

# KONSEP MAWAS DIRI SURYOMENTARAM DENGAN REGULASI EMOSI

*Wiwien Dinar Pratisti dan Nanik Prihartanti*

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

JL. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan Surakarta

Email : [wiwienpratisti@yahoo.com](mailto:wiwienpratisti@yahoo.com)

Email: [naniepie@yahoo.com](mailto:naniepie@yahoo.com)

## ABSTRAK

*Studi multidisiplin sudah dilakukan untuk membahas tentang emosi. Penelitian tentang emosi difokuskan pada situasi, perilaku serta keyakinan yang mendasari timbulnya emosi, dan bukan pada emosi itu sendiri (Briggs dalam LeVine, 2010). Penelitian yang banyak dilakukan tentang emosi tidak sekadar meneliti jenis-jenis emosi tetapi berbagai hal yang berhubungan dengan situasi, perilaku dan keyakinan tidak terlepas dari sistem regulasi emosi seseorang. Gross & Thompson (2006) dan Kalat & Shiota (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian Prihartanti (2004) menunjukkan bahwa dalam konsep Suryomentaram, untuk menjadi pribadi yang sehat maka orang harus menjadi manusia tanpa ciri atau manusia yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya melalui metode mawas diri. Secara teoretis, metode mawas diri sangat mirip dengan konsep regulasi emosi versi budaya Barat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji perbedaan konsep mawas diri dan regulasi emosi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi komparatif dengan pendekatan kualitatif dengan tujuan memperoleh data secara langsung dari lapangan sebagai bahan penyusunan alat ukur atau skala. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dan persamaan antara konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. Persamaannya terletak pada tujuan akhir; peran dan fungsi, pendekatan kognitif serta generalisasi; sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan istilah dan tahapan yang terjadi.*

**Kata kunci:** *mawas diri, regulasi emosi*

## ABSTRACT

*Multidisciplinary study is often conducted to investigate emotions. Research on emotions focuses on the situation, behavior and beliefs that underlie the emergence of emotion, and not on the emotion itself. Research on emotion not only examine the types of emotions alone but is associated with the situation, behaviors, and beliefs. It is inseparable from emotion regulation system that is owned by someone. Gross & Thompson and Kalat & Shiota state that emotion regulation may serve as a coping strategy to face psychological distress. Prihartanti's research shows that in Javanese culture (Suryomentaram concept), a healthy person must be a able to adapt to the environment*

*with introspective methods. Theoretically, the introspective method is similar to the concept of emotion regulation version of western culture. Therefore, this study intends to study the difference between the two concepts. The research method used is a comparative study using two approaches, namely qualitative and quantitative. A qualitative approach was conducted in the first year with the aim of acquiring data directly from the field then compiled into a gauge or scale. Quantitative approaches were used to examine differences between the introspective emotion regulation. Result shows that there are differences and similarities between the concepts of introspection in Suryomentaram with emotion regulation. The similarity lies on the ultimate goal, role and function, cognitive approaches and generalizations, while the difference lies in the step or process.*

**Key words:** *introspective, emotional regulation, Suryomentaram*

## PENDAHULUAN

Selama bertahun-tahun kajian psikologi yang ada di Indonesia lebih banyak menggunakan pendekatan budaya Barat dengan tujuan utamanya adalah mencari universalitas dari teori-teori yang sudah dikembangkan di budaya Barat. Kebanyakan penelitian yang dilakukan terbatas pada sejauh mana adekuasi teori dan konsep-konsep Barat, sedangkan subjek penelitian memberikan data perilaku secara objektif. Pada konteks ini budaya menjadi kurang relevan bahkan menjadi faktor ekstraneous dalam penelitian yang bersumber pada kearifan lokal (dalam Misra & Mohanty, 2002). Sejalan dengan bertambahnya waktu, terjadi perubahan paradigma dalam berpikir sehingga banyak penelitian mulai mengembangkan pemikiran indigenos. Penelitian berbasis budaya kurang mampu menunjukkan bahwa konsep-konsep dari budaya barat dapat diterapkan secara valid untuk budaya yang lain. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa unit psikis yang tidak bersifat universal sehingga membutuhkan interpretasi tersendiri. Meskipun demikian, pada penelitian metateori yang dilakukan oleh Paranjpe (dalam Misra & Mohanty, 2002) menunjukkan bahwa terdapat kesempatan untuk menghubungkan antara budaya Barat dan budaya Timur, terutama menyangkut *self, identity*, dan kesadaran.

Berpijak pada studi psikologi lintas budaya, maka sejumlah usaha mulai dilakukan untuk melihat persamaan dan perbedaan pada proses psikologis. Pendekatan yang digunakan masih terbatas pada mencari universalitas. Diasumsikan bahwa perbedaan budaya akan berdampak pada kesalahan metodologis atau pada perbedaan komunitas. Pendekatan indigenos berusaha mematahkan klaim tentang konsep universalitas karena menganggap bahwa budaya bukanlah merupakan suatu variabel, melainkan suatu alat yang digunakan individu ketika berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Anggapan pendekatan indigenos yang lain bahwa sebaiknya konsep-konsep psikologis didefinisikan dengan memperhatikan budaya lokal agar lebih bermakna dan dapat memecahkan masalah lokal secara lebih tepat.

Berdasarkan paparan tentang psikologi indigenos sebelumnya, dapat ditarik suatu simpulan bahwa (1) terdapat kesempatan untuk menghubungkan antara budaya barat dan budaya timur untuk melihat keunikan antara konsep psikologis yang berasal dari budaya Barat dan budaya Timur, dan (2) sebaiknya konsep-konsep psikologis didefinisikan dengan memperhatikan budaya lokal agar

lebih bermakna dan dapat memecahkan masalah lokal secara lebih tepat. Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah psikologi indigenos karena ingin membandingkan antara konsep Barat tentang regulasi emosi dengan konsep timur tentang mawas diri. Tujuan utama penelitian ini adalah memperoleh gambaran yang lebih kontekstual tentang regulasi emosi sehingga dapat memberikan solusi yang lebih tepat untuk mengatasi permasalahan yang sesuai. Tujuan khususnya adalah menemukan aspek-aspek regulasi emosi dan mawas diri; serta membuat *blue-print* skala untuk masing-masing konsep. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis tentang bidang keilmuan yang berkaitan dengan regulasi emosi atau mawas diri; sedangkan manfaat praktisnya adalah menemukan alat ukur yang lebih kontekstual tentang regulasi emosi.

Rasa adalah perasaan dalam (intuisi) yang merupakan milik setiap orang. Dalam rasa terdapat pencerahan rohani dan pengalaman inti yang bersifat dasariah (Wiryomartono dalam Prihartanti, 2004). Rasa dibedakan menjadi dua, yaitu (1) rasa *kramadangsa* yang dilekati sifat egoistik; dan (2) rasa manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal. Seseorang dapat menjadi rasa *kramadangsa* atau rasa manusia tanpa ciri melalui proses yang panjang karena harus melalui beberapa dimensi. Dimensi pertama adalah juru catat, yaitu manusia akan mencatat segala hal yang berhubungan dengan dirinya melalui proses persepsi. Hasil catatan dari dimensi pertama ini akan berada pada dimensi kedua. Dimensi kedua ini merupakan catatan pengalaman seseorang sejak kecil hingga dewasa, berupa hal-hal yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan sehingga sering disebut sebagai dimensi emosi. Dimensi ketiga adalah dimensi *kramadangsa* yang merupakan kesadaran personal dalam fungsi kognisi sehingga bersifat egoistik. Dimensi keempat adalah intuisi manusia yang berfungsi sebagai alat untuk memahami atau merasakan perasaan orang lain. Seseorang akan mencapai dimensi keempat atau tetap pada dimensi ketiga bergantung pada jalan simpang yang dilaluinya. Penjabarannya adalah sebagai berikut: pada waktu rasa (dalam tingkat emosional) muncul dari catatan seseorang, maka ia dihadapkan pada pilihan antara mengikuti catatan atau tidak mengikuti catatan (bertindak emosional atau berpikir rasional). Pilihan mengikuti catatan akan mengarah pada rasa *kramadangsa* yang dilekati sifat egoistik; sedangkan pilihan tidak mengikuti catatan akan mengarah pada manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik. Agar jalan simpang menghasilkan pilihan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan maka seseorang harus melakukan mawas diri.

Pengertian mawas diri adalah suatu metode yang digunakan untuk memilah rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain. Keberhasilan dalam mawas diri akan membawa seseorang pada rasa bahagia. Dinamika psikologis kegiatan mawas diri dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang menentukan pilihan untuk mengikuti catatan yang berarti lebih emosional akan menghasilkan *kramadangsa* yang didominasi afek negatif (*karep*); sedangkan pilihan untuk tidak mengikuti catatan lebih bersifat rasional dan didominasi afek positif sehingga bersifat *altruistic*. Oleh karena itu, kebahagiaan dapat diraih apabila seseorang mampu memosisikan dirinya secara mandiri dan terbebas dari *karep*. Seseorang akan merasa bahagia apabila mampu menghayati perasaan bahagia yang dirasakan oleh orang lain. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Schachter yang menyatakan bahwa “bila saya terangsang oleh rasa bahagia maka saya akan merasa bahagia”.

Esensi mawas diri tidak jauh berbeda dengan pengertian sikap penuh perhatian. Dengan cara ini, selain dapat menjaga suatu keseimbangan, bersamaan dengan ini pula dapat membawa peningkatan pengembangan kearah dimensi yang lebih tinggi, yaitu integrasi pribadi menuju ke pertumbuhan

spiritual dalam dimensi identitas *menungsa tanpa tenger*. Keterampilan melakukan mawas diri memang tidak serta merta langsung dimiliki begitu saja, melainkan harus dilatih setahap demi setahap. Kualitas mawas diri seseorang akan semakin meningkat seiring dengan kualitas kesadaran yang semakin tinggi.

Dalam melatih keterampilan mawas diri, individu dapat berkonsentrasi untuk latihan bertindak secara proporsional dalam pengertian *sabutuhe*, *saperlune*, *sacukupe*, *samestine*, *sakepenake*, dan *sabenere* (sesuai kebutuhan, sesuai keperluan, secukupnya, semestinya, seenaknya dan sebenarnya). *Sabutuhe*, *saperlune* dan *sacukupe* artinya dapat membatasi kebutuhan hidupnya untuk tidak sampai berlebihan. *Sakepenake* yaitu tanpa harus memaksakan diri (*ngoyo*, *ngongso*). *Sabenere* dan *samestine* artinya hal yang dilakukan menurut jalan lurus, benar, adil, dan susila.

Membatasi kebutuhan hidup agar tidak berlebihan merupakan usaha untuk tidak terjebak pada reaksi impulsif yang sekadar memuaskan keinginan pribadi. Kebutuhan berbeda dengan keinginan. Kebutuhan merupakan sesuatu yang mendasar yang harus dipenuhi untuk menjaga kelangsungan hidup manusia, sedangkan keinginan bukanlah sesuatu yang mutlak harus dipenuhi. Misalnya makanan merupakan kebutuhan manusia, namun bahwa makanan harus yang enak dan banyak bukan kebutuhan lagi tetapi lebih kepada keinginan untuk memenuhi selera. *Aku kramadangsa* membuat seseorang terdorong untuk memiliki lebih dari apa yang dibutuhkan, di luar kepatutan dan secara moral tidak dapat dibenarkan. Sikap berlebihan untuk kepentingan pribadi dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan kesempatan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Keberhasilan dalam melakukan mawas diri akan membawa seseorang bertumbuh menuju pengembangan dimensi *menungsa tanpa tenger* yang sehat, sejahtera, bahagia. Mawas diri mengacu pada upaya untuk memahami diri sendiri, keinginan-keinginan sendiri serta susahnyanya dan senangnyanya sendiri. Mawas diri dapat menjadi jalan yang benar menuju ke pemahaman diri, pengarahan diri, serta akhirnya penyadaran diri. Dalam cara *esoteric* tahap integrasi diri diikuti dengan latihan-latihan *olah kasampurnan* berupa transformasi diri yaitu “aku” yang lama berubah menjadi “aku” yang baru, dengan catatan “aku” ini tetap merupakan kontinum dari “aku” semula. Kondisi ini akhirnya akan sampai pada tahap leburnya individualitas dalam universalitas.

Mawas diri merupakan cara yang memungkinkan seseorang untuk memahami diri sendiri termasuk kemampuan dan kelemahan diri sendiri. Melalui pemahaman diri ini seseorang akan lebih mudah mempraktikkan strategi *mulur mungkret* dalam menentukan saat yang tepat kapan harus menuruti atau meningkatkan keinginannya (*mulur*) dan kapan harus bersikap menurunkan keinginannya (*mungkret*) agar lebih mudah dicapai. Pemahaman terhadap sifat keinginan yang *mulur mungkret* diikuti penerapan strategi *mulur mungkret* yang tepat, dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri, khususnya pada aspek kecemasan, rasa tertekan, dan sensitivitas emosional (Prihartanti, 1994). Dalam mawas diri ada usaha penjernihan pikiran yang memungkinkan seseorang terhindar dari merasa paling benar (*penganggep bener*) yang akan membela diri sendiri sebagai paling benar. Proses ini secara psikologis akan melibatkan pikiran dan penghayatan perasaan seseorang dalam usahanya untuk mengerti tanpa memberi penilaian terhadap hal-hal yang diamati dalam perenungannya. Selain itu, melalui proses ini seseorang dapat mengubah situasi rutin yang penuh dominasi eksternal dan berlaku secara otomatis menjadi kesadaran yang tidak otomatis. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa dengan mawas diri, seseorang akan menjadi bahagia dan sejahtera.

Secara terminologi istilah emosi berasal dari *e-motion*, yang dapat diartikan sebagai suatu gerakan, atau gerakan menuju keluar (Kalat & Shiota, 2007). Emosi memiliki beberapa ciri, yaitu (1) emosi merupakan dugaan sehingga tidak dapat diobservasi. Seseorang dapat merasakan emosinya namun hanya bisa menduga apa yang dirasakan oleh orang lain; (2) setiap emosi merupakan reaksi terhadap suatu stimulus, misalnya seseorang merasa bahagia karena sesuatu, merasa marah pada sesuatu, atau merasa takut terhadap sesuatu. Kadang-kadang seseorang yang merasa tidak nyaman akan menjadi marah, meskipun tidak ada objeknya; orang lain menunjukkan kebahagiaan atau kesedihan dalam waktu lama tanpa ada alasan tertentu. Kondisi seperti itu lebih tepat disebut *mood*, *global affect* atau temperamen daripada emosi; (3) setiap emosi mengandung tiga hal, yaitu kognisi, perasaan dan tindakan. Kognisi melibatkan appraisal atau cara yang digunakan oleh seseorang untuk menilai situasi atau peristiwa. Perasaan adalah pengalaman tentang yang dirasakan. Tindakan adalah kecenderungan berperilaku dalam kondisi tertentu, bahkan ketika seseorang berusaha menghambat suatu impuls. Ketiga hal tersebut biasanya terjadi secara bersamaan sehingga kadang-kadang sulit dibedakan. Meskipun demikian, dapat dijelaskan bahwa perasaan berbeda dengan pikiran, dan (4) emosi sangat fungsional. Hampir semua ahli teori menyatakan bahwa emosi mencakup respon aktual atau potensial terhadap suatu situasi. Emosi kadang-kadang mengganggu dan berbahaya, namun juga dapat membimbing seseorang untuk bertindak secara cepat dan efektif, misalnya ketika seseorang merasa takut maka ia akan berusaha menghilangkan rasa takut itu, ketika merasa diperlakukan tidak adil maka orang akan melawan, namun ketika diberi perhatian maka orang akan menjadi lebih dekat.

Menurut Plutchik (yang dikutip oleh Kalat & Shiota, 2007), emosi merupakan serangkaian reaksi yang kompleks terhadap suatu stimulus yang melibatkan evaluasi kognitif, perubahan subjektif, rangsangan syaraf otomatis, dorongan untuk bertindak, serta perilaku yang dirancang untuk memengaruhi stimulus yang mengawali rangkaian. Dengan demikian, emosi merupakan serangkaian reaksi yang kompleks terhadap stimulus yang melibatkan evaluasi kognitif, perubahan perasaan subjektif yang diekspresikan melalui tindakan atau perilaku.

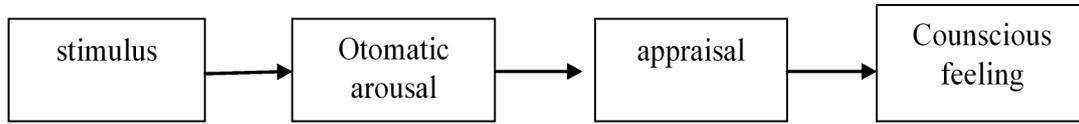
Lazarus (1991) mengelompokkan emosi berdasarkan kesesuaian dengan tujuan atau target. Berdasarkan pengelompokan ini, maka emosi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu yang sesuai dengan tujuan atau target, misalnya bahagia-senang, bangga, cinta-kasih sayang, serta lega; emosi yang tidak sesuai dengan tujuan atau target, misalnya amarah, takut-cemas, rasa bersalah-malu, sedih, iri-dengki, dan jijik; sedangkan emosi yang tidak dapat digolongkan karena kadang-kadang sesuai dengan tujuan namun sekaligus tidak sesuai dengan target, misalnya harapan, terharu, dan perasaan tentang keindahan.

Ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam melakukan pengukuran terhadap emosi, yaitu bahwa sesuatu yang ada maka dapat diketahui tingkat keberadaannya; jika diketahui tingkat keberadaannya, maka akan dapat diukur, serta suatu pengukuran dapat juga tidak tepat. Berdasarkan ketiga hal tersebut, pengukuran yang sering digunakan untuk mengukur emosi adalah *self-reports*, pengukuran fisiologis serta *behavioral observations*.

Pembahasan tentang factor-faktor yang dapat memengaruhi emosi tidak dapat dilepaskan dari pendekatan yang digunakan. Paparan di bawah ini memberikan gambaran tentang pandangan beberapa pendekatan yang terdapat dalam Psikologi ketika membahas emosi.

Menurut pendekatan kognitif, pengalaman emosi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu (1) rangsangan otomatis, dan (2) interpretasi kognitif terhadap rangsangan tersebut. Ketika seseorang mengalami rangsangan tertentu, ia akan mencari sumbernya dari lingkungan sekitar. Sebagai contoh

ketika seseorang terjebak dalam kemacetan lalu lintas, maka ia akan memberi nama rangsangan tersebut sebagai kemarahan. Contoh yang lain: Saya memberi nama kegemeteran saya sebagai ketakutan karena saya menilai situasi yang saya hadapi berbahaya”. Teori ini lebih dikenal sebagai Teori Dua factor dari Schachter. Adapun skema pendekatan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1: Skema pendekatan kognitif terhadap emosi

Menurut pendekatan kognisi sosial, pengalaman emosi dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta sejauh mana individu memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus yang diserapnya agar mampu melakukan penyesuaian diri dan meraih *well-being*. Dengan demikian, kedua teori emosi memiliki tujuan akhir yang sama yaitu mencapai *well-being* atau kesejahteraan. Pencapaian *well being* atau kesejahteraan membutuhkan evaluasi kognitif, perubahan perasaan subjektif yang diekspresikan melalui tindakan atau perilaku. Metode evaluasi kognitif terhadap emosi menurut Garnefski van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee & Onstein (2002) dan Gross (2007) disebut juga regulasi emosi.

Secara sederhana Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Pengertian regulasi emosi yang lebih kompleks didefinisikan sebagai suatu proses untuk mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan atau mengelola kemunculan, bentuk, intensitas maupun masa berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, status motivasional dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi dalam rangka memenuhi afek biologis atau adaptasi sosial atau meraih tujuan individual (Eisenberg & Spinrad, 2004; Eisenberg, 2006). Morris Silk, Steinberg, Myers & Robinson (2007) melakukan penelaahan terhadap beberapa studi sebelumnya, hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi terdiri atas proses internal dan eksternal yang terlibat ketika sedang memulai, mempertahankan serta mengatur kemunculan, intensitas serta ekspresi dari emosi. Berdasarkan paparan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang terlibat ketika memulai, mempertahankan serta mengatur kemunculan, intensitas dan ekspresi dari emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar.

Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik (Gross & Thompson, 2006). Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri yang diawali oleh pengenalan emosi, jika dinilai sesuai dengan yang diharapkan maka akan dipertahankan, jika dinilai tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka emosi tersebut akan diolah dan dikelola agar sesuai dengan diharapkan yang tidak melukai diri sendiri sekaligus sesuai dengan tuntutan sekitar. Orang dewasa biasanya akan lebih memilih untuk mengurangi emosi negatif; sedangkan anak-anak lebih memilih untuk meningkatkan emosi positif. Proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang memengaruhi emosi orang lain. Seseorang akan mengekspresikan apa yang dirasakan agar dapat dikenali oleh orang lain yang pada akhirnya akan mengubah emosi mereka.

Kebiasaan untuk mengelola emosi yang diawali dengan mengenali, mengolah, mempertahankan atau mengubahnya agar sesuai dengan kebutuhan diri sendiri maupun tuntutan lingkungan ini akan

cenderung diulang sehingga membentuk pola kebiasaan. Pola kebiasaan dalam mengelola emosi ini tidak ada yang baik atau buruk karena dipengaruhi oleh konteks.

Studi tentang regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam mengelola emosi, misalnya secara internal meliputi kognisi, emosi, perhatian, serta pengelolaan terhadap respon fisiologis, maupun secara eksternal yang mempertimbangkan peran orang tua atau individu lain yang membantu dalam mengelola emosi. Ketika seseorang masih berusia anak, maka regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh perilaku dan tritmen yang diberikan oleh orang lain. Ketika usia semakin bertambah, dan anak menjadi semakin berkembang maka peran orang tua dalam membantu mengelola emosi menjadi semakin berkurang karena mulai tergeser oleh peran teman sebaya (Eisenberg & Morris, 2002).

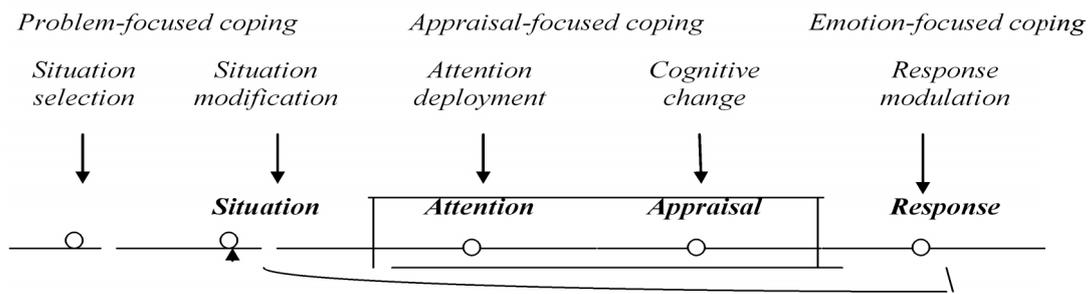
Regulasi emosi yang adaptif akan mendorong seorang anak untuk mengembangkan kompetensi yang dimiliki baik dalam bidang akademik maupun relasi sosial. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang optimal akan berdampak pada perilaku eksternalisasi dan internalisasi anak (Cicchetti, Ackerman, & Izzard, 1995; Williford, Calkins, & Keane, 2007). Penelitian pada anak keturunan Afrika Amerika menunjukkan bahwa terdapat asosiasi positif antara keterampilan regulasi emosi dengan kemampuan akademik maupun kompetensi social (Brody et al., 1999). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Morris et al (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berdampak pada kompetensi social yang dimiliki seseorang. Berns (2007) membuat penjelasan tentang dinamika hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan, bahwa regulasi emosi yang positif akan menuju kompetensi social yang positif yang ditunjukkan oleh perilaku prososial antara lain berupa kemauan untuk berbagi, bekerja sama serta berbagi kebahagiaan (*altruism*).

Kalat dan Shiota (2007) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat juga dinggap sebagai proses koping terhadap tekanan. Pendapat tersebut dianggap sebagai pendekatan proses. Alir strategi koping menurut Kalat & Shiota (2007) adalah

*Problem-focused coping* → *Appraisal-focused coping* → *Emotion-focused coping*

Berdasarkan paparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa peran regulasi emosi antara lain adalah menunjang kemampuan akademik serta kompetensi social seseorang. Kompetensi sosial yang positif akan ditunjukkan oleh perilaku prososial, antara lain berupa kemauan untuk berbagi, bekerja sama, serta berbagi kebahagiaan (*altruism*).

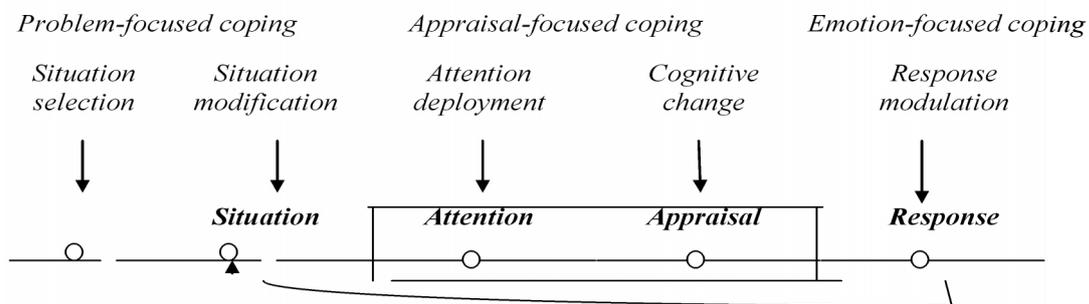
Strategi regulasi emosi melalui lima tahap, yaitu (1) *situation selection*; (2) *situation modification*; (3) *attentional deployment*; (4) *cognitive change*, serta (5) *response modulation*. Nomor satu sampai empat merupakan *antecedent-focused regulation strategy*, sedangkan nomor lima adalah *respons-focused regulation strategy* (Gross & Thompson, 2006). Ketika seseorang dihadapkan pada dua situasi yang sama-sama tidak disukai, maka ia akan memilih situasi yang memiliki kemungkinan emosional yang lebih kecil. Apabila pilihan situasi dianggap tetap menimbulkan situasi emosional, maka situasi tersebut akan dimofikasi dengan misalnya dengan memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan. Kondisi yang lebih menyenangkan akan meningkatkan perhatian sehingga mampu mengubah penilaian terhadap pilihan situasi tersebut sehingga pilihan yang semula sangat tidak disukai menjadi pilihan yang lebih disukai. Alir prosesnya dapat dilihat pada gambar 2.



Sumber : Gross & Thompson (2006)

Gambar 2. Strategi Regulasi Emosi Sesuai dengan Alir

Sementara itu, Kalat (2007) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat juga merupakan strategi koping terhadap stress yang dialami seseorang. Ketika seseorang mengalami tekanan maka ia akan mencari sumber permasalahan kemudian mencoba menelaahnya untuk menemukan inti permasalahan yang sebenarnya. Selanjutnya memberikan penilaian atau kajian ulang terhadap permasalahan yang dihadapi untuk menentukan strategi emosional yang lebih sesuai. Regulasi emosi merupakan akhir dari proses koping. Proses koping diawali dengan *problem-focused coping*, dilanjutkan dengan *appraisal-focused coping* dan diakhiri dengan *emotion-focused coping*. Ketika seseorang mengalami masalah, maka ia akan berusaha memecahkan masalah tersebut, menilai dan mengevaluasi masalah untuk memilih strategi yang paling sesuai, jika sudah memilih strategi maka yang dilakukan adalah berpasrah dan berusaha menerima keadaan. Model teoritis dari kalat ini sering disebut dengan model proses dalam regulasi emosi. Adapun alurnya dapat digambarkan pada gambar 3.



Sumber: Kalat & Shiota (2007)

Gambar 3. Alir Proses Regulasi Emosi yang Menyatukan antara Pendapat Gross (2006) dengan Kalat & Shiota (2007)

Mekanisme regulasi emosi biasanya membidik pengalaman emosional yang spesifik, misalnya amarah, kesedihan, ataupun kesenangan; dinamika emosional yang mencakup intensitas, durasi ataupun labilitas; serta strategi regulasi emosi atau strategi koping yang berhubungan dengan manajemen emosi (Morris et al, 2007). Garnefski dan Kraaij (2001) menyatakan bahwa stategi koping yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi permasalahan kehidupan yang menekan dapat dilakukan dengan penyesuaian secara kognitif. Adapun aspek-aspek dalam regulasi emosi secara kognitif adalah:

- a. *Self-blame*: suatu kecenderungan berpikir untuk menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab permasalahan yang dihadapi.

- b. *Other-blame*: suatu kecenderungan berpikir untuk menyalahkan orang lain atau lingkungan sebagai penyebab permasalahan yang dihadapi
- c. *Rumination*: sudut pandang terhadap perasaan dan tinjauan kognitif pada peristiwa negative yang dialami
- d. *Catastrophizing*: pikiran tentang ancaman yang kemungkinan akan dialami
- e. *Putting into perspective*: kemampuan untuk mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami
- f. *Positive refocusing*: kemampuan untuk mengambil sisi positif dari peristiwa yang dialami.
- g. *Positive reappraisal*: pemaknaan secara positif terhadap peristiwa yang dialami sebagai proses menuju kematangan
- h. *Acceptance*: kesediaan untuk menerima berbagai peristiwa yang dialami.
- i. *Planning*: membuat perencanaan tentang langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mengatasi peristiwa negatif

Perbedaan dan persamaan antara regulasi emosi dan mawas diri dapat dilihat dari beberapa hal, antara lain (1) berdasarkan tujuan akhirnya, regulasi emosi digunakan untuk mencapai subjective well-being (kesejahteraan yang bersifat subjektif); sedangkan mawas diri digunakan untuk menjadi manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik. Orang yang mampu mawas diri akan merasakan kebahagiaan apabila orang lain bahagia. Pada tataran ini kedua konsep memiliki persamaan, yaitu mencapai kesejahteraan subjektif. (2) berdasarkan prosesnya, regulasi emosi menggunakan fungsi kognitif untuk melakukan evaluasi terhadap situasi dan perhatian yang diberikan terhadap suatu kondisi emosional hingga memutuskan untuk memodifikasi respon agar sesuai dengan tuntutan lingkungan. Demikian juga, pada proses mawas diri, ketika seseorang berada dalam persimpangan jalan untuk memilih tetap menjadi manusia kramadangsa ataukah menjadi manusia tanpa ciri maka akan membutuhkan catatan yang telah diperoleh sebelumnya dan menjadi pengalaman baginya sebagai bahan pertimbangan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Pada tataran ini regulasi emosi dan mawas diri menggunakan alat yang sama sebagai bahan pertimbangan yaitu fungsi kognitif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif komparatif dengan metode studi literatur. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak menguraikan atau menjelaskan identifikasi variabel-variabel penelitian dan definisi operasional variabel penelitian.

Bahan pokok, terutama berupa buku-buku dan jurnal tentang regulasi emosi dan konsep mawas diri serta referensi-referensi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Bahan penunjang berupa laporan penelitian-penelitian terdahulu, baik tentang mawas diri maupun regulasi emosi.

Penelitian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengumpulkan data tentang konsep mawas diri dan regulasi emosi, (2) data yang terkumpul dideskripsikan secara ringkas dan sistematis untuk memudahkan dalam memaknai keterkaitannya dengan konsep kebahagiaan dalam mencapai subjective well-being, dan (3) data kemudian dianalisis dengan metode komparatif.

Metode yang dipilih untuk menganalisis hasil penelitian adalah metode komparatif dengan unsur-unsur sebagai berikut:

1. Deskripsi. dalam deskripsi, baik regulasi emosi maupun mawas diri dipahami menurut warna (ciri-ciri sifat) dan keunikannya masing-masing. Dalam uraiannya dari awal diberi tekanan pada

- segi-segi pengertian, peran, dan strategi serta asumsi-asumsi yang melandasi pemikiran masing-masing konsep.
2. Komparasi. Peneliti membandingkan konsep regulasi emosi dan mawas diri agar terlihat persamaan dan perbedaannya.
  3. Refleksi kritis. Maksud refleksi kritis di sini adalah bahwa hasil analisis akan diberi interpretasi sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih baru dan ditemukan hal-hal yang relevan bagi pengembangan sumberdaya manusia sebagai seorang pribadi yang utuh di Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Bakerr dan Zubair (1990) penelitian filsafat memiliki objek formal yang khas yang membawa konsekuensi di bidang metode penelitian. Objek itu hanya dapat diselidiki dengan metode *hermeneutika* atau metode interpretasi. Interpretasi dapat dilakukan terhadap fakta, data, ataupun gejala. Berdasarkan fakta, data, dan gejala akan dapat tercapai pemahaman yang benar mengenai ekspresi manusiawi yang dipelajari. Pemahaman manusia tidak hanya dipengaruhi oleh ide-ide yang dimiliki tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan dengan manusia yang lain ataupun alam di sekitarnya. Pengaruh yang ditimbulkan antara ide, manusia beserta lingkungannya, tidak hanya bersifat relasi namun juga bisa bersifat komparasi. Komparasi dapat dilakukan dengan membandingkan antar tokoh, naskah, atau system dan konsep. Model komparasi dapat dilakukan dengan membandingkan berdasarkan unsur jauh-dekat, ataupun unsur kuat-lemah. Pada penelitian ini yang dilakukan adalah berusaha membuat komparasi berdasarkan unsur kedekatan antara konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi.

Perbedaan dan persamaan antara mawas diri dan regulasi emosi dapat dilihat dari beberapa hal.

### 1. Berdasarkan Tujuan Akhirnya

Mawas diri ditujukan untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dalam rangka mencapai manusia tanpa ciri yang merupakan kesadaran yang lebih universal dan bersifat altruistik; sedangkan regulasi emosi adalah strategi yang digunakan untuk mengelola emosi untuk menemukan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Pada tataran ini kedua konsep memiliki persamaan yaitu mencapai kesejahteraan subjektif.

### 2. Berdasarkan Prosesnya

Regulasi emosi menggunakan fungsi kognitif untuk melakukan evaluasi terhadap situasi dan perhatian yang diberikan terhadap situasi emosional hingga memutuskan untuk memilih respon yang sesuai dengan lingkungan. Demikian juga, pada mawas diri, ketika seseorang berada dalam dalam persimpangan jalan untuk memilih tetap menjadi manusia kramadangsa ataukah menjadi manusia tanpa ciri, maka akan membutuhkan catatan yang telah diperoleh sebelumnya dan menjadi pengalaman baginya sebagai bahan pertimbangan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Mawas diri berperan sebagai suatu proses karena untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus *nyawang karep* yang berubah-ubah. Regulasi emosi kadang-kadang juga dipandang sebagai strategi koping untuk melepaskan diri dari situasi yang menekan, namun juga dapat digunakan sebagai strategi untuk meraih kesejahteraan subjektif. Kedua konsep merujuk pada tujuan akhir yang sama yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan dalam konsep mawas diri diperoleh apabila seseorang berhasil menjadi manusia tanpa ciri karena terbebas dari *karep*. Kebahagiaan dalam konsep regulasi emosi diperoleh

ketika seseorang mencapai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif ditandai oleh kepuasan hidup serta kemampuan untuk mengelola emosi positif dan negatif. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa seseorang akan merasa bahagia karena ia mampu mengelola emosi positif dan negatif serta merasakan kepuasan hidup. Pada tataran ini regulasi emosi dan mawas diri menggunakan alat yang sama sebagai bahan pertimbangan yaitu fungsi kognitif.

### 3. Berdasarkan Landasan Filofosi

Pendekatan Suryomentaram terinspirasi pada jamannya yang terjadi banyak kekacauan, penderitaan, serta nestapa kemanusiaan dalam perjuangan untuk mempertahankan hidup. Suryomentaram terlahir sebagai salah satu putra dari Sri Sultan Hamengku Buwono VII di keraton Yogyakarta. Pendidikan yang diperoleh secara berjenjang dari sekolah dasar, kursus *Klein Ambtenaar*, pembelajaran bahasa Belanda, Inggris, dan Arab serta belajar mengkaji agama. Ketika berusia 18 tahun, Suryomentaram diangkat sebagai pangeran. Meskipun demikian, selaku putra raja, Suryomentaram merasakan ketidakpuasan hidup yang mendalam. Selanjutnya, ia mengembara untuk mendapatkan apa yang dicari. Proses pencarian baru terhenti akibat pengalaman yang tidak disengaja ketika ia bergaul dengan tukang perahu. Tukang perahu tersebut berhasil menyelamatkan jiwanya. Pembelajaran dari proses keselamatan, bertemu dengan tukang perahu membuat Suryomentaram semakin menyadari bahwa apa yang ia cari bukanlah berada di suatu tempat, tergantung pada waktu atau keadaan, melainkan berada di dalam diri sendiri. Penemuan diri sendiri yang juga dirasakan oleh orang lain dapat dikatakan sebagai cara intersubjektif (Prihartanti, 2004). Tujuan akhir mawas diri adalah menjadi manusia tanpa ciri yang terbebas dari *karep* sehingga mampu merasakan dan memperoleh kebahagiaan atau altruis. Konsep regulasi emosi dikembangkan di budaya Barat. Budaya Barat lebih bersifat bebas, terlepas dari penderitaan, serta kenestapaan dalam memperjuangkan hidup. Konsep regulasi emosi bersumber pada pendekatan ilmiah yang harus memenuhi kaidah keilmiah. Pengertian regulasi emosi diperoleh melalui data-data penelitian yang diperoleh di lapangan sehingga bukan bersumber dari pembelajaran terhadap diri sendiri, melainkan pada orang lain. Penelitian tentang regulasi emosi dilakukan dengan subjek dari masa bayi sampai dengan masa dewasa. Pendekatan yang digunakan juga bervariasi. Pada intinya adalah konsep regulasi emosi bersumber dari apa yang dirasakan orang lain tidak bersumber dari mempelajari diri sendiri (Gross, 2007). Tujuan akhir regulasi emosi adalah memperoleh kesejahteraan subjektif, resiliensi serta altruis. Kedua konsep yaitu mawas diri dan regulasi emosi memiliki landasan filosofi yang sama untuk meraih kesejahteraan subjektif, meskipun bersumber dari latar belakang budaya yang berbeda (budaya barat dan timur),

### 4. Berdasarkan Pengertian

Mawas diri merupakan suatu metode olah rasa yang dijelaskan oleh Suryomentaram sebagai latihan untuk memilah-milahkan rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain. Dengan mawas diri seseorang akan merasa bahagia atau senantiasa *nyawang karep* yang sering berubah-ubah.

Regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang terlibat ketika memulai, mempertahankan serta mengatur kemunculan, intensitas, dan ekspresi dari emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Berdasarkan paparan tentang pengertian, maka konsep mawas diri dan regulasi emosi membahas dua hal yaitu olah rasa (dari konsep mawas diri) dan regulasi emosi.

Ketika regulasi emosi menggunakan pendekatan kognitif, maka terdapat kesamaan antara emosi dengan rasa. Dalam konsep regulasi emosi, peran emosi tidak hanya berupa perasaan. Namun juga melibatkan pikiran serta perilaku. Pelibatan pikiran untuk menilai atau memaknai suatu situasi atau peristiwa yang dihadapi, pelibatan perasaan adalah untuk merasakan kecemasan, depresi ataukah kebahagiaan akibat mengalami suatu peristiwa; sedangkan perubahan perilaku adalah ekspresi dari hasil pengolahan secara kognitif terhadap peristiwa yang dihadapi. Dalam konsep mawas diri juga melibatkan fungsi kognitif. Ketika seseorang berada di jalan simpang antara dimensi III yaitu manusia *kramadangsa* dengan dimensi IV, yaitu manusia tanpa ciri. Untuk menentukan apakah menjadi manusia *kramadangsa* atau manusia tanpa ciri, maka seseorang harus memperhatikan dan mempertimbangkan catatan yang telah dibuat sebelumnya. Catatan ini berada pada simpanan informasi sebelumnya. Dengan demikian, pelibatan simpanan informasi merujuk pada pendekatan kognitif,

## 5. Berdasarkan Strategi

Mawas diri menggunakan strategi intersubjektif atau penelaahan diri secara kognitif dengan melalui beberapa dimensi, yaitu dimensi juru catat, catatan, *kramadangsa*, manusia tanpa ciri. Regulasi emosi melalui tahapan seleksi terhadap situasi, modifikasi situasi, pemberian perhatian, penilaian kognitif, serta modulasi respon. Tahapan seleksi terhadap situasi sampai dengan penilaian kognitif bersifat internal, sedangkan modulasi respon berupa perubahan perilaku. Modulasi respon yang sering digunakan adalah supresi. Strategi regulasi emosi yang dapat mencapai kesejahteraan subjektif menggunakan tahapan seleksi terhadap situasi sampai dengan penilaian kognitif atau sering disebut dengan istilah *appraisal*. Baik mawas diri maupun regulasi emosi merupakan suatu strategi sehingga membutuhkan suatu proses. Proses merupakan hal yang dinamis karena melibatkan fungsi internal dan eksternal. Lingkungan sebagai salah satu fungsi eksternal dapat berubah sesuai dengan tuntutan situasi. Meskipun demikian, kedua konsep memiliki tahapan proses yang relatif stabil.

## 6. Aspek-Aspek Berdasarkan Pendekatan Kognitif

Mawas diri memiliki tiga aspek yaitu *nyawang karep*, memandu *karep*, serta membebaskan diri dari *karep*. Pada regulasi emosi, terdapat sembilan aspek yang terdiri atas *Acceptance* (merupakan cara berpikir yang ditandai oleh penerimaan terhadap apa yang telah terjadi tanpa dapat diubah), *Positive Refocusing* (merupakan cara berpikir dengan mengambil sisi yang menyenangkan terhadap suatu peristiwa), *Refocuse on Planning* (merupakan kemampuan berpikir untuk menentukan langkah-langkah yang harus diambil untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Aspek ini juga menunjukkan strategi koping secara kognitif), *Positive Eappraisal* (merupakan kemampuan berpikir untuk mengambil makna positif dari setiap peristiwa yang dialami sebagai suatu proses pertumbuhan, cara berpikir bahwa suatu peristiwa akan membuat seseorang menjadi lebih kuat karena mampu melihat sisi positif dari suatu peristiwa), *Putting Into Perspective or Thought of Playing Down The Seriousness of the Event When Compared to Other Events* (merupakan cara berpikir bahwa suatu peristiwa layak untuk dipikirkan secara serius dibandingkan dengan peristiwa lain, serta kemampuan untuk memikirkan hal yang paling buruk); *Self Blame* (merupakan cara pandang bahwa diri sendiri merupakan pihak yang paling bertanggung jawab terhadap pengalaman yang menimpa, sekaligus menimpakan kesalahan atau penyebab suatu peristiwa pada diri sendiri), *Rumination* (merupakan cara pandang serta perasaan negatif terhadap suatu peristiwa), *Catastrophizing* (merupakan anggapan bahwa suatu peristiwa sangat mengganggu dan meresahkan, lebih buruk

dibanding dengan yang dialami oleh orang lain), dan *Other- Blame* (merupakan kecenderungan untuk menunjuk orang lain sebagai sumber permasalahan yang dihadapi).

Konsep mawas diri memiliki tiga aspek, yaitu bagaimana cara *nyawang karep*, memandu *karep*, serta melepaskan diri dari *karep*; sedangkan regulasi emosi memiliki aspek positif dan negatif. Aspek positif untuk mewakili kecenderungan berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa; sedangkan aspek negatif merupakan kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa.

## 7. Berdasarkan Luaran

Mawas diri memiliki luaran dua luaran, yaitu positif: kesejahteraan subjektif menjadi manusia tanpa ciri, dan negatif: manusia *kramadangsa*. Luaran untuk regulasi emosi berupa luaran positif: kesejahteraan subjektif, resilien dan altruis; sedangkan luaran negatif: mengalami permasalahan internal, yang antara lain berupa kecemasan atau depresi; serta permasalahan eksternal berupa perilaku agresi, delinkuensi, dan gangguan makan. Mawas diri dan regulasi emosi memiliki luaran yang hampir sama, yaitu kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif untuk luaran yang bersifat positif karena manusia mampu mengolah dirinya agar terlepas dari *karep*. Ketika seseorang masih terpaku pada *karep*, maka yang terjadi adalah depresi, kecemasan yang akan menimbulkan perilaku agresi, delinkuensi, atau gangguan makan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *karep* akan timbul apabila seseorang dipengaruhi oleh kondisi emosional.

## SIMPULAN

Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. Perbedaan yang tampak adalah: (1) penggunaan istilah. Mawas diri untuk menggambarkan usaha olah rasa yang dilakukan untuk mencapai manusia tanpa ciri. Keberhasilan mawas diri akan membawa pada keadaan manusia tanpa ciri karena bersifat altruistik; sedangkan kegagalan mawas diri akan berdampak pada keadaan manusia *kramadangsa* karena masih lekat dengan sifat egoistic dan banyak dipengaruhi oleh catatan masa lalu. Regulasi emosi adalah suatu strategi untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Kadang-kadang regulasi emosi digunakan sebagai suatu strategi koping terhadap situasi yang menekan. Keberhasilan regulasi emosi akan menuju pada kesejahteraan subjektif; sedangkan kegagalan dalam regulasi emosi akan berdampak pada kecemasan atau depresi, (2) tahapan yang harus dijalani oleh seseorang ketika berusaha mencapai kesejahteraan subjektif, berbeda. Menurut Suryomentaram, untuk mawas diri, maka seseorang harus melalui jalan dimensi I – jalan simpang – dimensi IV- menjadi manusia tanpa ciri. Adapun pada regulasi emosi terdapat 5 tahapan yang harus dilalui agar seseorang mencapai kesejahteraan subjektif, (3) jumlah aspek atau komponen alat ukur yang digunakan berbeda.

Persamaannya terletak pada (1) tujuan akhir dari mawas diri dan regulasi emosi, yaitu pencapaian kesejahteraan. (2) peran dan fungsi, baik mawas diri maupun regulasi emosi merupakan strategi untuk melakukan koping atau penyesuaian diri, (3) pendekatan kognitif, mawas diri dan regulasi emosi menggunakan kekuatan kognitif untuk mengolah informasi yang diterima, dan (4) generalisasi. Menurut Suryomentaram apa yang dirasakan juga dirasakan oleh orang lain. Demikian juga regulasi emosi, juga dapat diterapkan pada berbagai kalangan usia, kelompok sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. & Zubair, A.C. 1990 *Metodologi penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Berns, R.M. 2007. *Child, Family, School, Community. Socialization and Support*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Brody, G.H., Flor, D.L., & Gibson, N.M. 1999. Linking maternal efficacy beliefs, developmental goals, parenting practices, and child competence in rural single-parent African American families. *Child Development*. 70 (5), 1197-1208.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izzard, C. 1995. Emotion and emotion regulation in developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 8, 1-12.
- Eisenberg, N., & Morris, A.S. 2002. "Children's Emotion-related Regulation. In H. Reese, & R. Kail (Eds)". *Advances in child development and behavior*, 30, 189 – 229. San Diego, CA: Academic Press.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. 2004. "Emotion-related Regulation: Sharpening the Definition". *Child development*. 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N. 2006. *Emotion-related regulation*. In H.E. Fitzgerald, B.M. Lester, & Zuckerman (eds), *The Crisis in youth mental health: Critical issues & effective programs* . 1, 133-135.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. 2001. "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression". *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. 2002. "Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: a Comparison between Adolescents and Adults". *Journal of Adolescence*. 25, 603-611.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2006. *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. 2007. *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and adaptation*. Madison Avenue: Oxford University Press.
- Misra, G. & Mohanty, A.K. 2002. *Perpectives on Indigenous Psychology*. New Delhi: Concept Publishing Company
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. 2007. "The role of the family context in the development of emotion regulation". *Journal of Social Development*. 16 (2), 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Prihartanti, N. 2004. *Kepribadian sehat menurut konsep Suryomentaram*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Thompson, R.A. 1994." Emotion Regulation: A theme in search definition". *Monograph o the Society for Research in Child Development*, 59, 2-3.