

Efektivitas Restrukturisasi Kognitif terhadap Disregulasi Emosi pada Dewasa Awal

Ida Bagus Kade Krishna Aditya¹, Karolin Rista²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

guskrishna80@gmail.com¹, karolinrista@untag-sby.ac.id²

Kata Kunci:

Disregulasi Emosi,
Dewasa Awal,
Restrukturisasi
Kognitif

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan keluhan dari subjek penelitian berusia 27 tahun yang mengalami disregulasi emosi dengan gejala yang ditunjukkan seperti sulit mengendalikan emosi, mengatur emosi, merefleksikan emosi, memahami dan menyadari emosi, mengatur perilaku impulsif hingga sulit berkonsentrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas teknik Cognitive Restructuring pada dewasa awal yang mengalami disregulasi emosi. Penelitian menggunakan Single Subject Research (SSR) dengan desain eksperimen kasus tunggal. Diberikan intervensi dengan Cognitive Restructuring secara individual selama 5 sesi. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) digunakan sebagai evaluasi pada tahap pra-intervensi dan pasca-intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan subjek dalam mengenali pikiran otomatis, mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis, serta mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang memicu tekanan emosional. Namun subjek masih memiliki kecenderungan dalam menyimpan atau memendam emosi sehingga memerlukan penanganan lanjutan. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Cognitive Restructuring efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami disregulasi emosi.

Keyword:

Emotion
Dysregulation,
Cognitive
Restructuring,
Early Adulthood

Abstract

This study was conducted based on complaints from a 27-year-old research subject experiencing emotion dysregulation, with symptoms such as difficulty controlling emotions, regulating emotions, reflecting on emotions, understanding and being aware of emotions, managing impulsive behaviors, and maintaining concentration. The aim of this study was to test the effectiveness of the Cognitive Restructuring technique on young adults experiencing emotion dysregulation. The study used Single-Subject Research (SSR) with a single-case experimental design. An individual intervention using Cognitive Restructuring was administered across 5 sessions. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was used for assessment at the pre-intervention and post-intervention stages. The results showed an increase in the subject's ability to identify automatic thoughts, reframe negative thoughts into more realistic ones, and manage emotions when facing situations that trigger emotional stress. However, the subject still tended to bottle up or suppress their emotions, and therefore require further assistance. This study demonstrates that the Cognitive Restructuring technique is effective in helping improve emotion regulation capabilities in young adults experiencing emotion dysregulation.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga fungsi psikologis individu. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi yang muncul, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali, memahami, menerima, serta mengelola respons emosional secara adaptif ketika menghadapi berbagai situasi kehidupan. Gross (Bintamur, 2023) menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis maupun terkontrol, baik disadari maupun tidak, serta memengaruhi satu atau lebih titik dalam proses munculnya suatu emosi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun proses kemunculan emosi bersifat dinamis, individu tetap memiliki kapasitas untuk mengarahkan dan mengelola emosi tersebut secara adaptif. Selain itu, Gross (Angelica & Himawan, 2022) menyebutkan bahwa proses regulasi emosi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *cognitive reappraisal*, dengan tujuan menggunakan kognitif untuk mengevaluasi kembali situasi yang dapat menimbulkan emosi guna mengurangi konsekuensi dari emosi yang timbul, dan *expressive suppression*, yang digunakan individu untuk menutupi atau mengurangi intensitas ekspresi dari munculnya emosi. Hasil penelitian John dan Gross menjelaskan bahwa *reappraisal* dianggap merupakan strategi yang efektif serta adaptif dibandingkan *suppression* (Azizah & Hendriani, 2023).

Pada kasus subjek, hal ini dikarenakan *reappraisal* bekerja pada tahap awal proses munculnya emosi, yaitu dengan mengubah cara individu berpikir dalam memaknai sebuah situasi sebelum munculnya respons emosional, dibandingkan dengan *suppression* yang hanya menekan ekspresi emosi setelah muncul tanpa

mengubah penyebabnya. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung dapat menjalin hubungan interpersonal yang sehat, berpikir lebih fleksibel, serta mampu menghadapi tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sakti dan Wandansari (2023) yang menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif yang adaptif, seperti *positive reappraisal* dan *refocusing on planning*, cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Levasseur, Daoudi-Simison, dan Stevenson-Young (2026) menjelaskan bahwa regulasi emosi memerlukan kesadaran metakognitif terhadap proses emosional serta kemampuan menghadapi masalah dengan menerima dan mengelola dampak emosinya. Individu yang terus-menerus menekan emosi yang dirasakan berisiko mengalami gangguan dalam regulasi emosi sehingga emosi negatif tetap bertahan dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi berbagai permasalahan psikologis apabila berlangsung secara terus-menerus. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian pada mahasiswa Indonesia, Gunawan dan Bintari (2021), yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Individu yang lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan penggunaan *expressive suppression* cenderung memperkuat dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis.

Kesulitan dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi dikenal sebagai disregulasi emosi. Hasanah, Rahmah, dan Effendi (2024) menjelaskan bahwa disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu dalam meregulasi maupun mengekspresikan emosi yang dialami secara efektif. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan sosial, pola komunikasi dalam keluarga, pengalaman interpersonal, serta lingkungan yang membentuk kemampuan individu dalam mengelola emosi, perilaku, dan pikirannya. Individu yang mengalami disregulasi emosi cenderung lebih sulit mengendalikan respons emosional ketika menghadapi konflik, kritik, maupun perubahan situasi sehingga dapat memengaruhi fungsi sosial dan pekerjaannya. Penelitian Hasanah et al. (2024) juga menggambarkan bahwa disregulasi emosi berkaitan dengan faktor lingkungan, khususnya dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang kurang optimal dapat mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosinya secara efektif sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu.

Penelitian Razvaliaeva dan Polskaya (2023) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang maladaptif berkaitan dengan meningkatnya sensitivitas interpersonal. Individu menjadi lebih mudah menginterpretasikan situasi sosial sebagai ancaman, lebih sensitif terhadap penolakan atau kritik, serta mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam mendukung individu menghadapi berbagai pengalaman interpersonal secara adaptif.

Menurut Wolgast et al. (dalam Riyadah et al., 2021), *Cognitive Restructuring* membantu individu mengevaluasi kembali pikiran negatif yang mendasari munculnya emosi sehingga individu mampu memberikan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, teknik ini dipilih dalam penelitian ini karena permasalahan utama subjek dipengaruhi oleh munculnya pikiran otomatis maladaptif terhadap berbagai pengalaman interpersonal.

Teknik ini berfokus pada proses mengenali pikiran otomatis yang maladaptif, mengevaluasi bukti yang mendukung maupun yang bertentangan dengan pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih realistis dan adaptif. Pada proses ini, kemampuan individu untuk melakukan *Cognitive Reappraisal*, yaitu mengubah cara memandang suatu situasi, menjadi salah satu strategi regulasi emosi yang penting.

Kasus dalam penelitian ini menggambarkan seorang perempuan dewasa awal yang mengalami disregulasi emosi setelah mengalami berbagai pengalaman interpersonal negatif, seperti perundungan, pelecehan seksual di tempat kerja, pengkhianatan teman dekat, konflik keluarga, serta konflik dalam hubungan romantis. Pengalaman tersebut menyebabkan subjek mengalami kesulitan mengenali dan menerima emosinya, cenderung memendam perasaan, mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, penurunan performa kerja, serta hambatan dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami disregulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) atau penelitian subjek tunggal. Pendekatan SSR merupakan metode penelitian eksperimen yang bertujuan mengevaluasi perubahan perilaku maupun kondisi psikologis pada satu subjek setelah diberikan suatu intervensi secara sistematis (Prahmana,

2021). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengamati perubahan yang terjadi pada subjek secara mendalam sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi berdasarkan perubahan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Pendekatan SSR berfokus pada pengamatan berulang terhadap perilaku atau kondisi subjek sehingga hubungan antara intervensi dan perubahan yang terjadi dapat dievaluasi secara sistematis. Oleh karena itu, metode ini banyak digunakan dalam penelitian terapan untuk menguji efektivitas suatu intervensi pada kasus individual (Darmawan et al., 2024).

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 27 tahun yang telah bekerja. Pengumpulan data terhadap subjek dilakukan dengan asesmen psikologi melalui wawancara, observasi, serta tes kepribadian, yaitu *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT), *Tes Sixteen Personality Factors* (16PF), *Draw a Person* (DAP), *Tree Test* (BAUM), dan *House Tree Person* (HTP). Berdasarkan hasil asesmen, permasalahan utama subjek tidak hanya ditandai oleh munculnya emosi negatif, tetapi juga memperlihatkan kesulitan dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang dirasakan. Subjek cenderung memendam emosi, mengabaikan pengalaman emosional, serta memiliki pikiran otomatis yang maladaptif terhadap berbagai pengalaman interpersonal, seperti kekhawatiran akan kembali disakiti, sulit mempercayai orang lain, dan menganggap situasi tertentu sebagai ancaman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi subjek dipengaruhi oleh cara subjek memaknai pengalaman yang dialaminya. Oleh karena itu, *Cognitive Restructuring* dipilih sebagai teknik intervensi untuk membantu subjek mengenali hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan perilaku, mengevaluasi pikiran otomatis yang kurang realistis, serta menyusun pikiran alternatif (*coping thought*) yang lebih adaptif sehingga kemampuan regulasi emosi dapat meningkat.

Sebelum pelaksanaan intervensi, subjek memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta kerahasiaan selama proses penelitian. Subjek kemudian menyatakan kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian intervensi melalui pemberian *informed consent*. Kondisi regulasi emosi subjek diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia yang dikembangkan berdasarkan teori Gross dan John dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021). Pengukuran dilakukan pada tahap pra-intervensi (*Pre-Test*) dan pasca-intervensi (*Post-Test*) untuk mengetahui perubahan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti intervensi. ERQ dipilih karena mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengevaluasi perubahan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi yang diberikan berupa teknik *Cognitive Restructuring* secara individual sebanyak lima sesi, dengan durasi sekitar 60 menit pada setiap sesi. Menurut Wolgast et al. (dalam Riyadhah et al., 2021), Restrukturisasi Kognitif membantu individu memahami bahwa pikiran negatif bukan merupakan kebenaran mutlak, melainkan respons sementara yang masih dapat dievaluasi kembali berdasarkan logika dan pengalaman yang dimiliki. Selain itu, Restrukturisasi Kognitif membantu individu mengenali distorsi kognitif yang menyebabkan munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri (Riyadah et al., 2021).

Sesi pertama difokuskan pada pembentukan hubungan terapeutik (*Building Rapport*), pemberian *Pre-Test* menggunakan ERQ, psikoedukasi mengenai disregulasi emosi, serta membantu subjek mengenali hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan respons tubuh. Sesi kedua berfokus pada identifikasi situasi yang memicu emosi negatif, membantu subjek mengenali pikiran otomatis (*automatic thoughts*) yang muncul, serta memberikan pemahaman mengenai pengaruh pikiran terhadap munculnya respons emosional. Sesi ketiga difokuskan pada proses *Cognitive Restructuring*, yaitu membantu subjek mengevaluasi bukti yang mendukung maupun tidak mendukung pikiran negatif, kemudian menyusun *coping thought* yang lebih realistis dan adaptif terhadap situasi yang dihadapi.

Sesi keempat bertujuan memperkuat kemampuan subjek dalam menerapkan *coping thought* pada berbagai situasi yang memicu emosi negatif melalui latihan dan diskusi mengenai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Sesi kelima merupakan sesi evaluasi yang bertujuan meninjau kembali perubahan yang dialami subjek selama intervensi, mengevaluasi penggunaan *coping thought* dalam kehidupan sehari-hari, memberikan penguatan terhadap strategi yang telah dipelajari, serta melakukan *Post-Test* menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengetahui perubahan kemampuan regulasi emosi setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian merupakan perempuan berusia 27 tahun yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi setelah mengalami berbagai pengalaman interpersonal negatif, seperti pelecehan seksual di tempat kerja, perundungan, konflik keluarga, pengkhianatan teman dekat, serta konflik dalam hubungan romantis. Berdasarkan hasil asesmen, subjek menunjukkan kesulitan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, cenderung memendam emosi, mengalami kesulitan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi

tekanan, serta mengalami gangguan dalam mempertahankan konsentrasi saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut disertai gangguan tidur, mual hingga muntah saat makan, penurunan performa kerja, serta hambatan dalam hubungan interpersonal.

Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pengukuran menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi subjek masih rendah, terutama dalam mengelola emosi negatif secara adaptif. Selanjutnya, subjek mengikuti intervensi *Cognitive Restructuring* sebanyak lima sesi secara individual.

Tabel 1. Hasil Pengukuran *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ)

Dimensi	Item	Pre-Test	Post-Test
<i>Cognitive Reappraisal</i>	1–6	27	40
<i>Expressive Suppression</i>	7–10	16	16

Selama proses intervensi, subjek mulai mampu mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya emosi negatif, mengenali pikiran otomatis (*automatic thoughts*) yang muncul pada situasi tersebut, serta memahami hubungan antara pikiran, emosi, respons fisik, dan perilaku. Pada sesi berikutnya, subjek mulai mampu mengevaluasi pikiran yang kurang realistis dan menyusun *coping thought* yang lebih adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Subjek juga mulai menerapkan *coping thought* ketika menghadapi situasi yang sebelumnya memicu kemarahan, kecurigaan, maupun kekhawatiran berlebihan.

Hasil pengukuran menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) menunjukkan adanya perubahan pada dimensi *Cognitive Reappraisal* setelah pemberian intervensi *Cognitive Restructuring*. Skor *Cognitive Reappraisal* meningkat dari 27 pada *Pre-Test* menjadi 40 pada *Post-Test*. Sementara itu, pada dimensi *Expressive Suppression*, skor total tidak mengalami perubahan, yaitu tetap 16 pada *Pre-Test* maupun *Post-Test*.

Pembahasan

Melalui proses *Cognitive Restructuring*, subjek belajar mengevaluasi pikiran otomatis yang muncul dan menyusunnya kembali menjadi *coping thought* yang lebih realistis. Proses tersebut membantu menurunkan intensitas emosi negatif sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Setelah mengikuti intervensi, subjek mampu memaknai kembali situasi yang sebelumnya dipersepsikan sebagai pemicu emosi negatif sehingga dapat memberikan respons yang lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan subjek dalam menahan atau mengendalikan ekspresi emosinya masih relatif sama setelah intervensi. Dengan demikian, perubahan yang lebih menonjol terjadi pada kemampuan subjek dalam melakukan *Cognitive Reappraisal*. Oleh karena itu, peningkatan *Cognitive Reappraisal* pada subjek menunjukkan bahwa intervensi membantu subjek memaknai kembali pengalaman interpersonal yang sebelumnya dianggap sebagai ancaman, sedangkan perubahan pada aspek *Expressive Suppression* belum tampak secara keseluruhan. Secara keseluruhan, hasil tersebut memperlihatkan bahwa intervensi *Cognitive Restructuring* lebih berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan subjek dalam mengevaluasi kembali situasi yang dihadapi dan membentuk cara berpikir yang lebih adaptif dibandingkan terhadap perubahan dalam cara mengekspresikan emosi.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menggambarkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* mampu membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada subjek yang mengalami disregulasi emosi. Setelah mengikuti lima sesi intervensi, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali hubungan antara situasi, pikiran, dan emosi, mengidentifikasi pikiran otomatis yang maladaptif, serta menyusun *coping thought* yang lebih realistis dan adaptif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Hasil pengukuran menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) juga memperlihatkan peningkatan skor pada dimensi *Cognitive Reappraisal*, sedangkan skor *Expressive Suppression* tidak mengalami perubahan secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* lebih berperan dalam meningkatkan kemampuan subjek untuk mengevaluasi kembali situasi secara lebih adaptif dibandingkan mengubah kecenderungan menahan ekspresi emosi. Oleh karena itu, teknik *Cognitive Restructuring* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu individu yang mengalami disregulasi emosi, terutama apabila permasalahan emosional dipengaruhi oleh pikiran otomatis dan distorsi kognitif. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan tindak lanjut (*follow-up*) dalam jangka waktu yang lebih panjang serta melibatkan lebih dari satu subjek agar efektivitas intervensi terhadap berbagai aspek regulasi emosi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Angeilica, F. A. M., & Himawan, K. K. (2022). Tahan atau pikir kembali: Strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada masa pandemi Covid-19. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 107-122.
- Azizah, Ei. A., & Heindriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21-31.
- Bintamuir, D. F. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Kognitif Reappraisal dan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SEIT*, 14(1), 58-68.
- Darmawan, S. S. A., Ahman, A., Fadhilah, R., Ramadhan, R. A., & Meiliala, A. K. (2024). Implementasi *Single Subject Research* dalam pengukuran efektivitas layanan konseling individual: Studi literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmiah Pendidikan*, 7(3). <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3774>
- Guinawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 10(1), 51-64.
- Hasanah, P. N., Rahmah, A. P. N., & Effeindi, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Disregulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*, 11(2), 119-127.
- Levasseur, M., Daoudi-Son, S., & Stevinson-Young, L. (2026). *The Cost of "Being Strong": Exploring the Relationship between Emotional Suppression and Wellbeing*. *Journal of Happiness and Health*, 6(1), 34–40. <https://doi.org/10.47602/johah.v6i1.141>
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research: Teori dan implementasinya: Suatu pengantar*. UIAD Press.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstruk dari *Emotion Regulation Questionnaire* versi bahasa Indonesia dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Razvalieva, A. Y., & Polskaya, N. A. (2023). The relationship between interpersonal sensitivity and emotion regulation in youths. *European Journal of Psychology Open*.
- Riyadah, R., Wibowo, M. E., & Suinawan, S. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Emotion Regulation and Self-Esteem*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(3), 199-205.
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi regulasi emosi secara kognitif pada mahasiswa program studi psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 88-107.