**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DARI KELUARGA YANG BERCERAI**

**AN OVERVIEW OF EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILIES**

**Nindy Adya Risna**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Nindyadyaa@gmail.com](mailto:Nindyadyaa@gmail.com)

082383093396

**Abstrak**

Peristiwa perceraian dalam keluarga dapat mempengaruhi emosi remaja. Perceraian orang tua juga dapat mengakibatkan remaja mudah terpengaruh untuk melakukan kenakalan remaja, kekerasan, dan tindakan kriminal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja dari keluarga yang bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi dengan melibatkan tiga partisipan utama yang merupakan remaja dari keluarga yang bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari lima strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh ketiga partisipan yaitu *situation selection, attentional deployment,* dan *response modulation*. Sedangkan strategi regulasi emosi *situation modification* tidak ditemukan pada ketiga partisipan, dan *cognitive change* hanya dilakukan pada dua partisipan. Berdasarkan hasil penelitian ketiga strategi regulasi emosi ini cukup memberi dampak besar dalam mengurangi emosi negatif pada ketiga partisipan.

Kata Kunci : Perceraian, remaja, regulasi emosi

***Abstract***

*Events of divorce in the family can affect the emotions of adolescents. Divorce of parents can also make teenagers easily influenced to commit juvenile delinquency, violence, and criminal acts. This study aims to describe the emotional regulation of adolescents from divorced families. This study uses a qualitative approach to the type of phenomenological research. The data collection method in this study used interviews and observation involving three main participants who were teenagers from divorced families. The results of this study indicate that of the five emotion regulation strategies implemented by the three participants, namely situation selection, attentional deployment, and response modulation. Meanwhile, the situation modification emotion regulation strategy was not found in the three participants, and cognitive change was only carried out in two participants. Based on the results of the research, these three emotion regulation strategies had quite a big impact in reducing negative emotions in the three participants.*

*Keyword : Divorce, adolescent, emotional regulation*

**PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan suatu organisasi sosial yang paling penting dalam kelompok sosial dan keluarga merupakan lembaga masyarakat yang paling utama bertanggung jawab untuk menjamin kesejahteraan sosial dan kelestarian biologis pada setiap pribadi. Selain itu, disebutkan juga bahwa keluarga merupakan bagian terpenting dalam membantu setiap anggotanya dalam pencapaian tugas perkembangan yang optimal (Kartono, 1997). Pola interaksi dalam keluarga biasanya bersifat intim yang memungkinkan mereka akrab satu sama lain, karena lingkungan yang pertama sekali dikenal dan dekat ialah keluarga. Interaksi anggota keluarga yang baik, juga tercerminkan dari kebersamaan mereka sehingga dapat memungkinkan terciptanya keluarga yang harmonis. Akan tetapi dalam suatu keluarga tidak selamanya mampu membangun keluarga yang harmonis karena adanya pemicu seperti konflik yang mempengaruhi keharmonisan keluarga tersebut (Maryanti & Rosmiani, 2007). Dengan kondisi keluarga yang sering mengalami konflik akhirnya akan menyebabkan adanya ketidak sepahaman, perselisihan dan silang pendapat antara anggota keluarga sehingga menyebabkan kegoncangan dan ketidak harmonisan di dalam keluarga tersebut. Bila kondisi ini berjalan terus-menerus maka akan mengakibatkan putusnya hubungan suami istri atau lebih dikenal dengan istilah perceraian (Maryanti & Rosmiani, 2007).

Perceraian merupakan sebuah proses yang didalamnya memiliki keterkaitan dalam banyak aspek seperti emosi, ekonomi, sosial, dan pengakuan secara resmi oleh masyarakat melalui hukum yang berlaku layaknya sebuah perkawinan (Wati, 2018). Selanjutnya, apalagi faktor terjadinya perceraian berkaitan dengan berbagai konflik seperti masalah keuangan, terjadinya kekerasan atau penyiksaan fisik terhadap pasangan, saling berteriak dan mengeluarkan kata-kata kasar serta menyakitkan yang disaksikan oleh anak sehingga menyebabkan kegagalan keluarga. Oleh karena itu, anak akan sering marah-marah atau suka berontak dan tidak mudah untuk diatur karena merasa orang tuanya yang bercerai tidak pantas menjadi panutan (Rina, 2017).

Menurut pendapat Dagun (2002) peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam. Kasus ini menimbulkan stres, tekanan, dan menimbulkan perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dialami oleh seluruh anggota keluarga, ayah, ibu, dan anak. Seffany dan Coralia (2016) menyatakan bahwa perceraian orang tua menimbulkan dampak negatif bagi anak, diantaranya adalah anak banyak merasakan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari seperti perasaan sedih, kesal, marah dan iri. Dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari adanya perceraian orang tua tidak akan muncul apabila anak memiliki regulasi emosi yang tepat. Seperti pendapat Morris, Silk, Steinberg, Myers dan Robinson (2007), yang menyatakan dampak negatif tersebut tidak akan terjadi apabila seseorang mampu mengelola atau meregulasi emosinya secara tepat.

Orang tua yang lengkap mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengasuhan anak (Yuliani, 2014). Sementara itu pengasuhan orang tua adalah salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari remaja. Orang tua yang hangat, penuh penerimaan dan peka terhadap kebutuhan anaknya akan membuat anak merasa lebih nyaman secara emosional sehingga akan lebih mudah melakukan regulasi emosi dengan baik. Dalam konteks hubungan keluarga, keluarga yang harmonis adalah keluarga yang hangat, terdapat kelekatan emosional, minim konflik, dan komunikasi lancar. Keluarga yang harmonis akan menumbuhkan kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya dengan baik. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki keluarga yang harmonis, ada remaja yang memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis akibat perceraian orangtuanya. Selain itu tidak semua remaja yang mengalami perceraian orang tua mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari berbagai respon emosi pengalaman dan perilaku. Selanjutnya, Gross juga berpendapat bahwa meregulasi emosi berarti mampu dalam mengenali dan memahami perasaan serta dapat mengelola emosi pada diri sendiri. Regulasi emosi ialah hal yang paling sulit karena keadaan dan sumber emosi tidak teridentifikasi secara jelas. Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu, yaitu : 1) *Strategies to emotion regulation*, 2) *Engaging in goal directed behavior,* 3) *Control emotional responses,* 4) *Acceptance of emotional response.*

Eisenberg, Hosfer dan Vaughan (2007), menyatakan bahwa seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosialnya. Sebaliknya, jika remaja yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosinya akan sulit untuk beradaptasi, menjalin hubungan dengan orang lain dan kesulitan untuk menjaga hubungan yang telah terjalin dengan orang lain (Widuri, 2012).

Menurut Gross (2007), terdapat lima proses dalam regulasi emosi yaitu : 1) Pemilihan situasi *(situation selection)*, 2) Modifikasi keadaan *(situation modification)*, 3) Penyebaran perhatian *(attentional deployment)*, 4) Perubahan kognitif *(cognitive change)*, dan 5) Perubahan respon *(response modulation)*. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan melalui lima tahapan tersebut, namun Gross juga menambahkan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahapan tersebut. kemampuan setiap individu dalam mengelola emosi yang dihadapinya dengan baik dapat dilihat dari regulasi emosi yang dilalui oleh individu tersebut.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang remaja dengan orang tua yang bercerai sebagai partisipan utama dan tiga orang informan dari masing-masing partisipan utama. Menurut Jannah (2017) remaja merupakan masa transisi peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang meliputi semua perkembangan memasuki masa dewasa baik secara fisik, psikis, dan psikososial. Selain itu, usia remaja adalah 12-21 tahun. Oleh karena itu, peneliti memutuskan remaja sebagai partisipan dalam penelitian ini dikarenakan usia yang labil, dan juga secara tidak langsung akan memberi dampak yang kurang baik terhadap perkembangan kepribadiannya.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode wawancara dan observasi. Wawancara yang digunakan ialah wawancara semi-terstruktur. Jenis wawancara ini termasuk dalam kategori *in-depth-interview*, dan pelaksanaannya akan lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Dalam penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan, yang dimana peneliti tidak mengambil bagian atau tidak terlibat langsung dalam kegiatan orang-orang yang diobservasi. Peneliti melakukan observasi pada saat proses wawancara sedang berlangsung seperti melihat ekspresi wajah, nada suara, kelancaran dan kecepatan berbicara serta sikap partisipan.

Metode analisis data menggunakan reduksi data, display data, lalu verifikasi data atau kesimpulan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Gross (2007), regulasi emosi merupakan cara untuk mengontrol atau meregulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Peristiwa perceraian orang tua yang dialami oleh ketiga partisipan merupakan pengalaman pahit yang ada dalam catatan kehidupan mereka dan menimbulkan emosi negatif yang berdampak negatif terhadap perilaku mereka. Strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross didasarkan pada emosi yang muncul. Oleh karena itu, strategi regulasi emosi dapat dilakukan pada saat sebelum emosi muncul, saat emosi muncul maupun saat setelah emosi muncul. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ketiga partisipan memilih untuk melakukan regulasi emosi agar dapat membantu mengendalikan emosi negatif mereka.

Gross (2007) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change,*  dan *response modulation.* Dalam penelitian ini ditemukan bahwa masing-masing partisipan melakukan regulasi emosi dengan cara yang berbeda beda. Hasil ini akan dibahas dengan menggunakan teori regulasi emosi dari Gross dan beberapa teori lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas terkait dengan gambaran regulasi emosi pada remaja dari keluarga yang bercerai yang mengalami oleh ketiga partisipan.

Menurut Gross (2007),  *situation selection* atau pemilihan situasi merupakan hal yang mempengaruhi situasi awal dimana subyek merespon permasalahan yang dialami, sehingga akan membentuk rangkaian emosi awal. Ketika ketiga partisipan mengalami permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan sebelum dan setelah perceraian kedua orang tuanya, maka akan menimbulkan seleksi situasi yang akan menentukan bagaimana tanggapan emosional dari ketiga partisipan untuk menanggapi permasalahan dan situasi yang mereka hadapi saat itu.

Pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional (Zarolia, McRae, & Gross, 2015). Hal ini juga terjadi pada ketiga partisipan penelitian, ketiga partisipan memberikan tanggapan emosional berupa rasa marah, kecewa dan emosi negatif lainnya, sehingga ketiga partisipan memilih untuk menghindar dari permasalahan yang terjadi. Partisipan KS menghindari permasalahan tersebut dengan cara mengurung diri di kamar, menghindari berinteraksi dengan orang lain serta pergi bermain bersama teman-temannya. Sedangkan partisipan DZ memilih untuk bermain bersama teman-temannya. Kemudian partisipan AM akan menghindar dari orang yang bermasalah dengannya.

Terdapat beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan pemilihan situasi yang efektif. Salah satu hambatan dalam pemilihan situasi yang efektif yaitu mempertimbangkan manfaat jangka pendek dari regulasi emosi dibandingkan akibat jangka panjang yang diperoleh (Gross & Thompson, 2007). Ketiga partisipan memilih untuk menghindar dari permasalahan dan situasi yang tidak nyaman pada fase pemilihan situasi, hal ini memberikan manfaat jangka pendek pada ketiga partisipan berupa perasaan nyaman untuk sementara waktu, namun akan memberikan akibat jangka panjang berupa permasalahan yang terus berlanjut tanpa adanya solusi untuk permasalahan dan situasi tidak nyaman yang dialami dari ketiga partisipan.

Selanjutnya strategi regulasi emosi yang kedua ada *situation modification.* Menurut Gross (2007), *situation modification* atau perubahan situasi adalah strategi regulasi emosi yang dilakukan individu dengan cara memodifikasi lingkungan eksternal dengan melibatkan intervensi dari lingkungan eksternal (Gross & Thompson, 2007). Dua indikator dari modifikasi adalah untuk mengubah situasi lingkungan eksternal dan meminta lingkungan eksternal untuk memahami keadaan individu. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa proses ini tidak ditemukan pada ketiga partisipan.

Selanjutnya, rangkaian proses regulasi emosi yang ketiga yaitu penyebaran perhatian. Gross (2007),  *attentional deployment* atau penyebaran perhatian mengacu pada mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi seseorang. Dua strategi utama penyebaran perhatian yaitu memecah fokus perhatian dan konsentrasi (Gross & Thompson, 2007). Berdasarkan hasil penelitian pada partisipan KS, partisipan DZ, dan partisipan AM didapati bahwa ketiga partisipan melakukan penyebaran perhatiannya dengan memecah fokus perhatian pada aspek-aspek lain dari situasi yang dihadapi. Partisipan KS mengalihkan perhatiannya dengan bermain bersama teman-temannya sehingga partisipan KS tidak akan terus menerus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Partisipan DZ mengalihkan perhatiannya untuk lebih fokus pada kegiatan sekolahnya seperti olahraga basket. Selain itu partisipan AM juga menyibukkan diri dengan aktivitas-aktivitas tertentu seperti bermain dengan teman-temannya.

Perubahan kognitif atau *cognitive change* mengacu pada mengubah pikiran yang mengarah pada emosi. Perubahan kognitif memiliki tiga indikator yaitu penerimaan, penilaian yang positif, dan perbandingan sosial ke bawah (Gross & Thompson, 2007). Indikator penerimaan muncul hanya kepada kedua partisipan yaitu partisipan KS dan partisipan AM. Penerimaan yang dilakukan partisipan KS dan partisipan AM ditunjukkan dengan menerima keputusan kedua orang tuanya untuk bercerai. Sedangkan partisipan DZ mengaku belum bisa menerima perceraian kedua orang tuanya.

Cara partisipan KS dan partisipan AM dalam menilai kembali pada permasalahan di keluarganya secara positif sesuai dengan latar belakang masalah dan beberapa peristiwa yang terjadi. Partisipan KS sebenarnya tidak menginginkan perceraian kedua orang tuanya akan tetapi partisipan KS tidak ingin adanya tindak kekerasan yang dilakukan oleh papanya sehingga partisipan menerima keputusan mamanya untuk bercerai dari papanya. Sedangkan partisipan AM menerima keputusan perceraian kedua orang tuanya karena tidak ingin melihat pertengkaran yang terjadi antara kedua orang tuanya sehingga perpisahan kedua orang tuanya merupakan solusi terakhir.

Pada strategi regulasi emosi yang terakhir yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu *response modulation,* perubahan respon mengacu pada upaya untuk mempengaruhi secara langsung tanggapan emosional setelah emosi sepenuhnya muncul. Perubahan respon mengacu pada mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau menanggapi perilaku secara langsung. Berdasarkan hasil penelitian. didapati bahwa partisipan KS, partisipan DZ, dan partisipan AM melakukan perubahan respon yang hampir sama. Ketiga partisipan memilih untuk menyembunyikan perasaan sedih dan kekecewaan mereka dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross dan Thompson (2007), yang menyatakan bentuk umum yang lain pada perubahan respon melibatkan pengaturan perilaku emosi ekspresif yang salah satu caranya adalah menyembunyikan perasaan yang sebenarnya dari orang lain. Selain menyembunyikan perasaannya, partisipan KS dan partisipan AM melakukan tindak kekerasan dan berkata kasar sebagai bentuk lain perubahan respon yang dilakukan. Sedangkan partisipan DZ merokok untuk mengubah pengalaman emosinya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Gross (2014), yang mengatakan bahwa latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan untuk mengurangi aspek pengalaman dan fisiologis dari emosi negatif, selain itu alkohol, rokok, obat-obatan, dan bahkan makanan juga dapat digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Selanjutnya, analisis hasil kecendrungan strategi dalam regulasi emosi ketiga partisipan menunjukkan bahwa ketiga partisipan menggunakan *expressive suppression*, yang berarti ketiga partisipan mengubah tindakan untuk merespon emosi yang dirasakan tanpa mengubah emosi negatif yang dirasakan. Terbukti dengan ketiga partisipan yang memilih menyembunyikan perasaannya dari orang lain dan cenderung memilih untuk menghindar. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross dan Jhon (2003), yang mengatakan bahwa individu dengan *expressive suppression* enggan untuk berbagi emosi yang mereka rasakan dengan orang lain, tidak hanya untuk emosi negatif namun juga emosi positif. *Expressive suppression* menciptakan ketidaksesuaian antara apa yang dialami dalam diri dengan ekspresi yang dimunculkan, hal ini menimbulkan perasaan membohongi diri sendiri dan menghambat perkembangan hubungan yang dekat secara emosional dengan orang lain (Gross, Richards, & Jhon, 2006). Hal ini juga terjadi pada ketiga partisipan, ketika berada di depan orang lain ketiga partisipan akan menampilkan ekspersi emosi yang baik, namun pada kenyataannya ketiga partisipan mengalami perasaan sedih, kecewa dan marah. *Expressive suppression* tidak akan membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan (Gross & Jhon, 2003).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Dari Keluarga yang Bercerai diketahui bahwa ketiga partisipan cenderung memiliki kondisi yang sama pada pemilihan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon. Ketiga partisipan menggunakan strategi expressive suppression dalam proses regulasi emosi yang dilakukan. Hal ini tidak akan membantu ketiga partisipan dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) Pada fase perubahan situasi, tidak ditemukan adanya perubahan situasi yang dilakukan oleh ketiga partisipan. (2) Pada fase penyebaran perhatian, ketiga partisipan melakukan penyebaran perhatian dengan memecah fokus perhatian pada aktivitas lain. (3) Selanjutnya, fase perubahan kognitif, yang mana hanya ditemukan pada kedua partisipan yaitu partisipan KS dan partisipan AM dan tidak di temukan pada partisipan DZ. Kedua partisipan tersebut mampu untuk menerima dan menilai permasalahan yang mereka alami baik itu secara positif maupun negatif. (4) Dan yang terakhir yaitu fase perubahan respon, ketiga partisipan melakukan perubahan respon dengan menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa dari orang lain. Namun partisipan KS dan partisipan AM juga melakukan tindak kekerasan dan berkata kasar sebagai bentuk perubahan respon, dan partisipan DZ merokok untuk mengubah pengalaman emosinya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Dagun, S. M. (2002). *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah dalam Keluarga. Jakarta: Rineka Cipta.* Accessed on August, 2023

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. J. Gross, Handbook of Emotional Regulation. New York: The Guilford Press.* Accessed on April 2023

Gross, J.J. 2007. *Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognition And Emotion Journal.* Accessed on August, 2022

Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.* Accessed on June, 2023

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook Of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.* Accessed on June, 2023

Jannah, M. (2017). *Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. Psikoislamedia : Jurnal Psikologi, 1(1), Article 1.* [*https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493*](https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493)*.* Accessed on June 2023

Kartono, K. (1997). *Patologi sosial. Rajawali*. Accessed on July 20 2022

Maryanti, & Rosmiani (2007). *Keluarga Bercerai Dan Intensitas Interaksi Anak Terhadap Orang Tuanya (Studi Deskriptif Di Kecamatan Medan Sunggal) Jurnal Harmoni Sosial, Volume 1, No. 2.* Accessed on April 2023

Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson. (2007). *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. Article Social Development* . Accessed on October 2022

Rina Nur Aizah. (2017*). “DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI ANAK”. Al-Ibrah 2 (2017): 170,* [*http://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/view/34/29*](http://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/view/34/29)*.* Accessed on June 2023

Seffany, R., & Coralia, F. (2016). *Studi mengenai Social Support pada Anak Usia 10-12 Tahun Pasca Perceraian Orang Tua di SD M Bandung. Prosiding Psikologi, 2.* Bandung. Accessed on June 2023

Wati, N. (2018). *Perceraian Secara Adat (Cerai Dusun). Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education, 4(1), 50–60.* [*https://doi.org/10.24036/scs.v4i1.20*](https://doi.org/10.24036/scs.v4i1.20)*.* Accessed on June 2023

Widuri, E. L. (2012). *Regulasi Emosi Dan resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Humanitas, vol. 9 no. 2, 142 - 156.* Accessed on October 2022

Zarolia, P., McRae, K., & Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation. In R. Scott, & S. Kosslyn (Eds.), Emerging Trends In The Social and Behavioral Sciences. USA: Jhon Wiley & Sons.* Accessed on June 2023