



Regulasi Emosi Remaja Yang Terdampak Banjir

Febriani Rahma^{1*}, Yulia Nanda Safitri¹, Maya Lestari¹, Zahrina², Anis En Nabiilah²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara, 24355, Indonesia

²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara, 24355, Indonesia

*Corresponding Author : febriani@unimal.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja yang terdampak banjir. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Sampel yang digunakan sebanyak 242 remaja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja berusia 15–18 tahun, berdomisili di kecamatan Matangkuli dan pernah terdampak banjir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang disusun berdasarkan lima strategi regulasi emosi dari teori Gross (2024), yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja yang terdampak banjir lebih didominasi pada kategori adaptif dibandingkan maladaptif. Strategi adaptif yang dominan digunakan adalah *situation modification*, *cognitive change*, dan *response modulation*, sedangkan *situation selection* dan *attentional deployment* cenderung berada pada kategori maladaptif. Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan lebih dominan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, sedangkan pada regulasi emosi maladaptif lebih didominasi oleh laki-laki. Dari sisi usia, regulasi emosi adaptif lebih dominan ditemukan pada remaja berusia 15 tahun, sedangkan regulasi emosi maladaptif lebih dominan pada usia 17 tahun. Tingginya regulasi emosi adaptif dipengaruhi oleh pengalaman berulang menghadapi banjir serta dukungan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, yang berperan sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan akibat bencana. Temuan ini memberikan wawasan penting mengenai upaya penguatan regulasi emosi remaja dalam konteks bencana alam.

Kata Kunci : *Banjir, Regulasi Emosi, Remaja*

Abstract

This study aims to determine the emotional regulation of adolescents affected by flooding. The method used is descriptive quantitative. The sample consisted of 242 adolescents selected using purposive sampling with criteria of adolescents aged 15–18 years old, residing in the Matangkuli subdistrict, and having been affected by flooding. Data collection was conducted using a questionnaire with a Likert scale based on five emotion regulation strategies from Gross's theory (2024), namely situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. The results showed that the emotion regulation of adolescents affected by flooding was more dominant in the adaptive than in the maladaptive category. The dominant adaptive strategies used were situation modification, cognitive change, and response modulation, while situation selection and attentional deployment tended to be in the maladaptive emotion regulation. Based on gender, female adolescents were more dominant in using adaptive emotion regulation strategies, while maladaptive emotion regulation was more dominant among males. In terms of age, adaptive emotion regulation was more dominant among 15-year-old adolescents, while maladaptive emotion regulation was more dominant among 17-year-olds. High adaptive emotion regulation is influenced by repeated experiences of flooding and support from family, peers, and the community, which act as sources of psychological strength in coping with the stress caused by disasters. These findings provide important insights into efforts to strengthen adolescents' emotion regulation in the context of natural disasters.

Keywords : *Emotion Regulation, Flooding, Adolescents*



Pendahuluan

Banjir merupakan salah satu bencana hidrometeorologi dengan ribuan kejadian setiap tahun dan jutaan masyarakat terdampak, menderita, dan mengungsi, yang menunjukkan besarnya dampak bencana terhadap kehidupan masyarakat secara luas (1). Provinsi di Aceh yaitu kabupaten Aceh Utara menjadi salah satu wilayah yang paling terdampak, di mana Badan Penanggulangan Bencana Aceh mencatat sebanyak 32 kejadian banjir dalam kurun waktu lima tahun terakhir mulai dari 2020 hingga 2024 (2). Kecamatan Matangkuli merupakan salah satu daerah di Aceh Utara yang sering dilanda banjir setiap tahunnya (3).

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang mengalami dampak signifikan akibat bencana seperti banjir dan tanah longsor, karena berada pada fase perkembangan fisik dan kesehatan yang belum sepenuhnya matang sehingga lebih sulit menghadapi berbagai konsekuensi yang ditimbulkan oleh bencana (4). Masa remaja adalah fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan neurobiologis, hormonal, psikologis, dan sosial yang intens, sehingga kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan tekanan masih terus berkembang dan relatif lebih rentan terganggu dibandingkan orang dewasa (5). Penelitian yang dilakukan di Kerala, India, menemukan bahwa remaja yang terdampak banjir memiliki skor dampak peristiwa, depresi, kecemasan, dan stres yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terdampak (4). Selain itu, sebuah studi tentang remaja penyintas bencana di Indonesia juga menunjukkan bahwa dampak psikologis bencana dapat sangat mempengaruhi kemampuan adaptasi dan pemulihan remaja, terutama ketika sistem dukungan sosial mereka ikut terganggu akibat bencana (6). Begitu juga penelitian Putri (7) menunjukkan bahwa sebagian masyarakat termasuk remaja yang menjadi korban banjir tahunan di Matangkuli memiliki keterbatasan dalam mengenali emosi diri serta mengidentifikasi perasaan yang dialami.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang paling krusial dalam menentukan bagaimana remaja dapat bertahan dan pulih dari dampak bencana. Gross (2024) mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi apa yang dirasakannya, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana cara individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (8). Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah berisiko tinggi mengembangkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, perilaku agresif, dan bahkan perilaku menyakiti diri sendiri (9).

Di Indonesia penelitian mengenai regulasi emosi remaja yang terdampak banjir

masih terbatas. Akan tetapi, Safitri et al. (2025) melakukan penelitian tentang regulasi emosi remaja terdampak banjir di kecamatan Matangkuli dengan membandingkan remaja yang bersekolah di pesantren dan non-pesantren. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi antara kedua kelompok. Kesamaan tingkat regulasi emosi ini diduga disebabkan oleh pengalaman emosional yang relatif serupa dalam menghadapi bencana banjir, di mana baik remaja pesantren maupun non-pesantren sama-sama mengalami tekanan psikologis seperti rasa takut, kehilangan, dan ketidakpastian (10). Meski demikian, penelitian tersebut belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai regulasi emosi remaja terdampak banjir di kecamatan Matangkuli secara deskriptif. Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran regulasi emosi pada remaja yang terdampak banjir di Kecamatan Matangkuli.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang diterapkan pada populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik untuk mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan (11). Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif menggunakan analisis univariat. Tujuannya untuk mendapatkan gambaran mengenai regulasi emosi pada remaja yang terdampak banjir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar relevan dengan tujuan dan focus penelitian (11). Adapun karakteristik dalam penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun, berdomisili di kecamatan Matangkuli, Aceh Utara, dan pernah terdampak banjir.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang disusun dalam bentuk skala Likert. Penyusunan skala didasarkan pada strategi regulasi emosi dari Gross (2024), yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi situasi), *attentional deployment* (penyebaran atensi), *cognitive change* (perubahan kognitif), dan *response modulation* (modulasi respon) (8). Validitas skala ini diuji menggunakan teknik *corrected item total* dan diperoleh nilai dengan rentang 0.315-0.770. sementara hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi ini sebesar 0,926.

Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Regulasi Emosi Remaja

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Regulasi Emosi	Adaptif	149	61,57%
	Maladaptif	93	38,43%
	Total	242	100%

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1 terlihat remaja yang terdampak banjir memiliki skor regulasi emosi yang didominasi pada kategori adaptif yaitu 61,57% dibandingkan dengan remaja yang memiliki skor regulasi emosi pada kategori maladaptif yaitu 38,43%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah mampu mengelola emosinya dengan cukup baik dalam menghadapi bencana banjir, meskipun masih terdapat sebagian remaja yang masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi Remaja berdasarkan Strategi

Strategi Regulasi Emosi	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Situation Selection</i> (Pemilihan Situasi)	Adaptif	108	44,6%
	Maladaptif	134	55,4%
	Total	242	100%
<i>Situation Modification</i> (Modifikasi Situasi)	Adaptif	143	59,1%
	Maladaptif	99	40,9%
	Total	242	100%
<i>Attentional Deployment</i> (Penyebaran Atensi)	Adaptif	89	36,8%
	Maladaptif	153	63,2%
	Total	242	100%
<i>Cognitive Change</i> (Perubahan Kognitif)	Adaptif	134	55,4%
	Maladaptif	108	44,6%
	Total	242	100%
<i>Response Modulation</i> (Modulasi Respons)	Adaptif	136	56,2%
	Maladaptif	106	43,8%
	Total	242	100%

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa strategi regulasi emosi pada remaja yang terdampak banjir mendominasi pada kategori adaptif yaitu *Situation Modification* (Modifikasi Situasi) (59,1%), *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) (55,4%), dan *Response Modulation* (Modulasi Respons) (56,2%). Sementara pada kategori maladaptif terdapat pada strategi *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) (55,4%), dan *Attentional Deployment* (Penyebaran Atensi) (63,2%). Oleh karena itu, mayoritas remaja yang

terdampak banjir berada pada kategori adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cenderung menggunakan strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah, penyesuaian cara berpikir, serta pengendalian respons emosional ketika menghadapi situasi bencana. Strategi ini tergolong lebih efektif karena membantu individu mengubah situasi yang dapat dikendalikan, menilai kembali peristiwa secara lebih positif serta mengatur ekspresi emosi agar tetap sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Emosi Remaja berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Adaptif	80	80%
	Maladaptif	20	20%
	Total	100	100%
Perempuan	Adaptif	130	91,5%
	Maladaptif	12	8,5%
	Total	142	100%

Sumber: Data primer 2025

Hasil kategorisasi regulasi emosi remaja berdasarkan jenis kelamin pada kategori adaptif didominasi oleh perempuan dengan persentase 91,5%. Sementara pada kategori maladaptif didominasi oleh laki-laki dengan persentase 20%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi situasi bencana. Perempuan umumnya lebih terbiasa mengenali dan mengekspresikan emosi serta lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial, sehingga membantu mereka menggunakan strategi regulasi yang lebih adaptif. Sebaliknya, laki-laki dalam proses sosialisasinya sering didorong untuk menahan atau mengendalikan ekspresi emosi, yang dalam kondisi stres tertentu seperti saat menghadapi banjir dapat berpengaruh pada munculnya respons yang kurang adaptif.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi Remaja berdasarkan Usia

Usia	Kategori	Frekuensi	Persentase
15 tahun	Adaptif	31	91,2%
	Maladaptif	3	8,8%
	Total	34	100%
16 tahun	Adaptif	71	88,8%
	Maladaptif	9	11,3%
	Total	80	100%
17 tahun	Adaptif	92	83,6%
	Maladaptif	18	16,4%
	Total	110	100%
18 tahun	Adaptif	16	88,9%
	Maladaptif	2	11,1%
	Total	18	100%

Regulasi emosi remaja berdasarkan usia baik kategori adaptif didominasi oleh usia 15 tahun dengan persentase 91,2%. Sementara kategori maladaptif didominasi oleh usia 17 tahun dengan persentase 16,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia 15 tahun remaja masih cenderung bergantung pada pengawasan dan dukungan keluarga sehingga remaja lebih terbantu dalam mengelola tekanan emosional akibat bencana. Sebaliknya, pada usia 17 tahun dapat dikaitkan dengan meningkatnya tuntutan akademik, tekanan sosial dari teman sebaya, serta proses pencarian identitas diri yang semakin kompleks. Kondisi tersebut dapat membuat remaja usia 17 tahun lebih rentan terhadap tekanan psikologis sehingga sebagian menunjukkan regulasi emosi yang kurang adaptif.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja yang terdampak banjir di kecamatan Matangkuli, Aceh Utara. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perasaannya termasuk menentukan perasaan apa yang muncul, kapan perasaan itu dirasakan, serta bagaimana cara merasakan dan mengekspresikannya agar tetap sesuai dengan situasi (8).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mampu mengelola emosi mereka dengan cara yang positif ketika menghadapi situasi bencana banjir. Regulasi emosi yang adaptif merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur emosi sehingga tetap mendukung kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang baik, misalnya melalui penilaian ulang secara kognitif, penerimaan, pemecahan masalah, dan mencari dukungan sosial (8). Regulasi emosi adaptif yang tinggi pada remaja di kecamatan Matangkuli dapat dipengaruhi oleh pengalaman berulang menghadapi banjir yang hampir terjadi setiap tahun. Paparan berulang terhadap situasi bencana dapat mendorong individu untuk belajar dari pengalaman sebelumnya dan mengembangkan cara menghadapi stres yang lebih matang (13). Dalam konteks ini, pengalaman banjir yang berulang dapat membentuk kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara lebih adaptif dari waktu ke waktu (10). Hal ini sejalan dengan pandangan Gross (2024) yang menyatakan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui proses belajar serta pengalaman hidup (8). Selain itu, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat sekitar menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu remaja menghadapi tekanan akibat bencana (6). Dalam konteks masyarakat Aceh yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan gotong royong, dukungan sosial ini kemungkinan menjadi faktor yang memperkuat kemampuan regulasi emosi remaja di kecamatan Matangkuli (10). Temuan ini

juga didukung oleh penelitian Siswandi dan Caninsti (2020) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya (14).

Pada sebagian remaja masih menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti menekan emosi, menghindari masalah, atau terus-menerus memikirkan hal negatif (15). Regulasi emosi yang kurang adaptif juga dapat berdampak pada berbagai masalah, seperti perilaku agresif, stres akademik, hingga risiko perilaku menyakiti diri (16). Hal ini dapat terjadi berkaitan dengan tingkat stres dan tekanan yang dialami remaja selama dan setelah banjir. Gangguan rutinitas sekolah, kerusakan rumah, serta kondisi ekonomi keluarga yang terdampak dapat menambah beban psikologis remaja (17). Dalam situasi yang penuh ketidakpastian, sebagian remaja mungkin belum memiliki strategi yang tepat untuk menghadapi tekanan tersebut sehingga respon yang muncul cenderung bersifat spontan (18).

Hasil analisis berdasarkan strategi regulasi emosi menunjukkan bahwa penggunaan strategi *situation modification*, *cognitive change*, dan *response modulation* yang adaptif pada remaja yang terdampak banjir di kecamatan Matangkuli cenderung berorientasi pada pemecahan masalah, penilaian ulang kognitif, dan pengendalian respons emosi ketika menghadapi situasi bencana (8). Penelitian Smith et al. (2023) membuktikan bahwa *cognitive reappraisal* (peninjau ulang kognitif) dan pemecahan masalah merupakan strategi yang paling efektif dalam mengurangi emosi negatif dibandingkan strategi lainnya pada remaja dan dewasa muda (19). Temuan ini juga selaras dengan meta-analisis yang menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* secara konsisten berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental yang lebih baik (20). Sementara strategi *situation selection* dan *attentional deployment* berada pada kategori maladaptif yang mengindikasikan bahwa sebagian remaja menggunakan strategi menghindari atau menjauhi situasi yang memicu emosi negatif, serta mengalihkan perhatian dari sumber tekanan sebagai respons terhadap bencana banjir (8).

Hasil analisa selanjutnya berdasarkan jenis kelamin, dimana hasilnya ditemukan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi situasi bencana. Remaja perempuan umumnya lebih terbiasa mengenali dan mengekspresikan emosi secara terbuka serta lebih aktif mencari dukungan sosial, sehingga strategi regulasi emosi yang mereka gunakan cenderung lebih adaptif (21). Sebaliknya, remaja laki-laki dalam proses sosialisasinya sering didorong oleh norma sosial dan budaya untuk menahan atau mengendalikan ekspresi emosi mereka, yang dikenal

sebagai *expressive suppression* (15). Dalam kondisi stres akibat bencana banjir, tuntutan untuk menekan ekspresi emosi ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja laki-laki dan memunculkan respons yang kurang adaptif (6). Pada penelitian Azizah dan Hendriani (2023) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan cenderung lebih efektif dalam penggunaan strategi adaptif di berbagai konteks (15).

Hasil analisa berikutnya berdasarkan usia, dimana hasilnya menunjukkan bahwa remaja usia 15 tahun memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi yang maladaptif didominasi oleh remaja usia 17 tahun. Remaja usia 15 tahun berada pada fase remaja awal hingga tengah yang dalam proses perkembangannya masih mendapat pengawasan dan dukungan orang tua lebih intensif, sehingga mereka lebih terbantu dalam mengelola tekanan emosional akibat bencana (12). Sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi yang maladaptif didominasi oleh remaja usia 17 tahun. Pada usia 17 tahun dapat dikaitkan dengan karakteristik perkembangan remaja pertengahan hingga akhir, di mana individu pada usia ini menghadapi peningkatan tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya, dan proses pencarian identitas diri yang semakin kompleks (12). Ketika tuntutan perkembangan tersebut berbarengan dengan tekanan pascabencana banjir, remaja usia 17 tahun kemungkinan mengalami beban psikologis yang melebihi kapasitas regulasi emosi yang dimiliki sehingga lebih rentan menggunakan strategi yang maladaptif (17). Temuan penelitian lain juga menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan rentang usia remaja, di mana remaja awal memiliki pola regulasi emosi yang berbeda secara signifikan dibandingkan remaja madya dan remaja akhir (22). Fombouchet (2023) menjelaskan bahwa pola regulasi emosi pada remaja bervariasi berdasarkan tahapan perkembangan usia, di mana kapasitas regulasi emosi terus berkembang seiring dengan kematangan fungsi kognitif dan pengalaman sosial remaja (23).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja yang terdampak banjir di Kecamatan Matangkuli, Aceh Utara secara umum didominasi oleh kategori adaptif, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja telah mampu mengelola emosi mereka secara positif dalam menghadapi situasi bencana banjir. Berdasarkan strategi regulasi emosi, penggunaan *situation modification*, *cognitive change*, dan *response modulation* berada pada kategori adaptif, sementara *situation selection* dan *attentional deployment* berada pada kategori maladaptif. Ditinjau dari jenis kelamin, remaja

perempuan menunjukkan regulasi emosi yang lebih adaptif dibandingkan remaja laki-laki. Terdapat perbedaan efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan cenderung lebih efektif dalam penggunaan strategi adaptif di berbagai konteks. Sementara berdasarkan usia, remaja usia 15 tahun menunjukkan regulasi emosi paling adaptif, sementara remaja usia 17 tahun paling dominan menunjukkan regulasi emosi maladaptif. Pola regulasi emosi pada remaja bervariasi berdasarkan tahapan perkembangan usia, di mana kapasitas regulasi emosi terus berkembang seiring dengan kematangan fungsi kognitif dan pengalaman sosial remaja.

Remaja yang terdampak banjir disarankan untuk aktif mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti mencoba memaknai situasi sulit secara lebih positif, mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya, serta mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya ketika menghadapi tekanan pascabencana. Bagi orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten sebagai faktor protektif bagi pembentukan regulasi emosi remaja yang adaptif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengaitkan regulasi emosi dengan faktor lain seperti pola asuh, dukungan orang tua atau teman sebaya dengan pendekatan kualitatif atau *mixed methods*.

Daftar Pustaka

1. BNPB. *Buku data bencana Indonesia*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. 2023
2. Badan Penanggulangan Bencana Aceh. *Laporan kinerja 2023*. 2023.
3. Damanik, R. *Kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana banjir di Kecamatan Matangkuli Kabupaten Aceh Utara*. Repositori Universitas Malikussaleh. 2024
4. Philip, N. A., & Vithya, V. Impact of flooding on mental health and resilience of adolescents in Kerala, India. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 96, 2023. 103926.
5. Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Diversita*, 2024; (Desember),10(2), 190–201.
6. Oosterloo, S., Boals, A., Jayawickreme, E., & Hutchison, J. Psychological resilience following disasters: A study of adolescents and their caregivers. *Traumatology*, 2024. 30(4), 483–514.
7. Putri, A. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada masyarakat korban banjir tahunan Matangkuli (skripsi Sarjana, Universitas Malikussaleh)*. 2025.

[https:// rama.unimal.ac.id/id/eprint/10154/](https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/10154/)

8. Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014. p. 3–20.
9. Zimmermann, P., Becker, K., & Iwanski, A. Assessing emotion regulation difficulties in adolescents: Validation and clinical utility of the difficulties in emotion regulation scale, 16-item. *BMC Psychiatry*. 2023
10. Safitri, Y. N., Rahma, F., Lestari, M., Pratama, M. F. J., Aulia, D. N., Asyura, R., Zahara, C. I., & Dewi, R. Studi perbandingan regulasi emosi remaja di pesantren dan non-pesantren yang terdampak banjir di Kecamatan Matangkuli. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2025. 4(6), 24–34.
11. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2017.
12. Santrock JW. *Adolescence*. 16th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2021.
13. Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 2024: 75, 573–599.
14. Siswandi, W., & Caninsti, R. Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 2020: 8(2), 241–252.
15. Azizah, E. A., & Hendriani, W. Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 2023: 6(2), 21–31
16. Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 2024; 7(1), 19–27.
17. Newnham, E., Gao, X., Guragain, B., Jiao, F., Nathan, E., Boyes, M., & Leaning, J. Daily stressors and mental health following disaster: A school-based assessment of adolescent disaster survivors in China and Nepal. *Journal of Traumatic Stress*, 2022: 35, 1721–1733.
18. Kar, N. Coping strategies used by children and adolescents following disaster trauma: A review of associated factors and intervention options. *Odisha Journal of Psychiatry*. 2024
19. Smith, M. R., Southward, M. M., & Ehrenreich-May, J. Specific emotion and

momentary emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Emotion*, 2023; 23(4), 1011–1027.

20. Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive reappraisal frequency and effectiveness: A review. *Journal of Individual Differences*, 2016; 37(1), 32–45.
21. Ratnasari, S., & Suleeman, J. Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 2017; 15(1), 35–46.
22. wastika, G. M., & Prastuti, E. Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2021; 26(1), 19–34
23. Fombouchet, A. The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 2023; 32(3), 825–841