**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA *BROKEN HOME***

***CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS WITH BROKEN HOME PARENTS***

**Minarsih ¹, Rahma Widyana ²**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12minarsihn@gmail.com](mailto:12minarsihn@gmail.com)

089689332596

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home*. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home.* Subjek penelitian ini berjumlah 106 remaja dengan orang tua *broken home.* Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik remaja yang sedang mengalami *broken home.* Metode pengumpulan data menggunakan Skala Regulasi emosi dan Skala Stres. Teknis analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil korelasi (rxy) = -0,227 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjikan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home.* Hasil tersebut menunjukan bahwa hipotesis diterima.

**Kata kunci:** Regulasi emosi, tingkat stres

***Abstract***

*This research aimed to indicate the* *correlation between emotion regulation and stress levels in adolescents with broken home parents. The hypothesis proposed is that there is a negative correlation between emotion regulation and stress levels in adolescents with broken home parents. The subjects of this research was 106 adolescents with broken home parents. Taking the research subjects using purposive sampling technique with the characteristics of adolescents who are experiencing broken homes. The data collection methods used the Emotion Regulation Scale and Stress Scale. The data analysis technique applied product moment correlation analysis. Based on the results of data analysis, the correlation result (rxy) = -0.227 (p < 0.050) was obtained. These results indicate that there is a negative corelation between emotion regulation and stress levels in adolescents with broken home parents. This shows that the proposed hypothesis is accepted.*

***Keywords:*** *Emotion Regulation, Stress level*

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Masa remaja berlangsung dari usia 12 sampai 23 tahun dan merupakan periode yang penuh dengan gejolak dan tekanan, pada periode ini sangat tidak stabil yang dipenuhi dengan perselisihan dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007). Pada masa transisi ini remaja mencari jati dirinya yang saat ini masih belum pasti dan sangat rentan terhadap perkembangan psikologisnya. Banyak hal positif dan dukungan yang dibutuhkan remaja dari orang-orang disekitarnya agar bisa menjadi individu seutuhnya, salah satunya adalah keluarga. (zikenia, 2011). Namun, kenyataan terkadang menunjukkan bahwa remaja memiliki orang tua yang disfungsional, yang menyebabkan remaja mengalami trauma saat kecil (Chabibati & Fajar, 2015). Psikologi dan kepribadian anak akan terpengaruh oleh masalah keluarga seperti rumah tangga yang berantakan (Amalia & Pahrul, 2019).

*Broken home* adalah situasi di mana perselisihan yang mengarah pada perceraian menyebabkan keluarga menjadi tidak harmonis dan tidak lagi menjadi keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera (Mistiani, 2018). Menurut Ratnasari (2021) keluarga yang disebut *broken home* ketika fungsi-fungsi keluarga tersebut hilang yang menyebabkan rapuhnya keutuhan keluarga. kehilangan fungsi dalam keluarga dapat memicu kehilangan kasih sayang, kekerasan, kekasaran dan kurangnya komunikasi efektif.

Menurut Willis (2015 dalam Yusmaniar, 2021) dampak *broken home* akibat perceraian pada anak adalah kurangnya perhatian dari keluarga sehingga membuat anak menjadi agresif, gangguan pada emosional dan cenderung susah diatur. Dalam suatu keluarga, munculnya fenomena *broken home* dapat menyebabkan stres, perubahan fisik, dan mental (dagun, 2002). Anak yang tidak mendapatkan kasih sayang sepenuhnya dari orang tua akan mempengaruhi perkembangan mental emosiaonal anak tersebut. Pada keluarga yang tidak utuh anak akan mengalami masalah kesehatan mental seperti gangguan penyesuaian bahkan dapat terjadi stres (Hastuti, 2021).

Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan yang signifikan antara kebutuhan fisik dan psikologis dengan kemampuan respons seseorang, yang menyebabkan kegagalan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang memberi konsekuensi yang penting (Heiman dan Kariv, 2005). Istilah "stres" mengacu pada respons tubuh terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan dan interaksi sistem fisiologis, psikologis, fisik, dan perilaku (Hanurawan, 2010). Menurut penelitian (James Whitney, 2005), di antara peristiwa yang sering terjadi dan menyebabkan stres antara lain adalah perceraian, perpisahan dengan orang yang dicintai, masalah di tempat kerja, kesulitan di sekolah, ekspektasi untuk menyelesaikan tugas dengan cepat, masalah dengan uang dan hukum, penyakit jangka panjang, dan lain-lain.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) membagi aspek stres menjadi empat yaitu, mudah marah/ gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, serta gugup. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan remaja meningkat setiap tahunnya. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan salah satu penyakit mental emosional yang menyerang sebanyak 9,8% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun. Sedangkan angka kejadian gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun ke atas di DIY sebesar 13,9%, dengan rincian peningkatan gangguan, pada kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 6,1% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja yang mempunyai keluarga *broken home* yang di lakukan pada tanggal 14 juli 2023 yang disusun berdasarkan pedoman aspek stres yaitu mudah marah/ gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, serta gugup menurut Lovibond & Lovibond (1995). Hasil wawancara terhadap 5 remaja dengan orang tua *broken home* terungkap bahwa 5 remaja pernah merasakan adanya gejala stres pada dirinya, dimulai dari gejala fisik yang mana mereka sering merasakan sakit kepala, ganguan tidur, berat badan menurun, dan lebih sering merasa gelisah. Sedangkan pada gejala emosi merasa murung, lebih sering merasa sedih, dan mudah tersinggung. Gejala kognisi sering merasa memiliki harga diri yang rendah, takut merasa gagal. Gejala tingkah laku individu merasa mudah terkejut, kehilangan minat, sulit bekerja sama, dan tidak mampu rileks

Tingkat stres yang rendah pada remaja sangat ideal karena dapat meningkatkan kinerja dan memiliki efek yang menguntungkan. Menurut Hidayati dan Mugi (2002), stres yang positif dipandang sebagai komponen penting dari motivasi, kemampuan beradaptasi, dan merespon lingkungan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres, menurut Smet (1994), ada lima faktor yang mempengaruhi stres, antara lain (1) variabel dari dalam diri individu; (2) karakteristik kepribadian; (3) variabel sosial-kognitif; (4) hubungan dengan lingkungan sosial; (5) strategi koping. Menurut Schneider (dalam Rosdiana, 2012) salah satu komponen stabilitas emosi adalah kontrol emosi; seseorang dianggap memiliki stabilitas emosi yang baik jika mereka dapat mengendalikan emosi mereka, menghadapi situasi dengan rasionalitas, mampu memberikan tanggapan yang tepat dan tidak berlebihan. Dengan kata lain, seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, juga dikenal sebagai kemampuan untuk mengontrol emosi mereka sendiri atau disebut dengan kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi ialah untuk mencapai kesetaraan emosi, seseorang harus mampu mengidentifikasi, menghadapi, mengatur, dan mengkomunikasikan perasaan yang dialaminya (Greenberg, 2002). Regulasi emosi, menurut Gross dalam Strongman (2003), adalah upaya untuk mengontrol dan mengelola emosi atau tentang bagaimana seseorang mengekspresikan emosi yang dirasakannya dan dapat mempengaruhi sikap yang berbeda dalam mencapai tujuannya. Ketika seseorang mampu mengembangkan teknik respon emosi yang tepat untuk mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan dan meningkatkan emosi yang membahagiakan, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki regulasi emosi yang efektif (Bosse, 2007).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan bahwa regulasi emosi sebagai sebagai gagasan yang mencakup mengetahui, memahami emosi, menerimanya, mengendalikannya, menyesuaikannya dengan tujuan, dan menggunakannya sesuai dengan situasi. Regulasi emosi adalah metode yang digunakan orang untuk melaksanakan tugas dan meningkatkan fungsi sosial yang mudah beradaptasi; metode ini memerlukan pengawasan, penilaian, dan pengendalian reaksi emosional (Larsen, et all, 2013). Gross & John (2003) menjelaskan terdapat dua aspek dalam regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *ekspressive suppression*. Menurut beberapa penelitian, regulasi emosi dapat berfungsi sebagai pengatur stres (Troy & Mauss, 2011). Penelitian telah menunjukkan bahwa mengendalikan emosi dapat membantu mengurangi stres (Troy & Mauss, 2011). Lazaruz (dalam Gruyak, Gross, & Etkin, 2011) juga membuat penemuan yang sama, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat digunakan untuk menangani tuntutan tertentu, baik internal maupun eksternal, serta beban atau lebih dari sumber daya yang dianggap sebagai stres.

Regulasi emosi merupakan proses penilaian yang yang dilakukan dengan mengevaluasi pemikiran kognitif dari dorongan dengan tujuan untuk menurunkan dampak emosi negatif (Safitri & Jannah, 2020). Regulasi emosi mampu menurunkan tingkat stres dan mampu membangun hubungan dalam menghadapi masalah yang dialami, serta mampu menekan tingkat stres yang dialami (Aryansah & Sari, 2021; Marliani dkk, 2020). Selain itu, individu juga dapat menurunkan emosinya baik positif maupun negatif (Gross,2007). Regulasi emosi sangat penting bagi seorang remaja, karena adanya distress yang merupakan aspek yang tidak dapat dihindari dari pengalaman manusia, dan remaja berada dalam posisi yang rentan. Remaja dapat berpikir secara abstrak mengenai isu-isu baru berkat perubahan kognitif, fisiologis, dan relasional yang terjadi selama masa remaja (Kivisto, 2011). Menurut penelitian Ikasari dan Kristiana (2017), tingkat stres menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home.* Semakin tinggi regulasi emosi pada remaja maka anak semakin rendah tingkat stres yang mereka alami.sebaliknya,semakin rendah regulasi emosi maka, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja dengan orang tua *broken home*.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data ada 2 yaitu Skala Stres dan Skala Regulasi Emosi. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *likert.* Menurut Azwar (2018) skala model Likert dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, atau setuju dan tidak-setuju terhadap suatu objek sosial yang berupa sikap. Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala DASS-42 (*Depression, Anxiety and Stress*) milik Lovibond & Lovibond (1995) yang diadabtasi oleh Widyana, Sumiharjo, & Safitri (2020). Skala DASS-42 berisi skala depresi, kesemasan, dan stres. Peneliti hanya menggunakan skala stres yang ada pada skala DASS-42 sehingga peneliti hanya menggunakan 14 aitem untuk digunakan dalam penelitian. Skala yang digunakan mengacu pada aspek-aspek stres menurut Lovibond & Lovibond (1995), meliputi mudah marah/ gelisah, kesulitan untuk bersantai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, dan gugup. Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada skala penelitian dari Muhammad Naufal (2021) yang di adaptasi dari *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross & John (2003). Skala ini memiliki dua aspek yaitu, *cognitive reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresiemosi). Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara regulasi emosi variabel bebas dan tingkat stres sebagai variabel tergantung yang dianalisis dengan bantuan program analisis statistik SPSS (versi 26.0). Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan orang tua *broken home* dengan jumlah subjek sebanyak 106 remaja yang berusia 17 sampai dengan 25 tahun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Pada skala stres, data hipotetik yang diperoleh yaitu, skor minimum sebanyak 0, skor maksimum 42, rata-rata 21 dan standar deviasi 7. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 13, maksimum 42, rata-rata 32,65, dan standar deviasi 6,858. Pada skala regulasi emosi, data hipotetik yang diperoleh yaitu, skor minimum sebanyak 10, skor maksimum 70, rata-rata 40 dan standar deviasi 10. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 10, skor maksimum 54, rata-rata 31,51, dan standar deviasi 9,701.

Data deskriptif yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel stres dan regulasi emosi. Pertama, pada kategorisasi skor tingkat stres didapatkan 75,5% (80 responden) berada dalam kategori tinggi, 22,6% (24 responden) berada dalam kategori sedang dan 1,9% (2 responden) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki memiliki tingkat stres dalam kategori tinggi. Kedua, pada kategosisasi skor regulasi emosi didapatkan 3,6% (4 responden) berada dalam kategori tinggi, 51,9% (55 responden) berada pada kategori regulasi emosi sedang, dan 44,3% (47 responden) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik analisis model Kolmogorov Smrinov (K-S Z) melalui pendekatan *Monte Carlo P Values* diperoleh hasil *Monte Corle Sig(2tailed)* adalah sebesar 0,178 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk menguji hubungan antara kedua variabel yaitu variabel tergantung dan variabel bebas merupakan hubungan yang linear atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai F = 6,614 dengan p = 0,012 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel regulasi emosi dengan tingkat stres merupakan hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment (pearson correlation) di atas diperoleh koefisie korelasi (rxy) = -0,227 dengan p = 0,019 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulassi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua broken home, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi atau (R2) yang diperoleh sebesar 0,051, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektifitas sebesar 5,1% terhadap tidak terjadinya stres. Sisanya yakni 94,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil yang diperoleh dari data sumbangan efektif antara regulasi emosi terhadap tingkat stres didukung juga oleh analisis tambahan berupa sumbangan efektif dari masing-masing aspek variable regulasi emosi terhadap variabel tingkat stres.

Aspek dari regulasi emosi terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Pertama, aspek *cognitive reappraisal* memiliki sumbangan efektif terhadap tingkat stres sebesar 3,60%. Pada aspek ini berkaitan dengan pengubahan emosi yang diakibatkan dengan berbagai situasi. *Cognitive reappraisal* mengubah cara seseorang berpikir tentang rangsangan emosional tertentu, hal ini dilakukan sebelum respon emosional sepenuhnya muncul, sehingga aspek ini dapat menurunkan perasaan negatif dan ekspresi perilaku yang negatif (Gross, 1998). Kedua yaitu *expressive suppression,* pada aspek ini memiliki sumbangan efektif terhadap tingkat stres sebesar 1,50%. Aspek *expressive suppression* berkaitan dengan bentuk modulasi respon yang melibatkan pribadi mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah berada di keadaan yang emosional (Gross & John, 2003).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, pada uji hipotesis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home* yang menggambarkan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja dengan orang tua *broken home*, maka semakin rendah tingkat stres remaja dengan orang tua *broken home*. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja dengan orang tua *broken home*, semakin tinggi tingkat stres remaja dengan orang tua *broken home*.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada Remaja yang mengalami *broken home* diharapkan dapat meregulasi emosi dan mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik, sehingga remaja yang mengalami *broken home* dapat menurunkan tingkat stres yang disebabkan oleh apa yang terjadi. Untuk menghindari dampak negatif dari *broken home*, harus tetap berpikir positif tentang semua yang terjadi dalam keluarga dan menggunakan situasi tersebut sebagai pemicu untuk berubah lebih baik lagi. Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home*, diharapkan dapat menggunakan variabel yang lain, selain regulasi emosi jika ingin melakukan penelitian dengan tema tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amin, S.M. & Al-Fandi, H. (2007). Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam. Jakarta : Amzah.

Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2021). Nikah, Talak dan Cerai Serta Rujuk 2007-2016. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik.

Bojuwoye, O. & Akpan, O. (2009). Children’s Reactions to Divorce of Parents. The Open Family Studies Journal 2, 75-81. South Africa.

Bosse, T. (2007). A Computational Model based on Gross‟ Emotion Regulation Theory1. Vrije Universiteit Amsterdam, Department of Artificial Intelligence De Boelelaan 1081, NL-1081 HV, Amsterdam, The Netherlands.

Chabibati, Fatimatuz & Kawuryan, Fajar. (2015) Coping Stress Pada Remaja Broken Home, Proceeding Seminar Nasional, iSBN: 978-602-7.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. Vol. 24, 385-396.

Dagun, M. S. (2002). Psikologi Keluarga. Jakarta: Rineka Cipta.

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self - Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. Motivation and Emotion, Vol. 27(2), 125 - 156.

Ernita, Nurhana., Budiyani, Kondang. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Calon Siswa TNI yang Pernah Gagal Seleksi. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Yogyakarta.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (edisi 9). Semarang: Universitas Diponogoro.

Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioural assessment, 26(1), 41-54.

Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. APA: Washington DC.

Gross, J. J. (2006). Hanbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual. In 36 Jurnal Psikologi Volume 14(1), Juni 2021 James J. Gross (Ed), Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilfors Publication.

Gross, J., &John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychologi*, 85(2), 348-362.

Gruyak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual – process framework. Cognition & emotion. 25 (3), 400-412.

Hanurawan, F. (2010). Psikologi Sosial Suatu Pengantar. PT. Remaja Rosdakarya.

Hastuti, Isnaini Budi. (2021). Kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami Broken Home. 14(2).

Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. College Student Journal, 39(1), 72–89.

Hendriana, A. (2015). Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas). Jurnal Psikologi Pendidikan & Perkembangan, 4(1), 57-62.

Hidayati, Nur Lina & Harsono, Mugi. (2002). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen. 2021;18(1):1–11.

Hoeksema, S. N. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The rule of gender. Annual Review Clinical Psychology, 8, 161-187. doi:10.1146/annurev-clinpsy.032511-143109.

Ikasari, A., & Kristiana, I.F. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. Jurnal Empati, 6(4) 323-328.

Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Kivisto, Katherine Little. (2011). Emotion Regulation as A Medator Of Adolescent Developmental Processes And Problem Outcomes.Disertasi. Knoxville: University Of Tennessee.

Lamirin. (2021). Monograf Dampak Perceraian dalam Keluarga Terhadap Perkembangan Psikologi Anak. Sumatra: penerbit Insan Cendekia Mandiri.

Lovibond, P F & Lovibond. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparation of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behav. Res. Ther: Elsevier. Vol: 33(3) 335-343. New South Wales.

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020) Emotional Regulation, Stress, and Psychologicsl Well-Being: A Study of Work from Home Mother in Facing the COVID-19 Pandemic. Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati, 1-2.

Mistani,Wiwin. (2018). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak. MUSAWA. Vol 10(2).

Muklhis Aziz. Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home dalam Berbagai Perspektif, Jurnal Al-Ijtimaiyyah, Vol.1(1), Januari-Juni 2015.

Naufal, M. Azhar. (2021). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Covid 19 pada Pegawai di Era New Normal.* Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.

Potter & Perry. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan volume 1, Edisi 4. Jakarta: EGC.

Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rasmun. (2004). Stress Koping dan Adaptasi. Jakarta: CV.Sagung Seto.

Ratnasari, Rida Hesti. (2021). *Broken Home*: Pandangan dan Solusi dalam Islam. Jakarta: Amzah.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway books.

Rizki, Amalia & Yolanda, Pahrul. (2019). Intervensi Konselor Sekolah Untuk Meningkatkan Self Esteem Bagi Anak Broken Home. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol.3(2).

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). *Emotion Regulation and Aggression.* Aggresion and Violent Behavior (17) 72-82.

Rosdiana, D. (2012). Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat dengan Stabilitas Emosi Pada Jama’ah Halaqoh Shalat Khusyuk. Skripsi. UMS, Surakarta.

Rosdiana, D. 2012. Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat dengan Stabilitas Emosi Pada Jama’ah Halaqoh Shalat Khusyuk. Skripsi. UMS, Surakarta.

Safitri, N., & Jannah, R. N. (2020). Regulasi emosi dan kecemasan olahraga pada atlet judo UKM Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Olahraga dan Pendidikan Kesehatan, 6(2), 86-95.

Santrock, J. W. (2007). Remaja. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development, Edisi Ketigabelas. Jakarta: Erlangga.

Saputri, K., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di Fip Unes Tahun 2019. Social Behavior and Personality, 4(1).

Sarafino, E. P., & Smith. (2011). Health psychology: biopsychososial interaction. New York: John Wiley & Son.

Sarbini, W., Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga yang Bercerai (The Conditions of Child Psychology Toward Family Divorced). Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2014.

Schneider, A. A., 1964. Personal Adjusment and Mental Health. Rinehart and Winston, New York.

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Grasindo.

Syahadat, Y.M. (2013). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Pada Anak.* Jurnal Psikologi Indonesia.

Thompson, R.A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. International Journal of Behavioral Development 2014, Vol. 38(2) 164– 173.

Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. Resilience and mental health: Challenges across the lifespan, 1(2), 30- 44.

Widyana, R., Sumiharso., Safitri, R. M. (2020). *Psychometric Properties of Internet-Administered Version Of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in Sample Indonesian Adult*. Talent Development & Excellence Vol. 12(2), 1422-1434.

Widyastuti. (2004). Pengaruh Motivasi Terhadap Minat Mahasiswa Akuntansi Untuk Mengikuti Pendidikan Profesi Akuntansi (PPAk). SNA. 2-3 Desember. Hal 320-339.

Yusmaniar, Niar. (2021). Profil Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik Broken Home Kelas XI di SMAN Rancakalong. Vol. 4 (2).

Zikenia. (2011). *Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home Melalui Konseling Realita di SMA Negeri 4 Pekalongan*. [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang.