

PENGARUH *COGNITIVE APPRAISAL* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN NGALAH PASURUAN

Chusnul Khotimah¹, Estalita Kelly²

^{1,2}Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

Corresponden E-Mail; [1kchusnul898@gmail.com](mailto:kchusnul898@gmail.com)

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan psikologis yang penting bagi santri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *cognitive appraisal*, yaitu proses individu dalam menilai dan memaknai suatu situasi sebelum memberikan respons emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Populasi penelitian berjumlah 350 santri dengan sampel sebanyak 187 responden yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *cognitive appraisal* dan skala regulasi emosi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi ($R = 0,714$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,510. Hal ini menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* memberikan kontribusi sebesar 51% terhadap regulasi emosi santri, sedangkan 49% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin adaptif kemampuan santri dalam memaknai suatu situasi, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosinya.

Kata kunci: *Cognitive Appraisal*; Regulasi Emosi; Santri; Pesantren.

ABSTRACT

Emotion regulation is an essential psychological ability that enables students in Islamic boarding schools (santri) to adapt to the various demands of pesantren life. One factor that influences this ability is cognitive appraisal, which refers to the process of evaluating and interpreting situations before generating emotional responses. This study aimed to examine the effect of cognitive appraisal on emotion regulation among students at Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. A quantitative explanatory design was employed involving 187 participants selected through simple random sampling from a population of 350 students. Data were collected using valid and reliable Cognitive Appraisal and Emotion Regulation Scales and analyzed using simple linear regression. The findings indicated that cognitive appraisal had a positive and significant effect on emotion regulation ($R = .714$, $p < .001$), with a coefficient of determination (R^2) of .510. These findings indicate that cognitive appraisal explained 51% of the variance in emotion regulation, while the remaining 49% was influenced by other factors not examined in this study. The results suggest that students who evaluate and interpret situations more adaptively tend to demonstrate better emotion regulation.

Keywords: *Cognitive Appraisal; Emotion Regulation; Santri; Islamic Boarding School.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Berbagai perubahan tersebut menuntut remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu menghadapi tuntutan perkembangan maupun lingkungan sosialnya. Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam proses penyesuaian diri tersebut adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gross, 2015). Kemampuan ini memungkinkan individu mengendalikan respons emosional sehingga mampu bertindak secara adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Regulasi emosi menjadi aspek psikologis yang sangat penting pada masa remaja karena berkaitan dengan kemampuan mengelola tekanan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang

rendah cenderung mengalami berbagai permasalahan psikologis maupun sosial, seperti perilaku agresif, konflik interpersonal, kesulitan penyesuaian diri, hingga munculnya perilaku *bullying* (Gross, 2015). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi tidak hanya menentukan kesejahteraan individu, tetapi juga kualitas interaksi sosial yang dijalani remaja.

Urgensi regulasi emosi menjadi semakin besar pada remaja yang menjalani pendidikan di lingkungan pesantren. Sistem pendidikan berasrama mengharuskan santri hidup bersama selama dua puluh empat jam dengan aturan yang ketat, aktivitas yang padat, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif. Kondisi tersebut menuntut santri untuk mampu mengelola emosi secara adaptif agar dapat menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika kehidupan pesantren. Apabila kemampuan tersebut rendah, berbagai permasalahan sosial maupun psikologis berpotensi muncul dan menghambat proses adaptasi santri.

Salah satu bentuk permasalahan yang masih dijumpai di lingkungan pesantren adalah perilaku *bullying* antar santri. *Bullying* dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa perasaan marah, sedih, cemas, kecewa, maupun tertekan, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam munculnya perilaku *bullying*, di mana individu dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan terlibat sebagai pelaku maupun mengalami kesulitan dalam menghadapi dampak psikologis sebagai korban. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat di lingkungan pesantren.

Tingginya kasus perundungan juga tercermin pada laporan Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI). Pada tahun 2024, JPPI mencatat 573 kasus kekerasan di lingkungan sekolah, madrasah, pesantren, dan asrama, meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2023. Dari keseluruhan kasus tersebut, sekitar 31% merupakan kasus *bullying* atau perundungan, yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut masih menjadi salah satu bentuk kekerasan yang dominan di lingkungan pendidikan.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Berdasarkan hasil *pra-survei* terhadap 18 santri, diperoleh gambaran bahwa 19,3% santri masih tetap berkumpul dengan teman yang sering mengejek atau memancing emosi, 14% santri tetap terlibat dalam situasi konflik, dan 25% santri belum mampu menyelesaikan kesalahpahaman melalui komunikasi yang baik. Selain itu, 30% santri cenderung memberikan penilaian negatif terhadap perilaku teman, 19,3% santri masih menunjukkan respons emosional berupa marah atau membentak, serta 14% santri mengaku kesulitan menahan diri hingga mengucapkan kata-kata kasar ketika sedang emosi. Data tersebut mengindikasikan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai dinamika kehidupan sosial di pesantren.

Rendahnya regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pengalaman emosional, dukungan sosial, kepribadian, kelekatan, serta proses kognitif individu dalam memaknai suatu peristiwa. Di antara berbagai faktor tersebut, proses kognitif menjadi aspek yang penting karena respons emosional individu tidak hanya ditentukan oleh situasi yang dialami, tetapi juga oleh cara individu memberikan makna terhadap situasi tersebut.

Salah satu proses kognitif yang diduga berperan dalam regulasi emosi adalah *cognitive appraisal*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *cognitive appraisal* merupakan proses penilaian individu terhadap suatu peristiwa untuk menentukan apakah situasi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman, tantangan, kerugian, ataupun peluang. Penilaian tersebut akan

memengaruhi munculnya respons emosional sekaligus menentukan strategi yang digunakan individu dalam mengelola emosinya. Dengan kata lain, emosi yang muncul tidak semata-mata dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut.

Sejumlah penelitian telah membuktikan pentingnya *cognitive appraisal* dalam regulasi emosi. Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa individu yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* secara adaptif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat emosi negatif yang lebih rendah. Penelitian Aldao, Nolen-Hoeksema, dan Schweizer (2010) juga menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berperan dalam menurunkan intensitas emosi negatif serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres. Temuan serupa dilaporkan oleh Meyer dan Tamir (2025), Li et al. (2025), serta Lu et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penilaian kognitif terhadap suatu situasi berkaitan dengan strategi regulasi emosi, afek positif dan negatif, serta kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan *cognitive appraisal* dan regulasi emosi masih didominasi oleh populasi mahasiswa, individu dewasa, kelompok klinis, maupun profesi tertentu. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi pada santri di lingkungan pesantren masih relatif terbatas. Padahal, kehidupan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan konteks penelitian sebelumnya, yaitu sistem pendidikan berasrama, disiplin yang ketat, aktivitas keagamaan yang intensif, interaksi sosial yang berlangsung terus-menerus, serta keterpisahan dari keluarga dalam jangka waktu tertentu. Karakteristik tersebut berpotensi membentuk proses *cognitive appraisal* dan regulasi emosi yang berbeda dibandingkan populasi lainnya. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan empiris mengenai bagaimana *cognitive appraisal* memengaruhi regulasi emosi pada konteks kehidupan santri di pesantren.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan sebagai populasi yang memiliki karakteristik psikososial khas dan belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada konteks pendidikan pesantren, sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan program pembinaan psikologis yang mendukung kemampuan regulasi emosi santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori untuk menguji pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Populasi penelitian berjumlah 350 santri berusia 20–25 tahun. Sampel sebanyak 187 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan dipilih melalui teknik *simple random sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *cognitive appraisal*, sedangkan variabel terikat adalah regulasi emosi. Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologi model Likert dengan empat pilihan respons, yaitu sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (4). Skala *cognitive appraisal* terdiri atas 20 item dan skala regulasi emosi terdiri atas 25 item. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria koefisien validitas $\geq 0,30$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 25 item pada skala regulasi emosi dinyatakan valid, sedangkan pada skala *cognitive appraisal* terdapat 20 item valid dan 5 item gugur. Koefisien

reliabilitas Cronbach's α untuk skala *cognitive appraisal* sebesar 0,823, sedangkan untuk skala regulasi emosi sebesar 0,842.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas, serta uji regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebanyak 187 santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan berpartisipasi dalam penelitian ini, yang terdiri atas 66 santri laki-laki (35,3%) dan 121 santri perempuan (64,7%). Seluruh data yang diperoleh memenuhi kriteria kelengkapan sehingga dapat dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Gambaran deskriptif variabel penelitian

Variabel	Jumlah Subjek	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata	Simpangan Baku
Cognitive Appraisal	187	41	75	59,25	7,876
Regulasi Emosi	187	52	93	72,99	9,261

Berdasarkan Tabel 1, secara umum santri menunjukkan tingkat *cognitive appraisal* dan regulasi emosi yang relatif baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri telah mampu melakukan penilaian terhadap situasi secara adaptif serta mengelola respons emosinya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data telah memenuhi asumsi analisis regresi linier sederhana, yaitu berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis regresi linier sederhana dinilai sesuai untuk menguji pengaruh *cognitive appraisal* terhadap regulasi emosi.

Tabel 2. Ringkasan hasil pengujian hipotesis

Variabel	B	SE	β	t	p	R ²	F
<i>Cognitive appraisal</i>	0,893	0,061	0,714	13,864	0,000	0,510	192,220

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* merupakan prediktor regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Model regresi mampu menjelaskan sebagian besar variasi regulasi emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Arah koefisien regresi yang positif mengindikasikan bahwa semakin adaptif penilaian santri terhadap situasi yang dihadapi, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Besarnya nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,510 menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap regulasi emosi santri, yaitu sebesar 51%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan santri dalam menilai dan memaknai suatu peristiwa secara adaptif merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kemampuan mereka dalam mengelola respons emosional. Sementara itu, sebesar 49% variasi regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga *cognitive appraisal* menjadi salah satu prediktor penting, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi santri.

Temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *cognitive appraisal* berperan dalam regulasi emosi. Hasil tersebut sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa respons emosional tidak ditentukan secara langsung oleh suatu peristiwa, tetapi oleh bagaimana individu menilai dan memaknai peristiwa tersebut. Ketika suatu situasi dipersepsikan sebagai tantangan yang masih dapat diatasi, individu cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dibandingkan ketika situasi dipersepsikan sebagai ancaman.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang menjelaskan bahwa proses evaluasi kognitif terhadap suatu situasi merupakan salah satu tahapan penting sebelum munculnya respons emosional. Penilaian yang lebih adaptif memungkinkan individu memilih strategi regulasi emosi yang lebih efektif sehingga mampu mengurangi intensitas emosi negatif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Temuan tersebut relevan dengan kondisi kehidupan santri di Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Kehidupan di lingkungan pesantren menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan berbagai peraturan, jadwal kegiatan yang padat, interaksi sosial yang intensif, serta keterbatasan berinteraksi dengan keluarga. Apabila situasi tersebut dipersepsikan sebagai beban atau ancaman, santri cenderung lebih mudah mengalami tekanan emosional. Sebaliknya, apabila santri mampu melakukan *cognitive appraisal* secara adaptif dengan memandang berbagai tuntutan tersebut sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri, maka mereka akan lebih mampu mengendalikan emosi negatif, menjaga hubungan sosial yang harmonis, serta menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian James J. Gross dan Oliver P. John (2003), Ann Aldao dkk. (2010), Or Cohen Ben Simon dkk. (2022), serta Jennifer Josefanny dan E. L. Sanjaya (2021), yang menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* dan *cognitive reappraisal* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Individu yang mampu menafsirkan suatu peristiwa secara lebih adaptif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, mengurangi afek negatif, serta menghadapi tekanan psikologis secara lebih efektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris bahwa hubungan tersebut juga ditemukan pada konteks kehidupan santri di lingkungan Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan.

Hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *cognitive appraisal* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki konteks yang berbeda karena dilakukan pada santri yang menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Karakteristik kehidupan pesantren yang menekankan disiplin, aktivitas keagamaan, dan interaksi sosial yang intensif memberikan gambaran bahwa mekanisme *cognitive appraisal* tetap berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi, meskipun berada pada lingkungan dengan tuntutan psikososial yang berbeda dari populasi mahasiswa atau masyarakat umum.

Kajian yang lebih mutakhir juga memperkuat temuan penelitian ini. Meyers et al. (2025) menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* lebih efektif dalam mengatur respons terhadap emosi dibandingkan terhadap suasana hati (*mood*) karena strategi ini secara langsung mengubah makna psikologis dari suatu peristiwa sebelum respons emosional berkembang. Temuan tersebut menegaskan bahwa kemampuan individu dalam melakukan penilaian ulang terhadap situasi merupakan mekanisme penting dalam meningkatkan regulasi emosi. Uusberg et al. (2023) melalui kerangka *reAppraisal* menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* bekerja melalui dua proses utama, yaitu *reconstrual* (mengubah cara individu memaknai suatu situasi) dan *repurposing* (mengubah tujuan atau makna yang diberikan terhadap situasi tersebut). Perubahan

pada proses penilaian inilah yang kemudian mengubah intensitas maupun kualitas respons emosional sehingga individu mampu melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif. Selain itu, Chan dan Ho (2025) menemukan bahwa pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap kesejahteraan psikologis berlangsung melalui perubahan pola pikir yang lebih positif (*cognitive change*), sehingga individu lebih mampu mengelola emosi negatif secara adaptif. Hasil-hasil tersebut memperkuat argumentasi bahwa proses penilaian kognitif merupakan salah satu mekanisme utama yang menjelaskan mengapa *cognitive appraisal* berkontribusi terhadap regulasi emosi.

Karakteristik kehidupan pesantren memberikan konteks yang memperkuat pentingnya *cognitive appraisal*. Sistem pendidikan berasrama menempatkan santri pada lingkungan dengan disiplin yang ketat, aktivitas keagamaan yang padat, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif. Situasi tersebut berpotensi menjadi sumber stres apabila dimaknai sebagai beban, namun dapat menjadi pengalaman yang mendukung perkembangan diri apabila dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Dengan demikian, kemampuan melakukan *cognitive appraisal* secara adaptif menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu santri mengelola tekanan, mempertahankan hubungan sosial yang harmonis, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi empiris terhadap kajian psikologi pada konteks pendidikan pesantren. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai hubungan *cognitive appraisal* dan regulasi emosi dilakukan pada populasi mahasiswa, individu dewasa, maupun kelompok klinis. Penelitian ini memperluas bukti empiris dengan menunjukkan bahwa mekanisme psikologis yang sama juga ditemukan pada santri yang hidup dalam lingkungan pendidikan berasrama dengan karakteristik sosial dan religius yang khas. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat validitas teori *cognitive appraisal* dalam menjelaskan regulasi emosi, tetapi juga memperluas penerapannya pada konteks pendidikan Islam.

Meskipun *cognitive appraisal* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi, variabel ini bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* menjelaskan 51% variasi regulasi emosi, sedangkan 49% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, resiliensi, strategi *coping*, religiusitas, kepribadian, maupun pengalaman emosional yang dimiliki setiap individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan model penelitian yang lebih komprehensif dengan melibatkan beberapa variabel prediktor sekaligus agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada santri.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan. Semakin adaptif kemampuan santri dalam menilai dan memaknai suatu situasi, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,510 menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* memberikan kontribusi sebesar 51% terhadap regulasi emosi, sedangkan 49% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan *cognitive appraisal* dapat

menjadi salah satu strategi dalam mendukung peningkatan regulasi emosi santri melalui program pembinaan psikologis maupun pendidikan karakter di lingkungan pesantren. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi *coping*, religiusitas, dan kepribadian, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai regulasi emosi pada santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A. (2021). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic perspective. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 321–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-112820>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Cohen Ben Simon, O., Ron, L., & Daches, S. (2022). Successful implementation of cognitive reappraisal: Effects of habit and situational factors. *Cognition and Emotion*, 36(8), 1605–1612. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2138831>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the emotion-regulation strategy of cognitive reappraisal. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 488–494.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Josefanny, J., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi emosi *cognitive reappraisal* remaja *broken home* ditinjau dari pola asuh otoriter dan kualitas persahabatan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2).
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153–158.

- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2018). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological Science*, 29(6), 863–873.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795.
- Uusberg, A., Ford, B. Q., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2023). Reappraising reappraisal: An expanded view. *Cognition and Emotion*, 37(3), 357–370.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion Review*, 2(2), 123–130.