

PENGARUH *THOUGHT STOPPING THERAPY* TERHADAP EFIKASI DIRI DALAM REGULASI EMOSI PADA REMAJA USIA 15-19 TAHUN DI SMKN 3 KUDUS

Alfina Dwi Yulianti^{1*}, Anny Rosiana², Ashri Maulida³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus^{1,2,3}

*Corresponding Author : alfinadwiulianti313@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Thought Stopping Therapy* dalam meningkatkan efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja usia 15–19 tahun di SMKN 3 Kudus. Efikasi diri yang baik merupakan faktor protektif dalam menghadapi stres, kecemasan, serta tantangan psikososial pada masa remaja. Namun, data pendahuluan menunjukkan tingginya prevalensi gangguan emosional dan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa SMK di Kudus, sehingga diperlukan intervensi berbasis terapi perilaku kognitif yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Target khusus penelitian meliputi: (1) mengukur perubahan efikasi diri dalam regulasi emosi sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi dan kontrol; (2) menguji pengaruh signifikan *Thought Stopping Therapy* terhadap peningkatan efikasi diri; dan (3) menghasilkan publikasi ilmiah nasional terakreditasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI TO (Teknik Otomotif) dengan populasi sebanyak 109 siswa dengan sampel yang didapatkan berjumlah 52 siswa (26 intervensi, 26 kontrol), dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama dua sesi dengan pendekatan *Thought Stopping* menggunakan panduan buku kerja, teknik relaksasi, dan penghentian pikiran negatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner RESE dan dianalisis dengan uji t atau uji non-parametrik sesuai distribusi data. Analisis data dilakukan melalui uji statistik bivariat, baik parametrik maupun non-parametrik tergantung distribusi data, untuk menguji signifikansi perubahan.

Kata kunci : efikasi diri, remaja usia 15-19 tahun, regulasi emosi, *thought stopping therapy*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of Thought Stopping Therapy in improving self-efficacy in emotional regulation in adolescents aged 15–19 years at SMKN 3 Kudus. Good self-efficacy is a protective factor in dealing with stress, anxiety, and psychosocial challenges during adolescence. However, preliminary data shows a high prevalence of emotional disorders and low emotional regulation abilities in vocational high school students in Kudus, so that an intervention based on cognitive behavioral therapy that is easy to implement in the school environment is needed. The specific targets of the study include: (1) measuring changes in self-efficacy in emotional regulation before and after therapy in the intervention and control groups; (2) testing the significant effect of Thought Stopping Therapy on increasing self-efficacy; and (3) producing accredited national scientific publications. The method used is quantitative with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The population in this study were grade XI TO (Automotive Engineering) students with a population of 109 students with a sample of 52 students (26 intervention, 26 control), selected using a purposive sampling technique. The intervention was conducted over two sessions using a Thought Stopping approach, using a workbook guide, relaxation techniques, and negative thought-stopping. Data were collected using the RESE questionnaire and analyzed using t-tests or non-parametric tests based on data distribution. Data analysis was performed using bivariate statistical tests, both parametric and non-parametric, depending on the data distribution, to test the significance of changes.

Keywords : *thought stopping therapy, self-efficacy, emotion regulation, adolescents aged 15-19*

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menunjukkan bahwa remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya. Ada 7,2 miliar orang di seluruh dunia, dengan lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi global, menurut Badan Pusat Statistik Nasional (2023), ada 44,25 juta remaja di Indonesia dalam usia rentang 10-19 tahun. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2023 rentan usia 10-14 tahun dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.405.281 dan usia 10-14 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 1.332.842, dengan total sebanyak 2.738.123 jiwa. Dan kelompok umur 15-19 tahun pada tahun 2023 dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.443.572 dan usia 15-19 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 1.357.183. Total sebanyak 2.800.755 jiwa. Adapun dikabupaten Kudus pada Juni 2024 bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) remaja umur Umur 10-14.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, terdapat 23 juta orang di dunia yang menderita penyakit kejiwaan, seperti skizofrenia atau psikosis. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, menunjukkan lebih dari 18% remaja Indonesia berusia 15-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi, yang berdampak pada mereka menjalani aktivitas harian secara optimal. Menurut Riskesdas 2020 di Jawa Tengah gangguan jiwa yang berat diperkirakan mencapai 450 ribu orang, dengan 8,7% penduduk mengalami skizofrenia. Oleh karena itu Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi dengan urutan kelima jumlah penderita gangguan jiwa terbanyak. Bahkan pada tingkat anak-anak, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 5% di Provinsi Jawa Tengah menurut Riskesdas 2020. Menurut data Riskesdas tahun 2023 dikabupaten Kudus yang berkaitan dengan gangguan mental pada remaja meliputi Prevalensi depresi pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 2%. Data ini menegaskan bahwa masalah kesehatan mental memerlukan perhatian serius dan tindakan nyata untuk meningkatkan kesadaran, akses, dan perawatan bagi individu yang terpengaruh.

Efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk regulasi emosi, memainkan peran penting dalam mendukung remaja menghadapi tantangan ini. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan efikasi diri tinggi lebih mampu menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), yang membantu mereka menghadapi situasi emosional yang sulit (Tang et al., 2022). Selain itu, dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial yang positif juga dapat meningkatkan efikasi diri remaja, sehingga memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola emosi (Fombouchet, 2023). Dampak dari efikasi diri rendah dalam regulasi emosi yaitu kesehatan mental akan menjadi buruk sehingga lebih rentan terhadap gangguan emosional. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan baik dapat menyebabkan perasaan putus asa dan ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Menurut Bandura, keadaan fisik dan emosional seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat efikasi diri atau kepercayaan dirinya. Jika emosi seseorang kuat, biasanya hal itu memengaruhi apakah mereka akan berhasil atau tidak. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, kecemasan, ketakutan, dan stresnya akan rendah atau berkurang. Demikian pula, ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, kecemasan, ketakutan, dan stresnya akan rendah atau berkurang. Emosi-emosi ini sering muncul ketika seseorang menderita kecemasan akut, ketakutan yang kuat, atau tingkat stres yang signifikan (Inayah Sherly Restika Putri & Farah Farida Tantiani, 2021).

Regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama pada usia 15-19 tahun. Usia ini sering kali ditandai oleh perubahan emosional yang signifikan karena remaja mulai menjelajahi identitas diri dan berupaya

menjadi lebih mandiri dari orang tua mereka. Proses ini sering menciptakan tantangan dalam mengelola emosi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan hubungan sosial yang lebih positif (McKone et al., 2021). Namun, dalam konteks sekolah, lingkungan yang penuh tekanan dan tuntutan sosial dapat memperburuk kesulitan regulasi emosi, yang sering kali menyebabkan perilaku maladaptif seperti agresi atau menarik diri dari interaksi sosial (Nathania et al., 2022). Tantangan yang ada di lingkungan sekolah, seperti tekanan akademik, dinamika sosial yang kompleks, serta ekspektasi dari orang tua dan guru, menjadi faktor utama yang menyulitkan remaja dalam mengelola emosi mereka. Banyak remaja mengalami kesulitan mengekspresikan dan memahami emosi, yang sering kali menyebabkan konflik interpersonal dan perilaku bermasalah (Babo, 2023). Misalnya, remaja dengan pengalaman keterikatan buruk dengan pengasuh mereka cenderung menghadapi tantangan dalam regulasi emosi, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sehat dengan teman sebaya (Costa et al., 2022). Selain itu, kurangnya strategi regulasi emosi yang efektif dapat membuat remaja lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Devi, 2023).

Penelitian sebelumnya terkait tentang regulasi emosi pada remaja yang dilakukan oleh Ashri (2024) menjelaskan bahwa Kehadiran Ayah dalam Pengasuhan memiliki korelasi yang signifikan dengan regulasi emosi remaja. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki regulasi emosi yang baik sebanyak 49 remaja (51%). Namun, proporsi remaja yang memiliki regulasi emosi yang buruk juga masih cukup tinggi yaitu sejumlah 42 remaja (43,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa regulasi emosi pada remaja SMA mayoritas berada pada tingkat tinggi hingga mencapai 69,2% (Nabilah & Hadiyati, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi belum sepenuhnya stabil, terutama ketika dihadapkan pada tekanan atau situasi yang memicu munculnya pikiran negatif. *Thought Stopping* merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk mengubah proses berfikir dan kebiasaan berfikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saja dapat memberi petunjuk kepada pikiran pikiran lain yang mengancam. *Thought Stopping* digunakan dengan berbagai cara menolong seseorang untuk tenang dan berhenti memikirkan pikiran yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam. Menurut Townsend (2009) *Thought Stopping* merupakan sebuah teknik yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif (Widya Asmara et al., 2023)

Pemilihan *Thought Stopping Therapy* sebagai pendekatan utama juga memiliki alasan yang kuat. Teknik ini telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi pikiran negatif yang berkontribusi pada gangguan emosional. Berdasarkan temuan, *Thought Stopping Therapy* dapat mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan kontrol diri pada individu yang mengalami masalah regulasi emosi (Sukmawati et al., 2023). Selain itu, teknik ini cukup sederhana untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah, menjadikannya pilihan yang praktis di SMKN 3 Kudus. Dengan metode ini, siswa dapat belajar cara menghentikan pikiran negatif secara langsung dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi (Telman et al., 2020). Penelitian terdahulu terkait tentang *Thought Stopping Therapy* yang dilakukan Ari Dwi Jayanti (2024) yang mengakui bahwa *Thought Stopping Therapy* berpengaruh terhadap gangguan mental emosional pada remaja mengatakan dapat menurunkan tingkat emosional pada siswa. Sehingga *Thought Stopping Therapy* dapat digunakan untuk gangguan mental emosional pada remaja. Namun pada penelitian ini tidak mengukur variabel efikasi diri dalam regulasi emosi

pada remaja dan belum ada penelitian lain yang mengukur *Thought Stopping Therapy* serta manfaatnya terhadap efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja.

Survey awal yang dilakukan pada Hari Senin, 20 Januari 2025 di SMKN 3 Kudus. Dari hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK), beliau mengatakan bahwa terdapat sejumlah remaja dengan usia 15-19 tahun yaitu 36 siswa dalam jurusan TO (teknik otomotif). Dalam hal ini hasil wawancara dengan 36 siswa didapatkan remaja sejumlah 20 orang berumur 15-19 tahun mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan stres, dan 6 orang remaja dengan gangguan kesulitan memahami atau mengepresikan perasaan, dan 10 remaja dengan gangguan kesulitan mengambil keputusan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pengaduan dari siswa kepada guru BK. Efikasi diri yang rendah dalam regulasi emosi pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan mental emosional pada remaja usia 15-19 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Thought Stopping Therapy* dalam meningkatkan efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja usia 15–19 tahun di SMKN 3 Kudus.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam study ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi-Experimental dengan model Pretest-Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan teknik otomotif dengan usia remaja, yaitu antara 15-19 tahun dengan jumlah 109 siswa data ini diperoleh pada bulan Februari 2025. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling NonProbability yang digunakan berupa purposive sampling. Sampel didapatkan hasil sebanyak 52 siswa dengan 26 siswa pada kelompok kontrol dan 26 siswa pada kelompok intervensi. Data primer pada penelitian ini diperoleh secara langsung dengan cara mengisi lembar kuesioner serta buku kerja yang diberikan kepada siswa di SMKN 3 Kudus. Dalam hal ini peneliti melibatkan terapi *Thought Stopping* yang digunakan untuk mengetahui adanya perubahan pada efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja setelah dilakukan terapi tersebut. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari petugas TU dan Guru Bimbingan Konseling di SMKN 3 Kudus pada jurusan Teknik Otomotif tahun 2025 terdapat 109 siswa yang berusia 15-19 tahun yang terdiri dari 33 siswa dari kelas TKR 1, 6 siswa dari kelas TKR 2, 35 siswa dari kelas TKR 3, dan 35 siswa dari kelas TKR 4. Lembar kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data efikasi diri dalam regulasi emosi yaitu *REGULATORY EMOTIONAL SELF EFFICACY (RESE)*. Pada penelitian ini statistik digunakan sebagai teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden *Thought Stopping Therapy* Terhadap Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja di SMKN 3 Kudus (N=52)

| Usia Kelompok | Mean | Median | Minimal | Maksimal | 95% CI | |
|---------------|-------|--------|---------|----------|--------|-------|
| | | | | | Lower | Upper |
| Intervensi | 17.04 | 17.00 | 16 | 18 | 16.80 | 17.28 |
| Kontrol | 17.04 | 17.00 | 16 | 18 | 16.86 | 17.22 |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata (mean) usia responden kelompok intervensi adalah 17.04 dimana usia paling muda adalah 16 tahun dan usia paling tua adalah 18 tahun. Kemudian rata-rata (mean) usia responden kelompok kontrol adalah 17.04 dimana usia paling muda adalah 16 tahun dan usia paling tua adalah 18 tahun.

Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responen *Thought Stopping Therapy* terhadap Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja di SMKN 3 Kudus (N=52)

| Jenis Kelamin | Kelompok Intervensi | | Kelompok Kontrol | |
|---------------|---------------------|--------------|------------------|--------------|
| | F | % | F | % |
| Laki-laki | 24 | 92.3 | 24 | 92.3 |
| Perempuan | 2 | 7.7 | 2 | 7.7 |
| Total | 26 | 100.0 | 26 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa baik pada kelompok intervensi dan kontrol yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 responden (92.3%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 responden (7.7%).

Analisis Univariat

Gambaran Skor Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Intervensi

Tabel 3. Hasil Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Intervensi (N=52)

| Kelompok Intervensi | Kuesioner RESE | | 95% CI | | | | |
|---------------------|----------------|-----|--------|--------|-------|-------|-------|
| | Min | Max | Mean | Median | SD | Lower | Uper |
| Pretest | 35 | 43 | 39.27 | 39.00 | 2.031 | 38.45 | 40.09 |
| Posttest | 46 | 56 | 50.85 | 51.00 | 2.148 | 49.98 | 51.71 |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada kelompok Intervensi sebelum diberikan intervensi rata-rata skor efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja 39.27 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata pengetahuan 50.85. Nilai minimum sebelum intervensi yaitu sebesar 35 dan sesudah intervensi mengalami peningkatan menjadi 46, sementara nilai maksimum sebelum intervensi adalah 43 dan sesudah intervensi adalah menjadi 56.

Gambaran Skor Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Kontrol

Tabel 4. Hasil Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Kontrol (N=52)

| Kelompok Kontrol | Kuesioner RESE | | 95% CI | | | | |
|------------------|----------------|-----|--------|--------|-------|-------|-------|
| | Min | Max | Mean | Median | SD | Lower | Uper |
| Pretest | 37 | 44 | 40.62 | 41.00 | 2.001 | 39.81 | 41.42 |
| Posttest | 40 | 49 | 44.19 | 44.00 | 2.263 | 43.28 | 45.11 |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi rata-rata pengetahuan 40.62 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata pengetahuan 44.19. nilai minimum sebelum intervensi yaitu sebesar 37 dan sesudah intervensi mengalami peningkatan menjadi 40, sementara nilai maksimum sebelum intervensi adalah 44 dan sesudah intervensi adalah menjadi 49.

Analisis Bivariat**Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol****Tabel 5. Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol terhadap Peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja (N=52)**

| Kelompok | Nilai p | Keterangan |
|-------------------|---------|----------------------|
| Intervensi | | |
| Pretest | 0.057 | Terdistribusi Normal |
| Posttest | 0.200 | Terdistribusi Normal |
| Kontrol | | |
| Pretest | 0.120 | Terdistribusi Normal |
| Posttest | 0.200 | Terdistribusi Normal |

Berdasarkan hasil tabel 5 uji normalitas Kolmogorov smirnov (n=52) didapatkan hasil data peningkatan efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja kelompok intervensi pretest terdistribusi normal dengan nilai $p=0.057$ ($p>0.05$). Kemudian pada kelompok intervensi posttest didapatkan hasil data terdistribusi normal dengan nilai $p=0.200$ ($p>0.05$). Kemudian pada data kelompok kontrol pretest didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal dengan nilai $p=0.120$ ($p>0.05$) dan pada kelompok kontrol posttest data terdistribusi normal dengan nilai $p=0.200$ ($p>0.05$).

Perbedaan Rata-rata Skor Hasil Pretest (Sebelum) dan Posttest (Sesudah) Setelah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Remaja**Tabel 6. Uji Paired T-Test Test Hasil Perbedaan Setelah dan Sebelum pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (N=52)**

| | RESE | Mean | MD | SD | SE | P | T_hitung | N |
|---------------------|----------|-------|--------|-------|-------|-------|----------|----|
| Kelompok Intervensi | Pretest | 50.85 | 11.577 | 2.533 | 0.497 | 0.000 | -23.309 | 26 |
| | Posttest | | | | | | | |
| Kelompok Kontrol | Pretest | 44.19 | 3.577 | 3.177 | 0.623 | 0.000 | -5.741 | 26 |
| | Posttes | | | | | | | |

Berdasarkan tabel 6 yang didapatkan dari hasil uji paired t-test maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic pada hasil kemampuan efikasi diri dalam regulasi emosi pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan dengan selisih nilai mean sebesar 11.577. sedangkan pada kelompok kontrol juga ditemukan perbedaan secara statistik dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan dengan selisih nilai mean sebesar 3.577.

Pengaruh *Thought Stopping Therapy* terhadap Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja di SMKN 3 Kudus**Tabel 7. Uji Independen T-Test Hasil Skor Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Setelah Pemberian *Thought Stopping Therapy* (N=52)**

| Kelompok | Mean | SD | SE | MD | P | T-hitung | 95% CI | |
|------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|-------|
| | | | | | | | Lower | Upper |
| Intervensi | 11.577 | 2.148 | 0.612 | 6.654 | 0.000 | 10.873 | 5.425 | 7.883 |
| Kontrol | 3.577 | 2.263 | 0.612 | | | | | |

Berdasarkan hasil tabel 7 uji independen t-test pada data hasil kuisioner Regulatory Emotional Self Efficacy (RESE) diperoleh hasil $P = 0.000$ ($p < 0.05$) Dapat disimpulkan bahwa secara statistic terdapat perbedaan peningkatan skor efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *Thought Stopping* terbukti baik dalam meningkatkan efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata (mean) usia responden kelompok intervensi adalah 17.04 dimana usia paling muda adalah 16 tahun dan usia paling tua adalah 18 tahun. Kemudian rata-rata (mean) usia responden kelompok kontrol adalah 17.04 dimana usia paling muda adalah 16 tahun dan usia paling tua adalah 18 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh partisipan berada pada fase perkembangan remaja tengah (*middle adolescence*), suatu periode yang ditandai oleh proses pembentukan identitas, ketidakstabilan emosi, serta peningkatan kebutuhan akan strategi regulasi emosi yang adaptif. Secara teoritis, menurut Santrock (2018), remaja usia 16–18 tahun sedang mengalami perkembangan pesat pada aspek kognitif, termasuk kemampuan metakognitif yang memungkinkan mereka untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur pikiran serta perasaan. Kondisi ini membuat kelompok usia tersebut tepat untuk menerima intervensi psikologis berbasis kognitif seperti *Thought Stopping Therapy*. Rata-rata usia yang seimbang antara kedua kelompok ini juga memperlihatkan adanya homogenitas karakteristik responden. Homogenitas tersebut penting karena meminimalkan perbedaan kemampuan regulasi emosi yang mungkin muncul akibat perbedaan tingkat kedewasaan. Dengan kata lain, kesamaan usia meningkatkan validitas internal penelitian, terutama dalam mengevaluasi pengaruh intervensi terhadap efikasi diri dalam regulasi emosi.

Dengan demikian, distribusi usia responden yang relatif seragam serta berada dalam rentang usia yang tepat secara perkembangan memberikan dasar yang kuat bagi pelaksanaan *Thought Stopping Therapy* dalam penelitian ini. Keselarasan antara karakteristik usia responden dan teori perkembangan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya sesuai secara metodologis, tetapi juga relevan secara teoretis dalam membantu peningkatan efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja.

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden penelitian mengenai *Thought Stopping Therapy* terhadap efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja di SMKN 3 Kudus berjumlah 52 orang yang terbagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 26 responden. Pada kelompok kontrol maupun intervensi sama-sama terdiri dari 24 responden berjenis kelamin laki-laki (92%) dan dua responden berjenis kelamin perempuan (7,7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki. Hal ini sesuai dengan karakteristik jurusan Teknik Otomotif (TO) di SMKN 3 Kudus, yang secara umum lebih diminati oleh siswa laki-laki karena bidang ini berfokus pada keterampilan teknis, mekanik, dan otomotif. Sementara itu, jumlah siswa perempuan relatif sedikit, meskipun mulai terlihat peningkatan minat terhadap bidang teknik di kalangan perempuan.

Kondisi ini relevan untuk diperhatikan karena jenis kelamin dapat memengaruhi efikasi diri dan strategi regulasi emosi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dalam konteks akademik dan teknis dibandingkan perempuan, karena faktor sosial dan pola asuh yang menekankan keberanian mengambil risiko dan kemandirian pada laki-laki (Albar & Andriani, 2021). Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi cara individu mengelola emosi. Perempuan cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi berbasis ekspresi seperti berbagi perasaan dan mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan

strategi kognitif seperti *emotion suppression* atau penekanan pikiran (F. Ferdian et al., 2023). Dalam konteks penelitian ini, sejalan dengan pendekatan *Thought Stopping Therapy* yang berfokus pada pengendalian pikiran negatif dan pengalihan fokus mental. Oleh karena itu, dominasi responden laki-laki dalam penelitian ini dapat berkontribusi terhadap efektivitas terapi, mengingat strategi tersebut lebih sesuai dengan gaya regulasi emosi yang umum digunakan oleh laki-laki. Dengan demikian, distribusi jenis kelamin pada penelitian ini tidak hanya menggambarkan karakteristik populasi di jurusan Teknik Otomotif, tetapi juga berpotensi memengaruhi hasil intervensi terhadap efikasi diri dalam regulasi emosi.

Analisis Univariat

Gambaran Rata-rata Peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor pretest pada kelompok intervensi yaitu 39.27. Hasil tersebut termasuk dalam kemampuan efikasi diri dalam regulasi emosi sedang. Temuan awal ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2024) menegaskan bahwa siswa SMK sebelum diberikan intervensi berbasis konseling kognitif, perilaku sebagian besar siswa menunjukkan skor efikasi diri regulasi emosi pada tingkat sedang hingga rendah. Dengan demikian, hasil pretest dalam penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang banyak ditemukan pada remaja di Indonesia, yakni kemampuan regulasi emosi yang belum berkembang secara optimal sebelum mendapatkan intervensi. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan posttest didapatkan rata-rata skor 50.85 yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan efikasi diri dalam regulasi emosi pada responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian Pratiwi (2021) yang menemukan bahwa pemberian pelatihan psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi dapat meningkatkan efikasi diri remaja dalam menghadapi situasi emosional yang menantang.

Gambaran Rata-Rata Peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor pretest pada kelompok kontrol yaitu 40.62. Hasil tersebut termasuk dalam kemampuan efikasi diri dalam regulasi emosi sedang. Temuan awal ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni, 2022) yang menunjukkan bahwa remaja umumnya memiliki tingkat efikasi diri dalam regulasi emosi yang bervariasi sebelum mendapatkan pelatihan atau intervensi psikologis, siswa SMK cenderung berada pada kategori sedang dalam hal efikasi diri regulasi emosi, terutama pada aspek pengelolaan emosi negatif. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan posttest didapatkan rata-rata skor 44.19 yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan efikasi diri dalam regulasi emosi pada responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian Lestari (2020) juga menegaskan bahwa setelah remaja yang diberikan program psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi, terjadi peningkatan yang signifikan pada keyakinan mereka dalam menghadapi situasi emosional yang menantang.

Analisis Bivariat

Perbedaan Rata-rata Peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Therapy* pada Kelompok Intervensi

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), diketahui bahwa terjadi peningkatan skor efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja setelah diberikan *Thought Stopping Therapy*. Sebelum intervensi, rerata skor efikasi diri adalah 39.27, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 50.85. Peningkatan rata-

rata sebesar 11.577 ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan dan meregulasi emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *Thought Stopping Therapy* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi Pada Remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ari Dwi Jayanti (2024) yang menunjukkan bahwa *Thought Stopping Therapy* efektif dalam menurunkan gangguan mental emosional pada remaja. Penelitian Ari Dwi Jayanti menjelaskan bahwa penghentian pikiran negatif dapat membantu remaja mengendalikan kecemasan dan tekanan emosional yang mereka alami. Walaupun penelitian tersebut tidak secara langsung mengukur efikasi diri, namun penurunan kecemasan yang ditemukan menggambarkan adanya peningkatan kemampuan individu dalam mengontrol respon emosionalnya.

Perbedaan Rata-Rata Peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan, hasil uji paired t-test juga menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor efikasi diri dalam regulasi emosi meskipun tanpa pemberian intervensi berupa *Thought Stopping Therapy*. Rata-rata skor efikasi diri sebelum intervensi pada kelompok kontrol adalah 40.62, kemudian meningkat menjadi 44.19 pada saat posttest, sehingga terdapat selisih peningkatan sebesar 3.577. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental tetap memberikan dampak terhadap perubahan efikasi diri remaja dan peningkatan efikasi diri dalam regulasi emosi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, maupun guru yang terbukti meningkatkan keyakinan remaja dalam kemampuan regulasi emosinya karena memberikan rasa aman, dan nyaman (Siegler et al., 2020). Selain itu lingkungan belajar yang suportif, komunikasi interpersonal yang sehat, serta kehadiran model peran (role model) dengan keterampilan regulasi emosi yang baik juga berkontribusi terhadap penguatan efikasi diri meskipun tidak sebesar efek *Thought Stopping Therapy* pada kelompok intervensi. Namun selisih peningkatannya tidak signifikan secara statistik jika dibandingkan dengan kelompok intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari (D. Ferdian, 2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan pemahaman individu dalam mengelola emosi dan memperbaiki keyakinan diri terhadap kemampuan regulasi emosinya. Ferdian menekankan bahwa pendidikan psikologis (*psychoeducation*) dapat meningkatkan efikasi diri karena membuat individu lebih memahami proses emosi dan cara mengelolanya.

Pengaruh *Thought Stopping Therapy* terhadap Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi pada Remaja pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji independent t-test, diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi yang mendapatkan *Thought Stopping Therapy* mengalami peningkatan Efikasi Diri Dalam Regulasi Emosi yang lebih besar dibanding kelompok kontrol yang hanya mendapatkan edukasi kesehatan mental. Terapi ini terbukti dapat membantu remaja dalam meningkatkan Efikasi diri dalam regulasi emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bratha (2021) yang menunjukkan bahwa *Thought Stopping Therapy* efektif dalam menghentikan pikiran negatif yang muncul berulang sehingga menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan emosional pada remaja. Penelitian Brata menegaskan bahwa ketika remaja mampu mengendalikan pikiran otomatis negatif, mereka menjadi lebih mampu mengatur respon emosinya dan memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi menekan. Mekanisme tersebut sejalan dengan peningkatan efikasi diri yang terjadi pada penelitian ini. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh (Sari et al., 2020)

menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan *Thought Stopping Therapy*, yang menandakan bahwa individu menjadi lebih mampu mengendalikan respon emosinya. Dalam penelitiannya, Sari menjelaskan bahwa teknik penghentian pikiran bekerja dengan cara membantu individu mengenali pikiran negatif yang muncul secara otomatis, kemudian menghentikannya melalui perintah internal yang tegas, dan menggantinya dengan pikiran yang positif.

KESIMPULAN

Skor efikasi diri dalam regulasi emosi pada kelompok intervensi pretest rata-rata skor 39.27 dan pada posttest rata-rata skor mengalami peningkatan menjadi 50.85 dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$), terdapat perbedaan efikasi diri dalam regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok intervensi. Skor efikasi diri dalam regulasi emosi pada kelompok kontrol pretest rata-rata skor 40.62 dan pada posttest rata-rata skor mengalami peningkatan menjadi 44.19 dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$), terdapat perbedaan efikasi diri dalam regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok kontrol. Terdapat pengaruh *Thought Stopping Therapy* terhadap efikasi diri dalam regulasi emosi pada remaja setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi nilai p value 0.000

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala sekolah, guru dan siswa yang telah berkenan memberikan izin serta kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Tidak lupa terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, teman-teman yang telah membantu memberikan saran, arahan, masukan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, S., & Andriani, F. (2021). Pengaruh Tipe-Tipe Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Pada Remaja Etnis Arab. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 920–929. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27521>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 837–843. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *Tin Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Anny Rosiana M, Sukesih, A. R. D. aUniversitas. (2022). *PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF TERHADAP KEPATUHAN UCUCI TANGGUNG JAWAB DALAM PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN COVID - 19 PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN PURWOSARI*. 7(1), 36–43.
- Ari Dwi Jayanti, D. M. (2024). Pengaruh Thought Stopping Therapy Terhadap Gangguan Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 7(1), 96–105. <https://doi.org/10.47532/jic.v7i1.993>
- Ashri Maulida, |, & Jauhar, M. (2022). Uji Coba Regulatory Emotional Self-Efficacy (RESE) Untuk Mengukur Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah Pasien Skizofrenia Versi Bahasa Indonesia. *Edita Pusparatri / Indonesia Jurnal Perawat*, 7(1), 44–50. <https://doi.org/10.26751/ijp.v7i1.1468>
- Babo, F. (2023). ‘I Just Know I Am Upset, and Thats It!’: The Role of Adolescents’

- Attachment, Emotions, and Relationship With Caregivers in Residential Care. *Child Abuse Review*, 33(1). <https://doi.org/10.1002/car.2843>
- Banik, A., Zarychta, K., Knoll, N., & Luszczynska, A. (2021). Cultivation and Enabling Effects of Social Support and Self-Efficacy in Parent–Child Dyads. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(12), 1198–1210. <https://doi.org/10.1093/abm/kaab004>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2020). Emotion Regulation Self-Efficacy Mediates the Relation Between Happiness Emotion Goals and Depressive Symptoms: A Cross-Lagged Panel Design. *Emotion*, 20(5), 910–915. <https://doi.org/10.1037/emo0000592>
- Bhave, S., Mardhekar, V., Mane, S., & Itkarkar, S. (2020). Study on Socioemotional Aspects of Engineering Girl Students. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(2), 90–105. <https://doi.org/10.1177/0973134220200207>
- Bratha, S. D. K., Rosyadi, I., & Putri, D. E. (2021). Thought Stopping Therapy to Anxiety Level on COVID-19 Pandemic ERA. *Neuroscience International*, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.3844/amjnsp.2021.8.13>
- Costa, M. L. d., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2022). Adolescents' Attachment, Quality of Relationships With Residential Caregivers, and Emotion Regulation. *Journal of Adolescence*, 94(5), 703–717. <https://doi.org/10.1002/jad.12057>
- Defayette, A. B., Whitmyre, E. D., López, R., Brown, B. A., Wolff, J. C., Spirito, A., & Esposito-Smythers, C. (2021). Adolescent Depressed Mood and Difficulties With Emotion Regulation: Concurrent Trajectories of Change. *Journal of Adolescence*, 91(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.001>
- Devi, S. (2023). The Role of Emotional Regulation in Mental Well-Being of Indian Adolescents. *Mind and Society*, 12(03), 33–38. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-123-20235>
- Dimas, A. P. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *Peshum*, 2(6), 1133–1140. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2388>
- Ferdian, D. (2024). PENGARUH EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL Dani. *PENGARUH EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL Dani*, 4, 2058–2067.
- Ferdian, F., Suryana, E., & Harto, K. (2023). Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9650–9656. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2269>
- Fombouchet, Y. (2023). The Development of Emotion Regulation in Adolescence: What Do We Know and Where to Go Next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Gargari, R. Y. (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy and Reality Therapy on Emotional Regulation and Self-Efficacy in Women Seeking Divorce. *PWJ*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.2>
- González, O. H., Spencer, R., Sanz-Cervera, P., & Mínguez, R. T. (2022). The Relationship Between Emotional Regulation of Teachers and the Participation of Students With Autism in Inclusive Primary and Preschool Schools. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 24(1), 3–11. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12567>
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental Emotion and Emotion Regulation: A Critical Target of Study for Research and Intervention to Promote Child Emotion Socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hiekkaranta, A. P., Eisele, G., Houben, M., Lafit, G., & Myin-Germeys, I. (2022). *Time to Reappraise or Distract? Temporal and Situational Context in Emotion Regulation in*

- Daily Life*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/de9wy>
- Inayah Sherly Restika Putri, & Farah Farida Tantiani. (2021). Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(5), 1–8.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kholbianawati, N. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>
- Maniani, A. A., Husen, S., & Rasyid, A. (2023). Pengaruh Pertukaran Pimpinan-Anggota (Leader Member Exchange) terhadap Kinerja Pegawai dimediasi Kualitas Kerja pada Dinas Perikanan Kabupaten Teluk Wondana. *Prosiding Seminar Nasional Forum Manajemen Indonesia - e-ISSN 3026-4499*, 1, 574–594. <https://doi.org/10.47747/snfmi.v1i1.1530>
- McKone, K. M. P., Woody, M. L., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2021). Mother-Daughter Mutual Arousal Escalation and Emotion Regulation in Adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(5), 615–628. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00763-z>
- Mu, F. (2024). How Breaking a Sweat Affects Mood: The Mediating Role of Self-Efficacy Between Physical Exercise and Emotion Regulation Ability. *Plos One*, 19(6), e0303694. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303694>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif (2016). *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Nathania, M., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2022). *Adolescent Emotion Regulation Who Were Raised With Authoritarian Parenting Style*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.290>
- Ningsih, W. (2024). Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Gejala Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Remaja. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 31–37. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29000>
- Pamungkas, D. S. (2024). Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *PJP*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pouregbal, N. (2023). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Emotional Regulation and Quality of Life in Divorced Women. *PWJ*, 4(3), 55–61. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.3.7>
- Prasetya, M. R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosi Negatif. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149–162. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2410>
- Putri, T. H. (2024). *Faktor yang berhubungan dalam perkembangan efikasi diri pada remaja di indonesia: kajian literatur*. 12(3), 513–524.
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022). Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Mempengaruhi Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 101. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i2.968>
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi Dan Resiliensi Santri Selama Pandemi COVID-19 Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator. *Briliant Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 123.

- <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Alie, M. S. (2020). Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 135–139. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>
- Saylan, E., & SOYYİĞİT, V. (2023). Body Image Among Adolescents: What Is Its Relationship With Rejection Sensitivity and Self-Efficacy? *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 479–492. <https://doi.org/10.1177/13591045231188411>
- Simamora, A. A. (2024). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas Iib Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 118–123. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1337>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Talebi, H. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Self-Efficacy and Emotion Regulation in HIV-Positive Patients. *Jayps*, 5(6), 50–58. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.6.6>
- Tang, H., Lyu, J., & Xu, M. (2022). Direct and Indirect Effects of Strength-Based Parenting on Depression in Chinese High School Students: Mediation by Cognitive Reappraisal and Expression Suppression. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 15*, 3367–3378. <https://doi.org/10.2147/prbm.s390790>
- Telman, L. G. E., Steensel, F. J. A. van, Verveen, A. J. C., Bögels, S. M., & Marić, M. (2020). Modular CBT for Youth Social Anxiety Disorder: A Case Series Examining Initial Effectiveness. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(1), 16–27. <https://doi.org/10.1080/23794925.2020.1727791>
- Violenta, D., Budiyanı, K., & Utami, N. I. (2022). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 16(2), 80. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v16i2.4557>
- Wahyuni, S. (2013). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa*. 1(1), 45–49.
- Widya Asmara, M. Amin, S., & Neni, N. (2023). Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12–29. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>
- Widyaningsih, A. S. (2022). Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Usia Rentan Dengan Penyakit Komorbid. *Merpsy*, 14(1), 76. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v14i1.14850>
- Zhou, C. (2022). The Application of Emotion Regulation Strategy in Classroom Teaching. *Highlights in Business Economics and Management*, 4, 299–310. <https://doi.org/10.54097/hbem.v4i.3507>
- Zulnida, E. F. (2023). Optimisme Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Bandung Menuju Masa Reentry. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64731>
- Albar, S., & Andriani, F. (2021). Pengaruh Tipe-Tipe Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Pada Remaja Etnis Arab. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 920–929. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27521>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi

- Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 837–843. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *Tin Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Anny Rosiana M, Sukesih, A. R. D. aUniversitas. (2022). *PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF TERHADAP KEPATUHAN UCIT ANGGAN DALAM PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN COVID - 19 PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN PURWOSARI*. 7(1), 36–43.
- Ari Dwi Jayanti, D. M. (2024). Pengaruh Thought Stopping Therapy Terhadap Gangguan Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 7(1), 96–105. <https://doi.org/10.47532/jic.v7i1.993>
- Ashri Maulida, |, & Jauhar, M. (2022). Uji Coba Regulatory Emotional Self-Efficacy (RESE) Untuk Mengukur Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah Pasien Skizofrenia Versi Bahasa Indonesia. *Edita Pusparatri / Indonesia Jurnal Perawat*, 7(1), 44–50. <https://doi.org/10.26751/ijp.v7i1.1468>
- Babo, F. (2023). ‘I Just Know I Am Upset, and Thats It!’: The Role of Adolescents’ Attachment, Emotions, and Relationship With Caregivers in Residential Care. *Child Abuse Review*, 33(1). <https://doi.org/10.1002/car.2843>
- Banik, A., Zarychta, K., Knoll, N., & Luszczynska, A. (2021). Cultivation and Enabling Effects of Social Support and Self-Efficacy in Parent–Child Dyads. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(12), 1198–1210. <https://doi.org/10.1093/abm/kaab004>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2020). Emotion Regulation Self-Efficacy Mediates the Relation Between Happiness Emotion Goals and Depressive Symptoms: A Cross-Lagged Panel Design. *Emotion*, 20(5), 910–915. <https://doi.org/10.1037/emo0000592>
- Bhave, S., Mardhekar, V., Mane, S., & Itkarkar, S. (2020). Study on Socioemotional Aspects of Engineering Girl Students. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(2), 90–105. <https://doi.org/10.1177/0973134220200207>
- Bratha, S. D. K., Rosyadi, I., & Putri, D. E. (2021). Thought Stopping Therapy to Anxiety Level on COVID-19 Pandemic ERA. *Neuroscience International*, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.3844/amjnsp.2021.8.13>
- Costa, M. L. d., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2022). Adolescents’ Attachment, Quality of Relationships With Residential Caregivers, and Emotion Regulation. *Journal of Adolescence*, 94(5), 703–717. <https://doi.org/10.1002/jad.12057>
- Defayette, A. B., Whitmyre, E. D., López, R., Brown, B. A., Wolff, J. C., Spirito, A., & Esposito-Smythers, C. (2021). Adolescent Depressed Mood and Difficulties With Emotion Regulation: Concurrent Trajectories of Change. *Journal of Adolescence*, 91(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.001>
- Devi, S. (2023). The Role of Emotional Regulation in Mental Well-Being of Indian Adolescents. *Mind and Society*, 12(03), 33–38. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-123-20235>
- Dimas, A. P. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *Peshum*, 2(6), 1133–1140. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2388>
- Ferdian, D. (2024). PENGARUH EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL Dani. *PENGARUH EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL Dani*, 4, 2058–2067.
- Ferdian, F., Suryana, E., & Harto, K. (2023). Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9650–9656. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2269>

- Fombouchet, Y. (2023). The Development of Emotion Regulation in Adolescence: What Do We Know and Where to Go Next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Gargari, R. Y. (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy and Reality Therapy on Emotional Regulation and Self-Efficacy in Women Seeking Divorce. *PWJ*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.2>
- González, O. H., Spencer, R., Sanz-Cervera, P., & Mínguez, R. T. (2022). The Relationship Between Emotional Regulation of Teachers and the Participation of Students With Autism in Inclusive Primary and Preschool Schools. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 24(1), 3–11. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12567>
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental Emotion and Emotion Regulation: A Critical Target of Study for Research and Intervention to Promote Child Emotion Socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hiekkaranta, A. P., Eisele, G., Houben, M., Lafit, G., & Myin-Germeys, I. (2022). *Time to Reappraise or Distract? Temporal and Situational Context in Emotion Regulation in Daily Life*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/de9wy>
- Inayah Sherly Restika Putri, & Farah Farida Tantiani. (2021). Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(5), 1–8.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kholbianawati, N. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>
- Maniani, A. A., Husen, S., & Rasyid, A. (2023). Pengaruh Pertukaran Pimpinan-Anggota (Leader Member Exchange) terhadap Kinerja Pegawai dimediasi Kualitas Kerja pada Dinas Perikanan Kabupaten Teluk Wondana. *Prosiding Seminar Nasional Forum Manajemen Indonesia - e-ISSN 3026-4499*, 1, 574–594. <https://doi.org/10.47747/snfmi.v1i1.1530>
- McKone, K. M. P., Woody, M. L., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2021). Mother-Daughter Mutual Arousal Escalation and Emotion Regulation in Adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(5), 615–628. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00763-z>
- Mu, F. (2024). How Breaking a Sweat Affects Mood: The Mediating Role of Self-Efficacy Between Physical Exercise and Emotion Regulation Ability. *Plos One*, 19(6), e0303694. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303694>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif (2016). *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Nathania, M., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2022). *Adolescent Emotion Regulation Who Were Raised With Authoritarian Parenting Style*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.290>
- Ningsih, W. (2024). Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Gejala Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Remaja. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 31–37. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29000>
- Pamungkas, D. S. (2024). Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada

- Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *PJP*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pouregbal, N. (2023). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Emotional Regulation and Quality of Life in Divorced Women. *PWJ*, 4(3), 55–61. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.3.7>
- Prasetya, M. R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosi Negatif. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149–162. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2410>
- Putri, T. H. (2024). *Faktor yang berhubungan dalam perkembangan efikasi diri pada remaja di indonesia: kajian literatur*. 12(3), 513–524.
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022). Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Mempengaruhi Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 101. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i2.968>
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi Dan Resiliensi Santri Selama Pandemi COVID-19 Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator. *Briliant Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 123. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Alie, M. S. (2020). Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 135–139. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>
- Saylan, E., & SOYYİĞİT, V. (2023). Body Image Among Adolescents: What Is Its Relationship With Rejection Sensitivity and Self-Efficacy? *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 479–492. <https://doi.org/10.1177/13591045231188411>
- Simamora, A. A. (2024). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas Iib Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 118–123. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1337>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Talebi, H. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Self-Efficacy and Emotion Regulation in HIV-Positive Patients. *Jayyps*, 5(6), 50–58. <https://doi.org/10.61838/kman.jayyps.5.6.6>
- Tang, H., Lyu, J., & Xu, M. (2022). Direct and Indirect Effects of Strength-Based Parenting on Depression in Chinese High School Students: Mediation by Cognitive Reappraisal and Expression Suppression. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 3367–3378. <https://doi.org/10.2147/prbm.s390790>
- Telman, L. G. E., Steensel, F. J. A. van, Verveen, A. J. C., Bögels, S. M., & Marić, M. (2020). Modular CBT for Youth Social Anxiety Disorder: A Case Series Examining Initial Effectiveness. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(1), 16–27. <https://doi.org/10.1080/23794925.2020.1727791>
- Violenta, D., Budiyan, K., & Utami, N. I. (2022). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 16(2), 80. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v16i2.4557>
- Wahyuni, S. (2013). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa*. 1(1), 45–49.

- Widya Asmara, M. Amin, S., & Neni, N. (2023). Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12–29. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>
- Widyaningsih, A. S. (2022). Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Usia Rentan Dengan Penyakit Komorbid. *Merpsy*, 14(1), 76. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v14i1.14850>
- Zhou, C. (2022). The Application of Emotion Regulation Strategy in Classroom Teaching. *Highlights in Business Economics and Management*, 4, 299–310. <https://doi.org/10.54097/hbem.v4i.3507>
- Zulnida, E. F. (2023). Optimisme Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Bandung Menuju Masa Reentry. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64731>