



Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh

**Chairunisa Jasmine Israr¹, Syarifah Rauzatul Jannah²,
Farah Dineva R³**

Universitas Syiah Kuala ^{1,2,3}

e-mail: jasmine3@mhs.usk.ac.id

Abstract

Adolescence is a developmental stage marked by the transition from childhood to adulthood, characterized by significant biological, cognitive, and emotional changes. One of the essential skills that adolescents need to develop during this period is emotional regulation. The changes that occur throughout this transitional phase are closely related to emotional regulation, which refers to the ability to apply strategies that modify emotional responses appropriately. This study aims to describe the emotional regulation of adolescents at SMAN 2 Banda Aceh, focusing on two primary strategies: cognitive reappraisal and expressive suppression. The research design employed a cross-sectional method. A total of 258 students were selected as samples using simple random sampling. The results revealed that the dominant emotional regulation strategy used by students was cognitive reappraisal (71.3%), with most scores falling within the moderate category. This finding indicates that the majority of adolescents are capable of using cognitive approaches to manage their emotions adaptively. The study highlights the importance of support and responsiveness from parents, teachers, and the school environment in helping adolescents develop more adaptive emotional regulation strategies, particularly through quality social interactions and balanced activities.

Keywords: Cognitive Reappraisal, Adolescents, Emotional Regulation, School.

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan emosional. Salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki pada masa ini adalah regulasi emosi. Adanya perubahan selama masa transisi remaja berkaitan dengan regulasi emosi yang mengacu pada kemampuan untuk menerapkan strategi dalam memodifikasi respon emosional yang selaras. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja di SMAN 2 Banda Aceh berdasarkan dua strategi utama, yaitu reappraisal cognitive dan expressive suppression. Desain penelitian menggunakan metode cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 258 siswa yang dipilih secara simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang dominan digunakan oleh siswa adalah reappraisal cognitive (71,3%), dengan skor paling banyak berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mampu menggunakan pendekatan kognitif untuk mengelola emosi mereka secara adaptif. Diharapkan peran serta orang tua, guru, dan lingkungan sekolah dalam memberi dukungan dan responsif untuk membantu remaja mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, khususnya melalui interaksi sosial yang berkualitas dan kegiatan yang seimbang.

Kata Kunci: Reappraisal Cognitive, Remaja, Regulasi Emosi, Sekolah.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif yang signifikan, serta dinamika emosional yang kompleks dan penuh tantangan. Pada periode ini, remaja berada dalam proses pencarian jati diri sekaligus berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial, akademik, dan keluarga yang sering kali menimbulkan tekanan emosional. Menurut WHO (2024), remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, yaitu fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis apabila tidak disertai dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Salah satu kemampuan penting yang berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis pada masa ini adalah kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi secara efektif.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengontrol emosi yang muncul agar dapat merespons situasi dengan cara yang adaptif. Gross (2014) menjelaskan bahwa terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan upaya untuk menilai ulang suatu situasi guna mengurangi dampak emosional negatif yang ditimbulkannya, sedangkan *expressive suppression* lebih menekankan pada pengendalian atau penekanan ekspresi emosi yang tampak di permukaan. Kedua strategi ini memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis remaja, tergantung pada konteks dan intensitas penggunaannya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* cenderung bersifat adaptif dan berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan mental, sementara *expressive suppression* justru sering dikaitkan dengan penurunan kesehatan psikologis serta peningkatan stres dan kecemasan (Park, 2023; Slough & Dunsmore, 2023). Meskipun demikian, penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja di wilayah Aceh, khususnya di Banda Aceh, masih tergolong minim. Oleh sebab itu, penelitian ini berfokus untuk menggambarkan bagaimana strategi regulasi emosi diterapkan oleh siswa SMA di Banda Aceh, sebagai langkah awal dalam memahami dinamika emosional remaja di daerah tersebut dan bagaimana lingkungan sosial serta pendidikan berperan dalam pembentukannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Banda Aceh yang berjumlah 730 siswa. Sampel sebanyak 258 siswa ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire*

(ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), terdiri atas 10 item: 6 item untuk strategi reappraisal cognitive dan 4 item untuk expressive suppression. Skala pengukuran menggunakan skala Likert 7 poin dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

PEMBAHASAN

Tabel 1
Data Demografi Siswa SMAN 2 Banda Aceh (n = 258)

No	Data Demografi	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	14 tahun	6	2,3
	15 tahun	43	16,7
	16 tahun	111	43,0
	17 tahun	81	31,4
	18 tahun	17	6,6
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	90	34,9
	Perempuan	168	65,1
3.	Tempat Tinggal		
	Asrama	76	29,5
	Bersama Orang Tua	182	70,5
4.	Ekstrakurikuler		
	Tidak Ada Ekstrakurikuler	8	3,1
	1 Ekstrakurikuler	182	70,5
	2 Ekstrakurikuler	56	21,7
	>2 Ekstrakurikuler	12	4,7

Sumber: Data diolah, 2025

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa, responden pada SMAN 2 Banda Aceh mayoritas berusia 16 tahun yaitu dengan jumlah 111 responden (43%). Distribusi data jenis kelamin tertinggi adalah perempuan, dengan jumlah 168 responden (65,1%). Data tempat tinggal menunjukkan mayoritas 182 responden (70,5%) tinggal bersama orang tua. Distribusi tertinggi pada jumlah ekstrakurikuler menunjukkan 182 responden (70,5%) mengikuti 1 ekstrakurikuler.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Sub Variabel Regulasi Emosi Responden di SMAN 2 Banda Aceh (n = 258)

Sub Variabel	Frekuensi	Persentase
<i>Reappraisal</i>		
<i>Cognitive</i>	21	8,1
Rendah	184	71,3

Sedang Tinggi	53	20,6
<i>Expressive Suppression</i>	29	11,2
Rendah	181	70,1
Sedang Tinggi	48	18,7

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswa SMAN 2 Banda Aceh berada pada kategori sedang dalam menggunakan strategi *reappraisal cognitive* (71,3%) dan strategi *expressive suppression* (70,1%) dengan mayoritas siswa lebih banyak menggunakan strategi *reappraisal cognitive* dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi secara umum yang ditinjau dari jenis kelamin, tempat tinggal, dan ekstrakurikuler pada remaja SMAN 2 Banda Aceh disajikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Berdasarkan Demografi Responden di SMAN 2 Banda Aceh (n = 258)

	Jenis Kelamin				Tempat Tinggal				Ekstrakurikuler							
	Laki-laki		Perempuan		Asrama		Orang Tua		0		1		2		>2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
RC	30	4	32	5	31	4	31	5	32	5	31	5	32	4	30	5
ES	21	3	20	4	20	4	20	4	21	4	20	4	20	4	19	3

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, rerata skor *reappraisal cognitive* pada siswa perempuan ($M=32$, $SD=5$) lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki ($M=30$, $SD=4$). Sementara itu, dalam strategi *expressive suppression*, siswa laki-laki memiliki rerata skor sedikit lebih tinggi ($M=21$, $SD=3$) dibandingkan perempuan ($M=20$, $SD=4$). Berdasarkan aspek tempat tinggal, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang tinggal di asrama dan yang tinggal bersama orang tua. Keduanya memiliki rerata skor yang sama pada strategi *reappraisal cognitive*, yaitu $M=31$, dengan standar deviasi yang hampir serupa ($SD=4$ untuk asrama dan $SD=3$ untuk tinggal bersama orang tua). Demikian pula pada strategi *expressive suppression*, rerata skor yang diperoleh juga sama ($M=20$, $SD=4$).

Pada aspek kegiatan ekstrakurikuler, strategi *cognitive reappraisal* menunjukkan pola yang relatif stabil namun menurun pada keterlibatan yang berlebihan. Siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki rerata skor *reappraisal cognitive* yang cukup tinggi ($M=32$, $SD=5$), sama tingginya dengan siswa yang mengikuti dua kegiatan ekstrakurikuler ($M=32$, $SD=4$). Siswa yang

hanya mengikuti satu kegiatan memiliki skor sedikit lebih rendah ($M= 31$, $SD= 5$). Sementara itu, pada siswa yang mengikuti lebih dari dua kegiatan, rerata skor *reappraisal cognitive* menurun ($M= 30$, $SD= 5$). Pada strategi *expressive suppression*, terlihat adanya penurunan yang konsisten seiring bertambahnya jumlah kegiatan ekstrakurikuler. Rerata skor *expressive suppression* tertinggi terdapat pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ($M= 21$, $SD= 4$), selanjutnya menurun berturut-turut pada siswa yang mengikuti satu ekstrakurikuler ($M= 20$, $SD= 4$), dua ekstrakurikuler ($M= 20$, $SD= 4$), dan lebih dari dua kegiatan ekstrakurikuler ($M= 19$, $SD= 3$).

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor strategi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan jenis kelamin, rerata skor *reappraisal cognitive* pada siswa perempuan lebih tinggi ($M= 32$, $SD= 5$) dibandingkan laki-laki ($M= 30$, $SD= 4$). Hal ini mengindikasikan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sering menggunakan strategi *reappraisal cognitive* dalam menghadapi situasi emosional. Perbedaan ini sejalan dengan penelitian Delios (2023) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak menerima dukungan emosional dari lingkungan sosial, yang mendorong mereka untuk lebih terbiasa menggunakan strategi *reappraisal cognitive*. Sebaliknya, rerata skor *expressive suppression* lebih tinggi pada laki-laki ($M= 21$, $SD= 3$) dibandingkan perempuan ($M= 20$, $SD= 4$). Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa laki-laki lebih menekan ekspresi emosinya, sebagaimana disampaikan Dickey et al. (2024) bahwa laki-laki sering menghadapi tekanan sosial untuk menahan emosi dan menunjukkan ketahanan secara emosional.

Pada aspek tempat tinggal, rerata skor strategi *reappraisal cognitive* dan *expressive suppression* tampak tidak menunjukkan perbedaan antara siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal bersama orang tua. Kedua kelompok memperoleh rerata skor yang sama untuk strategi *reappraisal cognitive* ($M= 31$), dengan standar deviasi yang hampir setara. Demikian pula untuk *expressive suppression*, rerata keduanya berada pada angka yang sama ($M= 20$, $SD= 4$). Hasil ini menunjukkan bahwa tempat tinggal, baik di lingkungan keluarga maupun asrama, tidak mempengaruhi pilihan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh remaja. Meskipun demikian, beberapa literatur menyatakan bahwa kualitas relasi emosional di lingkungan tempat tinggal tetap dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, bukan hanya keberadaan fisiknya (Kennedy & Brausch, 2024).

Hasil analisis terhadap aspek kegiatan ekstrakurikuler pada strategi *reappraisal cognitive*, skor tertinggi dimiliki oleh siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dan yang mengikuti dua kegiatan ekstrakurikuler ($M= 32$). Hal ini menunjukkan bahwa baik siswa yang memiliki ruang refleksi pribadi maupun yang cukup

aktif secara sosial cenderung mampu melakukan strategi *reappraisal cognitive*. Hal ini berbeda dengan siswa yang hanya mengikuti satu kegiatan mencatat skor sedikit lebih rendah ($M= 31$). Sedangkan siswa yang mengikuti lebih dari dua kegiatan memiliki skor paling rendah ($M= 30$, $SD= 5$). Hal ini menunjukkan keterlibatan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak dalam aktivitas tampaknya mengurangi efektivitas pada strategi ini. Hal ini dapat dikaitkan dengan beban aktivitas yang berlebih atau kurangnya waktu untuk proses refleksi emosi yang memadai (Lan et al, 2023). Penelitian Sahi et al. (2023) menyebutkan bahwa penggunaan strategi *reappraisal cognitive* pada remaja bergantung pada kapasitas neurokognitif yang masih berkembang, dan aktivitas berlebihan dapat menurunkan efektivitas kontrol kognitif tersebut. Selain itu, Lan et al. (2023) juga menekankan bahwa strategi ini lebih efektif bila disertai dukungan sosial.

Pada strategi *expressive suppression*, pola yang muncul menunjukkan penurunan skor seiring meningkatnya jumlah kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang tidak mengikuti kegiatan memperoleh skor tertinggi ($M= 21$), sementara mereka yang mengikuti lebih dari dua kegiatan menunjukkan skor terendah ($M= 19$, $SD= 3$). Pola ini mengindikasikan bahwa semakin aktif remaja dalam kegiatan sosial, semakin kecil kecenderungan mereka untuk menekan atau menyembunyikan emosi. Hasil ini memperkuat temuan Delios et al. (2023) dan Jiang et al. (2025) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam lingkungan sosial yang suportif dapat meningkatkan ekspresi emosi yang sehat dan mengurangi penggunaan strategi *expressive suppression*. Hal ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya terkait dengan kapasitas individu, tetapi juga sangat bergantung pada konteks sosial tempat remaja berinteraksi dan mengekspresikan diri.

Pada tabel 2 mayoritas siswa SMAN 2 Banda Aceh menggunakan strategi *reappraisal cognitive*. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa SMAN 2 Banda Aceh termasuk ke dalam kategori emosi yang positif. Gross (2014) menyebutkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* adalah strategi regulasi emosi yang bersifat adaptif. Strategi ini melibatkan upaya individu dalam mengubah cara mereka menafsirkan atau memaknai suatu peristiwa agar respons emosionalnya menjadi lebih positif. Dalam konteks perkembangan remaja, penggunaan *reappraisal cognitive* juga sejalan dengan kematangan fungsi kognitif yang berkembang pesat pada masa ini. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Ferschmann et al. (2021) menemukan bahwa penggunaan strategi *reappraisal cognitive* secara habitual selama masa remaja berkaitan dengan perkembangan struktural otak yang sehat, khususnya pada area prefrontal cortex dan medial prefrontal cortex yang bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan, pengaturan emosi, dan perspektif sosial. Perubahan ini mencerminkan efisiensi dan kematangan neurokognitif yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 258 siswa di SMAN 2 Banda Aceh, diketahui bahwa strategi regulasi emosi yang paling dominan digunakan adalah cognitive reappraisal, dengan jumlah paling banyak berada pada kategori sedang (71,3%). Sebaliknya, penggunaan strategi expressive suppression cenderung lebih rendah (70,1%) yang menunjukkan bahwa siswa lebih memilih untuk mengekspresikan emosinya daripada menahannya. Pada aspek jenis kelamin perempuan paling banyak menggunakan strategi reappraisal cognitive dan pada laki-laki paling banyak menggunakan strategi expressive suppression. Pada aspek tempat tinggal tidak ada ditemukan perbedaan. Dan pada aspek ekstrakurikuler, siswa yang mengikuti lebih dari dua kegiatan menunjukkan skor reappraisal cognitive dan expressive suppression yang lebih rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Coe-Odess, S. J., Narr, R. K., & Allen, J. P. (2019). Emergent emotions in adolescence, *Handbook of emotional development*. Springer.
- Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan., Falimu., Safriadi., Nurdyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., Widiastuti, I., Efendi., Nugraha, M. S. (2020), *Metodologi Penelitian, Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Delios, M. S., Kehoe, C. E., & Campagna, E. P. (2023). The Role Peer Responses to Adolescent Expression of Emotions Plays in Their Emotion Regulation: A Systematic Literature Review. *Mental Health & Prevention*. 32, 1-11. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200299>
- Dickey, L., Dao, A., Pegg, S., & Kujawa, A. (2024). Neural Markers of Emotion Regulation Difficulties in Adolescent Depression and Risk for Depression. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*. 5, 1-11.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah., Srikaningsih, Ferschmann, L., Vijayakumar, N., Grydeland, H., Overbye, K., Mills, K. L., Fjell, A. M., Walhovd, K. B., Pfeifer, J. H., & Tamnes, C. K. (2021). Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Relate Differentially to longitudinal Structural Brain Development Across Adolescence. *Cortex*, 136, 109-123. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.11.022>
- Giordano, C., Coco, G. L., Salerno, L., & Blasi, M. D. (2021). The Role of Emotion Dysregulation in Adolescents' Problematic Smartphone Use: A Study on Adolescent/Parents Triads. *Computers in Human Behavior*. 115, 1-8. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106632>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. The Guilford Press. ISBN 978-1-4625-0350-6
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348-362.

- Gulo, A. K., & Murni, D. (2023). Analisis Keputusan Menggunakan Metode Cut Off Point dan Fuzzy Simple Additive Weighting dalam Menentukan Jenis Lapterbaik Pada Mahasiswa Matematika Fmipa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika dan Statistika*. 4, No. 3. Diakses melalui: <http://lebesgue.lppmbinabangsa.id/index.php/home>
<https://www.kompasiana.com/muhamadfarhan8435/667404a6c925c43e2341c712/kenakalan-remaja-indonesia-analisis-terkini-dan-strategi-penanggulangan?page=all#section1>
- Jiang, H., Qu, F., Long, Q., Chong, S. T., & Nan, J. (2025). Moderated Mediation Analyses: Exploring The Complex Pathways Between School Bullying and Suicidal Ideation Among Vocational School Students in China. *Child Abuse & Neglect*. 163, 1-13. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107429>
- Kennedy, A., & Brausch, A. M. (2024). Emotion Dysregulation, Bullying, and Suicide Behaviors in Adolescents. *Journal of Affective Disorders Reports*. 15, 1-6. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100715>
- Kompasiana. (2024). Kenakalan Remaja Indonesia, Analisis Terkini dan Strategi Penanggulangan. Diakses melalui:
- Miller-Slough, R. L., & Dunsmore, J. C. (2023). Parents' and Friends' Socialization of Positive Emotions: Associations With Adolescent Emotion Regulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 88, 1-10. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101579>
- Nilawati., & Fati, Nelzi. (2023). Metodologi Penelitian. Payakumbuh: Politeknik Pertanian Negeri Payakumbuh.
- Ohashi, Y. G. B., Rodman, A. M., & McLaughlin, K. A. (2024). Fluctuations in Emotion Regulation as A Mechanism Linking Stress and Internalizing Psychopathology Among Adolescents: An Intensive Longitudinal Study. *Behaviour Research and Therapy*. 178, 1-9. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104551>
- Pakpahan, A. F., Prasetyo, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim., Sipayung, P. D., Sesilia, A. P., Rahayu, P. P., Purba, B., Chaerul, M., Yuniawati, I., Siagian, V., & Rantung, G. A. J. (2021). Metodologi Penelitian Ilmiah. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2024). Experience Human Development Fifteenth Edition. Mc Graw Hill.
- Park, Y. W., & Gentzler, A. L. (2023). Parenting and Courage: Exploring The Mediating Role Of Self-esteem and Emotion Regulation Among Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 87, 1-12. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101558>
- Radde, H. A., Nurrahmah., Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2) 152-160. Diakses melalui: <https://journal.unibos.ac.id/jpk>

- Restoy, D., Escude, M. O., Castillo, T. A., Maganto, M. M., Bedia, R. C., Villoria, E. D., Gustemps, L. G., Ramos, I. S., Ramirez, M. M., Quiroga, J. A. R., & Marin, J. L. (2024). Emotion Regulation and Emotion Dysregulation in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: A meta-analysis of Evaluation and Intervention Studies. *Clinic Psychology Review*. 109, 1-12. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation of Emotion Regulation in Adolescence. *Development Cognitive Neuroscience*. 62, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- WHO. (2020). Adolescent health and development. Diakses melalui: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>
- WHO. (2024). Adolescent health. Diakses melalui: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yarwood, M. G. (2022). *Psychology of Human Emotion: An Open Access Textbook*. Pennsylvania: Pennsylvania State University.
- Zhu, G., Zheng, J., Ratner, K., Li, Q., Estevez, M., & Burrow, A. L. (2024). How Trait and State Positive Emotions, Negative Emotions, and Self-regulation Relate to Adolescents' Perceived Daily Learning Progress. *Contemporary Educational Psychology*, 77, 1-10. Diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2024.102275>