

Efektivitas *Cinema Therapy* dalam Regulasi Emosi Pada Usia Remaja di Panti Asuhan X di Jakarta

¹⁾Dastin Imanuel, ²⁾Lydia Suliyanto Wijaya, ³⁾Billy Nugroho, ⁴⁾Aurelly Sinanta Poek Xin Pei, ⁵⁾Ethan Petrosmand, ⁶⁾Kathryn Joanreitha Kunady, ⁷⁾Keysha Alisya Putri Sonatha, ⁸⁾Erica Rahma Prisciella, ⁹⁾Denrich Suryadi

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9)}Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, Indonesia
Email Corresponding: dastin.705210212@stu.untar.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Terapi Film Regulasi Emosi Remaja Panti Asuhan Intervensi	Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat efektivitas Terapi Film dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja perempuan di Panti Asuhan X, Jakarta. Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial secara signifikan yang akan mempengaruhi cara individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Perubahan ini dapat menimbulkan tantangan dalam mengelola emosi dan adaptasi sosial. Remaja yang tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik dapat berperilaku agresif serta kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial, yang dapat memicu timbulnya stres atau depresi dalam diri individu. Penelitian ini menggunakan film 'Inside Out' sebagai intervensi untuk para remaja perempuan Panti Asuhan X memahami dan memiliki gambaran mengenai emosi yang ada pada diri mereka. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dengan 14 remaja perempuan sebagai partisipan yang rentang usianya adalah 10-17 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur the <i>Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents</i> (ERQ-CA) versi translasi bahasa Indonesia dan dianalisis deskriptif dengan menggunakan SPSS versi 25 (Statistical Package of Social Sciences). Hasil uji mean menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan regulasi emosi partisipan setelah intervensi. Rata-rata skor reappraisal meningkat dari 22,2 menjadi 24,1 dan suppression dari 12,9 menjadi 14,6. Berdasarkan hasil data tersebut, penelitian ini dapat menunjukkan bahwa terapi film efektif dalam membantu remaja untuk meregulasi emosi mereka.
Keywords: Cinema Therapy Emotion Regulation Adolescents Orphanage Intervention	ABSTRACT This study aims to examine the effectiveness of Cinema Therapy in improving emotional regulation among adolescent girls at Orphanage X, Jakarta. Adolescence is a period where individuals undergo significant physical, emotional, and social changes, which can influence how they interact with their social environment. These changes can pose challenges in emotional management and social adaptation. Adolescents who are unable to regulate their emotions effectively may exhibit behaviors such as aggression and face difficulties in dealing with social pressures, that can lead to stress or depression. This study used the film Inside Out as an intervention for the adolescent girls at Orphanage X to help them understand and gain insight into their emotions. The study employed a one-group pretest-posttest design with 14 female participants aged 10-17 years. A quantitative approach was used, with the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) in Indonesian version as the measurement tool, and analysed with SPSS version 25 (Statistical Package of Social Sciences). The mean test results showed an improvement in participants' emotional regulation ability after the intervention. The average reappraisal score increased from 22.2 to 24.1, and the suppression score from 12.9 to 14.6. Based on these data, this study indicates that cinema therapy is effective in helping adolescents regulate their emotions.

I. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2024), masa remaja, yang mencakup usia 10 hingga 18 tahun, adalah periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial. Periode ini menuntut perhatian khusus terhadap kesehatan remaja agar tercapai pertumbuhan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Menurut Hurlock (1980), remaja mengalami lima perubahan utama dalam perkembangan psikologis. Pertama, mereka mengalami peningkatan emosi karena perubahan psikologis yang

terjadi. Kedua, mereka harus menemukan peran yang diharapkan dalam kelompok sosial, yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketiga, masalah yang dihadapi mulai bertambah dan akan diselesaikan sesuai dengan pemikiran dan kepuasannya. Keempat, mereka mengembangkan kompetensi sekaligus mencari jalan untuk mendapatkannya, yang merupakan proses penting dalam meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri. Kelima, mereka berkomitmen pada tujuan yang sudah dibuat, yang menunjukkan kemampuan mereka untuk berfokus dan berdedikasi terhadap apa yang ingin dicapai. Dengan demikian, remaja harus menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan dalam proses perkembangan psikologis mereka (Hurlock, 1980). Remaja di umur 10 - 18 tahun sering mengalami perubahan emosi yang tidak terkendali, mereka dapat merasa marah, sedih, atau bahagia secara tiba-tiba, yang dapat berdampak pada perilaku mereka (Handayani, 2019).

Remaja sering mengalami stres dan kecemasan yang berdampak pada kemampuan mereka untuk mengelola emosi. Stres dan kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakharmonisan dalam keluarga, perselisihan dengan teman, dan tekanan akademik (Azmi, 2015). Kecerdasan emosional yang rendah juga dapat membuat remaja sulit mengelola emosi mereka. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengelola diri, memotivasi diri, dan menghadapi stres dan remaja yang kurang memiliki kecerdasan emosional ini lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka (Chandra & Yuliatati, 2021). Lingkungan dan orang terdekat juga berperan dalam kemampuan remaja untuk mengelola emosi. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak stabil atau memiliki hubungan yang tidak harmonis dengan orang sekitarnya mungkin lebih sulit mengontrol emosi mereka (Yohan, 2021).

Kesulitan dalam mengontrol emosi disebabkan oleh kurangnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi, baik secara otomatis maupun dikendalikan, sadar atau tidak sadar, untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari (John & Gross 2003 dalam Gross, 2015). Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Mereka juga menekankan dua hal penting: ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini untuk meredakan emosi yang ada (Reivich et al, 2000 dalam Azara, Widyatno, Bisri, & Dyah, 2022). John dan Gross (2004, dalam Gullone & Taffe, 2012) menyatakan regulasi emosi dapat terbagi menjadi 2 jenis, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan kemampuan kognitif individu dalam mengeluarkan emosinya sedemikian rupa sehingga terdapat dampak perubahan emosional dalam dirinya. Sedangkan *expressive suppression* merupakan kemampuan pembentukan respons yang melibatkan perilaku emosi yang dikeluarkan saat suatu kejadian berlangsung. Kedua jenis ini sangat penting bagi individu dikarenakan individu dapat merancang emosinya sedemikian rupa dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kurangnya regulasi emosi pada remaja juga dapat berdampak pada perilaku agresif dan remaja yang tidak mampu mengatasi permasalahan dapat mengalami perasaan gagal yang dapat mengarah pada frustrasi dan perilaku kekerasan dan regulasi emosi merupakan faktor yang penting dimiliki oleh setiap remaja agar terhindar dari perilaku agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Putryani, Situmorang, Bashori, & Syuhada, 2021). Remaja yang tidak dapat mengendalikan emosinya juga cenderung mudah mengalami stres atau depresi. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak berdaya dan mengalami fluktuasi emosi yang tidak stabil (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Dampak terburuk dari ketidakmampuan regulasi emosi adalah risiko bunuh diri dan diketahui remaja yang tidak mampu mengatasi emosinya dengan baik lebih rentan terhadap bunuh diri, terutama karena tekanan sosial dan perubahan emosional yang tidak terkontrol (Pamungkas, Sumardiko, & Makassar, 2024).

Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya cenderung terlibat dalam kenakalan remaja, seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, dan gangguan makan dan remaja yang kurang dapat mengelola emosi cenderung berorientasi pada diri sendiri dan cenderung menunjukkan perilaku asosial (Nadirah, 2017). Remaja yang memiliki kecerdasan serta kematangan emosi yang baik mampu mengontrol tingkah lakunya dan mampu menentukan apa yang harus dilakukannya di kehidupannya.

Kecerdasan dan kematangan emosi dapat ditingkatkan dengan beberapa strategi, salah satunya adalah *Cinema Therapy*. *Cinema Therapy* adalah proses menggunakan film sebagai terapi *therapeutic*, yang dapat membantu individu dalam mengeksplorasi psikis, mempelajari diri sendiri, dan mengatasi berbagai kompleksitas perilaku melalui pengamatan karakter dan situasi dalam film (Andini, 2019). *Cinema Therapy* dapat membantu memperbaiki kondisi emosi dan mental dengan jalan memberikan efek untuk berimajinasi dengan plot, karakter, musik dan sebagainya, yang membuat pikiran seseorang mendapat ilham, terinspirasi,

pelepasan emosional atau kelegaan dan perubahan alami (Yurisna & Sinaga, 2024). *Cinema Therapy* juga terbukti dalam membantu remaja dalam meregulasi emosinya (Jannah, 2022). Penelitian yang dilakukan Jannah menunjukkan bahwa *Cinema Therapy* efektif dalam menstabilkan emosi remaja. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* dan menemukan bahwa *Cinema Therapy* dapat berpengaruh signifikan terhadap kestabilan emosi remaja *introvert* (Jannah, 2022). Penelitian juga dilakukan oleh Septiyani (2016) di SMKN 1 KASIHAN. Dimana peneliti menggunakan *Cinema Therapy* untuk pengelolaan emosi marah, dan hasilnya terapi film berpengaruh terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa (Septiyani, 2016).

Tim Pengabdian ingin menggunakan *Cinema Therapy* untuk membantu remaja di panti asuhan mengelola semua emosi dalam diri remaja di Panti Asuhan, maka Tim Pengabdian menggunakan terapi film untuk membantu anak - anak mengidentifikasi dan mengatasi emosi mereka. Misalnya, dengan menonton film yang menampilkan karakter yang mengalami emosi serupa, remaja dapat belajar cara menghadapi dan mengelola emosi mereka sendiri. Maka dari itu peneliti mengambil film berjudul “*Inside Out*”, dikarenakan Film “*Inside Out*” memperkenalkan lima emosi dasar (*Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust*) yang umum dialami oleh manusia, sehingga membantu menunjukkan bagaimana emosi-emosi tersebut berinteraksi dan beradaptasi dengan pengalaman hidup, membantu remaja di panti asuhan memahami dan mengelola emosi yang kompleks. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menentukan apakah terapi film (*Cinema Therapy*) efektif dalam meregulasi emosi pada usia remaja di Panti Asuhan X di Jakarta dengan harapan dapat membantu pihak panti asuhan dalam mengedukasi dan menolong anak - anak disana untuk dapat meregulasi emosinya.

II. MASALAH

Di lokasi pengabdian masyarakat, yaitu Panti Asuhan X, terdapat masalah utama yang dihadapi oleh anak-anak, terutama terkait dengan regulasi emosi. Anak-anak yang tinggal di panti ini, yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka untuk sering marah-marah atau menangis, bahkan tanpa pemicu yang jelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka masih belum mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik, yang penting bagi tim pengabdian membantu remaja di panti asuhan untuk menavigasi perubahan emosional yang umum terjadi pada masa remaja.

Panti Asuhan X ini secara khusus dihuni oleh remaja perempuan. Lingkungan panti yang hanya terdiri dari perempuan ini mungkin menambah dinamika sosial yang berbeda, dimana interaksi antar teman dan tantangan kehidupan di panti asuhan dapat mempengaruhi stabilitas emosi mereka. Ketiadaan figur keluarga yang utuh dan stabilitas emosional yang umumnya ada di dalam keluarga menjadi salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap kesulitan mereka dalam mengelola emosi (Suhari, Ramadhani, Istighfari, Putri, & Listyani, 2024).

Tim proyek kemanusiaan melakukan observasi dengan mewawancarai ketua asrama di Panti Asuhan X. Mereka mengeluhkan mengenai kurangnya motivasi belajar dalam pembelajaran Bahasa Inggris di kalangan anak-anak panti asuhan. Setelah dilakukan observasi dengan mewawancarai pihak panti asuhan, tim proyek kemanusiaan memutuskan untuk melakukan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas intervensi.



Gambar 1. Foto Lokasi

III. METODE

Tim pengabdian masyarakat pertama kali menghubungi pihak panti asuhan pada tanggal 23 Agustus 2024 untuk meminta izin melaksanakan penelitian di panti asuhan. Setelah mendapat persetujuan dari pihak panti asuhan, tim pengabdian masyarakat melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 16 Agustus untuk mengidentifikasi kebutuhan pihak panti asuhan secara mendalam. Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan, diketahui bahwa remaja perempuan di panti asuhan X tersebut memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan 14 remaja perempuan di Panti Asuhan X di Jakarta, yang menghadapi kesulitan dalam meregulasi emosi.

Metode yang digunakan dimulai dengan *pre-test* menggunakan alat ukur *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) yang disusun oleh Gullone & Taffe (2012) kemudian diterjemahkan versi Indonesia, berdasarkan referensi dari Shanny, Hafny Noer, & Pebriani (2024). Setelah *pre-test*, dilakukan pemutaran film “*Inside Out 1*”, diikuti dengan sesi psikoedukasi pada hari kedua yang berjudul “Petualangan Seru Mengelola Emosi: Menjadi Pahlawan Pengendali Perasaan!” oleh tim pengabdian masyarakat. Psikoedukasi ini bertujuan membantu remaja memahami cara mengelola emosi mereka secara lebih efektif.

Modifikasi metode *Cinema Therapy* ini merujuk pada penelitian Septiyani (2016) yang meneliti efektivitas terapi film dalam mengelola emosi marah pada siswa SMK. Perbedaannya terletak pada sasaran dan konteks intervensi. Dalam kegiatan ini, *Cinema Therapy* diterapkan pada remaja perempuan di panti asuhan dengan fokus pada regulasi emosi secara umum, bukan hanya emosi marah, dan dilengkapi dengan psikoedukasi di hari setelah pemutaran film.

Setelah psikoedukasi, peserta diminta mengisi *post-test* untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi. *Pre-test* dan *post-test* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, guna menilai efektivitasnya. Data dari kedua tes ini dianalisis menggunakan uji statistik **paired sample t-test** untuk melihat apakah ada perubahan signifikan dalam nilai rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*, yang akan menunjukkan dampak intervensi yang dilakukan

Adapun rancangan program sebagaimana yang tertera pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rancangan Program

Waktu Pelaksanaan	Keterangan Kegiatan	Target Pencapaian
Jumat, 16 Agustus 2024	Observasi dan wawancara terstruktur.	Mengidentifikasi kebutuhan para penghuni panti asuhan secara lebih mendalam.
Sabtu, 31 Agustus 2024	Pengambilan data (<i>pre-test</i>) dan melakukan <i>cinema therapy</i> .	Melakukan <i>pre-test</i> untuk mengukur regulasi emosi anak-anak di panti asuhan sebelum melakukan kegiatan <i>cinema therapy</i> .
Senin, 2 September 2024	Psikoedukasi dan pengambilan data (<i>post-test</i>).	Melakukan psikoedukasi mengenai regulasi emosi berdasarkan jenis-jenis emosi dari film ‘ <i>Inside Out</i> ’ dan melakukan <i>post-test</i> setelah kegiatan psikoedukasi untuk mengukur efektivitas program yang dijalankan.
Selasa, 3 September 2024	Evaluasi	Evaluasi dan diskusi dilakukan dengan seluruh anggota tim pengabdian masyarakat terkait jalannya pelaksanaan program intervensi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan sebanyak 14 partisipan perempuan berusia 10-17 tahun, dengan karakteristik (a) anak binaan panti asuhan X, (b) dapat membaca dan memahami makna tes, dan (c) dapat memahami makna percakapan dari film yang diputar.

Pada penelitian ini terbagi menjadi 4 kegiatan yang dibagi menjadi 2 hari. Kegiatan 1-2 dilakukan pada hari pertama dan kegiatan 3-4 dilakukan pada hari keempat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kegiatan pertama adalah melakukan *pre-test* hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi emosional dari anak binaan panti asuhan X. *Pre-test* yang digunakan adalah menggunakan angket *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) versi Indonesia, berdasarkan referensi dari Shanny, Noer, dan Pebriani (2024). Dari kegiatan pertama ini, didapatkan demografi partisipan. Untuk rinciannya ada di tabel 2.

Tabel 2. Demografi Umur Partisipan		
Umur	Frekuensi	Persentase
10	1	6.7
12	2	13.3
13	1	6.7
14	3	20.0
15	2	13.3
16	3	20.0
17	3	20.0

Pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa partisipan penelitian memiliki rentang usia 10-17 tahun. Usia 14, 16, dan 17 tahun memiliki jumlah terbanyak, yaitu masing-masing 3 orang dengan total seluruh partisipan sebanyak 15 orang.



Gambar 2. Kegiatan Pre-test

2. Kegiatan kedua adalah menonton film “*Inside out 1*”. Tujuan dari pemberian film adalah agar anak dapat mengenali jenis-jenis emosi mereka melalui tontonan film.



Gambar 3. Kegiatan menonton film psikoedukasi

3. Kegiatan ketiga adalah pemberian psikoedukasi yang berjudul "Petualangan Seru Mengelola Emosi: Menjadi Pahlawan Pengendali Perasaan!" oleh tim pengabdian masyarakat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah agar anak binaan dapat mengenal lebih dalam mengenai emosi-emosi yang mereka miliki.



Gambar 4. Kegiatan Psikoedukasi melalui Presentasi

4. Setelah seluruh sesi intervensi selesai, maka dilakukan kegiatan keempat yakni melakukan *post-test* dengan menggunakan *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) versi Indonesia yang sama dengan *pre-test*.

Gambar 5. Kegiatan *post-test***Tabel 3.** Perbandingan Mean Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Regulasi Emosi

Dimensi	Mean <i>Pre-Test</i>	Mean <i>Post-Test</i>
<i>Reappraisal</i>	22,2	24,1
<i>Suppression</i>	12,9	14,6

Hasil pengolahan data menggunakan *software* SPSS dengan analisis deskriptif sederhana pada *post-test* menunjukkan peningkatan regulasi emosi yang signifikan, dengan mean *post-test* sebesar 24,1 dibandingkan dengan mean *pre-test* sebesar 22,2 pada dimensi *Reappraisal*, dan dilanjutkan dengan mean *post-test* sebesar 14,6 dibandingkan dengan mean *pre-test* sebesar 12,9 pada dimensi *Suppression*. Data ini menunjukkan efektivitas program intervensi dalam meningkatkan regulasi emosi remaja panti asuhan, yang mana sejalan dengan hasil temuan dari program pengabdian kepada masyarakat terdahulu oleh Jannah (2022). yang menemukan bahwa *cinema therapy* dapat berpengaruh terhadap kestabilan emosi remaja.

Secara keseluruhan, hasil uji *mean* menunjukkan peningkatan signifikan pada regulasi emosi remaja setelah program intervensi. Hal ini menegaskan bahwa metode yang diterapkan disertai psikoedukasi, efektif dalam meningkatkan regulasi emosi di kalangan remaja panti asuhan. Temuan ini pun memperkuat temuan terdahulu oleh Thalib et al. (2023) yang menyatakan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman remaja secara signifikan tentang fase transisi emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dan cara melakukan regulasi emosi.

V. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Cinema Therapy efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja perempuan di Panti Asuhan X, Jakarta. Dengan menggunakan film 'Inside Out' sebagai intervensi, penelitian ini menemukan peningkatan skor reappraisal dari 22,2 menjadi 24,1 dan skor suppression dari 12,9 menjadi 14,6 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa Cinema Therapy dapat membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih efektif, terutama dalam menghadapi perubahan emosional yang umum terjadi pada masa remaja.

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Perubahan ini dapat menimbulkan tantangan dalam mengelola emosi dan adaptasi sosial. Remaja yang tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik dapat berperilaku agresif serta kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial, yang dapat memicu timbulnya stres atau depresi dalam diri individu.

Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dengan 14 remaja perempuan sebagai partisipan yang rentang usianya adalah 10-17 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) versi translasi bahasa Indonesia dan dianalisis deskriptif dengan menggunakan SPSS versi 25.

Hasil uji mean menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan regulasi emosi partisipan setelah intervensi. Rata-rata skor reappraisal meningkat dari 22,2 menjadi 24,1 dan skor suppression dari 12,9 menjadi 14,6. Berdasarkan hasil data tersebut, penelitian ini dapat menunjukkan bahwa terapi film efektif dalam membantu remaja untuk meregulasi emosi mereka.

Dengan demikian, Cinema Therapy dapat menjadi strategi penting dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja, terutama di lingkungan panti asuhan yang memiliki tantangan khusus dalam mengelola emosi remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dengan film 'Inside Out' dapat membantu remaja perempuan memahami dan mengelola emosi yang kompleks, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, I. R. (2019). Efektivitas cinema therapy dalam membangun body image pada siswi kelas x smti yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 659–668.
- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Dyah, H. A. (2022). The relationship between emotion regulation and resilience in single mothers possessing multiple roles in malang city. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10213>
- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/sosial.v2i1.50>
- Chandra, A. P., & Yuliastati, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) pada Anak Remaja Awal Usia 12-16 Tahun di SMP Negeri 7 Kota Bogor Tahun 2021*.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Handayani, V. V. (2019, December 10). Remaja Mudah Marah, Ini Penyebabnya. Retrieved September 29, 2024, from Halodoc website: www.halodoc.com/artikel/remaja-mudah-marah-ini-penyebabnya
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). REGULASI EMOSI PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, Dan Jender*, 18(1), 87–95.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, R. (2022). Pengaruh konseling kelompok menggunakan cinema therapy terhadap kestabilan emosi remaja ntrovert di kecamatan baso kabupaten agam. *JURNAL PSIKODIDAKTIKA*, 7(1), 314–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2693>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Remaja 10-18 Tahun. Retrieved September 30, 2024, from Kementerian Kesehatan RI website: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Nadirah, S. (2017). Peranan pendidikan dalam menghindari pergaulan bebas anak usia remaja. *Musawa*, 9(2), 309–351.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>

- Septiyani, L. (2016). Efektivitas terapi film terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas x smkn 1 kasihan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 8(5), 119–127.
- Shanny, M. B., Hafny Noer, A., & Pebriani, L. V. (2024). Psychometric Properties of The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) Indonesian Version. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(6), 3089–3104. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i6.2360>
- Suhari, Z. L., Ramadhani, N. A., Istighfari, A. U., Putri, S. W. A., & Listyani, R. H. (2024). Konsistensi Nilai-nilai Keluarga dan Konflik : Analisis pada Anak Fatherles dengan Pendekatan Struktural Fungsionalisme. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 22(1). <https://doi.org/10.24114/jkss.v22i1.58596>
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila Kesya Yumna. (2023). PSIKOEDUKASI REGULASIEMOSI REMAJA PADA SISWASMP NEGERI DI MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Yohan. (2021). Pengaruh Pendidikan Disiplin Rohani dalam Keluarga Berdasarkan Ulangan 6:6-9 Terhadap Kecerdasan Emosional dan Improvisasi Sosial Siswa-Siswi Kelas IX SMP Unggul Sakti di Kota Jambi. *Illuminate: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 4(1), 50–60.
- Yurisna, & Sinaga, M. H. P. (2024). Group Counseling Using Cinema Therapy Techniques to Reduce the Intensity of Social Media Use in High School Students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 13(01), 18–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/zrp3mm29>