

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara religiositas dan regulasi emosi pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*. Hasil uji hipotesis yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan metode statistika non-parametrik yaitu *Kendall Tau-b*, hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,142$ dan nilai signifikansi sebesar $0,042$ ($p < 0,05$) dengan arah korelasi bersifat positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan religiositas dan regulasi emosi pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*, dengan arah korelasi positif yang menunjukkan bila tingkat religiositas yang tinggi akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, begitu pun sebaliknya bila tingkat religiositas rendah akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Silfiah, dkk (2019) menungkapkan bahwa ada hubungan positif antara religiositas dengan regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada remaja di SMK Ketintang Surabaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa melalui agama, individu akan menggunakannya sebagai pedoman dalam bersikap dan berperilaku di masyarakat. Sementara, untuk regulasi emosi mempengaruhi perilaku individu karena regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengatur emosi ketika dihadapkan oleh situasi yang menantang maupun menyenangkan, baik ditunjukkan secara positif maupun negatif.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah hasil penelitian Angelia, dkk (2020) yang menunjukkan ada hubungan positif antara religiositas dan regulasi emosi pada siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat faktor internal dan faktor eksternal dalam variabel religiositas. Faktor eksternal yaitu bantuan yang berasal dari luar individu untuk meregulasi emosi negatif, seperti dukungan sosial pada komunitas rohani. Sementara, faktor internal yang mempengaruhi proses regulasi emosi individu, seperti berdoa mampu

membantu individu dalam menafsirkan kembali setiap kondisi emosional yang dihadapi oleh individu.

Penelitian Zakaria & Theresa (2020) menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku *non-suicidal self injury* adalah ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada keputusan untuk melakukan perilaku tersebut sebagai mekanisme *coping* yang tidak adaptif. Berdasarkan pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi tindakan remaja dalam melakukan *non-suicidal self injury*. Apabila remaja tersebut memiliki regulasi emosi yang baik, kecenderungan untuk melakukan *non-suicidal self injury* akan rendah atau bahkan tidak melakukan hal tersebut. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Thompson (dalam Garnefski & Kraaij, 2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dianggap sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan individu terkait dengan usahanya dalam memproses adaptasi dan merespon secara adaptif. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam penyesuaian individu dengan emosinya, sampai regulasi emosi tersebut berfungsi dengan baik di lingkungannya. Selain itu, dengan individu yang memproses regulasi emosinya dengan baik akan jauh lebih menghayati suatu permasalahan, sehingga hal tersebut membuatnya menjauhi sebuah pemikiran bahwa hanya perilaku menyakiti diri sendiri sebagai jalan keluar untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional.

Regulasi emosi individu juga dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu religiositas. Religiositas juga turut berkaitan dengan perilaku individu dalam melakukan *non-suicidal self injury*, hal tersebut didukung oleh pernyataan Ismail (2009) bahwa perasaan dan pengalaman keagamaan yang timbul dalam diri individu menyebabkan munculnya kontrol internal dalam dirinya sehingga mampu mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sesuai dengan arah korelasi positif pada penelitian ini, bahwa semakin tinggi tingkat religiositas akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, begitu pun sebaliknya bila tingkat religiositas rendah akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang rendah. Hal tersebut juga didukung dengan tabel tabulasi silang 4.11 yang menunjukkan partisipan dengan tingkat religiositas yang sedang dan regulasi emosi tinggi.

Hubungan antara regulasi emosi dan religiositas bisa terlihat melalui bagaimana 5 dimensi religiositas saling berkaitan dengan regulasi emosi. 5 dimensi religiositas menurut Stark & Glock (1969), yaitu *the belief dimension* (ideologi), *religious practice* (praktik agama), *the experience dimension* (dimensi pengalaman), *religious knowledge* (dimensi pengetahuan), dan *religious consequences dimension* (dimensi konsekuensi). *Religious practice* (praktik agama) yang membicarakan terkait praktik keagamaan, seperti berdoa, tarian berirama, nyanyian rohani, membaca kitab suci, mendengar ceramah, dan meditasi. Doa membantu individu untuk mengendalikan emosi secara sadar dengan mengalihkan perhatian dari topik yang berpotensi mengganggu melalui praktik doa itu sendiri. Adanya kesadaran emosi melalui doa tersebut membantu individu melakukan kontrol emosi yang dirasakan. Tarian berirama atau nyanyian cenderung meningkatkan tingkat gairah mampu mengatur emosinya dengan meningkatkan gairah hingga memunculkan emosi positif dalam dirinya. Sementara meditasi, cenderung mengurangi tingkat gairah untuk mengatur emosi negatif.

Dimensi *religious consequences dimension* (konsekuensi) mengatakan bahwa religiositas individu mampu menjadi pedoman dalam kehidupan, yang mana religius atau agama mampu mengatur bagaimana seharusnya individu berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Religiositas memberikan suatu kognisi yang komprehensif bagi individu, kognisi tersebut mampu digunakan untuk memahami berbagai peristiwa dan keadaan individu yang biasanya membuat emosi tidak stabil. Memahami ulang peristiwa yang berpotensi menyebabkan stres merupakan upaya penting dalam mengatasi ketidakstabilan emosional. Sementara dimensi *religious knowledge* (pengetahuan) harapan bahwa individu yang beragama paling tidak memiliki sedikit pengetahuan tentang dasar-dasar iman keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisinya. Pengetahuan agama ini untuk melihat seberapa jauh individu mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agama terutama yang berada dalam kitab suci, hadits, tentang fikih, dan buku agama lainnya. Religiositas memberikan norma atau peraturan yang berasal dari kitab suci, dll terkait bagaimana seharusnya individu berpikir dalam bertindak di kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya untuk dimensi *the experience dimension* (pengalaman), dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, sensasi yang dialami individu atau didefinisikan oleh suatu kelompok keagamaan (masyarakat) yang melihat komunikasi, walaupun kecil, dalam suatu esensi ilahi yaitu dengan Tuhan, realitas tertinggi terakhir, dengan otoritas transendental. Pengalaman keagamaan yang selalu muncul dalam diri individu menimbulkan perasaan kontrol internal dalam dirinya sendiri, sehingga dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Ismail, 2009)

Penelitian Hawton, dkk (2002) menyatakan bahwa perilaku *non-suicidal self injury* lebih sering terjadi pada remaja terutama remaja perempuan. Hal tersebut seturut dengan tabel 4.5 yaitu distribusi frekuensi jenis kelamin partisipan, bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan yang paling mendominasi dalam penelitian ini dengan sumbangan sebanyak 94 orang (93,1%) dibanding laki-laki yang menyumbang sebanyak 7 orang (6,9%). Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam melakukan *non-suicidal self injury*, laki-laki akan cenderung memiliki niat untuk mati ketika melakukan *non-suicidal self injury*, sementara perempuan melakukannya untuk sebagai sarana berkomunikasi dengan orang lain (Nock & Kessler, 2006). Perbedaan tersebut juga terkait jenis metode *non-suicidal self injury* antara laki-laki dan perempuan, laki-laki umumnya melakukan dalam bentuk seperti memukul, membakar, membenturkan diri, sementara perempuan lebih umum melakukannya dengan melibatkan darah seperti mengiris kulit (Fadhila & Syafiq, 2020). Hal ini juga didukung oleh penelitian Tresno, dkk (2012) yang membahas terkait *non-suicidal self injury* pada mahasiswa di Indonesia dengan rentang usia 16-27 tahun. Partisipan penelitian tersebut sebanyak 307 orang, yang mana 117 orang mengaku pernah melakukan *non-suicidal self injury* terdiri dari 84 perempuan dan 33 laki-laki. Penelitian Tresno, dkk (2012) menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan *non-suicidal self injury* dibandingkan dengan laki-laki.

Sumbangan efektif religiositas terhadap regulasi emosi pada penelitian ini sebesar 2%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu usia, genetik, dan pola asuh

(Gross, 2007). Faktor usia berkaitan dengan pengalaman emosi yang diperoleh oleh individu, serta proses kognitif dari pengalaman tersebut penting dalam regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rubiani & Sembiring (2018) terkait perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia dengan melibatkan 204 orang yang terdiri dari siswa-siswi SD, SMP, dan SMA di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia, remaja akhir diketahui memiliki kemampuan regulasi emosi yang tergolong baik, sementara remaja madya tergolong normal dan remaja awal yang memiliki kemampuan regulasi emosi tergolong sedang.

Faktor lain selanjutnya yaitu genetik, terdapat bagian otak yang berkontribusi terhadap regulasi emosi individu. Menurut Lucki (dalam Gross, 2007) mengungkapkan pada penelitian hewan dan manusia bahwa 5-HT adalah neuromodulator penting dalam regulasi perilaku emosional. Selain itu, variasi genetik dalam beberapa subsistem 5-HT mengakibatkan perubahan central serotonergic tone dan neurotransmisi yang telah dikaitkan dengan berbagai aspek kepribadian dan temperamen. Amigdala dipersarafi oleh serotonergic neurons dan 5-HT berlimpah diseluruh subnukleus amigdala. Amigdala adalah struktur otak pusat yang mempengaruhi perilaku emosional. Rangsangan amigdala individu cenderung berkontribusi pada munculnya suasana hati dan temperamen.

Faktor pola asuh juga mampu mempengaruhi regulasi emosi individu. Regulasi emosi meningkat selama masa anak-anak dan remaja. Kontribusi penting dari perkembangan adalah penekanannya pada proses sosial yang membentuk pertumbuhan regulasi emosi. Pengaruh dalam proses sosial adalah penting untuk bagaimana anak-anak menafsirkan dan menilai perasaan mereka, belajar tentang strategi untuk pengelolaan emosi, mencapai kompetensi dan kepercayaan diri dalam mengendalikan perasaan emosinya. Pengaruh sosial pada keluarga dimulai paling awal dan mendasar, dengan demikian pengaruh keluarga paling luas dan beragam pada perkembangan emosional. Penelitian Kurniasih & Pratisti (2013) yang membahas regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter, melibatkan 17 remaja yang terpilih dalam pola asuh otoriter dengan kategori sangat tinggi dan tinggi dari 69 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Hasil menunjukkan bahwa

pola asuh yang diterapkan oleh orang tua memiliki peran khusus terhadap proses regulasi emosi dalam menghadapi permasalahan kehidupannya. Remaja tersebut selalu menggunakan strategi regulasi emosi dalam mengatur emosinya, seperti fokus pada perencanaan awal, fokus pada hal-hal positif, menempatkan perspektif, penilaian ulang yang positif, penerimaan, dan pemusatan ulang pada perencanaan. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan antara lain:

1. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner *Google Form*. Peneliti juga belum bisa memberikan informasi dan menjawab pertanyaan partisipan secara langsung terkait kuesioner sehingga memungkinkan partisipan mengerjakan dengan tidak sesuai.
2. Jumlah partisipan dalam penelitian ini masih bisa dikatakan kurang, terlebih jangkauan penelitian ini luas yaitu seluruh wilayah Indonesia, sehingga data yang diperoleh kurang bisa mewakili setiap wilayah Indonesia. Hal ini dikarenakan peneliti kurang mampu untuk mengatur waktu yang dimiliki.
3. Partisipan penelitian tidak tersebar secara merata di seluruh wilayah Indonesia, terjadi kesenjangan dari pulau Jawa sebanyak 83 orang dengan pulau Nusa Tenggara Timur sebanyak 2 orang, sehingga data belum dapat digeneralisasikan untuk individu yang melakukan *non-suicidal self injury*.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas, kesimpulan penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara religiositas dan regulasi emosi pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury* yang ditunjukkan pada hasil uji hipotesis bahwa nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,142$. Arah hubungan bersifat positif antara religiositas dan regulasi emosi, sehingga tingkat religiositas yang tinggi akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, begitu pun sebaliknya bila tingkat religiositas rendah akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa religiositas pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury* memiliki hubungan dengan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja tersebut.

5.3 Saran

Beberapa saran yang diberikan peneliti untuk kepentingan penelitian selanjutnya, antara lain:

a. Bagi remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*

Diharapkan mampu memperhatikan pentingnya memiliki regulasi emosi yang baik dalam diri individu dan kaitannya dengan religiositas sebagai dasar agama yang mampu menjadi faktor protektif.

b. Bagi orang tua remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*

Kepada orang tua yang memiliki atau yang akan memiliki anak remaja nantinya terutama remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*, diharap lebih memperhatikan terkait pentingnya membentuk pertumbuhan regulasi emosi dan kaitannya religiositas sebagai dasar agama yang mampu menjadi faktor protektif bagi mereka.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih menyebarkan data secara merata di wilayah Indonesia supaya hasil data lebih mampu mewakili setiap wilayah Indonesia. Penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti pola asuh orang tua sebab hasil data *preliminary research* menunjukkan penyebab partisipan memiliki regulasi emosi yang kurang baik sebagian besar karena orang tua. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan alat ukur religiositas, karena alat ukur yang disusun oleh Huber & Huber (2012) bersifat general.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, P. 2021. "Riset Pew: Indonesia Negara Paling Religius Di Dunia, Mengalahkan Negara Timur Tengah." *Asumsi.Co*. Retrieved (<https://www.asumsi.co/post/59299/hasil-riset-pew-indonesia-negara-paling-religius-di-dunia-mengalahkan-negara-timur-tengah/#:~:text=Menariknya%2C Indonesia berada di peringkat,negara Islam di Timur Tengah>).
- Amir, Y. & Lesmawati, D, R. 2016. "Religiusitas Dan Spritualitas: Konsep Yangg Sama Atau Berbeda. Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris Dan Non Empiris." 2(2):23–35.
- Ancok, D & Suroso, F. .. 2008. *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Peroblem Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Angelia, Mikha, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng. 2020. "Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 4(2):451. doi: 10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020.
- Azmi, Nurul. 2015. "Potensi Emosi Remaja Dan Perkembangannya." 2(1):36–46.
- Azwar, S. 2017. *Reliabilitas Dan Validitas*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Barnet, T, K, B. & Gene, B. 1996. "Religiosity, Ethical Ideology, and Ltentions to Report A Peer's Wrongdoing." *Journal of Bussiness Ethics* 15, 11:1161–75.
- Bayu, D. 2022. "Inilah Komposisi Penduduk Indonesia Berdasarkan Usia." *DataIndonesia.Id*.
- Bosse, Marie-Line, Marie Josèphe Tainturier, and Sylviane Valdois. 2007. "Developmental Dyslexia: The Visual Attention Span Deficit Hypothesis." *Cognition* 104(2):198–230. doi: 10.1016/j.cognition.2006.05.009.
- Caperton, Barbara. 2004. "What School Counselors Should Know about Self Injury among Adolescents: A Literature Review." *A Research Paper* 1–24.
- Gaol, N, T, L. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24(1):1. doi: 10.22146/bps.11224.
- Garnefski, Nadia &., and Vivian Kraaij. 2007. "The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults." *European Journal of Psychological Assessment* 23(3):141–49. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Greenberg, J, S. 2006. *Comprehensive Stress Management 10th Edition*. NY:

McGraw-Hill Companies.

Gross, James J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2(3):271–99. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.

Gross, James J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. NY: The Guilford Press.

Gross, James J., and Oliver P. John. 2003. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348–62. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

Gunarsa, S, D. & Gunarsa, Y, S, D. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Hartono. 2011. *Analisis Data Statistika Dan Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.

Hasking, Penelope A., Sarah J. Coric, Sarah Swannell, Graham Martin, Holly Knox Thompson, and Aaron D. J. Frost. 2010. "Brief Report: Emotion Regulation and Coping as Moderators in the Relationship between Personality and Self-Injury." *Journal of Adolescence* 33(5):767–73. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.12.006.

Hidayati, Diana Savitri, and Elda Nabiela Muthia. 2016. "Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(2):185–98. doi: 10.15575/psy.v2i2.459.

Ho, K. 2019. "Seperempat Orang Indonesia Pernah Memiliki Pikiran Untuk Bunuh Diri." Retrieved June 26, 2019 ([https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/#:~:text=Lebih dari sepertiga \(36%25\),7%25 sering melukai diri sendiri](https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/#:~:text=Lebih dari sepertiga (36%25),7%25 sering melukai diri sendiri)).

Huber, Stefan, and Odilo W. Huber. 2012. "The Centrality of Religiosity Scale (CRS)." *Religions* 3(3):710–24. doi: 10.3390/rel3030710.

Hurlock, E, B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Into the Light dan Change.org Indonesia. 2021. "Banyak Yang Sedang Kesepian Dan Berpikiran Menyakiti Diri Sendiri? Cek Hasil Survei Kita Yuk!" Retrieved August 4, 2021 (<https://www.change.org/l/id/surveiapakabarmu>).

Ismail, Wahyuni. 2009. "Analisis Komparatif Perbedaan Tingkat Religiusitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Pesantren, MAN, Dan SMUN." *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 12(1):87–102. doi:

10.24252/lp.2009v12n1a7.

- Kirchner, Teresa, Laia Ferrer, Maria Forns, and Daniela Zanini. 2011. "Self-Harm Behavior and Suicidal Ideation among High School Students. Gender Differences and Relationship with Coping Strategies." *Actas Espanolas de Psiquiatria* 39(4):226–35.
- Kurniasih, Wulan, and Wiwien Dinar Pratisti. 2013. "Regulasi Emosi Remaja Yang Diasuh Secara Otoriter Oleh Orangtuanya." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Lazarus, R. S. 1993. "THE EMOTIONS : A History of Changing Outlooks." 1–21.
- Maidah, Destiana. 2013. "Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)." *Development and Clinical Psychology* 2(1):6–13.
- Matondang, Z. 2009. "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian." *Jurnal Tabularasa* 6(1):87–97.
- Nashori, F & Mucharam, R. D. 2002. *Mengembangkan Kreativitas Dalam Perspektif Psikologi Islami*. Jogjakarta: Menara Kudus Jogjakarta.
- Nixon, Mary Kay, and Paula Cloutier. 2005. "Ottawa Self Injury Inventory." 1–7.
- Novia, J. 2022. "6 Agama Di Indonesia Beserta Kitab Suci Dan Tempat Ibadahnya." *Kompas.Com*. Retrieved (<https://www.kompas.com/skola/read/2022/03/14/210000269/6-agama-di-indonesia-beserta-kitab-suci-dan-tempat-ibadahnya?page=all%0A>).
- Pusadan, faizal rahmadan syah. 2014. "Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Guru Menjelang Pensiun." *Publikasi Naskah Psikologi Magister Sains Sarjana, Program Pasca Surakarta, Universitas Muhammadiyah* 1–15.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2018. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17(1):25. doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Rahman, U. 2009. "Perilaku Religiusitas Dalam Kaitannya Dengan Kecerdasan Emosi Remaja." *Jurnal "Al-Qalam* 15:157–74.
- Rakhmat, J. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. NY: Broadway Books.

- Rubiani, Alhila, and Shirley Melita Sembiring. 2018. "Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja Ditinjau Dari Faktor Usia Di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan." *JURNAL DIVERSITA* 4(2):99. doi: 10.31289/diversita.v4i2.1593.
- Safaria, T & Saputra, N, E. 2009. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. .. 2007. *Adolescence, Eleventh Edition*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2011. *Child Development : An Introduction — 13th Edition*. 13th ed. NY: The McGraw-Hill Companies.
- Santrock, John W. 2016. *Adolescence (16th Ed.)*.
- Setyaningrum, P. 2022. "Daftar 5 Pulau Terbesar Di Indonesia." *Kompas.Com*. Retrieved (<https://regional.kompas.com/read/2022/02/16/230327578/daftar-5-pulau-terbesar-di-indonesia-nomor-dua-tempat-ibu-kota-negara?page=all>).
- Sharp, Shane. 2010. "How Does Prayer Help Manage Emotions?" *Social Psychology Quarterly* 73(4):417–37. doi: 10.1177/0190272510389129.
- Silfiah, K., Suroso., & Rini, A, P. 2019. "Hubungan Antara Religiusitas Dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Remaja Di Smk Ketintang Surabaya." *At-Tuhfah* 8(1):26–38. doi: 10.36840/jurnalstudikeislaman.v8i1.168.
- Simanjuntak, Nola Desti Pratiwi, Salastri Rohiat, and Elvinawati. 2017. "Hubungan Antara Sarana Laboratorium Terhadap Keterampilan Proses Sains Siswa Kleas XI MIPA 5 Di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu." *Alotrop Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kimia* 1(2):102–5.
- Stark, R & Glock, C, Y. 1969. "American Piety: The Nature of Religious Commitment." *American Journal of Sociology* 74(6):739–40.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Syahrum & Salim. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Thompson, Ross A. 1994. "EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59(2–3):25–52. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x.
- Umasugi, Siti Chairani. 2013. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Perilaku

Bullying Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 10(1):1–20.

Zakaria, Zalyaleolita Yuliandhani Helmi, and Ria Maria Theresa. 2020. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri.” *Journal of Psychological Science and Profession* 4(2):85. doi: 10.24198/jpsp.v4i2.26404.