

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, J., Boekoesoe, L., & Tarigan, S. F. (2023). Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional Remaja di SMA Negeri 1 Limboto. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1-12.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Prastisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Jurnal Indigenous: Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47. doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Agashe, S., Kumar, S., & Rai, R. (2021). Exploring the Relationship Between Social Ties and Resilience From Evolutionary Framework. *Conceptual Analysis Article*, 3. doi:<https://doi.org/10.3389/fhumd.2021.683755>
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196-208. doi:<https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Andriani, R. D., Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. (2017). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi Caregiver-Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 254-273. doi:<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art8>
- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja: Systematic Literature Review. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(6), 4676-4689. doi:<https://doi.org/10.31004/inovatif.v4i6.17051>
- Anugrahwati, K. L., & Wiraswati, A. A. (2020). Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), 107-120. doi:<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Happiness pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(1), 144-153. doi:<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2134>
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Emphaty, Emotion Regulation, dan Self Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83. doi:<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sintia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 2(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>

- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 8772-8777. doi:<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>
- Aulia, C., & Rahayu, M. N. (2022). Adakah Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732-740.
- Aziza, Z. N., & Sunawan. (2021). Dukungan Sosial, Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 73-82. doi:<https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.36266>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budy, M. H., Stefani, S. A., Adnan, L. H., & Hanifah, N. (2023). Implementasi Layanan Konseling dalam Mengatasi Kekerasan Terhadap Anak: Studi Literatur. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 3(2), 63-72. doi:<https://doi.org/10.26877/jsip.v3i2.21507>
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi Emosi pada Remaja yang Berperilaku Agresif. *Journal of Lifespan Development*, 2(3), 149-160. doi:<https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i3.1275>
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Daulay, N., Arsini, Y., Rangkuti, R. P., Ozar, B. M., Salianto, & Riowati. (2024). *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Medan: Umsu Press.
- Dwi, F. I., Idulfiastris, R. M., & Sari, M. P. (2020). *Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., . . . Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(7), 1977-1982.

- Fitriani, A., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Caregiver Skizofrenia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-51.
- Gaines, T., & Barry, L. M. (2008). The effect of a self-monitored relaxation breathing exercise on male adolescent aggressive behavior. *Adolescence*, 43(170).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Remaja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Habib, N. L., Yudhistira, A., Akmal, M., Baidhowy, F., Syahrul, & Bedi, F. (2024). Korelasi Prinsip Gestalt : Principle of Similarity Dalam Membangun Building Rapport (Studi Kasus Tingkah Laku). *Journal of Comprehensive Science*, 3(7), 2114-2127. doi:<https://doi.org/10.59188/jcs.v3i7.779>
- Harjanti, D. K. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Putri Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 63-96. doi:10.22146/gamajop.62236
- Harjuna, R. T., & Rinaldi. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44. doi:<https://doi.org/10.30762/happiness.v6i1.480>
- He, Q., Xu, P., Wang, H., Wang, S., Yang, L., Ba, Z., & Huang, H. (2023). The mediating role of resilience between perceived social support and sense of security in medical staff following the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Front Psychiatry*. doi:10.3389/fpsy.2023.1096082
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Herman, T. M., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), 79-85. doi:<https://doi.org/10.31004/edp.v1i3.79>
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja di Masa Pandemi. *Jurnal Proyeksi*, 17(2), 60-71. doi:<http://dx.doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>

- Isnaini, F., & Muhid, A. (2021). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 22(2), 99-104. doi:<https://doi.org/10.33319/sos.v22i2.92>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan, dan Humaniora*, 3(2), 259-273. doi:<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Izzaturrohmah, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Jalal, N. M., Piara, M., Jufri, I. H., Astuti, R. B., Ananda, R. A., Patiung, R., & Bunga, S. R. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Self Efficacy Terhadap Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 769-778. doi:<http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.2.769-778.2022>
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2020). *Monograf Pengembangan Model Latihan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomena Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure dengan Resiliensi pada Remaja Wanita di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63-72. doi:<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>
- Lam, K. Y. (2023). The Therapeutic Impact of Expressive Writing in Clinical Psychology: A Comprehensive Review. *Cambridge Journal of Human Behaviour*, 2(3), 76-81.
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation Selection and Modification for Emotion Regulation in Younger and Older Adults. *Sage Journals*, 6(8). doi:<https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Lucia, R., & Kurniawan, J. E. (2017). Hubungan antara Regiliusitas dan Resiliensi pada Karyawan. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 126-136. doi:<https://doi.org/10.37715/psy.v1i2.838>
- Luga, I. A., Fodor, L. A., & David, O. A. (2025). Cognitive emotion regulation strategies and academic burnout dimensions in children and adolescents: a network analysis approach. *Current Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-025-07537-0>

- Luthfi, I. M., & Husni, D. (2020). Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Santri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 110-119. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i2.9374>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 7(2), 21-27. doi:<http://dx.doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Marie, H. (2021). Analisis Pengaruh Perkembangan Emosional Terhadap Perkembangan Kepribadian Kanak-Kanak Awal. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1-11.
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, E. H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi dan Pendampingan Senam Hamil di Desa Ngenep. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 968-978. doi:<http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v5i3.968-978>
- McLeod, C., & Boyes, M. (2021). The Effectiveness of Social-Emotional Learning Strategies and Mindful Breathing with Biofeedback on the Reduction of Adolescent Test Anxiety. *Canadian Journal of Education*, 44(3), 815-847.
- Mirza, R., Lubis, A. F., Siagian, S. F., Simamora, S. S., Sitohang, Y. J., & Claudia, C. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 21-30. doi:<http://dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i2.9298>
- Muliawiharto, A., & Masykur, A. M. (2020). Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengasuh dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Tembalang. *Jurnal Empati*, 8(4), 40-51. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26536>
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang: CV. Pilar Nusantara.
- Nashori, F., & Saputri, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ningrum, E. C., Matulesy, A., & Rini, A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 15(1), 124-136.
- Pasaribu, I. S., & Tarigan, M. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis: Literatur Review. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1683-1698.

- Pogrebtsova, E., Hing, L. S., & Morales, M. G. (2022). Effectiveness of an Emotion Regulation Intervention Versus an Active Control on Daily Well-Being and Cognitive Reappraisal: An Experience Sampling Randomized Controlled Trial. *International Journal of Stress Management*, 29(4), 400-412. doi:10.1037/str0000259
- Prawita, E., Heryadi, A., & Lolaria, C. (2023). Adaptasi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) ke dalam Bahasa Indonesia. *Psymphoni: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 8-15. doi:https://doi.org/10.30595/psymphoni.v4i1.14477
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stres Kerja pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 127-145. doi:https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8
- Putra, M. S., & Maulida, A. Z. (2024). Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pegadaian Syariah Cabang Kebun Bunga Banjarmasin. *JIEB: Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 10(1), 45-53. doi:https://doi.org/10.35972/jieb.v10i1.1452
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 417-424. doi:https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951
- Rahmawati, D., Hardjani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4), 218-226.
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1-12.
- Rudolph, K. D., Gordon, W. T., Skymba, H. V., Modi, H. H., Ye, Z., Clapham, R. B., . . . Heller, W. (2024). Cultivating Emotional Resilience in Adolescent Girls: Effects of A Growth Emotion Mindset Lesson. *National Library of Medicine*, 96(1), 389-406. doi:10.1111/cdev.14175
- Ruswahyuningsih, M., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 96-105. doi:10.22146/gamajop.7347
- S.Silk, J., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.

- Sahir, S. H., Simarmata, N. I., Hasibuan, A., Ferinia, R., Pratiwi, S. I., Siagian, P., & Bukidz, D. P. (2023). *Model-Model Pelatihan dan Pengembangan SDM*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of Slow-deep Breathing Exercise to Reduce Anxiety among Adolescent School Students in a Selected Higher Secondary School in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*, 23(1), 54-72.
- Septianti, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 201659-76.
- Septiawan, R. R., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2020). Kenakalan Remaja Dilihat dari Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(2).
- Shi, Y. (2022). Assessment of Effect of Perceived Social Support on School Readiness, Mental Wellbeing, and Self-Esteem: Mediating Role of Psychological Resilience. *Original Research Article*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.911841>
- Shintaningtyas, A., & Wibawa, D. S. (2020). Gambaran Faktor-Faktor Resiliensi Pada Remaja Perempuan yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 9(2), 1-15. doi:10.25170/manasa.v9i2.1962
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Psychological Well-Being During Early Adolescence: A Scoping Review. *Sage Journals*, 4(1), 104-133. doi:<https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Steven, Y., & Prihatsanti, U. (2017). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kerja Engagement pada Karyawan Bank Panin Cabang Menara Imperium Kuningan Jakarta. *Jurnal Empati*, 6(3), 160-169. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2017.19745>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3), 184-191. doi:10.22146/gamajop.36944
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah, dan Impilkasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JME)*, 8(3), 1817-1928.

doi:10.58258/jime.v9i1.3494/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME

- Syefihi, A., Nariyanto, E. N., & J.idu, C. R. (2024). Hubungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 318-322. doi:https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.863
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N., Masam, N. T., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP Negeri di Makassar. *JPKI2: Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454-460. doi:https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.90
- V, B. (2022). Self-Awareness and Resilience. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 6(2), 1-2. doi:10.23880/mhrij-16000196
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 79-88. doi:https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.10
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmuller, A. (2020). Emotion Regulation in Everyday Life: The Role of Goals and Situational Factors. *Original Research*, 1-14, 877-. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877
- Wulandari, R. A., & Mawardah, M. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 26-31. doi:https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.223
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Inginiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319.
- Zhu, Y. (2023). The Role of Cognitive Reappraisal Emotion Regulation Strategies in Adolescent Depression. *Frontiers in Medical Science Research*, 5(10), 112-119. doi:10.25236/FMSR.2023.051016
- Zuzama, N., Juan, J. R., Veny, A. F., & Balle, M. (2023). The Use of Rumination and Reappraisal in Adolescents Daily Life: Links to Afect and Emotion Regulation Style. *Child Psychiatry & Human Development*, 54, 837-848. doi:https://doi.org/10.1007/s10578-021-01302-7