

PELATIHAN MANAJEMEN EMOSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU KEKERASAN PADA ANAK USIA SEKOLAH

Yulastri Arif¹, Rika Sarfika^{2*}

¹Bagian Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

²Bagian Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

yulastriarif@nrs.unand.ac.id¹, rikasarfika@nrs.unand.ac.id²

ABSTRAK

Abstrak: Kekerasan sering terjadi pada anak dan banyak diantaranya dilakukan oleh teman sebayanya sendiri. Alasan yang sering diungkapkan anak adalah karena emosi dengan ejekan teman-temannya. Ketidakkampuan anak mengontrol emosi dapat menimbulkan dampak lanjut terhadap psikologis pada tahap perkembangan anak berikutnya. Sehingga, perlu suatu upaya pendidikan kesehatan agar anak mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada anak tentang cara mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang memicu emosi anak. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar di kelurahan Pasia Nan Tigo. Metode Pelaksanaan kegiatan yaitu ceramah, diskusi, simulasi, praktek pendampingan dan praktek mandiri. Rangkaian kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkaran lengan serta lingkaran perut. Kemudian dilanjutkan dengan skrining perilaku kekerasan dengan pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap tentang kekerasan. Setelah mendapatkan gambaran masalah kekerasan anak, dilanjutkan dengan memberikan edukasi pengendalian emosi melalui pendekatan komunikasi asertif dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar anak sudah memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengendalikan emosinya, walaupun masih ditemukan 10 anak yang masih kurang dalam komunikasi menyampaikan harapannya.

Kata Kunci: manajemen pengendalian emosi; perilaku kekerasan; anak usia sekolah

Abstract: Violence often occurs in children, and many of them are committed by their peers. The reason that is often expressed by children is because of emotions with ridicule from their friends. Children's inability to control emotions can further impact psychological problems at a later stage of child development. So, need a health education effort so that children can control their emotions when facing situations that trigger anger. This activity aims to provide health education to children on managing emotions when faced with situations that trigger emotions. The training subjects is elementary school students in the Pasia Nan Tigo village. Methods of implementing activities are lectures, discussions, simulations, mentoring practices, and independent practice. The activities began with participant registration, measurement of height, weight, and circumference of the arms and abdomen. Then proceed with screening violent behavior by filling out a questionnaire about knowledge and attitudes about violence. After getting an overview of child abuse, it continued by providing emotional control education through assertive communication approaches and simulations. The results showed that most of the children already had excellent abilities in controlling their emotions, although there were still ten children who were still lacking in communicating their hopes.

Keywords: emotional control management; violent behavior; school age children



Article History:

Received: 04-11-2020

Revised : 11-12-2020

Accepted: 24-01-2021

Online : 21-02-2021



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Agresi adalah masalah psikologi yang sering terjadi pada anak usia sekolah dan ini disebabkan karena amarah pada diri anak (Bear et al., 2009a). Kemampuan mengendalikan emosi memiliki pengaruh yang besar agar anak dapat menahan amarah untuk tidak melakukan kekerasan (Osbeck & Nersessian, 2011). Bila keluarga memiliki pengendalian emosi yang baik akan menghasilkan ekspresi yang baik juga dalam menghadapi perilaku anak (Power et al., 2011; Shanahan et al., 2011)

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam pengendalian emosi. Beberapa faktor yang signifikan dengan kemampuan pengendalian emosi seperti daerah atau lokasi tempat tinggal (Buntaine & Costenbader, 1997), kecerdasan emosional (Rivers et al., 2007), budaya (Bear, Uribe-Zarain, Manning, & Shiomi, 2009 ; Osbeck & Nersessian, 2011; Raval, Raval, & Becker, 2012; Subandi, 2011) dan keluarga (Bader & Barry, 2014; Raval et al., 2012).

Kegagalan mengelola emosi marah ini tidak hanya berdampak pada keluarga, namun juga pada emosi anak. Soedjatmiko et al., (2016) dan (Kim et al., 2011) mengungkapkan bahwa proporsi kekerasan pada anak usia sekolah terjadi paling tinggi pada kelompok korban, artinya anak korban *bullying* memiliki permasalahan emosi dan perilaku yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Jika dibiarkan, anak yang mengalami kekerasan dapat beresiko menjadi pelaku kekerasan pada anak lainnya.

Kelurahan Pasia Nan Tigo merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kota Padang yang memiliki 3 desa yang mempunyai latar belakang geografis dan budaya yang sama yaitu Desa Pasie Sabalah, Desa Pasie Kandang, dan Desa Pasie Jambak. Ketiga desa tersebut pada akhirnya digabung menjadi 1 yaitu Kelurahan Pasie Nan Tigo yang terdiri dari 7 RW (sampai tahun 2009), tahun 2010 menjadi 10 RW dan pada tahun 2013 sampai dengan sekaarang (tahun 2016) menjadi 14 RW. Daerah ini rata-rata masyarakatnya berkerja sebagai nelayan. Berdasarkan data yang didapatkan dari sekolah yang terletak di Pasie Nan Tigo, ditemukan ada 39 siswa yang bermasalah dengan perilaku kekerasan seperti sering berkelahi, memukul teman yang berawal dari tindakan saling ejek.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan sejumlah permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Permasalahan mitra antara lain: 1) Dari catatan sekolah yang terletak dikawasan mitra terdapat sebanyak 39 anak yang berdomosili dilokasi mitra yang sering melakukan perilaku kekerasan fisik pada temannya di sekolah; 2) Mayoritas anak-anak yang diwawancarai mengungkapkan belum mengetahui cara mengelola emosi ketika menghadapi perilaku teman sebaya yang memicu emosi; 3) Orangtua anak mengungkapkan belum mengetahui cara melakukan manajemen emosi pada anak dan kewalahan menghadapi perilaku anaknya; 4) Belum pernah ada pendidikan kesehatan tentang cara melakukan manajemen

emosi yang dilakukan oleh pihak sekolah maupun puskesmas atau dinas kesehatan setempat dilokasi mitra.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra diatas, maka perlu dilakukan suatu upaya untuk membantu mitra dalam mengatasi perilaku kekerasan pada anak. Solusi yang dilakukan adalah memberikan pelatihan pengendalian emosi pada anak di sekolah dengan melibatkan keluarga. Kegiatan ini diharapkan dapat mengatasi perilaku kekerasan pada anak akibat amarah. Menurut (Walsh, 2011), pelatihan manajemen emosi ini dapat menurunkan perasaan marah melalui cara relaksasi dan distraksi. Diharapkan melalui pelatihan ini, anak memiliki kemampuan mengendalikan emosi ketika dihadapkan pada situasi yang memicu emosi dari perilaku negatif teman sebayanya, sehingga tidak ada lagi perilaku kekerasan yang terjadi pada anak baik di sekolah maupun diluar sekolah.

B. METODE PELAKSANAAN

Metoda pelaksanaan pengabdian ini berupa pelatihan dengan metoda ceramah, diskusi, metoda pendampingan dilakukan melalui bimbingan dan pembinaan serta evaluasi. Metode pembelajaran serupa pernah dilakukan oleh Sarfika et al., (2020) dan terbukti sebagai metode yang efektif dalam memberikan pengajaran untuk merubah perilaku anak. Mitra dalam kegiatan ini yaitu 37 anak sekolah dasar yang berasal dari keluarga nelayan tradisional diKelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Padang Utara, Kota Padang yang beresiko melakukan perilaku kekerasan pada teman sebayanya. Langkah-langkah yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan mitra berpedoman pada metoda yang telah ditetapkan seperti diatas.

Pelatihan yang diberikan berupa materi tentang perundungan/*bullying* disekolah dan bahayanya, pelaku dan korban *bullying*, penyebab anak sekolah melakukan tindakan *bullying* serta konsep pengendalian emosi melalui komunikasi asertif. Teknik ceramah, tanya jawab, dan pendampingan diyakini dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seperti kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Irawan et al., (2020) tentang protokol kesehatan dan strategi pemasaran dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan peserta sebanyak 80%. Pramudianti et al., (2020) melakukan kegiatan dengan metode serupa juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan depresi postpartum. Pelatihan diberikan selama 2 hari penuh pada tanggal 5-6 Juli 2019. Kegiatan pelatihan dilakukan di mesjid Nurul Iman yang berlokasi di Kelurahan Pasia Nantigo. Sebelum dilakukan pelatihan terlebih dahulu dilakukan skrining kekerasan dan pengkajian tumbuh kembang berupa tinggi dan berat badan, lingkaran lengan dan perut, hal ini bertujuan sebagai data awal mitra. Pelatihan dilakukan oleh tim dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang berjumlah 3 orang dan melibatkan

15 mahasiswa Prodi magister keperawatan. Secara ringkas materi dan metoda pelatihan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Kegiatan Pelatihan Manajemen Emosi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Padang Utara

Pokok Bahasan	Metoda	Media	Narasumber
<i>Ice breaking</i> : Membangun Komitmen anak	<i>Game, Brainstorming</i> dan diskusi	Spidol, slide, kertas game	Ns. Zifriyanthi Minanda Putri M.Kep
Materi 1. Konsep Perundungan / <i>bullying</i> dan bahayanya	Ceramah dan diskusi	Slide pembelajaran	Dr Yulastri Arif, SKp., M.kep
Materi 2. Apakah anda pelaku atau korban Bullying ?	Bermain peran dan diskusi	Spidol, kertas kerja	Ns Alit Devita, SKep
Materi 3. Penyebab tindakan <i>bullying</i> pada anak sekolah	Ceramah dan Diskusi	Spidol, Kertas Kerja	Dr Yulastri Arif, SKp., M.Kep
Materi 4. Pengendalian emosi melalui komunikasi Asertif	Ceramah dan diskusi	Slide, modul	Ns Rika Sarfika, M.Kep
Materi 5 : Praktek Komunikasi Asertif	Simulasi, mitra dibagi dalam 4 kelompok	Modul	Dosen dan Mahasiswa

Setelah mitra mendapatkan pelatihan, maka dilakukan pendampingan selama 6 minggu tanggal 7 Juli - 22 Agustus 2019. Mitra dibagi empat kelompok sesuai dengan kelompok yang sudah ditetapkan pada tahap pelatihan yaitu berdasarkan asal sekolah mereka, hal ini dilakukan untuk memudahkan pelaksanaan pemberian bimbingan dan pembinaan dalam berkomunikasi asertif. Setiap kelompok dilakukan *monitoring* 1 kali seminggu yang bertujuan untuk mendiskusikan kesulitan-kesulitan mitra dalam pengendalian emosi melalui komunikasi asertif dan mencari solusi penyelesaiannya.

Evaluasi dari kegiatan pelatihan dan pendampingan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam berkomunikasi secara asertif. Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan sedangkan keterampilan komunikasi asertif di ukur melalui lembar kerja komunikasi asertif yang terdiri dari lima kemampuan yaitu kemampuan berperilaku asertif, kemampuan mendengar, berpendapat, menyampaikan harapan dan mengatakan tidak. Mitra ditarget memiliki pengetahuan 75 % baik dan 100% mempunyai kemampuan berkomunikasi asertif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pelatihan ini digabungkan dengan tahap pelaksanaan IbDM Prodi Magister Keperawatan. Rapat koordinasi dilakukan sebanyak 3 kali rapat bertujuan untuk koordinasi antar panitia mahasiswa dan dosen. Tim berjumlah sebanyak 15 orang mahasiswa dan tiga dosen pembimbing yaitu : Yulastri Arif sebagai ketua tim, Zifriyanti Minanda Putri sebagai tim teknis pelaksana serta Rika Sarfika sebagai tim perancang modul pengendalian emosi komunikasi asertif.

Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan Kesbangpol, kemudian dilanjutkan dengan Camat Koto Tangah, lurah, dan Kepala Sekolah SD 06 Pasir Jambak. Berdasarkan hasil diskusi dengan aparat desa dan kepala sekolah maka kegiatan diselenggarakan pada hari Kamis jam 14.00 selepas shalat Zhuhur. Adapun materi yang disampaikan dalam pelatihan ini adalah yaitu: materi 1 kekerasan pada anak oleh teman sebaya; materi 2 tentang komunikasi asertif sebagai alat pengendalian emosi. Adapun suasana kegiatan pelatihan ini seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Suasana Pembukaan Pengabdian Masyarakat

Pemberian pelatihan pengendalian emosi ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengendalikan emosi anak secara benar. Pelatihan manajemen emosi ini berfungsi untuk menurunkan afek negatif, meningkatkan afek positif, dan mengubah respon individu jika mengalami aspek negatif (Charters, 2013). Serta, pemberian edukasi merupakan metode yang dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada suatu kelompok (Hartati et al., 2019)

Selain memberikan pelatihan pengendalian emosi, kegiatan pengabdian ini juga memberikan pengabdian kepada masyarakat berupa pengukuran tinggi dan berat badan, lingkaran lengan dan lingkaran perut pada anak.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Karakteristik Peserta Pelatihan Pengendalian Emosi di Kelurahan Pasia Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah

Table 2. Gambaran Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	17	45.95
	Perempuan	20	54.05
Umur (tahun)	≤ 6	6	16.22
	6-12	24	64.86
	>12	7	19.92
Asal Sekolah	SD N 06	29	78.38
	SD Islam Khaira U	8	21.62
Jumlah Saudara	1-2	16	43.24
	3-5	11	29.73
	>5	10	27.03

Pada Tabel 2 dijelaskan bahwa sebagian besar usia peserta berkisar antara 6-12 tahun (64.86%), lebih dari separoh dari mereka berjenis kelamin perempuan (54.05%), sedang menempuh pendidikan di SDN 06 (78.38%), dan hampir separoh dari mereka memiliki jumlah saudara 1-2 orang (43.24%).

b. Gambaran rerata tinggi dan berat badan, Lingkar lengan serta Lingkar Pinggang

Table 3. Rerata Tinggi, Berat Badan, Lingkar Lengan dan Lingkar Pinggang Peserta

Pengukuran	Rerata	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
Tinggi badan (cm)	127	90	156
Berat Badan (kg)	26.27	12	46
Lingkar Lengan (cm)	17.16	10	30
Lingkar Pinggang (cm)	54.89	26	78

Berdasarkan Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa rata-rata anak memiliki tinggi badan 127 cm, dengan tinggi badan minimal 90 cm dan tinggi badan maksimal 156 cm. Berat badan anak rata-rata 26.27 kg, dengan berat paling rendah 12 kg dan paling besar 46 kg. Pada tabel 2. juga dapat dilihat bahwa rata-rata peserta memiliki lingkar lengan sebesar 17.16 cm, dengan lingkar lengan terkecil 10 cm dan terbesar 30 cm. Sedangkan pada lingkar pinggang berada di rata-rata 54.89 cm, dengan lingkar pinggang terkecil sebesar 26 cm dan terbesar 78 cm. Adapun suasana pengabdian pengukuran tinggi dan berat badan anak dapat dilihat seperti pada Gambar 2 dibawah ini.



Gambar 2. Suasana Kegiatan Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, Lingkar Lengan, dan Lingkar Pinggang

c. Tindakan Kekerasan yang Diterima Oleh Anak

Skrining kekerasan pada anak dilakukan menggunakan instrument *Oleus Bullying Victim* yang dimodifikasi berdasarkan penelitian Arif dan Novrianda, (2016). Instrumen ini mengukur empat jenis tindakan kekerasan pada anak yaitu kekerasan fisik, emosional, pelecehan seksual dan pengabaian.

Table 4. Gambaran Tingkat Kekerasan yang Diterima Peserta

Jenis Kekerasan	Kategori	f	%
Fisik	Pernah	29	73.38
	Tidak Pernah	8	21.62
Emosional	Pernah	11	29.73
	Tidak Pernah	16	43.24
Pelecehan seksual	Pernah	5	13.51
	Tidak Pernah	32	86.49
Pengabaian	Pernah	17	45.95
	Tidak Pernah	20	54.05

Berdasarkan Tabel 4 sebagian besar peserta pernah mendapatkan kekerasan fisik (73.38%), hampir sepertiga peserta pernah mendapat kekerasan verbal (29.73%), hampir separoh peserta juga pernah mendapatkan pengabaian (49.95%), dan sekitar 13.51% peserta juga melaporkan diri mereka pernah mendapatkan pelecehan seksual.

Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan Andini et al., (2019) bahwa dijelaskan kekerasan yang sering di alami oleh anak yakni kekerasan fisik kekerasan verbal berupa pola komunikasi penghinaan, dan kekerasan secara emosional seperti merendahkan. Menurut Richard (1982) dalam Andini et al., (2019) menjelaskan jika anak mengungkapkan penganiayaan yang dialaminya, dan menerima dukungan dari orang lain atau anggota keluarga yang dapat mencintai, mengasihi dan memperhatikan maka kejadiannya tidak menjadi lebih parah, tetapi anak cenderung tidak dipercaya atau disalahkan. Sehingga, menimbulkan anak tidak mau menceritakan karena takut diancam, atau bahkan dia mencintai

orang yang melakukan penganiayaan tersebut dan anak biasanya menghindari adanya tindakan hukum yang akan menimpa orang-orang yang dicintainya, seperti orang tua, anggota keluarga atau pengasuh.

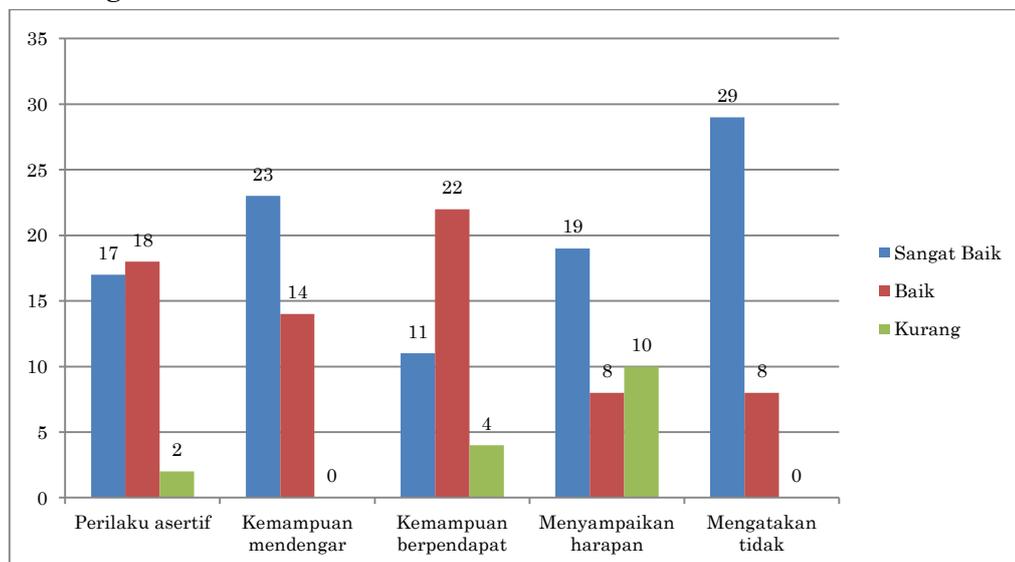
d. Pelatihan Pengendalian Emosi melalui Komunikasi Asertif untuk Mencegah Melakukan Tindakan Kekerasan

Pelatihan pengendalian emosi menggunakan modul pelatihan komunikasi asertif yang dikembangkan oleh Arif, Nurachmah dan Kelliati (2013), yang memuat enam tahap pelatihan. *Assertive training* yakni mengidentifikasi karakteristik komunikasi asertif, pasif dan agresif, pendengar aktif, menyampaikan perbedaan pendapat, menyampaikan harapan, mengatakan tidak, dan mempertahankan perilaku asertif. Kegiatan Pelatihan seperti Gambar 3.



Gambar 3. Suasana Pelatihan Pengendalian Emosi *Assertive Training*

Menilai kemampuan pengendalian emosi mengacu pada tahapan asertif training yang terdiri dari 5 tahapan. Hasil pengukuran dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu sangat baik, baik, dan kurang.



Gambar 4. Gambaran Kemampuan Pengendalian Emosi

Berdasarkan Gambar 4 dijelaskan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki kemampuan pengendalian emosi yang baik, walaupun masih ada 10 anak yang belum mampu menyampaikan harapannya pada saat tindakan kekerasan dialaminya. Berdasarkan hasil *monitoring* yang dilakukan oleh tim pengabdian, kendala yang ditemukan adalah kurangnya rasa percaya diri anak sehingga timbul rasa takut untuk menyampaikan harapannya. Upaya yang dilakukan oleh tim dalam pembinaan adalah membangkitkan rasa percaya diri anak dengan memberikan pemahaman bahwa diri mereka berharga dan setiap anak memiliki prestasi dan cita-cita sehingga mereka berhak menyampaikan harapan terhadap cita-cita tersebut.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan manajemen pengendalian emosi pada anak usia sekolah dengan melibatkan orang tua dan sekolah dengan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi, simulasi, dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan anak 80% kategori baik tentang perilaku kekerasan dan meningkatkan sikap asertif anak dalam menghadapi situasi yang memicu kemarahan sebesar 54% sangat baik dan 38% dalam kategori baik. Kami merekomendasikan agar kegiatan ini dapat dilakukan ditempat lain pada anak usia sekolah agar dampak lanjut terhadap masalah psikologi anak dapat dicegah sedini mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Andalas yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini juga difasilitasi oleh SD 06 Pasia Jambak. Oleh karena itu, kami juga mengucapkan terimakasih atas kerjasama dan kontribusi yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua peserta yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengontrol kegiatan anak selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, T. M. (2019). Identifikasi Kejadian Kekerasan Pada Anak Di Kota Malang. *Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.22219/jpa.v2i1.5636>
- Andini, T. M., Sulistyowati, T., Alifatin, A., Sudiby, R. P., Suharso, W., Hidayati, D. S., Kurniawati, D., Hayatin, N., Rahadjeng, E. R., & Ekowati, D. W. (2019). Identifikasi Kejadian Kekerasan Pada Anak Di Kota Malang. *Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.22219/jpa.v2i1.5636>
- Arif, Y., & Novrianda, D. (2016). Perilaku Bullying Fisik Dan Lokasi Kejadian Pada Siswa Sekolah Dasar Yulastri. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7(2), 108–113.
- Bader, S. H., & Barry, T. D. (2014). A Longitudinal Examination of the Relation Between Parental Expressed Emotion and Externalizing Behaviors in

- Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *44*(11), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2142-6>
- Bear, G. G., Uribe-Zarain, X., Manning, M. A., & Shiomi, K. (2009a). Shame, guilt, blaming, and anger: Differences between children in Japan and the US. *Motivation and Emotion*, *33*(3), 229–238. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9130-8>
- Bear, G. G., Uribe-Zarain, X., Manning, M. A., & Shiomi, K. (2009b). Shame, guilt, blaming, and anger: Differences between children in Japan and the US. *Motivation and Emotion*, *33*(3), 229–238. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9130-8>
- Buntaine, R. L., & Costenbader, V. K. (1997). Self-reported differences in the experience and expression of anger between girls and boys. *Sex Roles*, *36*(9–10), 625–637. <https://doi.org/10.1023/a:1025670008765>
- Charters, W. L. (2013). The Essence and Mechanisms of Mindfulness in Therapeutic Context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, *47*(3), 342–360.
- Hartati, B., Sarfika, R., & Putri, D. E. (2019). Implementasi Pendidikan Kesehatan dengan Metode Brainstorming terhadap pengetahuan Remaja tentang Tumbuh Kembang di Pauh Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, *2*(1), 14–23.
- Irawan, D., Triana, N., & Suwarni, L. (2020). *Online Melalui Program Kemitraan Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19*. *4*(4), 7–9.
- Kim, M. I. N. J., Catalano, R. F., & Haggerty, K. P. (2011). Bullying at elementary school and problem behaviour in young adulthood: A study of bullying, violence and substance use from age 11 to age 21. *Criminal Behaviour and Mental Health*, *21*, 136–144. <https://doi.org/10.1002/cbm>
- Osbeck, L. M., & Nersessian, N. J. (2011). Affective problem solving: Emotion in research practice. *Mind and Society*, *10*(1), 57–78. <https://doi.org/10.1007/s11299-010-0074-1>
- Power, C. A., Cole, E. R., & Fredrickson, B. L. (2011). Poor women and the expression of shame and anger: The price of breaking social class feeling rules. *Feminism and Psychology*, *21*(2), 179–197. <https://doi.org/10.1177/0959353510384125>
- Pramudianti, D. N., Fathony, Z., & Ulfa, B. (2020). *Edukasi melalui pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang pencegahan depresi postpartum*. *4*(4), 6–9.
- Raval, V. V., Raval, P. H., & Becker, S. P. (2012). “He Cursed, and I Got Angry:” Beliefs About Anger Among Adolescent Male Offenders in India. *Journal of Child and Family Studies*, *21*(2), 320–330. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9478-8>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, *8*(3), 393–427. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>
- Sarfika, R., Afriyeni, N., Hermalinda, H., & Fernandes, F. (2020). Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja di Pauh Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, *3*(1), 54–63.
- Shanahan, S., Jones, J., & Thomas-Peter, B. (2011). Are You Looking at Me, or Am I? Anger, Aggression, Shame and Self-worth in Violent Individuals. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, *29*(2), 77–91. <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0105-1>
- Soedjatmiko, S., Nurhamzah, W., Maureen, A., & Wiguna, T. (2016). Gambaran Bullying dan Hubungannya dengan Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, *15*(3), 174.

<https://doi.org/10.14238/sp15.3.2013.174-80>

Subandi, M. A. (2011). Family Expressed Emotion in a Javanese Cultural Context. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 35(3), 331–346.

<https://doi.org/10.1007/s11013-011-9220-4>

Walsh, E. (2011). The Art and Science of Mindfulness. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(3), 302–303. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.09.001>