

Peran Shalat dalam Regulasi Emosi pada Remaja

Juwita Sari¹, Ike Utia Ningsih²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2}

Corresponding email: Sjujuuw727@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 03-06-2025

Review: 12-07-2025

Revised: 23-07-2025

Accepted: 24-07-2025

Published: 07-10-2025

Kata kunci

Shalat

Regulasi Emosi

Remaja

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran shalat dalam regulasi emosi pada remaja, dengan fokus pada bagaimana shalat diterapkan sebagai strategi pengelolaan emosi ketika menghadapi tekanan emosional. Masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi dan konflik internal, sehingga kemampuan untuk mengelola emosi menjadi sangat penting. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara semi terstruktur terhadap satu orang subjek, yaitu seorang remaja perempuan berusia 20 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi islam. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik berdasarkan model regulasi emosi dari Gross (2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat berfungsi sebagai strategi antecedent-focused emotion regulation, di mana remaja mempersiapkan diri secara mental sebelum menghadapi situasi yang berpotensi memicu emosi negatif. Selain itu, shalat juga berperan sebagai response-focused emotion regulation, membantu remaja menenangkan diri setelah emosi negatif muncul. Gerakan shalat dan bacaan doa memberikan efek relaksasi yang signifikan, serta menciptakan ruang refleksi pribadi yang mendalam. Temuan ini menegaskan bahwa shalat tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme efektif dalam pengelolaan emosi, yang berkontribusi pada ketahanan emosional remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Pendahuluan

Setiap individu pasti mengalami berbagai tahapan kehidupan yang saling berkaitan satu sama lain. Salah satu tahapan penting adalah masa remaja, yang sangat memengaruhi fase kehidupan selanjutnya. Kata remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin, yaitu *adolescentia* (kata benda), yang berarti “tumbuh” atau “menuju kedewasaan.” Secara umum, masa remaja dikenal sebagai periode meningkatnya ketegangan emosi yang disebabkan oleh perubahan fisik serta aktivitas hormonal. Sebelum mencapai usia remaja, anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama orang dewasa. Namun, ketika

memasuki masa remaja, mereka lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya, baik di sekolah maupun di luar lingkungan akademik, serta cenderung memiliki waktu untuk menyendiri. Seiring bertambahnya usia, anak-anak pun semakin memiliki peluang lebih besar untuk membangun hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Masa remaja sering disebut sebagai periode *storm and stress* karena ditandai dengan perubahan suasana hati yang drastis dan munculnya konflik internal. Remaja cenderung mengalami kebimbangan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku, bergelut antara keangkuhan dan kerendahan hati, niat baik dan buruk, serta antara kebahagiaan dan kesedihan. Ketidakstabilan emosi menjadi hal yang umum terjadi pada tahap ini. Ketika tekanan yang dihadapi remaja semakin besar, keberadaan figur yang memberikan dukungan emosional menjadi sangat penting. Pada masa ini, individu mulai dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti menentukan arah hidup, memikirkan masa depan, dan pencarian jati diri. Menurut Rosenblum & Lewis (dalam Mastuti & Amira, 2021) remaja sering mengalami perubahan suasana hati dan peningkatan emosi negatif. Emosi yang naik turun cenderung lebih sering muncul pada periode ini, dan banyak remaja kesulitan mengelola emosinya secara efektif. Akibatnya, mereka menjadi lebih rentan terhadap masalah seperti depresi, ledakan amarah, dan regulasi emosi yang buruk, yang kemudian dapat berdampak pada prestasi akademik, penyalahgunaan zat, kenakalan, hingga gangguan makan.

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian, dan dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, cemas, ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi menunjukkan perasaan dan reaksi terhadap sesuatu kejadian atas apa yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh seseorang atau situasi tertentu yang ditunjukkan melalui ekspresi kejasmanian. Emosi yang dialami seorang remaja merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi yang diinginkan atau tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Pada masa remaja, keadaan jiwanya masih labil dan belum matang sehingga apabila berhadapan pada suatu masalah, mereka akan bertindak sesuai dengan pikiran dan nalarnya (Muawanah & Pratikto, 2012). Hurlock (dalam Silaen & Dewi, 2015) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan penilaian remaja tentang diri sendiri yang bersifat fisik, psikis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep diri emosional merupakan gambaran remaja tentang emosi diri, seperti kemampuan menahan emosi, marah, sedih atau riang gembira, dendam. Kematangan emosi merupakan bagian yang ada dalam konsep diri. Kecerdasan emosi merupakan bentuk dari kematangan emosi. Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya. Regulasi emosi mempunyai tujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional Kring (dalam Silaen & Dewi, 2015).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Gross (dalam Firdauza & Tantiana, 2021) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan berbagai proses yang bertujuan mengatur emosi. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Emosi sendiri merupakan respons kognitif yang muncul akibat situasi tertentu. Pada masa remaja, banyak individu yang masih kesulitan mengatur emosinya secara efektif, sehingga berisiko mengalami depresi. Remaja yang tidak mampu mengekspresikan emosinya dengan baik cenderung terlibat dalam berbagai permasalahan bahkan memiliki kecenderungan untuk berpikir tentang bunuh diri. Regulasi emosi lebih mengarah pada suatu keadaan yang dialami individu dalam mengatur kondisi emosional yang muncul dengan menyadari pengalamannya termasuk dalam pengungkapan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat berupa strategi yang dilakukan individu dalam mekanisme yang disadari maupun tidak disadari. Respons emosional yang muncul dapat berubah dalam kemunculannya, baik itu meningkat, mempertahankan, ataupun mengurangi rasa emosi yang muncul. Regulasi emosi dapat dilakukan manusia yang bersifat positif dan negatif. Regulasi emosi juga menurunkan tingkat stress yang dirasakan individu, disamping itu pula mampu mengubah stressor. Regulasi emosi dapat muncul secara tiba-tiba, baik saat disadari dan tidak disadari seseorang. Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dapat mengurangi dampak negatif pada remaja dan membutuhkan berbagai cara untuk mengelola emosi dengan baik. Regulasi emosi sangat penting untuk remaja supaya mereka dapat mengontrol emosi ketika mereka memiliki masalah. Regulasi ini dapat menyebabkan peningkatan ataupun penurunan pada emosi remaja seperti adanya emosi negatif dan positif. Tidak hanya itu, regulasi emosi mendorong remaja untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat memposisikan diri ditempat yang positif (Hidayah & Cahyandari, 2024).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi, baik secara sadar maupun tidak sadar. Gross (2002) menjelaskan dua bentuk regulasi emosi, yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused emotion regulation*, yang mencakup strategi seperti pemilihan situasi, pengalihan perhatian, penilaian ulang kognitif, serta respons setelah emosi muncul. Strategi ini penting bagi remaja untuk mencegah atau merespons emosi negatif secara adaptif. Salah satu bentuk pengelolaan emosi yang relevan dalam konteks spiritual adalah melalui pelaksanaan shalat. Beberapa penelitian menyatakan bahwa praktik keagamaan seperti shalat memiliki dampak positif dalam mengendalikan stres dan kecemasan, serta mendorong refleksi diri dan penguatan kontrol emosi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran shalat dalam regulasi emosi pada remaja, khususnya bagaimana shalat diterapkan sebagai strategi menghadapi tekanan emosional. Penelitian ini mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross (2002) dan berupaya mengungkap pengalaman subjektif remaja dalam memaknai shalat sebagai bentuk pengelolaan emosi.

Ulya (dalam Pramusinta, 2021) mengatakan bahwa salah satu cara yang dapat digunakan dalam meregulasi emosi pada remaja adalah dengan shalat. Salah satu

kewajiban utama dalam ajaran Islam adalah ibadah shalat. Shalat menempati posisi paling penting dibandingkan ibadah lainnya karena menjadi tolok ukur keimanan seseorang. Keberlangsungan dan kualitas keislaman seseorang sangat bergantung pada pelaksanaan shalatnya. Amal perbuatan seseorang pun dinilai berdasarkan bagaimana ia menjalankan shalat. Melalui shalat, seorang hamba dapat memperoleh rahmat dari Allah SWT dan membuka jalan menuju surga. Kewajiban shalat sejatinya diperintahkan demi kebaikan manusia itu sendiri. Oleh karena itu, Allah SWT mewajibkan seluruh manusia untuk menunaikan shalat kepada-Nya. Pelaksanaan shalat secara konsisten akan menumbuhkan dimensi spiritual dalam diri seseorang, sehingga mampu menjauhkan dirinya dari perbuatan tercela dan kemungkaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah salah satu bentuk wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibanding wawancara terstruktur. Wawancara yang dilakukan secara semi terstruktur dengan panduan yang mengacu pada aspek regulasi emosi menurut (Gross, 2002). Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan pola-pola tema yang muncul dari narasi subjek berdasarkan teori regulasi emosi. Proses analisis dilakukan melalui tahapan pengkodean data, kategorisasi tema, serta penarikan makna yang merepresentasikan pengalaman subjek dalam menggunakan shalat sebagai strategi regulasi emosi. Tujuan dari metode ini adalah untuk menggali isu-isu secara lebih terbuka, di mana narasumber diajak berdiskusi melalui pertanyaan yang memungkinkan mereka mengemukakan pendapat dan ide-idenya (Wilinny et al., 2019). Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang menggunakan pendekatan metodologis untuk memahami suatu permasalahan atau fenomena sosial. Pendekatan ini mengharuskan peneliti menyusun pemahaman yang komprehensif, menelaah kata-kata, serta mengamati fenomena dari perspektif responden, dengan cara mempelajari kondisi yang dialami subjek secara langsung (Arkandito et al., 2019). Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu variabel dependen, yaitu Regulasi Emosi. Pemilihan variabel regulasi emosi didasari oleh fenomena psikologis yang sering dialami remaja, seperti ketidakstabilan emosi akibat tekanan akademik, konflik keluarga, maupun pencarian jati diri. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik keagamaan seperti sholat dapat berperan sebagai mekanisme internal dalam membantu remaja mengelola dan menstabilkan emosi mereka.

Hasil dan Diskusi

Subjek dalam penelitian ini merupakan satu orang remaja yang dalam hasil penelitian ini akan menggunakan nama inisial sesuai dengan kesepakatan pada saat wawancara dengan

subjek. Subjek berinisial (A) merupakan seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang berusia 20 tahun. Subjek (A) merupakan seorang remaja yang sedang berada pada fase pencarian jati diri dan menghadapi berbagai tekanan baik dari lingkungan akademik, pertemanan, maupun keluarga. Dalam kesehariannya, subjek (A) kerap merasakan emosi yang fluktuatif seperti cemas, stres, dan marah, terutama ketika menghadapi situasi yang menuntut adaptasi dan pengambilan keputusan yang sulit. Dalam proses pengelolaan emosinya, subjek (A) memilih untuk menjadikan sholat sebagai salah satu cara untuk menenangkan diri, merefleksikan perasaan, dan mencari ketenangan batin di tengah berbagai tuntutan yang dihadapinya sebagai seorang remaja Muslim. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap informan berinisial (A), diperoleh beberapa temuan yang berkaitan dengan peran sholat dalam regulasi emosi, yang dianalisis berdasarkan teori Gross (2002). Pemilihan satu subjek dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip purposive sampling, yaitu subjek dipilih secara sengaja karena memiliki pengalaman yang relevan dan mendalam terkait praktik shalat sebagai bentuk regulasi emosi. Meskipun penelitian ini tidak ditujukan untuk generalisasi statistik, transferabilitas temuan dapat dicapai melalui deskripsi kontekstual yang kaya dan rinci, sehingga pembaca dapat menilai kesesuaian hasil ini dengan konteks lain yang serupa.

Antecedent-Focused Emotion Regulation

Pada aspek antecedent-focused, subjek (A) menyatakan bahwa ia terbiasa melaksanakan shalat secara rutin, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Ia menyebutkan bahwa ketika merasa akan menghadapi tekanan, seperti saat akan mengikuti ujian atau mengalami tekanan dari teman sebaya maupun keluarga, ia memilih untuk melakukan shalat terlebih dahulu agar pikirannya menjadi lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa shalat digunakan sebagai bentuk persiapan mental sebelum emosi negatif muncul. Shalat dilakukan sebagai bentuk persiapan menghadapi situasi yang berpotensi memicu stres atau kecemasan. Penggunaan shalat dalam konteks ini mencerminkan upaya subjek (A) untuk mengatur dan mengalihkan perhatian sebelum emosi negatif berkembang.

Response-Focused Emotion Regulation

Setelah emosi negatif muncul, subjek (A) juga menggunakan shalat sebagai bentuk respon untuk menenangkan diri. Ketika emosi negatif sudah muncul, seperti saat mengalami konflik dengan orang tua, teman, atau tekanan dari tugas yang menumpuk, ia mengaku lebih memilih melakukan shalat sebagai bentuk respons. Informan (A) merasakan shalat sebagai sarana untuk meredakan intensitas emosi yang sudah muncul, dan setelah itu ia merasa lebih mampu berpikir secara rasional serta mengontrol reaksinya. Ini menggambarkan peran shalat sebagai strategi response focused, yang membantu mengatur emosi setelah emosi tersebut muncul, baik secara fisiologis maupun kognitif.

Response Modulation

Subjek (A) mengaskan bahwa bagiana paling menenangkan baginya adalah saat sujud dan membaca doa setelah shalat. Ia merasakan momen tersebut sebagai saat dimana ia bisa menumpahkan segala beban emosi secara jujur tanpa takut dijudge. Selain itu, gerakan shalat shalat dan bacaan iftitah atau ayat kursi yang sering ia baca setelah shalat, memberikan efek ketenangan dan mengurangi ketegangan emosional. Aspek ini menunjukkan bahwa shalat membantu modulasi emosi yang sudah muncul, baik melalui akatuvitas tubuh (gerakan shalat), konsentrasi pikiran (bacaan), dan relaksasi spiritual (doa setelah shalat).

Makna Subjektif dan Refleksi Pribadi

Subjek (A) menyatakan bahwa shalat baginya bukan sekedar ritual, tapi ruang pribadi untuk menenangkan diri, mencurahkan perasaan, dan mendapatkan kekuatan baru setelah mengalami emosi yang berat. Ia juga menilai bahwa dibandingkan metode lain seperti curhat ke teman atau mengalihkan perhatian dengan hiburan, shalat lebih memberikan rasa damai dan kontrol diri yang lebih dalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa shalat memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja meregulasi emosi mereka di tengah berbagai tantangan perkembangan emosi yang mereka hadapi. Penelitian ini memperkuat teori Gross (2002) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua proses utama, yaitu *antecedent-focused emotion regulation* dan *response-focused emotion regulation*, serta mencakup aspek *response modulation* dan pemaknaan subjektif individu dalam regulasi emosi. Pada aspek *antecedent-focused emotion regulation*, subjek menyatakan bahwa shalat digunakan sebagai strategi untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif. Subjek mengaku bahwa ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan, seperti ujian atau tekanan dari teman, ia memilih untuk melaksanakan shalat terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan teori (Gross, 2002) yang menyatakan bahwa pengalihan perhatian (*attentional deployment*) dan *reappraisal* dapat dilakukan sebelum emosi muncul secara penuh, sehingga individu dapat mengelola emosinya lebih efektif. Dalam konteks ini, shalat menjadi sarana preventif yang membantu informan menata kesiapan mental dan emosional sebelum memasuki situasi yang menantang secara emosional.

Selanjutnya, pada aspek *response-focused emotion regulation*, shalat digunakan oleh subjek ketika emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas telah muncul. Subjek mengungkapkan bahwa saat berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil, ia segera melakukan shalat untuk meredakan ketegangan yang dirasakannya. Hal ini sesuai dengan Gross (2002) yang menjelaskan bahwa setelah emosi muncul, individu dapat mengubah atau memodifikasi reaksi emosinya, baik melalui aktivitas fisik maupun melalui proses internalisasi kognitif yang menenangkan. Shalat berperan dalam membantu subjek mengalihkan fokus dari sumber emosi, memberikan ruang untuk refleksi, serta mengatur respons emosional yang lebih positif dan adaptif. Selain itu, pada aspek *response modulation*, subjek menjelaskan bahwa gerakan-gerakan shalat seperti sujud dan ruku', serta

bacaan doa yang dilakukan, memberikan efek relaksasi baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini membuktikan bahwa shalat tidak hanya mempengaruhi aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengaruh fisiologis yang nyata dalam menenangkan emosi yang telah muncul. Gross (2002) menyebutkan bahwa response modulation melibatkan usaha individu untuk mengurangi intensitas emosi melalui perilaku atau aktivitas yang menenangkan, dan dalam penelitian ini, sholat menjadi media yang sangat efektif bagi informan untuk menurunkan tingkat ketegangan emosionalnya.

Pada aspek pemaknaan subjektif, penelitian ini menemukan bahwa shalat bagi subjek bukan hanya sebagai bentuk ibadah formal, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri dan penguatan diri. Subjek menyatakan bahwa melalui shalat, ia dapat mencurahkan perasaannya, merefleksikan kesalahan, serta membangun ketenangan dan rasa kontrol atas dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulya (dalam Pramusinta, 2021), yang menyebutkan bahwa sholat dapat menjadi ruang spiritual yang mendalam bagi remaja dalam mengelola emosi negatif yang mereka alami. Proses internalisasi yang dilakukan dalam sholat membantu informan menemukan makna atas pengalaman emosional yang dihadapinya, sehingga membentuk mekanisme coping spiritual yang adaptif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa shalat memiliki peran integral dalam membantu remaja meregulasi emosi mereka di berbagai kondisi, baik sebagai strategi preventif sebelum emosi muncul, maupun sebagai respons ketika emosi negatif sudah muncul. Shalat juga berfungsi sebagai sarana modifikasi respons emosional yang membantu menenangkan tubuh dan pikiran, serta memberikan ruang refleksi spiritual yang memperkuat makna positif terhadap situasi emosional yang dialami. Temuan ini secara keseluruhan juga menunjukkan bahwa bagi subjek (A), shalat bukan sekadar kewajiban ibadah ritual, melainkan telah menjadi mekanisme utama dalam pengelolaan emosinya. Shalat memberikan ruang aman bagi subjek (A) untuk menenangkan diri, merefleksikan perasaan yang dialami, serta memperoleh kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya sebagai remaja. Sholat menjadi sarana regulasi emosi yang holistik bagi subjek (A), karena melibatkan aspek kognitif (melalui penghayatan doa), aspek fisiologis (melalui gerakan sholat yang menenangkan), serta aspek spiritual (melalui proses mendekatkan diri kepada Tuhan). Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran yang mendalam mengenai peran shalat dalam regulasi emosi, perlu disadari bahwa penelitian ini hanya melibatkan satu subjek. Hal ini tentu membatasi generalisasi temuan ke populasi remaja Muslim secara umum. Namun, pendekatan kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu, bukan untuk membuat generalisasi statistik. Oleh karena itu, temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang melibatkan partisipan lebih beragam. Dengan demikian, peran shalat bagi subjek (A) berkontribusi tidak hanya dalam meredakan emosi negatif yang bersifat sementara, tetapi juga dalam membangun ketahanan emosional jangka panjang yang memperkuat kemampuan subjek (A) menghadapi berbagai tantangan perkembangan emosi pada masa remaja. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa ibadah seperti shalat dapat

menjadi salah satu bentuk regulasi emosi yang efektif, terutama dalam konteks remaja yang sedang menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sosial maupun internal dirinya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa shalat memiliki peran penting dalam regulasi emosi pada remaja. Subjek penelitian memanfaatkan shalat baik sebelum maupun sesudah emosi negatif muncul. Sebagai antecedent-focused emotion regulation, shalat dilakukan untuk mempersiapkan diri secara mental sebelum menghadapi situasi menekan. Sedangkan sebagai response-focused emotion regulation, shalat berfungsi untuk menenangkan diri setelah emosi negatif muncul. Selain itu, shalat juga membantu dalam modulasi emosi melalui gerakan, bacaan, dan doa yang memberikan efek relaksasi secara fisik dan psikologis. Bagi subjek, shalat bukan sekadar kewajiban ibadah, tetapi menjadi ruang refleksi pribadi dan sarana untuk membangun ketahanan emosional. Dengan demikian, shalat berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang holistik, mencakup aspek kognitif, spiritual, dan fisiologis dalam menghadapi tekanan emosional pada masa remaja.

Referensi

- Arkandito, G. F., Maryani, E., Rahmawan, D., & Wirakusumah, T. K. (2019). Komunikasi Verbal Pada Anggota Keluarga Yang Memiliki Anak Indigo. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 1(1), 42–56. <https://doi.org/10.24198/jmk.v1i1.9955>
- Firdauza, I. A. L., & Tantiana, F. F. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*.
- Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. 6(1), 51–61.
- Mastuti, E., & Amira, F. S. (2021). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843.
- Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1), 210.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.

- Pramusinta, N. (2021). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(1), 38–49. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i1.38-49>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Wilinny, W., Halim, C., Sutarno, S., Nugroho, N., & Hutabarat, F. A. M. (2019). Analisis Komunikasi Di PT. Asuransi Buana Independent Medan. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(1), 1–6.