

PELATIHAN UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA KORBAN BANJIR JOMBANG

Wiryo Nuryono¹, Diana Rahmasari², Aghus Sifaq³, Tyas Andarini Indarwati⁴

¹Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁴Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: wiryonuryono@unesa.ac.id, dianarahmasari@unesa.ac.id, aghussifaq@unesa.ac.id,
tyasandariniindarwati@unesa.ac.id

ABSTRAK

Indonesia baru-baru ini memasuki musim hujan sehingga menyebabkan banjir di beberapa wilayah, termasuk di wilayah Kabupaten Jombang, akibat adanya hujan deras. Mengingat bencana ini, berbagai dukungan fisik dan psikologis sangat diperlukan. Sehingga, pengaturan emosi menjadi faktor penting, dikarenakan korban banjir yang menghadapi situasi sulit saat terjadi bencana, mulai dari kehilangan harta benda sampai dengan yang paling parah adalah kehilangan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi bagi korban banjir wilayah Jombang sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan korban banjir Jombang yang terdiri dari 30 anak-anak dan 10 orang dewasa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen berupa jenis penelitian *pretest-posttest control group design*. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan kuesioner dengan skala ERQ (*Emotional Regulations Questioner*). Teknik analisis data yang dipergunakan adalah mengukur perbedaan *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan dari pada kelompok kontrol. Hal ini menandakan bahwa pelatihan ini mampu meningkatkan regulasi emosi bagi korban banjir yang mengalami dampak psikologis dari musibah yang dialaminya.

Kata Kunci: pelatihan, peningkatan, regulasi emosi

ABSTRACT

Indonesia recently entered the rainy season, causing flooding in several areas, including in Jombang Regency, due to heavy rains. In light of this disaster, various physical and psychological supports are needed. Thus, emotional regulation is an important factor, because flood victims face difficult situations during disasters, ranging from loss of property to the most severe loss of family. This study aims to determine the effectiveness of emotional regulation training for flood victims in the Jombang area before and after the treatment. The subjects involved in this study were victims of the Jombang flood, which consisted of 30 children and 10 adults. The research method used is quantitative with an experimental research design in the form of a pretest-posttest control group design. The data collection method used is by using a questionnaire with an ERQ (*Emotional Regulations Questioner*) scale. The data analysis technique used is to measure the difference between pretest and posttest. Based on the results of this study, it can be seen that the experimental group that was given the treatment experienced a significant increase in emotional regulation than the control group. This indicates that this training is able to improve emotional regulation for flood victims who experience the psychological impact of the disaster they experienced.

Keywords: training, enhancement, regulations of emotions.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara tropis dengan adanya musim kemarau dan musim penghujan setiap tahunnya. (Sulaiman et al., 2020) menjelaskan bahwa wilayah Indonesia berada pada pertemuan tiga lempeng yang bertabrakan yaitu Lempeng Indo-Australia, Lempeng Eurasia dan Lempeng Pasifik yang mengakibatkan daerahnya rawan terhadap berbagai jenis bencana alam. Masyarakat Indonesia juga rentan terhadap bencana alam seperti tanah longsor, banjir, gempa bumi dan letusan gunung berapi, serta kekeringan hampir setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana atau dikenal dengan nama BNPB pada tahun 2021, bencana banjir dianggap sebagai bencana yang mendominasi dikarenakan melanda hampir seluruh wilayah Indonesia, dengan jumlah mencapai 1.288 kejadian. Selain itu, bencana alam yang terjadi lainnya ialah tanah longsor sekitar 623 kejadian, 265 kebakaran hutan dan lahan, 44 gelombang pasang dan abrasi, 31 kejadian gempa bumi, 15 kejadian kekeringan, serta 1 bencana alam erupsi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwasannya bencana alam dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang tempat dan posisi, termasuk Kabupaten Jombang yang baru-baru ini mengalami musibah banjir di beberapa daerahnya. (Putri, 2018) menyebutkan terdapat beberapa jenis banjir dengan berbagai karakteristiknya, salah satunya adalah Banjir bandang adalah kejadian banjir yang terjadi dalam waktu 6 jam akibat angin dan hujan lebat yang mengiringi rusaknya bendungan dan tanggul.

Kejadian banjir yang berkelanjutan terjadi di kabupaten Jombang tepatnya di

Desa Jombok kecamatan Kesamben pada 1 Januari 2021, Desa Banjaragung di Kecamatan Bareng pada 1 Februari 2021, dan Kecamatan Bandar Kedungmulyo pada 4 Februari 2021. Dampak dari kejadian tersebut terjadi banyak kerusakan baik secara fisik maupun psikologis. Ribuan warga kehilangan harta benda bahkan orang-orang tersayang akibat banjir bandang. Berurusan dengan peristiwaini, warga tidak hanya membutuhkan bantuan makanan atau pun medis, tetapi juga psikolog sebagai seseorang yang mampu mendampingi dalam mengendalikan rasa takut. Kemampuan warga dalam menghadapi kejadian tak terduga dengan luapan emosi dapat menimbulkan berbagai peluang buruk jika tidak segera ditangani. Pasien banjir perlu memiliki kemampuan untuk mengatur, belajar, dan beradaptasi, dan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi emosi yang tidak dapat mereka kendalikan, atau yang biasa disebut dengan regulasi emosi.

Menurut (Yusuf & Kristiana, 2018) mengartikan regulasi emosi secara luas didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengelola emosi dalam situasi kehidupan yang sulit. (Febrianti & Rachmawati, 2018) juga mengemukakan bahwa kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara emosional dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kecerdasan emosional. Penerapan regulasi emosi dalam kehidupan dapat dikatakan memiliki efek positif pada berbagai bidang yakni kesehatan, keberhasilan akademik, dan peningkatan hubungan dengan orang lain. Selain itu, didukung pula oleh adanya respons, perilaku spesifik dan respons fisiologis, oleh karena itu dinilai penting untuk selalu menyesuaikan diri dengan situasi baru meskipun dalam hal tersulit. Emosi muncul dari penilaian tentang

rangsangan lingkungan. Tingkat perhatian dan penilaian tertentu memicu serangkaian respons yang terkoordinasi, termasuk sistem berkaitan dengan tingkah laku dan fisiologis. Oleh karena itu, emosi menyebarkan dukungan fisiologis yang dibutuhkan untuk kecenderungan perilaku tertentu dan dengan demikian mendorong tindakan terbuka. Sedangkan emosi menurut (Fitri & Adelya, 2017) dianggap sebagai suatu perasaan yang sering kali membantu, tetapi terkadang juga mampu merusak. Dua aspek penting dari emosi yang perlu dijelaskan dalam konteks ini adalah pengalaman emosional dan koordinasi emosional.

Dengan demikian, regulasi emosi adalah kondisi untuk mengendalikan emosi yang berlebihan agar tetap tenang di bawah tekanan dan ketidaknyamanan (Anwaruddin, 2017). Kendala terbesar dalam menerapkan regulasi emosi ini adalah mengatur emosi agar bisa menjaga sisi positifnya, termasuk salah satunya fungsi sosial dan kognitif yang mungkin terkait dengan ekspresi emosional, serta mampu memberikan batasan pada aspek-aspek yang berpotensi membahayakan.

Bagi para korban banjir, kondisi seperti ini mengakibatkan banyak tekanan, seperti menuntut mereka untuk tetap sabar, mengelola perasaan marah, kesal yang berkaitan dengan emosi, dan juga kesediaan berlebih. Dalam hal ini, bencana banjir merupakan sumber stres yang dapat berujung pada gangguan psikologis. (Kinanthi et al., 2020) menyatakan beberapa faktor risiko yang meningkatkan atau menurunkan terjadinya gangguan psikologis pasca bencana adalah, memiliki riwayat gangguan emosional, dukungan sosial, ketahanan (*resilience*), serta

pengaturan emosi seperti *coping strategy*, *self-efficacy*, dan memberikan respon efektif meskipun mengalami perasaan menakutkan.

Dari hasil wawancara dengan beberapa korban banjir di kawasan Jombang, peneliti menemukan beberapa gejala psikologis seperti sulit untuk mengekspresikan diri secara efektif dan juga rasa ketakutan yang amat dalam. Ketika dating, korban banjir ditemukan lelah, frustrasi padahal hal tersebut kecil, dan memiliki masalah dengan hubungan sosial. Hal ini dapat dikatakan bahwa anak-anak atau orang dewasa di daerah rawan banjir memungkinkan mengalami gangguan psikologis pasca terjadinya bencana. Mereka perlu mendapatkan bekal terkait pengembangan diri agar menjadi seseorang yang tangguh dalam menyikapi kejadian. Bencana terkadang sangat sulit untuk dihindari, oleh karena itu kemampuan beradaptasi dalam segala situasi sangatlah diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menilai bahwa korban banjir di daerah Jombang perlu mendapatkan pelatihan guna meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Selain itu, peneliti juga perlu mengetahui apakah pelatihan yang diberikan ampuh dalam meningkatkan regulasi emosi atau tidak pada korban banjir, baik yang anak-anak maupun dewasa. Sehingga, dapat dinyatakan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan penyesuaian atau regulasi emosi pada korban banjir di daerah Jombang dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen, dan jenis penelitian adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut (Sugiyono, 2019) jenis penelitian *pretest-posttest control group design* diartikan sebagai desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen. Kedua kelompok sama-sama akan diberi *pretest* sebelum pelatihan dan juga *post test* setelah adanya pelatihan. Kelompok uji atau eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi dan kelompok kontrol diberi perlakuan *Psychological First Aid* (PFA) yaitu pertolongan pertama dalam hal gangguan psikologis. Indikator yang menjadi keberhasilan pelatihan ataupun penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*, apabila terjadi peningkatan nilai maka dapat dikatakan pelatihan yang diberikan berhasil.

Populasi untuk penelitian ini adalah korban terdampak banjir di desa Jombok kecamatan Kesamben, desa Banjaragung kecamatan Bareng, serta kecamatan Bandar Kedungmulyo Kabupaten Jombang. Dikarenakan populasi yang terlalu besar dan adanya keterbatasan peneliti, maka dalam perspektif pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa Random sampling merupakan cara mendapatkan sampel dari populasi secara acak, terlepas dari ukuran dan tingkatan dari populasi. Sehingga, terpilih sampel penelitian sebanyak 30 anak-anak dan juga 10 orang dewasa yang terbagi menjadi total 20 orang (15 anak-anak dan 5 orang dewasa) dalam masing-masing kelompok.

Adapun instrumen penelitian menggunakan adaptasi dari skala ERQ (*Emotional Regulation Questioner*) yang terdiri dari kurang lebih 10 item pernyataan (Kusuma, 2020). Sistem penilaian berupa alternatif jawaban dari rentang 1 sampai dengan 7. Skor minimal yaitu 1 mengartikan sangat tidak setuju sampai dengan skor yang paling tinggi yaitu 7 yang menandakan sangat setuju dengan item pernyataan yang dipilih.

Data yang telah dihasilkan selanjutnya akan dilakukan proses analisis menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for windows* menggunakan uji t non parametrik. Dalam hal ini uji t parametrik tidak dapat digunakan karena jumlah N kecil (sama atau kurang dari 30) pada masing-masing kelompok (Putri et al., 2018). Adapun teknik non parametrik yang digunakan dalam penelitian berupa uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengukur sampel dengan tujuan mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi korban banjir di wilayah Jombang antara skor sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subyek penelitian ini ialah korban banjir di beberapa desa di Kabupaten Jombang. Terdiri dari anak kecil dan dewasa dengan tingkat regulasi emosi yang rendah. Untuk menentukan subjek yang diteliti, pengukuran pengendalian afektif korban banjir dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengendalian afektif yang telah disiapkan dan dirancang. Pemberian skor pretest dimaksudkan untuk menentukan skor regulasi emosi sebelum dilatih untuk digunakan sebagai subjek studi. Menampilkan skor pretest

Konseli	Usia	Skor		Kategori
		Pre Test	Post Test	
R.R	10	43	78	Meningkat
A.N.S	7	30	84	Meningkat
I.K	6	28	77	Meningkat
L.M	11	48	89	Meningkat
F.U	12	49	76	Meningkat
M.A.Y	8	28	80	Meningkat
I.G	9	40	91	Meningkat
S.A	6	33	79	Meningkat
E.M.N	10	39	82	Meningkat
T.O	11	41	86	Meningkat
D.R	8	41	77	Meningkat
Y.S	7	36	74	Meningkat
K.K.A	11	45	79	Meningkat
O.I.S	12	44	88	Meningkat
A.D.P	9	47	95	Meningkat
I.Z	27	49	90	Meningkat
D.I.R	30	48	98	Meningkat
N.H	25	44	90	Meningkat
M.U.	25	48	88	Meningkat
S.D.P	28	46	95	Meningkat
		41,3	84,8	

membantu menentukan skor regulasi emosional sebelum pelatihan subjek. Selain itu, hasil pengukuran dibagi menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Kategori-kategori tersebut merupakan hasil dari perhitungan mean dan standar deviasi sebagai berikut:

- Kategori tinggi = $(\text{Mean} + 1 \text{ SD}) \geq X$
 $= (62 + 10) \geq X$
- Kategori sedang = $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X$
 $< (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
 $= (62 - 10) \leq X < (62 + 10)$
 $= 52 \leq X < 72$

$$\text{c. Kategori rendah} = (\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \\ = (62 - 10) \leq X$$

Hasil pedoman klasifikasi menunjukkan bahwa 30 bayi dan 10 orang dewasa termasuk dalam kategori skor tinggi. Tiga puluh anak kecil dan sepuluh orang dewasa digunakan sebagai subjek.

Hasil tes diberikan kepada dua kelompok perlakuan: kelompok eksperimen yang dilatih dalam pengaturan emosi dan kelompok kontrol yang dilatih dalam *Psychological First Aid* (PFA) atau dikenal sebagai pertolongan pertama terhadap gangguan psikologis. Dari dua bentuk perlakuan, kelompok uji yang menerima pelatihan pengaturan emosi mengalami peningkatan kemampuan untuk mengatasi emosi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima *Psychological First Aid* (PFA), yang cenderung tidak berubah atau tetap.

Metode analisis yang digunakan adalah statistik nonparametrik post-sign test. Tes ini dilakukan untuk membandingkan hasil pengukuran pretest pertama pada dua kelompok, kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan regulasi emosi dan kelompok kontrol hanya menggunakan *Psychological First Aid* (PFA) atau pertolongan pertama pada gangguan psikologis. Tabel di bawah ini menunjukkan analisis temuan individu dengan pengukuran *pretest* dan *posttest* antara kedua kelompok.

Tabel 1 Analisis Data Pre-Test dan Pos Test

Dari data pada tabel terlihat bahwa kelompok tes mengalami peningkatan skor dari rendah menjadi tinggi dari hasil 20 orang yang mendapatkan pelatihan regulasi

emosi. Pada kelompok kontrol, skor 20 orang yang dikenal sebagai *Psychological First Aid*(PFA), atau pertolongan pertama gangguan psikologis, tidak menunjukkan peningkatan perubahan regulasi afektif atau cenderung tetap rendah sebelum dan sesudah tes. Dari analisis di atas, dapat dikatakan bahwa selama proses penelitian berlangsung, korban banjir mendapatkan pelatihan penyesuaian emosi yang efektif untuk mengendalikan emosinya saat terjadi bencana banjir. Adapun hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* pelatihan pada kedua kelompok ditunjukkan pada Tabel di bawah ini.

Tabel 2 Data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol

	Kelompok Eksperimen			
	Min	Maks	x	SD
Pre test	28	49	41,3	6,9
Post test	74	98	84,8	7,1
	Kelompok Kontrol			
	Min	Maks	x	SD
Pre test	32	50	44,1	4,8
Post test	32	50	44,1	4,8

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok yang diuji atau kelompok eksperimen, jumlah poin antara hasil *pretest* dan *posttest*, serta nilai *mean* dan *standar deviasi* meningkat. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan skor, *mean*, dan nilai *standar deviasi*.

Pembahasan

Pengukuran pertama dari kuesioner mengungkapkan 30 anakanak dan 10 orang dewasa dengan regulasi emosi yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan bahwa pelatihan yang

diberikan dapat meningkatkan regulasi emosi korban banjir di Kabupaten Jombang. Regulasi emosi akan diukur sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan analisis kuantitatif dengan uji nonparametrik, pada nilai *posttest* dapat terlihat bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga, dari penjabaran yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dinilai mampu mempengaruhi kemampuan korban banjir di beberapa desa di wilayah Jombang dalam mengontrol emosinya dengan baik.

Pelatihan pengendalian emosi, yg terdiri dari mengusut emosi yg berbeda, menyalurkan emosi, mengelola emosi, & memperbarui emosi negatif sebagai emosi positif, mempunyai akibat besar dalam transformasi diri. Keterampilan pertama yg diajarkan pada pelatihan ini ialah mengenali emosi positif & negatif. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Puspita, 2019), kemampuan mengenali emosi yg baik sudah terbukti membentuk respon emosional yg baik & sempurna & dalam akhirnya terhindar menurut tekanan psikologis. Selama proses training, penguji bisa mengenali & mengidentifikasi emosi mereka. Selain itu, subjek bisa memakai termometer emosi buat mengetahui taraf emosi yg mereka rasakan. Hal ini memungkinkan pemeriksa untuk mengenali perubahan emosional & merogoh tindakan yg sempurna pada situasi stres. Subjek pada penelitian ini pula mempraktekkan emosional coping menggunakan memodifikasi respon emosional menggunakan latihan relaksasi pernafasan & relaksasi otot progresif. Relaksasi bertujuan buat melatih anggota

tubuh supaya lebih rileks ketika berada pada keadaan tegang atau stres.

Menurut (Aufar & Raharjo, 2020), relaksasi adalah cara yang bagus untuk mengurangi stres. (Hayatussofiyyah et al., 2017) juga menyatakan bahwa teknik relaksasi harian dapat meredakan dan mengatur nyeri. Hal ini membuat seseorang lebih tahan terhadap tekanan eksternal keberhasilan dan kegagalan, harapan dan ketakutan, iritasi dan frustrasi. Sesuai dengan saran Shapiro (Sulistianingsih, 2017), kemampuan mengelola emosi mempengaruhi perilaku individu dalam menghadapi masalah yang muncul dengan sendirinya, termasuk masalah di tempat kerja. Ini adalah salah satu pernyataan peserta penelitian bahwa teknik relaksasi sangat bermanfaat bagi mereka. Ini menghasilkan efek menenangkan, menenangkan, menenangkan dan kurang lebih melemaskan tubuh dan pikiran. Selain itu, subjek penelitian ini adalah sumber kemampuan mengungkapkan emosi secara lisan dan tertulis.

Kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal dan tertulis tidak hanya meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik mereka yang menangani peristiwa kehidupan yang traumatis, tetapi juga kemampuan untuk menghadapi stresor psikologis dan negatif. (Al Baqi & Sista, 2018) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk mengekspresikan emosi dalam pelatihan ini memungkinkan mereka untuk berbagi emosi baik secara lisan maupun tertulis dan memecahkan masalah. Subjek menemukan bahwa setelah sesi ekspresi emosional, beberapa subjek sedikit kurang stres dan tenang dan lega daripada subjek yang mereka ajak bicara. Pelatihan dalam rangka mengubah emosi

negatif menjadi positif, dilakukan menggunakan teknik pembiasaan ulang dalam penanganan stres atau emosi berlebih. Emosi negatif dapat mempengaruhi tertekan karena efek dari emosi negatif dapat dihentikan atau diminimalkan dalam kondisi tertentu.

Kemampuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif adalah kemampuan untuk mengevaluasi emosi setiap individu serta mengalihkan bentuk tanggung jawab individu untuk menentukan langkah yang cepat dan cermat dalam kehidupan sehari-hari (Astuti et al., 2019). Emosi positif dapat berwujud optimisme, rasa bahagia, ikhlas menerima, saling memaafkan, cinta, dan pandai bersyukur yang kuat telah terbukti efektif dalam mengatasi dan mengurangi kecenderungan tekanan diri yang tinggi seperti depresi (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Orang dengan emosi positif pandai beradaptasi dengan berbagai stresor kehidupan. Hal tersebut menunjukkan kemampuan suatu individu guna memperbaiki emosi, pikiran, dan juga perilaku negatif menjadi lebih positif, berdasarkan hasil lembar penilaian untuk penyesuaian diri dengan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat kami simpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi korban banjir bandang di wilayah Jombang antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Pada kelompok eksperimen yang disediakan pelatihan regulasi emosi mengalami perubahan hasil, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil yang tetap atau tidak mengalami peningkatan signifikan dengan

perlakuan PFA (*Psychological First Aid*). Hal ini berarti pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dengan modul-modul yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dikatakan langsung berhasil dan efektif. Selain mampu meningkatkan regulasi emosi, secara umum korban banjir bandang di wilayah Jombang juga menyatakan bahwa pelatihan yang telah diikuti memiliki banyak manfaat untuk mereka. Hal tersebut terlihat dari antusiasme mereka untuk mengikuti sekaligus sangat membutuhkan pelatihan seperti ini untuk mengendalikan emosi. Dari beberapa penuturan yang diungkapkan selama sesi berlangsung, mereka belum pernah mendapatkan pelatihan semacam ini dan para korban banjir Jombang pun dapat menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S., & Sista, T. R. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Reegulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 81–87. DOI : <http://dx.doi.org/10.17977/um023v7i12018p81-87>
- Anwaruddin, H. (2017). Dukungan sosial dan Kecerdasan emosi dengan Resiliensi korban banjir. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 21–30. DOI : <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1627>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. DOI : <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. DOI : <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Febrianti, L., & Rachmawati, L. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 6(2). DOI : <https://doi.org/10.26740/jupe.v6n2.p%25p>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30–39. DOI : <https://doi.org/10.29210/02225jpgi0005>
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–54. DOI : <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1823>
- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Personalfuhrung*, 9(2), 249–268. DOI : <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>

- Kusuma, R. T. (2020). Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Kabupaten Bantul. *Acta Psychologia*, 2(2), 183–190. DOI : <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.33358>
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60–75. DOI : <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92. DOI : <https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2018). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipoertensi Esensial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16. DOI : <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.675>
- Putri, Y. P. (2018). Arahan Kebijakan Mitigasi Bencana Banjir Bandang di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kuranji, Kota Padang. *Majalah Ilmiah Globe*, 20(2), 87–98. DOI : [10.24895/MIG.2018.20-2.770](https://doi.org/10.24895/MIG.2018.20-2.770)
- Sulaiman, M. E., Setiawan, H., Jalil, M., Purwadi, F., Brata, A. W., & Jufda, A. S. (2020). Analisis Penyebab Banjir Di Kota Samarinda. *Jurnal Geografi Gea*, 20(1), 39–43. DOI : <https://doi.org/10.17509/gea.v20i1.22021.g11792>
- Sulistianingsih, P. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap kemampuan berpikir kritis matematika. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 2(1), 129–139. DOI : <http://dx.doi.org/10.30998/jkpm.v2i1.1899>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19737>