabat membuat orang di sekitar memberikan dukungan emosional.
3. **Marah (*Anger*)**, memiliki fungsi: memunculkan energi untuk melawan ancaman atau ketidakadilan, membantu menegaskan batasan diri, dan menggerakkan individu untuk memperbaiki situasi yang tidak adil. Contoh: Marah karena diperlakukan tidak adil bisa mendorong seseorang untuk membela diri.

4. **Takut (*Fear*)**, memiliki fungsi: meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya, mengaktifkan respons *fight-or-flight* (melawan atau menghindari), dan melindungi diri dari risiko. Contoh: Rasa takut saat menyeberang jalan mendorong kita lebih hati-hati.
5. **Jijik (*Disgust*)**, memiliki fungsi: melindungi tubuh dari zat atau objek berbahaya dan menjaga moralitas sosial (misalnya rasa jijik terhadap perilaku buruk). Contoh: Rasa jijik saat melihat makanan busuk mencegah kita keracunan.
6. **Terkejut (*Surprise*)**, memiliki fungsi: memfokuskan perhatian secara mendadak terhadap stimulus baru dan membantu individu cepat menilai apakah situasi menguntungkan atau berbahaya. Contoh: Terkejut saat mendengar suara keras membuat kita segera mencari sumber suara.

1.4 Dampak Emosi

Emosi yang berkepanjangan dan tidak teregulasi dengan baik dapat memberikan dampak pada individu.

1. Dampak pada Diri Sendiri

Psikologis:

- Mudah stres, cemas, atau depresi.
- Sulit fokus dan konsentrasi belajar/kerja.
- Harga diri menurun karena merasa tidak mampu mengendalikan diri.

Fisiologis:

- Tekanan darah meningkat (misalnya karena sering marah).
- Gangguan tidur (insomnia).
- Menurunnya daya tahan tubuh akibat stres kronis.

2. Dampak pada Hubungan Sosial

- Sulit berinteraksi dengan orang lain karena ekspresi emosi yang berlebihan (misalnya mudah tersinggung).
- Konflik dalam keluarga, pertemanan, maupun lingkungan kerja/sekolah.
- Kehilangan kepercayaan dari orang lain karena dianggap tidak stabil secara emosional.

3. Dampak pada Perilaku

- Impulsif: bertindak tanpa berpikir panjang, misalnya berkata kasar, menyakiti orang lain, atau mengambil keputusan tergesa-gesa.

- Menghindar: menutup diri dari lingkungan, menarik diri secara sosial.
- Penyalahgunaan zat: sebagian orang melampiaskan emosi lewat alkohol, rokok, atau obat-obatan.

4. Dampak Jangka Panjang

- Risiko lebih tinggi mengalami gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan kepribadian.
- Risiko penyakit fisik kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, atau gangguan pencernaan akibat stres berkepanjangan.
- Hambatan dalam pencapaian akademik/karier karena sulit mengelola konflik dan tekanan.

BAB 2

PENILAIAN SITUASI TERHADAP EMOSI

2.1 Penilaian Situasi Terhadap Emosi (*Appraisal Theory*)

Psikolog kognitif berpendapat bahwa terdapat langkah penting yang terjadi di antara stimulus (kejadian) dan respons (emosi), yaitu Penilaian Kognitif (*Appraisal*). Teori Penilaian Situasi terhadap Emosi, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Richard Lazarus dan Klaus Scherer, menyatakan bahwa emosi tidak dipicu langsung oleh suatu kejadian, melainkan oleh interpretasi atau penilaian kita terhadap kejadian tersebut.

Menurut Lazarus, emosi adalah hasil dari cara kita menilai (menganalisis dan menafsirkan) sesuatu situasi atau kejadian di lingkungan kita, bukan kejadian itu sendiri.

2.2 Hubungan Pikiran, Perasaan, Perilaku

Pikiran, perasaan, dan perilaku adalah tiga elemen yang saling terhubung dan memengaruhi satu sama lain dalam siklus yang dinamis. Cara berpikir (kognisi) akan membentuk bagaimana

merasakan (emosi), yang pada akhirnya akan menentukan apa yang dilakukan (perilaku). Sebaliknya, perilaku dan perasaan dimiliki juga dapat kembali memengaruhi pikiran.

1. **Pikiran (Kognisi):** apa yang kita pikirkan, yakini, dan persepsikan tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar kita; dapat berupa ide, keyakinan, asumsi, atau ingatan. Sering kali, pikiran ini muncul secara otomatis dan tidak disadari. Contoh: Saat Anda melihat teman Anda berjalan melewati Anda tanpa menyapa, Anda mungkin memiliki pikiran otomatis seperti, "Dia pasti marah pada saya" atau "Saya sudah melakukan sesuatu yang salah."
2. **Perasaan (Emosi):** respons emosional yang muncul dari pikiran atau interpretasi kita terhadap suatu situasi; mencakup berbagai macam emosi, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Contoh: Karena pikiran "dia pasti marah pada saya," Anda mulai merasa sedih dan cemas. Perasaan ini bisa disertai dengan sensasi fisik, seperti perut mulas atau jantung berdebar.

3. **Perilaku (Tindakan):** tindakan atau respons yang kita lakukan sebagai hasil dari perasaan dan pikiran kita; dapat terlihat (seperti menghindari) atau tidak terlihat (seperti merenung). Contoh: Karena merasa sedih dan cemas, Anda memutuskan untuk menghindari teman Anda atau tidak mencoba menghubunginya lagi. Anda juga mungkin mulai merenung tentang kesalahan apa yang mungkin telah Anda perbuat.

Teori Penilaian Situasi memberikan kerangka kerja yang sangat jelas tentang bagaimana tiga elemen sentral pengalaman manusia yaitu Pikiran, Perasaan, dan Perilaku saling memengaruhi dalam sebuah siklus yang berkelanjutan. Dalam konteks teori ini, urutan hubungannya menjadi sangat spesifik:

1. Pikiran membentuk perasaan (Fase penilaian kognitif). Hubungan dimulai dari Pikiran (yaitu, Penilaian Kognitif kita). Kejadian eksternal (Stimulus) tidak langsung memicu Perasaan; melainkan, pikiran kitalah yang menjadi jembatannya.
2. Perasaan memicu perilaku. Setelah Emosi (Perasaan) muncul, ia bertindak sebagai motivator dan pemandu utama yang

mendorong kita untuk mengambil tindakan tertentu (Perilaku). Setiap emosi memiliki fungsi adaptif yang mendorong kita pada perilaku yang berbeda.

3. Perilaku memperkuat atau mengubah pikiran dan perasaan Perilaku yang anda pilih akan menjadi input baru yang kembali mempengaruhi pikiran dan perasaan Anda.

Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sangat penting karena ini adalah kunci untuk mengelola kesehatan mental. Dengan belajar mengenali dan mengubah pikiran negatif, kita bisa mengubah perasaan dan perilaku kita menjadi lebih positif dan adaptif. Ini memungkinkan kita untuk merespons situasi dengan cara yang lebih sehat dan efektif, dan kunci utama regulasi emosi yang efektif. Salah satu bentuk untuk meningkatkan kesadaran dengan teknik “body scan”.

Penelitian menunjukkan bahwa “*interoceptive awareness*” (kesadaran terhadap sinyal tubuh bagian dalam) memfasilitasi regulasi emosi, misalnya melalui strategi *reappraisal*. (Eric. L, *et al*, 2015). Dengan body scan, individu menjadi lebih peka terhadap sensasi tubuh (misalnya ketegangan, denyut jantung, napas

cepat) yang sering merupakan manifestasi fisik dari reaksi emosional. Peningkatan kesadaran ini memungkinkan individu untuk mendeteksi “alarm tubuh” sebelum emosi menjadi meluap dan kemudian memilih respons yang lebih adaptif.

2.3 Teknik Body Scan

Teknik *Body Scan* merupakan salah satu metode meditasi *mindfulness* yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran terhadap tubuh. Teknik ini bertujuan untuk melatih agar hadir sepenuhnya di saat ini, memperhatikan sensasi fisik yang muncul di tubuh tanpa menghakimi. Dengan melakukan *body scan*, individu akan belajar mengenali sinyal-sinyal yang dikirimkan oleh tubuh, seperti ketegangan otot, rasa sakit, atau bahkan sensasi ringan seperti denyut nadi dan aliran darah.

Manfaat yang diperoleh saat melakukan teknik *body scan* adalah sebagai berikut:

1. Mengurangi stres dan kecemasan.
2. Meningkatkan kesadaran diri (self-awareness).
3. Meningkatkan kualitas tidur.
4. Membantu mengatasi nyeri fisik.
5. Meningkatkan konsentrasi.

Berikut adalah langkah-langkah melakukan teknik body scan:

1. Ambil posisi nyaman (dapat berbaring atau duduk dan tutup mata dengan lembut.
2. Fokus pada napas: Mulailah dengan mengambil beberapa napas dalam-dalam. Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan hembuskan perlahan melalui mulut atau hidung. Rasakan bagaimana napas melambat dan tubuh mulai rileks.
3. Arahkan perhatian ke ujung kaki: bawa seluruh kesadaran ke ujung-ujung jari kaki. Perhatikan sensasi apa pun yang ada di sana, seperti rasa dingin, tekanan, atau kesemutan. Jika tidak merasakan apa-apa, itu juga tidak masalah. Cukup amati saja tanpa menghakimi.
4. "Pindai" (scan) seluruh tubuh: Perlahan-lahan, pindahkan perhatian ke bagian-bagian tubuh yang lain secara berurutan.
 - Dari jari-jari kaki, naik ke telapak kaki, tumit, dan pergelangan kaki.
 - Pindai betis dan tulang kering.
 - Lalu, paha dan pinggul.

- Kemudian, naik ke area perut dan punggung bawah.
 - Pindai dada, bahu, dan lengan.
 - Bergerak ke tangan, dari lengan atas, siku, lengan bawah, pergelangan tangan, hingga jari-jari.
 - Terakhir, pindai leher, wajah, dan kepala.
5. Perhatikan setiap sensasi: Saat memindai setiap bagian tubuh, luangkan waktu untuk benar-benar merasakan sensasi apa pun yang muncul. Anda mungkin merasakan ketegangan, kehangatan, dingin, atau bahkan ketiadaan sensasi. Tugas hanya mengamati, bukan berusaha mengubah atau memperbaikinya.
 6. Kembali ke napas: Jika pikiran mulai mengembara, jangan frustasi. Ini normal. Cukup kenali bahwa pikiran telah melayang, lalu dengan lembut bawa kembali fokus ke bagian tubuh yang sedang Anda pindai.
 7. Selesaikan latihan: Setelah selesai memindai seluruh tubuh, luangkan waktu sejenak untuk merasakan tubuh secara keseluruhan. Rasakan sensasi dari ujung

kepala hingga ujung kaki. Saat sudah siap, buka mata perlahan-lahan.

Tips penting dalam teknik *body scan* adalah sebagai berikut.

1. Tidak ada "Benar" atau "Salah": tujuan *body scan* bukan untuk merasa rileks, melainkan untuk melatih kesadaran. Sensasi yang dirasakan dapat berbeda setiap kali melakukannya.
2. Lakukan secara teratur: efek terbaik dari *body scan* didapatkan dari praktik yang konsisten. Cobalah untuk meluangkan 10-20 menit setiap hari, terutama saat merasa stres atau sebelum tidur.
3. Gunakan panduan suara: banyak panduan meditasi *body scan* tersedia secara online (aplikasi atau *YouTube*) yang bisa membantu Anda tetap fokus selama latihan.
4. Rasakan emosi, ketika Anda merasakan emosi seperti kecemasan segera hentikan aktivitas Anda.
5. Pindai tubuh dengan tanyakan "dimana emosi ini berada di tubuh saya? Apakah perut kencang, bahu pegal."

6. Setelah itu, identifikasi pikiran setelah Anda merasakan emosi tersebut secara fisik. "Tanyakan pikiran atau penilaian apa yang baru saja saya miliki yang memicu munculnya emosi fisik ini?"

BAB 3

PENILAIAN SUMBER DAYA INTERNAL DAN EKSTERNAL SEBAGAI SISTEM PENDUKUNG (SUPPORT SYSTEM)

3.1 Sumber Internal

Dalam mengidentifikasi sumber dari dalam diri, kita perlu mengenal diri lebih jauh karena sumber kekuatan dari dalam diri karena ini adalah kekuatan rahasia yang ada di pikiran, perasaan, dan tubuh remaja.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengidentifikasi sumber internal adalah sebagai berikut:

1. Kenali perasaanmu cepat-cepat (kesadaran diri).

Tanya kepada diri sendiri: “aku lagi merasakan apa ya? Sedih, kesal, atau hanya capek?”

Contoh singkat: kalau perutmu tiba-tiba mulai sakit sebelum presentasi, jangan langsung panik. Sadari, *“Oh, ini bukan sakit*

perut, saya sepertinya cemas!” begitu kamu tahu namanya, maka kamu mulai bisa mengaturnya.

Kemampuan dasar dalam mengenali perasaan ini adalah pondasi utama dari kecerdasan emosional

2. Atur cara berpikirmu (Pola pikir). Pikiranmu adalah filter, penyaring terhadap segala apapun yang akhirnya memengaruhi emosimu. Kalau filternya buruk, maka semua akan terlihat buruk.

Tanyakan pada diri sendiri: “Apa yang kupikirkan tentang masalah ini? Hanya menyalahkan diri atau mencari solusi?”

Contoh singkat: saat kamu dapat nilai jelek, pikiranmu akan memfilter secara kuat atau lemah.

Pola pikir kuat: kamu akan berespons *“oke, aku gagal kali ini jadi aku akan belajar lebih baik lagi untuk ujian berikutnya”*.

Pola pikir lemah: kita akan berespons *“aku memang bodoh, percuma saja belajar, aku pasti gagal lagi”*

Cara kamu menilai sesuatu secara langsung menentukan emosi apa yang kamu rasakan, pilihan ada ditanganmu (Dweck, C. S. 2006)

3. Rem dulu sebelum bereaksi (Kontrol diri). Ini adalah kemampuanmu untuk menahan diri pada saat emosi memuncak. Jika ada yang membuat dirimu marah, stop dulu, berhenti dulu sejenak untuk tarik napas dalam dan jangan langsung meresponnya.

Tanyakan pada diri sendiri: *"kalau aku marah, apa aku langsung meledak ledak, atau aku tarik napas dulu?"*.

Contoh singkat: ada teman di media sosial yang memberikan komentar kasar, saat kamu membalas dengan kata-kata kasar juga berarti remmu blong. Sedangkan jika kamu memilih menarik diri sejenak dan baru membalas setelah tenang, berarti kontrol dirimu baik.

Memberi jeda antara stimulus dan respons adalah inti dari keterampilan dalam mengelola emosi dan menghentikan reaksi impulsif.

4. Jaga kondisi fisik (Energi tubuh). Tubuh yang lelah membuat emosi lebih gampang meledak.

Tanyakan pada diri sendiri: *"apa aku tidur cukup? Kapan terakhir berolahraga?"*. Kurang tidur membuat kita lebih gampang

kesal karena hal kecil, menurut penelitian tidur 7-9 jam adalah alat regulasi emosi yang penting. Tubuh yang lelah karena kurang tidur atau makan tidak teratur akan membuat 'baterai emosi' cepat habis.

3.2 Sumber Eksternal

Sumber eksternal adalah sumber yang berasal dari lingkungan dan orang-orang di sekitar. Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi sumber eksternal adalah sebagai berikut.

1. Siapa jagoan curhatmu? (Dukungan sosial). Pikirkan dan identifikasi orang-orang yang berada di sekitarmu yang bisa menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah, mereka ini adalah "bantalan empuk" yang siap menjaga saat kamu terjatuh.

Tanyakan pada diri sendiri: *"Siapa orang yang bisa saya ajak bicara kalau saya sedih atau stres, dan orang tersebut tidak menghakimi?"*. Misalnya, pada saat kamu bertengkar dengan pacar/teman, menghubungi kakak, saudara, orang tua, atau sahabat untuk curhat adalah cara menggunakan dukungan sosial sebagai sumber eksternal. Dengan bercerita pada

orang yang tepat akan membuat kita lebih tenang.

2. Identifikasi lingkungan yang mendukung (tempat aman). Tempat remaja beraktivitas sangat memengaruhi *mood*-nya.

Tanyakan pada diri sendiri: *“Apakah kamarku, sekolahku, atau kah café, atau perpustakaan, atau toko buku tempat yang membuat tenang atau malah membuat stres?”*. Jika kamu merasa tenang saat berada di kamar sambil mendengar musik, atau di perpustakaan yang hening, atau saat berkumpul dengan teman-teman melakukan ekstrakurikuler yang positif, berarti tempat itu adalah sumber eksternal yang baik untuk mengatur emosi.

3. Pilih bantuan ahli (Akses bantuan). Kadang, pada saat kita tidak tahu lagi harus kemana, kita butuh panduan dari orang yang memang terlatih.

Tanyakan pada diri sendiri: *“Apakah aku tahu dimana ruang Guru BK, dimana aku bisa bertemu guru BK, atau konselor, atau psikolog yang bisa kudatangi?”*. Saat kita merasa terhimpit, dan kita sudah mencoba

melakukan semua cara internal namun tidak mempan dan kita tidak tahu kemana lagi kita harus bercerita dan mencari solusi, membuat janji temu dengan guru BK adalah tindakan cerdas menggunakan sumber eksternal yang tersedia.

4. Memanfaatkan teknologi dengan benar (Media dan teknologi). Media sosial adalah pisau bermata dua, bisa membantu maupun bisa merusak juga.

Tanyakan pada diri sendiri: *“Apa yang kulihat di HP membuatku merasa lebih baik atau sebaliknya?”*. Menggunakan media sosial seperti *Youtube* untuk mendengarkan musik relaksasi adalah salah satu bentuk menggunakan teknologi sebagai sumber eksternal. Namun, jika jika menggunakan media sosial untuk *stalking* akun yang membuat minder, maka penggunaan teknologi itu adalah salah.

BAB 4

MEKANISME KOPING

4.1 Definisi Mekanisme Koping

Mekanisme koping adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pikiran dan perilaku yang kita ubah secara sadar dan sukarela untuk mengelola situasi internal maupun eksternal yang menimbulkan tekanan atau stres (Folkman & Moskowitz, 2004). Koping berbeda dari mekanisme pertahanan diri yang merupakan respons adaptif bawah sadar meskipun keduanya memiliki tujuan yang sama: mengurangi atau menoleransi stres (Venner, 1988).

Koping dibagi menjadi dua waktu respons, yaitu:

1. **Koping Reaktif (*Reactive Coping*):** reaksi yang muncul setelah stresor terjadi. Contohnya adalah pada saat kita mendapatkan nilai rendah pada saat ujian padahal kita sudah berusaha maksimal, kita akan merasa kecewa, sedih dan malu karena

sudah belajar keras namun hasilnya tidak sesuai harapan.

2. **Koping Proaktif (*Proactive Coping*):** upaya yang dilakukan untuk menetralkan atau mencegah stresor di masa depan. Individu berusaha mempersiapkan diri, mengantisipasi kemungkinan terjadinya masalah, dan membangun sumber daya psikologis maupun sosial agar lebih siap menghadapi tekanan di masa depan. Contoh: saat akan ujian, kita akan belajar lebih giat, lebih banyak dan mempelajari soal-soal yang pernah diberikan agar lebih paham dan siap saat ujian (Coppens *et al*, 2010).

Menurut Folkman & Moskowitz (2004), mekanisme koping dibagi dalam empat Kategori Utama:

1. **Fokus pada Masalah (*Problem-focused*):** upaya seseorang mengatasi stres dengan memecahkan masalah yang menyebabkan stres secara langsung pada sumber masalahnya. Tujuan mekanisme koping ini adalah mengubah atau memperbaiki situasi yang menyebabkan stres. Teknik yang bisa dilakukan pada mekanisme koping ini adalah:

- *Problem solving*: mencari solusi konkret untuk mengatasi masalah.
- *Time management*: mengatur waktu agar beban terasa lebih ringan.
- *Seeking information*: mencari pengetahuan agar masalah lebih jelas.

Contoh: membuat rencana belajar yang lebih terstruktur setelah gagal ujian, menahan diri untuk tidak melakukan kegiatan lain yang tidak penting, mencari solusi terhadap konflik dengan teman (berdiskusi), mengatur keuangan ketika stres masalah finansial.

2. Fokus pada Emosi (*Emotion-focused*):

upaya untuk mengatur atau mengurangi tekanan emosional yang muncul karena stres, tanpa langsung mengatasi sumber masalahnya. Bertujuan mengurangi emosi negatif yang muncul akibat masalah tersebut. Teknik yang dapat dilakukan pada mekanisme koping ini adalah:

- Relaksasi (pernapasan dalam, meditasi, yoga).
- *Self-talk* positif (meyakinkan diri dengan kata-kata yang menenangkan).

- Dukungan emosional (curhat ke teman/keluarga).
- Ekspresi emosi sehat (menulis jurnal, melukis, mendengarkan musik).

Contoh: Mengubah sudut pandang secara positif (*positive reframing*), menonton film lucu, atau mencari kenyamanan spiritual (berdoa atau bermeditasi untuk menenangkan diri), menangis atau curhat agar perasaannya lebih lega, melakukan aktivitas menyenangkan untuk mengalihkan stres seperti olah raga, jalan-jalan, mendengarkan musik.

3. Fokus pada Makna (*Meaning-focused*):

Individu menggunakan strategi kognitif untuk menemukan dan mengelola makna dari situasi sulit yang dialami. Individu melakukan upaya untuk menemukan atau menciptakan makna positif dari situasi stres sehingga dapat menumbuhkan pengharapan, penerimaan dan ketahanan. Teknik yang dapat dilakukan adalah dengan:

- *Positive reappraisal* (melihat sisi baik dari masalah).
- Spiritualitas/doa.

- Menghubungkan masalah dengan tujuan hidup.

Contoh: seseorang yang merawat anggota keluarga yang sakit kronis berkata “meskipun sulit, saya belajar bersyukur dan lebih sabar”, saat gagal pada suatu ujian individu tersebut melihatnya kurangnya usaha dan bertekad akan berusaha belajar lebih baik lagi untuk berikutnya.

4. **Koping Sosial (Mencari Dukungan):**

Mengurangi stres dengan mencari dukungan, baik dukungan emosional maupun bantuan emosional, informasi ataupun bantuan nyata dari komunitas atau orang di sekitar. Teknik yang dilakukan adalah:

- Mencari dukungan emosional (didengarkan, dipahami).
- Mencari dukungan instrumental (bantuan nyata dari orang lain).
- Bergabung dengan komunitas yang memiliki pengalaman serupa.

Contoh: Bercerita pada sahabat pada saat merasa sedih, meminta bantuan orang tua saat dalam masalah.

Koping maladaptif (Tidak Sehat): Suatu usaha atau teknik yang dilakukan individu terhadap stresor dengan cara yang maladaptif atau tidak sehat yang secara umum hanya meredakan emosi sesaat, tetapi berdampak buruk jangka panjang. Risiko yang dapat terjadi: Masalah tidak selesai, bahkan bisa semakin berat.

Contoh: Menghindar berlebihan (tidur terus, kabur dari masalah), penyalahgunaan zat (rokok, alkohol, narkoba), melampiaskan emosi dengan kekerasan (marah-marah, membanting barang, memukul atau menyakiti orang), menunda-nunda (menghindari menyelesaikan tugas), memikirkan masalah secara berlebihan tanpa mencari solusi (overthinking).

4.2 Perbedaan Mekanisme Koping Adaptif dan Maladaptif

Koping Adaptif (Sehat): mengelola emosi atau masalah dengan cara positif dan sehat.

Ciri-ciri:

- Membantu mengurangi stres secara konstruktif.
- Tidak menimbulkan masalah baru.
- Memberi rasa lega dan solusi.

Contoh:

- Berolahraga saat stres.
- Curhat dengan teman/keluarga.
- Menulis jurnal perasaan.
- Mengatur jadwal belajar ketika nilai turun.
- Relaksasi (*deep breathing*, meditasi).

Koping Maladaptif (Tidak Sehat): mengelola emosi dengan cara instan atau negatif, yang justru menambah masalah baru, terutama dalam jangka panjang.

Ciri-ciri:

- Hanya membuat lega sesaat.
- Menambah risiko masalah fisik, sosial, atau psikologis.
- Tidak menyelesaikan akar masalah.

Contoh:

- Marah-marah atau menyakiti orang lain.
- Menghindar terus-menerus (kabur dari masalah).
- Konsumsi alkohol/rokok saat stres.
- Menunda-nunda (prokrastinasi) saat banyak tugas.
- *Overthinking* tanpa mencari solusi.

BAB 5

PENILAIAN ULANG (REAPPRAISAL)

5.1 Teknik Keterampilan Regulasi Emosi

Beberapa teknik regulasi emosi yang dapat digunakan remaja adalah sebagai berikut:

1. Teknik Fisiologis (Mengatur Tubuh)
 - a. *Deep Breathing*: pernapasan dalam untuk menenangkan tubuh.
 - b. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR): menegangkan lalu melemaskan otot secara bertahap.
 - c. Olahraga ringan: berjalan, berlari, menari, atau yoga untuk melepas ketegangan.
 - d. *Sleep hygiene*: menjaga pola tidur yang cukup agar emosi lebih stabil 7-9 jam sehari.
2. Teknik Kognitif (Mengatur Pikiran)
 - a. *Positive Self-Talk*: mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif.
 - b. *Reframing*: melihat masalah dari sudut pandang lain yang lebih sehat.

- c. *Problem Solving*: fokus mencari solusi, bukan hanya mengeluh.
 - d. *Mindfulness*: melatih fokus pada saat ini, tanpa menghakimi.
- 3. Teknik Sosial (Mengatur Relasi)
 - a. *Social Support*: berbicara dengan teman, orang tua, atau guru.
 - b. *Assertive Communication*: mengungkapkan emosi secara jelas dan baik tanpa menyakiti orang lain.
 - c. *Journaling & Sharing*: menuliskan perasaan atau menceritakannya kepada orang terpercaya.
- 4. Teknik Ekspresif (Melalui Aktivitas Kreatif)
 - a. Menulis jurnal/puisi/cerita: meluapkan perasaan dalam kata-kata.
 - b. Menggambar/melukis: mengekspresikan emosi lewat visual.
 - c. Mendengarkan/membuat musik: menyalurkan perasaan dengan cara positif.
- 5. Teknik *Grounding* & Distraksi Positif
 - a. *Grounding* 5-4-3-2-1: fokus pada pancaindera untuk kembali ke saat ini.
 - b. Aktivitas distraksi sehat: membaca, bermain hobi, atau membantu orang lain.

5.2 Aplikasi Teknik Regulasi Diri dalam Kegiatan Sehari-hari

Berikut adalah beberapa teknik regulasi emosi yang mudah untuk dilakukan dalam kegiatan sehari-hari:

1. *Deep Breathing*: dilakukan untuk menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Duduk atau berbaring dengan nyaman.
- b. Tarik napas perlahan lewat hidung selama 4 hitungan.
- c. Tahan sebentar 2–3 detik.
- d. Hembuskan napas perlahan lewat mulut selama 6–7 hitungan.
- e. Ulangi 5–10 kali.

Manfaat: menurunkan detak jantung dan ketegangan otot, membantu fokus dan menenangkan pikiran, cocok digunakan saat cemas, marah, atau panik.

Contoh penggunaan teknik ini: bisa dilakukan sebelum presentasi di kelas atau saat merasa panik menghadapi ujian.

2. *Grounding Technique* (Teknik Menyadarkan Diri ke Saat Ini): teknik

untuk “membawa diri kembali hadir ke sini dan sekarang” agar tidak larut dalam emosi berlebihan.

Cara melakukannya dengan metode 5-4-3-2-1:

- a. Sebutkan 5 hal yang bisa kamu lihat.
- b. Sebutkan 4 hal yang bisa kamu rasakan lewat sentuhan.
- c. Sebutkan 3 hal yang bisa kamu dengar.
- d. Sebutkan 2 hal yang bisa kamu cium.
- e. Sebutkan 1 hal yang bisa kamu kecap.

Manfaat: untuk mengurangi kecemasan dan pikiran berlebihan, membantu merasa lebih “terhubung” dengan lingkungan, teknik ini bisa digunakan dan efektif saat mengalami *overthinking* atau serangan panik.

Contoh penggunaan teknik ini: Saat merasa pikiran terbang jauh mengkhawatirkan masa depan yang belum terjadi membuat ketakutan atau kecemasan yang berlebihan, *grounding* membantu kembali fokus pada saat ini.

3. *Positive Self-Talk* (Berbicara Positif dengan Diri Sendiri): dilakukan dalam bentuk penggunaan kata-kata yang mendukung dan menenangkan untuk mengubah pola pikir negatif.

Cara melakukannya:

- a. Sadari kalimat negatif dalam pikiran (misalnya: "Saya pasti gagal").
- b. Ganti dengan kalimat positif/realistis (misalnya: "Saya sudah berlatih, saya bisa mencobanya dengan tenang").
- c. Ulangi afirmasi positif secara konsisten.

Manfaat: meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres dan rasa takut gagal, mendorong munculnya motivasi untuk bertindak yang lebih positif.

Contoh kalimat:

- "Saya mampu menghadapi ini."
- "Perasaan ini akan berlalu."
- "Saya belajar dari kesalahan, bukan terjebak di dalamnya."

Contoh penggunaan teknik ini: cocok digunakan oleh remaja pada

saat gagal dalam suatu situasi, pada saat kita memiliki pikiran negatif atas ketidakberhasilan / ketidaktercapaian apa yang kita harapkan, maka kita bisa melakukan teknik ini untuk memotivasi diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri.

5.3 Teknik Reframing

Teknik Reframing (*Cognitive Reappraisal*) adalah cara mengubah cara pandang terhadap suatu situasi yang menimbulkan emosi, dengan mencari sisi positif atau makna lain yang lebih membantu. Tujuan dari teknik ini adalah agar emosi negatif (marah, kecewa, sedih) dapat berkurang, dan muncul emosi lebih adaptif seperti lega, syukur, atau semangat.

Langkah-langkah untuk melakukan teknik ini adalah:

1. Sadari emosi yang muncul (“Aku kecewa karena gagal ujian”).
2. Tanyakan: “Apakah ada hal positif dari situasi ini?” atau “Apa yang bisa aku pelajari?”

3. Ubah sudut pandang ke arah yang lebih membangun.

Beberapa contoh penerapan dari teknik ini pada remaja adalah:

- Pada situasi nilai ujian yang tidak sesuai harapan (buruk).
 - Respons awal yang dirasakan adalah sedih, merasa bodoh.
 - Reframing: “Nilai ini jadi pengingat agar aku perlu belajar lebih teratur. Aku jadi tahu materi mana yang perlu diperbaiki.”
- Pada situasi tidak terpilih dalam lomba.
 - Respons awal yang dirasakan adalah kecewa, minder.
 - Reframing: “Aku mendapat pengalaman latihan, jadi bisa memperbaiki apa yang kurang supaya lebih siap untuk lomba berikutnya.”

Dengan reframing, remaja belajar bahwa tidak semua hal buruk sepenuhnya negatif, jika dilihat di sisi lain, ada peluang belajar, berkembang, dan menemukan makna positif di baliknya.

5.4 Teknik I-Message

Teknik komunikasi asertif *I-message* adalah cara menyampaikan perasaan, kebutuhan, atau pendapat dengan jujur, jelas, dan tetap menghargai orang lain. Alih-alih menyalahkan orang lain (yang sering menimbulkan konflik), I-message menekankan pengalaman pribadi dengan pola sebagai berikut:

**Saya merasa .. (perasaan).. ketika .. (perilaku)..
karena ...(dampak).. dan saya ingin ... (harapan)**

Berikut ini adalah penjelasan dari setiap komponen I-message:

1. “Aku merasa..” Perasaan (*I feel...*). Mencoba untuk mengungkapkan emosi yang kamu rasakan dengan jujur.
Contoh : “Aku merasa kesal...” ; “Aku jadi sedih ..”; “Aku merasa tidak dihargai..”.
2. “Ketika kamu” Perilaku orang lain (*when you...*). Sebutkan fakta perilakunya, bukan tuduhan yang sifatnya menghakimi.
Contoh : “.. ketika kamu memotong pembicaraanku”.
3. “Karena” Dampak (*because...*). Jelaskan efek atau akibat dari perilaku tersebut kepada kamu.

Contoh : “.. karena aku jadi lupa mau ngomong apa” ; “.. karena aku merasa pendapatku tidak didengar”.

4. “Aku inginnya” Kebutuhan/Harapan (*I would like...*). Sampaikan dengan jelas apa yang kamu inginkan/butuhkan/harapkan kedepannya (solusi).

Contoh : “Aku maunya kamu dengerin aku dulu sampai selesai bicara.”

Contoh:

- Pesan yang menyalahkan (*You-message*): “Kamu selalu bikin berantakan rumah, nyebelin banget!”
- I-message (lebih asertif): “Saya merasa kesal ketika rumah berantakan karena saya jadi sulit beristirahat. Saya ingin kita bersama-sama menjaga kerapian rumah.”

BAB 6

MERANCANG RENCANA PRIBADI REGULASI EMOSI

Membuat rencana pribadi regulasi emosi (*Personal Emotion Regulation Plan*) dapat membantu seseorang lebih sadar terhadap emosinya dan memiliki gambaran strategi yang jelas untuk mengelolanya. Berikut langkah-langkahnya membuat rencana pribadi regulasi emosi:

1. Kenali Pemicu Emosi dan sumber stres (*Trigger Awareness*). Setiap orang memiliki ‘tombol’ pemicu yang jika ditekan, bisa bikin emosi langsung keluar.
 - Tanyakan pada diri sendiri: “apa sih yang membuat saya stres?”, “emosi apa yang saya rasakan, apakah marah, sedih, takut, kecewa, malu?”, “apakah saya bisa mengubah situasi itu?”
 - Catat situasinya: orang seperti apa, situasi apa, atau omongan apa atau hal apa saja yang biasanya membuat

emosimu muncul (misalnya marah, cemas, sedih).

- Contoh: “Saya mudah kesal kalau ada teman yang memotong pembicaraan saya.”

2. Identifikasi Tanda-Tanda Emosi yang menjadi ‘alarm’ tubuh dan pikiranmu (*Body & Thought Signals*). Sebelum emosimu meledaj, tubuh dan pikiranmu biasanya memberikan alarm atau peringatan, belarlah untuk memperhatikan alarmmu.

- Alarm fisik : Apa tanda fisik yang muncul ditubuhmu? (jantung berdebar, tangan gemetar, wajah panas, perut mulas, mual dan sakit kepala).
- Alarm pikiran : Pikiran apa yang otomatis muncul? (misalnya: “Aku tidak dihargai”, “aku pasti gagal”, “Aku tidak mampu”).

3. Pahami Respons Biasa (*Current Coping Pattern*). Saat alarm tubuh dan pikiranmu hadir, apa yang biasanya kami lakukan adalah respon otomatis.

- Jujur terhadap diri sendiri : Bagaimana biasanya kamu bereaksi? (diam, marah, menghindar, menangis).
 - Berikan label : Tentukan dan tulis apakah respons itu adaptif atau maladaptif. Hal ini membantu masalahmu bisa selesai atau malah menambah masalahmu menjadi lebih berat. Menyadari ini adalah langkah kunci mengelola emosi.
4. Tentukan Tujuan Regulasi Emosi. Saat kamu sudah mengetahui masalahnya, sekarang saatnya kamu menentukan tujuan apa yang ingin dicapai saat situasi seperti ini hadir kembali.
- Buat tujuan yang jelas.
Contoh: “Saya ingin tetap tenang dan bisa bicara dengan jelas tanpa marah-marah.”
5. Pilih Strategi Regulasi Emosi. Kamu tidak bisa menghadapi tantangan yang ada tanpa perlengkapan yang baik. Beberapa strategi/teknik yang bisa dipilih (pilih 1-2 yang paling mungkin kamu lakukan saat itu juga) :

- Pernapasan dalam (relaksasi fisik)
- Reframing (mengubah cara berpikir)
- I-message (komunikasi asertif)
- Jurnal emosi (menuliskan perasaan)
- Time-out (menjauh sebentar untuk menenangkan diri)
- Mendengarkan musik menenangkan
- Berbicara dengan teman/keluarga
- Berdoa atau meditasi
- Melakukan aktivitas fisik (olahraga, jogging, renang)
- Tidur cukup dan menjaga pola makan

6. Rencana Aksi (*Action Plan*). Tuliskan langkah-langkah yang sangat spesifik dan konkrit yang akan kamu lakukan saat pemicu itu muncul.

- Tulis langkah konkret apa yang akan dilakukan ketika emosi muncul.
- Contoh rencana aksi:
 - a. Saat alarm muncul ambil napas dalam 3 kali.
 - b. Sebelum berespon atau bereaksi hitung pelan-pelan sampai 10 sebelum menjawab.
 - c. Gunakan *I-message* untuk menyampaikan perasaan.

7. Evaluasi & Refleksi

- Setelah mencoba strategi koping tersebut tanyakan pada diri sendiri dan, catat: “apakah strategi berhasil?”, “Apa yang bisa diperbaiki?”, “Apakah aku merasa lebih tenang?”, “Apakah pikiranku lebih jernih?”, “Apakah aku bisa menghadapi masalah ini lebih baik dari sebelumnya?”.
- Lakukan penyesuaian jika ada yang kurang cocok. Kalau ada yang gagal, itu wajar. Jangan menyerah, perbaiki rencanamu. Ini adalah proses belajar.

Contoh singkat *Personal Emotion Regulation Plan* (Marah di rumah):

1. *Trigger*: Saat adik saya berisik ketika saya belajar.
2. Tanda: Jantung berdebar, wajah panas, ingin teriak, pikiran otomatis “dia sengaja banget ganggu”.
3. Respons biasa: Langsung marah dan membentak. Hal ini adalah respon (maladaptif) yang bisa membuat suasana rumah menjadi tegang.

4. Tujuan: Bisa tetap tenang dan minta adik untuk diam dengan sopan.
5. Strategi: Tarik napas, reframing (“adik hanya ingin perhatian”), lalu gunakan *I-message*.
6. Rencana aksi: Tarik napas 3 kali → katakan, “kakak merasa terganggu dan susah konsentrasi (perasaan) saat kamu berisik (perilaku) karena kakak butuh belajar (dampak) kakak mau kamu mengecilkan suaramu atau main diluar dulu sebentar ya (harapan).
7. Evaluasi: Berhasil, adik mengerti, suasana jadi lebih tenang.

Koping bukan untuk menghindari masalah, tapi bagaimana kita bertumbuh dari setiap pengalaman. Tidak masalah merasa sedih, kecewa, atau marah. Yang terpenting adalah bagaimana kita meresponnya dengan cara yang sehat.

“Kamu tidak bisa mengontrol ombak, tapi kamu bisa belajar cara berselancar”

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Algorani EB, Gupta V. Coping Mechanisms. [Updated 2023 Apr 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: APA.
- Bluth K, Eisenlohr-Moul TA. Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well being outcomes. *J Adolesc*. 2017 Jun;57:108-118. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.04.001. Epub 2017 Apr 14. PMID: 28414965; PMCID: PMC5514374.
- Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, Principles, and Skills* (5th ed.). Boston: Pearson.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989).

- Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Compas, B. E., *et al.* (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(11).
- Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, Williams E, Thigpen JC. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull.* 2017 Sep;143(9):939-991. [PMC free article] [PubMed]
- Coppens CM, de Boer SF, Koolhaas JM. Coping styles and behavioural flexibility: towards underlying mechanisms. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2010 Dec 27;365(1560):4021-8. [PMC free article] [PubMed]
- Darwin, C. (1872/1998). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. OUP.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Boulder, CO: Westview Press.
- de Boer SF, Buwalda B, Koolhaas JM. Untangling the neurobiology of coping styles in rodents: Towards neural mechanisms underlying individual differences in disease susceptibility.

- Neurosci Biobehav Rev. 2017 Mar;74(Pt B):401-422. [PubMed]
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House Publishing Group.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1990). *Empathy and Its Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*.
- Eric L. Garland, Norman A. Farb, Philippe R. Goldin & Barbara L. Fredrickson (2015) Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation, *Psychological Inquiry*, 26:4, 293-314, DOI: 10.1080/1047840X.2015.1064294
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual*

- and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Springer.
- Kato T. Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress Health*. 2015 Oct;31(4):315-23. [PubMed]
- Koolhaas J.M., de Boer S.F., Coppens C.M., Buwalda B. Neuroendocrinology of coping styles: towards understanding the biology of individual variation. *Front Neuroendocrinol*. 2010 Jul;31(3):307-21. [PubMed]
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Morris, C. G. (1991). *Psychology: An Introduction*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*.
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). *Active Listening*. Chicago: Industrial Relations Center, University of Chicago.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A*

- theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25-52.
- Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Widyadari, R & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal and Education*, Vol 6(1).
- Venner M. [Adjustment, coping and defense mechanisms--deciding factors in the therapeutic process]. *Z Gesamte Inn Med*. 1988 Jan 15;43(2):40-3. [PubMed]
- Stoeber J., Janssen DP. Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety Stress Coping*. 2011 Oct;24(5):477-97. [PubMed]

BIODATA PENULIS



Ns. Indah Kurniawati, S.Kep., M.KM., M.Kep.
Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi
Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan dan
Teknologi PKP Jakarta (IKTJ)

Penulis lahir di Jakarta, pada 17 November 1984. Saat ini bekerja sebagai Dosen tetap di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan dan Teknologi PKP Jakarta (IKTJ). Penulis lulusan Program Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia dan lulus pada tahun 2007. Penulis melanjutkan pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Indonesia dan lulus tahun 2015 dan magister keperawatan UNJANI tahun 2023. Penulis merupakan dosen pada bidang keilmuan keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: Email :indahkurniawati1184@gmail.com



Ns. Sally Carolina M., S.Kep., M.Si.

Penulis lahir di Jakarta, pada 27 Maret 1984. Penulis merupakan lulusan Program Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners dari Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia dan lulus pada tahun 2007. Kemudian, Penulis melanjutkan pendidikan Magister Sains Psikologi Perkembangan dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dan lulus tahun 2019. Selama ini, pengalaman Penulis tidak hanya di dunia pendidikan, tetapi juga di dunia editorial dan penelitian, baik di bidang keperawatan maupun di psikologi. Saat ini, Penulis aktif di salah satu Yayasan NGO yang bergerak di bidang Autisme sejak tahun 2023.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: salli.carolina@gmail.com.



Teti Rahmawati, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom

Penulis menyelesaikan studi Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) UNPAD tahun 2003, Magister Keperawatan dengan peminatan Keperawatan Komunitas di FIK UI tahun 2015 dan melanjutkan spesialis Keperawatan Komunitas di FIK UI tahun 2017. Penulis pernah menulis buku “Asyiknya Belajar Jiwa” tahun 2008. Book *Chapter* buku berjudul “Kesehatan Reproduksi Remaja (KKR): tahun 2022. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Studi Kasus. Penulis adalah pengajar Keilmuan Keperawatan Komunitas, Kep Keluarga, Kep. Gerontik, dan Kep Jiwa sejak tahun 2003. Saat ini, penulis sebagai Dosen di Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta. Penulis mengikuti perkembangan keilmuan keperawatan komunitas

dengan bergabung aktif sebagai pengurus dalam organisasi Ikatan Perawat Kesehatan Komunitas Indonesia (IPPKI) DKI Jakarta dan aktif mengikuti berbagai seminar, *workshop*, maupun pelatihan terkait



Warendi, SKM MKes

Penulis lahir di Subang, pada 11 Juli 1981. Saat ini bekerja sebagai Dosen tetap di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Institut Kesehatan dan Teknologi PKP Jakarta (IKTJ). Penulis lulusan D3 Keperawatan Abdi Nusantara Jakarta lulus tahun 2000, Program Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Mitra RIA Husada Jakarta dan lulus pada tahun 2008. Penulis melanjutkan pendidikan Magister Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia dan lulus tahun 2016. Penulis merupakan dosen pada bidang keilmuan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. **Email : rendisubang27@gmail.com**



Syaiful Almunawar, S.Kep

Penulis Lahir di Jakarta, Pada 09 Juni 2003. Penulis lulusan program studi sarjana keperawatan di Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta (IKTJ), dan Saat ini sedang melanjutkan Program Pendidikan Profesi Ners di Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta (IKTJ).

SINOPSIS BUKU

Buku Buku Saku Regulasi Emosi: Untuk Membentuk Mental Remaja yang Lebih Sehat membahas secara sederhana mengenai emosi dan mekanisme koping berdasarkan Appraisal Theory agar tidak berdampak negatif dalam kehidupan remaja. Buku ini dimulai dengan pembahasan mengenai definisi emosi diikuti oleh penilaian situasi terhadap emosi, bagaimana mengidentifikasi sumber-sumber yang dapat digunakan sebagai sistem pendukung, mekanisme koping yang dapat digunakan, bagaimana cara penilaian ulang situasi yang dapat menimbulkan emosi, serta cara merancang rencana pribadi regulasi emosi.