

Peran Regulasi Emosi dalam Memprediksi Efikasi Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan

Clarisa Aniela, Naomi Soetikno

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: clarisa.705210091@stu.untar.ac.id; naomis@fpsi.untar.ac.id*

Diterima:
3 November 2024

Diterima Setelah Revisi:
11 Desember 2024

Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) perempuan dalam kehidupan sehari-hari menghadapi tantangan regulasi emosi dalam kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman, penerimaan emosi, pengendalian impuls, kemampuan bertindak sesuai tujuan, serta penggunaan emosi secara fleksibel. Regulasi emosi diketahui memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri. Penelitian ini bertujuan memahami peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada WBP perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional prediktif dengan menggunakan teknik convenience sampling dan simple regression. Alat ukur yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF) dan *General Self-Efficacy Scale* (GSES), yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan konteks penelitian ini. Hasil menunjukkan regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri sebesar 16,4%. Temuan ini diharapkan bermanfaat dalam perencanaan pembinaan di lapas, khususnya melalui pelatihan pengembangan regulasi emosi dan efikasi diri bagi WBP.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Efikasi Diri, Warga Binaan Perempuan.

Abstract

Female inmates face the challenge of emotion regulation in their daily lives in correctional institutions. Emotion regulation includes awareness, understanding, acceptance of emotions, impulse control, ability to act according to goals, and flexible use of emotions. Emotion regulation is known to have a role in predicting self-efficacy. This study aims to understand the role of emotion regulation in predicting self-efficacy in female inmates. This research is a predictive correlational quantitative research using convenience sampling and simple regression techniques. The measuring instruments used are Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms (DERS-SF) and General Self-Efficacy Scale (GSES), which have been adapted to the Indonesian language and modified to suit the context of this study. Results showed that emotion regulation has a role in predicting self-efficacy by 16.4%. These findings are expected to be useful in planning guidance, especially through training to develop emotion regulation and self-efficacy for inmates.

Keywords: Emotion Regulation, Self-Efficacy, Female Inmates.

1 PENDAHULUAN.

Indonesia merupakan negara yang menjalankan sistem hukum berdasarkan konstitusi. Segala bentuk kekuasaan pemerintah, hak-hak warga negara, serta hubungan di antara keduanya diatur oleh hukum yang berlaku. Dalam negara hukum, hukum menempati posisi tertinggi (Situmeang, 2019). Tingkat kriminalitas di Indonesia terus meningkat. Data yang diperoleh dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas, 2024), terdapat 325.835 kasus pada 2022, yang meningkat menjadi 487.855 kasus pada 2023. Hingga Juli 2024, jumlah kasus telah mencapai 289.484. Kasus-kasus yang paling umum terjadi meliputi pencurian, penipuan, penganiayaan, penyalahgunaan narkoba, dan lain-lain. Tidak hanya pria, perempuan juga dapat melakukan tindak kriminal. Jumlah terlapor perempuan menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2022, terdapat 23.263 terlapor perempuan dari total 269.769 terlapor. Pada tahun 2023, angka tersebut meningkat menjadi 36.451 perempuan dari total 498.741 terlapor. Hingga Juli 2024, terdapat 28.176 terlapor perempuan dari total 341.267 terlapor (Pusiknas, 2024). Menurut data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas, n.d), jumlah Warga Binaan Pemasyarakatan (selanjutnya disebut WBP) perempuan di Lembaga Pemasyarakatan (selanjutnya disebut lapas) Perempuan Indonesia mencapai 5.419 orang hingga 9 September 2024.

Individu selain WBP memiliki lebih banyak kebebasan dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Selama menjalani hukuman, WBP menghadapi banyak tantangan. Kebebasan WBP dibatasi dan aktivitas diatur oleh pihak lapas sehingga WBP tidak leluasa saat melakukan sesuatu. Ketidakbebasan dan tantangan menambah beban psikologis yang harus WBP hadapi selama menjalani proses pidana dan dapat menimbulkan stres (Athallah & Santoso, 2022). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang efektif sangat dibutuhkan dalam menghadapi situasi tidak adaptif sehingga dapat diubah menjadi lebih positif dan adaptif. WBP yang kurang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung kesulitan menerima situasi, sering termenung, merasa pesimis terhadap masa depan, serta memiliki kecenderungan untuk bersikap agresif dan sering terlibat dalam pertengkaran (Anggraini, 2015). Sebaliknya, penelitian Pramintari et al. (2022) tentang dewasa awal yang menjadi korban *ghosting*, menemukan individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi sanggup mengatasi tekanan dari masalah yang dihadapi dan mampu pulih dari pengalaman buruk. Penelitian lainnya oleh Aryaningsih & Susilawati (2020) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik akan membuat individu cenderung mempunyai risiko lebih rendah untuk mengalami konflik interpersonal.

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Regulasi emosi adalah bagian penting dari kualitas hidup yang dianggap adaptif (Manju & Basavarajappa, 2016, dalam Siregar et al., 2019). Kemampuan mengelola emosi dengan efektif sangat penting bagi seorang individu untuk mengatasi keadaan emosional (Gross, 2014, dalam Giovani et al., 2021).

Tidak hanya kemampuan regulasi emosi yang baik, efikasi diri yang tinggi juga penting dimiliki oleh WBP. Untuk membantu WBP perempuan yang segera bebas, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) telah mengadakan berbagai pelatihan pemberdayaan agar WBP memiliki bekal untuk hidup mandiri dan bermanfaat setelah keluar dari lapas. Salah satu pelatihan pemberdayaan yang diadakan adalah pelatihan menjahit (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2023). Pelatihan pemberdayaan berkaitan dengan efikasi diri dan memiliki dampak pada kesiapan WBP untuk berwirausaha setelah keluar dari lapas. Menurut penelitian Aspiannor (2024), efikasi diri secara signifikan memberikan pengaruh sebesar 45,64% dalam memprediksi kesiapan berwirausaha WBP perempuan di Lapas Kelas IIA Martapura. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Safira dan Putri (2023) menunjukkan 54,1% atau 60 anak binaan pemasyarakatan memiliki efikasi diri yang rendah. Penelitian tersebut

melibatkan 111 remaja berusia 15-24 tahun yang terlibat dalam kecanduan narkoba di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA).

Menurut Schwarzer & Jerusalem (1995), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Bandura (1997) menyatakan, persuasi sosial dapat berperan dalam pengembangan efikasi diri. Dengan pemberian saran, petunjuk, dan pengajaran, efikasi diri individu dalam mendukung pencapaian tujuan akan meningkat. Pelatihan pemberdayaan yang dilaksanakan di lapas untuk WBP merupakan salah satu bentuk persuasi sosial yang berpeluang meningkatkan efikasi diri para peserta. Namun, individu dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung kurang termotivasi untuk mencapai suatu tujuan dan cenderung menghindari tantangan yang sulit. Sesuai dengan penelitian Saputra et al. (2023) yang melibatkan partisipan mahasiswa, efikasi diri ditemukan mempunyai hubungan positif dengan motivasi. Efikasi diri yang rendah pada WBP dapat menyebabkan rendahnya motivasi WBP untuk mengikuti pelatihan pemberdayaan.

Bandura (1997) menyatakan motivasi di konteks efikasi diri berhubungan dengan aspek kognitif, individu dapat meningkatkan motivasi pada diri sendiri dan mengendalikan tindakan sesuai dengan informasi yang telah diperoleh terlebih dahulu. Bandura (1997) menjelaskan bahwa untuk mengevaluasi efikasi diri dengan motivasi, dapat dijelaskan dengan perbedaan individu dalam memahami kegagalan yang dialaminya. Individu dengan tingkat efikasi diri rendah menganggap kurangnya kemampuan diri adalah penyebab dari kegagalan, sedangkan individu dengan tingkat efikasi diri tinggi akan beranggapan kurangnya usaha yang menyebabkan kegagalan. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Gunawan (2021), menemukan efikasi diri pada konteks motivasi WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta dapat dikatakan rendah. WBP yang tertular HIV yang berada di Lapas Perempuan Jakarta melihat kegagalan sebagai akibat kurangnya kemampuan diri dalam melaksanakan suatu tugas. WBP lain juga merasa gagal dalam membahagiakan orang tuanya karena tidak mampu menghindari hal-hal negatif, seperti narkoba, yang menyebabkan dirinya berada di lapas.

Tidak hanya motivasi, afektif juga merupakan fungsi dari efikasi diri. Bandura (1997), menyatakan proses afektif menunjukkan keyakinan individu saat mengatasi masalah dan bagaimana cara individu dapat mengajak diri sendiri untuk menyelesaikan masalah tersebut, serta terkait dengan tingkatan depresi yang dialami individu ketika berada pada situasi yang sulit dan mengancam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2021), WBP penderita HIV di Lapas Perempuan Kelas II A Jakarta cenderung diam serta tidak melakukan apapun saat menghadapi suatu masalah dan merasa lebih baik diam sehingga tidak menambah masalah. Efikasi diri pada individu tersebut dapat dikatakan rendah, karena tidak berusaha menyelesaikan masalah dan menganggap bahwa tindakan yang dilakukan hanya dapat memperburuk situasi atau tidak yakin atas kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah. Menurut Bandura (1997), individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki lebih banyak keberanian saat menghadapi situasi stres dan lebih berhasil mengubah keadaan sesuai keinginan.

Regulasi emosi dapat memiliki peran atau pengaruh dalam tingkat efikasi diri individu. Kemampuan mengelola emosi sangat penting untuk menjaga konsistensi dan mempertahankan pemikiran rasional dalam mencapai tujuan. Individu dengan tingkat regulasi emosi yang baik, tidak mudah putus asa saat menghadapi hambatan dan dapat menerapkan strategi adaptif atau mengendalikan perilakunya pada saat mengalami emosi positif ataupun negatif sehingga peluang keberhasilan dalam mencapai tujuan menjadi lebih besar (Anggraini, 2015; Pramintari et al., 2022). Pengalaman sukses dalam menghadapi tantangan hingga mencapai tujuan dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya (Bandura, 1997). Keyakinan terhadap kemampuannya akan mendorong WBP mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif (Rimm & Jerusalem, 1999). WBP yang mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif akan termotivasi untuk mengikuti pelatihan pemberdayaan yang merupakan salah satu persiapan dalam proses reintegrasi ke masyarakat.

Terdapat penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri. Penelitian yang dilaksanakan oleh Hakim & Sholichah (2022) melibatkan 77 karyawan KOPSYAH MUI Jawa Timur. Alat ukur yang digunakan untuk efikasi diri adalah *General Self Efficacy Scale* (GSES), sementara regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil penelitian menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif serta pengaruh signifikan terhadap efikasi diri. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,3% terhadap efikasi diri karyawan, sedangkan 90,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kemampuan dalam regulasi emosi dapat memengaruhi keyakinan diri pada individu. Dalam penelitian yang berbeda, regulasi emosi juga mempunyai hubungan dengan efikasi diri guru pendamping berkebutuhan khusus. Penelitian tersebut dilakukan oleh Purna et al. (2024) menggunakan kuesioner skala Likert yang didasarkan pada indikator regulasi emosi dan efikasi diri. Partisipan penelitian tersebut adalah 50 guru pendamping berkebutuhan khusus yang bekerja pada sekolah inklusi di Kota Padang. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif signifikan dengan efikasi diri guru dan memiliki koefisien korelasi sebesar 0.421.

Meskipun telah terdapat penelitian tentang regulasi emosi dan efikasi diri, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu lokasi dan partisipan. Penelitian sebelumnya meneliti kedua variabel pada karyawan di Jawa Timur, dan guru pendamping berkebutuhan khusus di Padang sedangkan peneliti ingin meneliti kedua variabel tersebut pada WBP di Lapas Perempuan X. Tingkat efikasi diri yang tinggi diperlukan karyawan untuk bekerja dengan baik di perusahaan (Hakim & Sholichah, 2022). Tingkat efikasi diri yang tinggi juga diperlukan guru karena berkaitan dengan pemikiran, suasana hati dan kegigihan dalam pekerjaannya yang dapat memengaruhi pengalaman belajar dan pencapaian siswa (Purna et al., 2024). Sedangkan, WBP memerlukan efikasi diri yang tinggi untuk menyelesaikan permasalahan atau menghadapi tantangan di lapas dan mendukung persiapan proses reintegrasi ke masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada WBP perempuan. Dengan mengetahui peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif untuk mendukung WBP dalam persiapan proses reintegrasi ke masyarakat sehingga membantu perancangan program intervensi yang tepat sasaran.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Gross (1998) menyatakan regulasi emosi adalah “proses dimana individu memengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.” Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah suatu proses yang berlangsung secara internal serta eksternal, dan bertujuan untuk mengamati, menilai, dan mengubah reaksi emosional dalam menggapai suatu tujuan.

2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004), menyatakan enam dimensi yang lebih mengarah pada aspek negatif atau kesulitan dalam regulasi emosi, yaitu (1) *non-acceptance*, tidak mengakui atau menerima tekanan emosional dan emosi negatif yang dialami; (2) *goals*, kesulitan untuk fokus dalam menyelesaikan suatu tujuan saat menghadapi emosi yang negatif; (3) *impulse*, kesulitan dalam mengendalikan tindakan atau respons impulsif saat mengalami emosi negatif; (4) *awareness*, kecenderungan dalam memperhatikan dan mengetahui emosi; (5) *strategy*, keyakinan bahwa

terdapat keterbatasan dalam kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang efektif; dan (6) *clarity*, seberapa baik individu menyadari dan mengerti dengan jelas emosi yang dirasakan.

2.1.3 Faktor Regulasi Emosi

Gross (2007), menyatakan empat hal yang menjadi faktor dalam regulasi emosi individu, yaitu (1) usia, semakin dewasa, individu akan belajar dari pengalaman hidup untuk menerapkan pendekatan regulasi emosi yang lebih adaptif; (2) kepribadian, perbedaan individu dalam kemampuan mengatur emosi berkembang bersamaan dengan kepribadian. Anak-anak mengelola perasaan dengan cara yang sesuai dengan temperamen, kebutuhan akan rasa aman atau stimulasi, kapasitas pengendalian diri, dan aspek kepribadian lainnya (Thompson, 2006, dalam Gross, 2007); (3) budaya, nilai-nilai budaya mempunyai pengaruh terhadap cara emosi laki-laki dan perempuan harus diatur dalam konteks sosial; dan (4) pola asuh, variasi dari pengaruh pengasuhan pada anak dianggap penting dalam pengembangan regulasi emosi.

2.1.4 Dampak Regulasi Emosi

Kemampuan untuk melakukan meregulasi emosi dengan baik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari individu. Individu yang dapat meregulasi emosi secara efektif dan adaptif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sikap dan pola pikir yang lebih positif, serta cenderung tidak bersikap agresif (Anggraini, 2015). Selain itu, individu dapat mengelola tekanan dan pulih dari pengalaman buruk yang telah dialami (Pramintari et al., 2022). Regulasi emosi juga membantu individu dalam menghadapi stres kerja serta menjaga kesejahteraan subjektif selama jam kerja atau waktu luang (Katana et al., 2019). Regulasi emosi yang baik akan memotivasi individu menggunakan strategi penilaian kembali (*reappraisal*) alih-alih penekanan ekspresif (*expression suppression*) yang mengarah pada penurunan stres yang dirasakan (Schall & Schütz, 2019). Selain itu, kemampuan mengelola emosi yang baik dapat mencegah keterlibatan dalam tindakan yang merugikan, terutama ketika menghadapi masalah dan tekanan (Mawardah & Adiyanti, 2014).

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Definisi Efikasi Diri

Menurut Schwarzer & Jerusalem (1995), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Rimm & Jerusalem (1999) menyatakan efikasi diri adalah kemampuan yang dimiliki individu saat mengendalikan lingkungannya, yang mencerminkan kemampuan dalam menghadapi tantangan melalui perilaku adaptif dan memotivasi individu dalam membangun tujuan hidup yang lebih aktif. Bandura (1997) menyatakan efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuan dalam mengelola dan melakukan berbagai tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tertentu.

2.2.2 Faktor Efikasi Diri

Bandura (1997), menjelaskan empat hal yang merupakan faktor dalam tingkat efikasi diri individu, yaitu (1) *mastery experience*, keberhasilan pada pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, sementara kegagalan cenderung menurunkan keyakinan tersebut; (2) *vicarious experience*, mengamati pengalaman individu lain yang positif atau sukses akan meningkatkan efikasi diri. Namun, membandingkan diri sendiri secara berlebihan dengan individu lain akan melemahkan efikasi diri sendiri; (3) *social persuasion*, pemberian saran, petunjuk, dan pengajaran yang positif dari individu lain sehingga meningkatkan efikasi diri individu dan mendorong pencapaian tujuan; dan (4) *physiological and affective states*,

ketakutan, stress dan kecemasan yang berlebihan dapat memunculkan reaksi fisik negatif yang melemahkan efikasi diri individu. Suasana hati yang negatif memicu pemikiran tentang kegagalan di masa lalu, sedangkan suasana hati yang positif memicu pemikiran tentang pencapaian di masa lalu.

2.2.3 Dampak Efikasi Diri

Efikasi diri memengaruhi individu dalam berperilaku. Menurut Bandura (1997), efikasi diri berpengaruh pada cara individu mempertimbangkan, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak. Semakin kuat efikasi diri individu, semakin besar ketekunan dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas. Tidak hanya itu, Bandura menyatakan bahwa efikasi diri dapat membantu individu saat membuat keputusan, mengerahkan tenaga, dan tidak mudah menyerah dalam mengatasi tantangan saat menyelesaikan tanggung jawab hidup.

3 METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional prediktif dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan kemudahan partisipan yang dapat diakses (Gravetter & Forzano, 2018). Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 190 WBP dengan usia 18-65 tahun di Lapas Perempuan X.

3.1 Alat Ukur Regulasi Emosi

Alat ukur yang peneliti gunakan untuk melakukan pengukuran regulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF). Kaufman et al. (2016, dalam Danasasmita, 2024) mengembangkan DERS oleh Gratz dan Roemer (2004) menjadi DERS-SF yang terdiri 18 item dengan tetap mempertahankan enam dimensi. Kemudian, Danasasmita et al. (2024) telah melakukan adaptasi DERS-SF ke dalam versi Indonesia dan menunjukkan item memiliki reliabilitas yang baik dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dengan rentang 0,61 hingga 0,90 dengan nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan yaitu 0,89. Reliabilitas *test-retest* tergolong sedang dengan nilai 0,67. Alat ukur ini memiliki validitas yang baik dengan nilai *item content validity* 0,96 dan *nilai scale content validity* 0,83. Sama seperti versi aslinya, alat ukur ini menggunakan mengadopsi skala Likert dengan lima poin, yaitu “hampir tidak pernah”, “terkadang”, “sekitar separuh waktu”, “sebagian besar waktu”, dan “hampir selalu.”

Pada penelitian ini, reliabilitas pada alat ukur juga diuji. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa dimensi *non-acceptance* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,679. Pada dimensi *goals*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,773, sedangkan dimensi *impulse* menunjukkan nilai sebesar 0,850. Untuk dimensi *awareness*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,841. Pada dimensi *strategy*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,726, dan pada dimensi *clarity*, nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,771. Penelitian ini menggunakan 17 item yang sesuai dengan karakteristik partisipan pada penelitian ini dengan nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan yaitu 0,894.

Secara konseptual, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang menyertakan kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, pengendalian impuls, kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan yang telah diputuskan, serta menggunakan emosi dengan cara yang fleksibel sesuai dengan situasi. Definisi operasional alat ukur ini adalah semakin tinggi skor hasil, maka semakin besar kesulitan regulasi emosi individu. Sebaliknya, semakin rendah skornya, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi individu. Peneliti menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Forms* (DERS-SF) versi Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024), yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk penyesuaian konteks penelitian.

3.2 Alat Ukur Efikasi Diri

Alat ukur yang peneliti gunakan untuk melakukan pengukuran efikasi diri partisipan adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSES). Pada 1979, alat ukur ini dibuat oleh Matthias Jerusalem serta Ralf Schwarzer, dan terdiri dari 20 butir (Scholz et al., 2002, dalam Novrianto et al., 2019). Pada 1995 modifikasi dilakukan sehingga butir alat ukur ini menjadi 10 item dan bersifat unidimensional, yang berarti bahwa alat ukur ini hanya menilai satu faktor, yaitu *general self-efficacy* (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Kemudian, Novrianto et al. (2019) telah melakukan adaptasi GSES ke dalam versi Indonesia dan menunjukkan item memiliki validitas yang baik dengan nilai t value > 1.96 . Pada versi Schwarzer & Jerusalem (1995), GSES mengadopsi skala Likert dengan empat poin, yaitu mulai dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai". Namun, dalam versi Indonesia menggunakan skala Likert dengan lima poin, yaitu "sangat tidak sesuai", "tidak sesuai", "netral", "sesuai", dan "sangat sesuai". Ketidaktersediaan opsi tengah dalam versi awal ditakutkan akan membuat partisipan merasa "dipaksa" untuk memberikan jawaban secara bipolar (Novrianto et al., 2019).

Pada penelitian ini, reliabilitas pada alat ukur juga diuji. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0.897. Kemudian, keseluruhan butir memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0.2 , dengan rentang nilai antara 0.494 hingga 0.70 sehingga seluruh butir dapat digunakan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa *General Self-Efficacy Scale* (GSES) reliabel. Secara konseptual, *general self-efficacy* adalah keyakinan umum yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan mengelola tuntutan serta tantangan yang ada di lingkungan. Definisi operasional alat ukur ini adalah semakin tinggi hasil skor, maka efikasi diri umum yang dimiliki individu akan semakin besar (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Peneliti menggunakan GSES versi Indonesia oleh Novrianto et al. (2019), yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk penyesuaian konteks penelitian.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Skor Variabel Partisipan

Variabel	Kategori	Jumlah	%
(Kesulitan) Regulasi Emosi	Rendah	123	64.7%
	Sedang	61	32.1%
	Tinggi	6	3.2%
Efikasi Diri	Rendah	10	5.3%
	Sedang	55	28.9%
	Tinggi	125	65.8%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kesulitan regulasi emosi mayoritas partisipan termasuk dalam kategori rendah, dengan jumlah partisipan sebanyak 123 partisipan (64.7%). Sementara itu, kelompok kategori sedang terdiri dari 61 partisipan (32.1%) dan kelompok kategori tinggi berjumlah 6 partisipan (3.2%). Kelompok kategori rendah artinya partisipan umumnya memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah, sedangkan kategori tinggi artinya partisipan umumnya memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi yang tinggi. Sedangkan pada efikasi diri, mayoritas berada di kategori tinggi, dengan jumlah partisipan sebanyak 125 partisipan (65.8%). Sementara itu, kelompok kategori sedang terdiri dari 55 partisipan (28.9%) dan kelompok kategori rendah berjumlah 10 partisipan (5.3%). Kelompok kategori rendah artinya partisipan umumnya memiliki efikasi diri yang rendah, sedangkan kategori tinggi artinya partisipan umumnya memiliki efikasi diri yang tinggi.

Peneliti melakukan pengujian normalitas, linearitas, dan heterokedasitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*. Hasil menunjukkan variabel regulasi emosi menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai $p = 0.181 > 0.05$. Hasil pengujian

normalitas pada variabel efikasi diri juga menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai $p = 0.101 > 0.05$. Kemudian, hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa nilai $p = 0.398 > 0.05$ sehingga didapatkan kesimpulan terjadi hubungan linear dan signifikan antara variabel regulasi emosi dan efikasi diri. Lalu, pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode *Scatterplot*. Hasil dari *Scatterplot* menunjukkan bahwa penyebaran titik-titik bersifat acak sehingga didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada indikasi terjadinya heteroskedastisitas.

Peneliti kemudian melanjutkan dengan melakukan pengujian korelasi. Pengujian korelasi dilakukan dengan metode korelasi *Pearson*. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan efikasi diri, dengan nilai koefisien korelasi -0.405 dan nilai $p < 0.05$. Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan kesimpulan bahwa semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil korelasi tersebut juga dapat diartikan menjadi semakin baik regulasi emosi individu, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi, dan sebaliknya.

Tabel 2. Hasil Uji T-Statistik Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(constant)	46.572	1.495		31.150	0.000
(Kesulitan) Regulasi Emosi	-0.241	0.040	-0.405	-6.079	0.000

Setelah melakukan pengujian korelasi, peneliti melanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan metode *simple regression*. Pada Tabel 2, hasil uji regresi menunjukkan nilai $B = -0.241$, $p = 0.00 < 0.05$, artinya kesulitan regulasi emosi mempengaruhi efikasi diri secara negatif dan signifikan. Persamaan regresi linear antara kesulitan regulasi emosi dengan efikasi diri adalah $Y = 46.572 - 0.241X$ sehingga setiap peningkatan 1% dalam kesulitan regulasi emosi (X) diperkirakan akan mengurangi efikasi diri (Y) sebesar 0.241. Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan regulasi emosi yang dirasakan individu, maka efikasi diri yang dimiliki individu akan semakin rendah. Sementara itu, ketika tidak terdapat kesulitan regulasi emosi maka nilai efikasi diri adalah 46.572.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Variabel	R	R ²	Std. Error
X terhadap Y	0.405	0.164	6.879

Pada Tabel 3, hasil menunjukkan nilai R^2 0.164 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri sebesar 16.4%. Sementara itu, 83.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Peneliti juga melakukan analisis data tambahan yaitu pengujian perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri berdasarkan data demografi. Pengujian perbedaan dilakukan dengan metode *One Way ANOVA*. Pengujian menunjukkan nilai $p > 0.05$ pada pengujian perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri dengan usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam regulasi emosi berdasarkan data demografis yang diuji pada penelitian ini.

4.2 Pembahasan

Melalui uji regresi linear, didapatkan hasil regulasi emosi memiliki peran 16,4% dalam memprediksi efikasi diri WBP perempuan. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Hakim & Sholichah (2022), yang menemukan regulasi emosi memiliki peran dalam memprediksi efikasi diri karyawan sebesar 9,3%. Penemuan ini memperkuat argumen bahwa kemampuan mengelola emosi berkontribusi pada peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa penelitian ini juga menunjukkan terdapat 83,6% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi sehingga penelitian untuk mengeksplorasi faktor lain perlu dilakukan.

Hasil analisis dari penelitian ini ditemukan bahwa regulasi emosi WBP perempuan di Lapas X berada di kategori rendah dalam kesulitan regulasi emosi. WBP perempuan yang dapat meregulasi emosi secara efektif dan adaptif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sikap dan pola pikir yang lebih positif, serta cenderung tidak bersikap agresif (Anggraini, 2015). Terdapat beberapa faktor yang berpotensi menjadi penyebab WBP memiliki kesulitan regulasi emosi yang rendah. Pertama, terdapat sanksi yang dikenakan bagi WBP yang melanggar peraturan di Lapas. Penelitian kualitatif oleh Sendow et al. (2023) menunjukkan bahwa setelah WBP memahami jenis sanksi yang akan diterima jika melanggar peraturan, WBP cenderung lebih berhati-hati dalam bersikap dan dapat mengembangkan strategi untuk mengatur emosi secara lebih adaptif. Kedua, adanya pembinaan kepribadian melalui kegiatan keagamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Seno dan Rahayu (2024) menunjukkan setelah mengikuti pembinaan, WBP meregulasi emosi secara lebih adaptif yaitu dengan melaksanakan ibadah keagamaan sebagai upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Selain itu, WBP juga melakukan pemilihan situasi dengan menghindari keadaan yang dapat memicu ketegangan emosi, salah satunya dengan berpartisipasi dalam kegiatan pembinaan keagamaan. Ketiga, pengalaman di dalam lapas. Apabila WBP pernah mengalami situasi diperlakukan dengan cara yang tidak manusiawi atau menjadi korban tindakan kekerasan (seperti viktimisasi), hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan WBP untuk mengatur emosi dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa situasi-situasi tersebut dapat mengurangi efektivitas strategi regulasi emosi, termasuk penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif, yang seharusnya membantu WBP dalam mengelola emosi negatif (Ifeagwazi et al., 2020).

Hasil analisis menunjukkan bahwa WBP perempuan di Lapas X memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. WBP perempuan dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat kegagalan dan tantangan secara lebih positif dan menjadikan kegagalan sebagai dasar untuk bangkit kembali. Selain itu, WBP dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat memiliki motivasi yang lebih kuat sehingga dapat membantu WBP dalam mencapai tujuan hidup (Gunawan, 2021). Terdapat beberapa faktor yang berpotensi menjadi penyebab WBP memiliki efikasi diri yang tinggi. Pertama, kemampuan regulasi emosi yang baik. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa WBP memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, dan regulasi emosi berpengaruh dalam memprediksi efikasi diri. Penelitian sebelumnya oleh Hakim & Sholichah (2022) juga menunjukkan pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri. Kedua, dukungan sosial. Selama mengikuti kegiatan di lapas, WBP memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan WBP lainnya atau petugas sehingga dapat saling memotivasi. Ketiga, akses terhadap sumber daya psikologis. Beberapa WBP memiliki kesempatan untuk melakukan konseling dengan konselor atau psikolog yang mengunjungi lapas. Melalui sesi konseling ini, WBP dapat mengungkapkan perasaan, mengelola tekanan psikologis, lebih mengenal diri, membangun rasa percaya diri dan memiliki strategi untuk mengatasi hambatan pribadi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efikasi diri (Gunawan, 2021).

Selanjutnya, pengujian korelasi menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan efikasi diri. Berdasarkan hasil korelasi tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Hakim & Sholichah (2022) dan Purna et al. (2024) yang juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri.

Kemudian, hasil pengujian perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Hasil uji perbedaan ini dapat diartikan bahwa meskipun terdapat perbedaan latar belakang di antara partisipan, kemampuan untuk meregulasi emosi tidak terpengaruh. Hasil ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor internal, seperti kepribadian atau pengalaman hidup yang tidak terkait langsung dengan demografi. Misalnya, WBP perempuan dari berbagai usia mungkin telah menghadapi tantangan emosional yang serupa dalam menjalani kehidupan di dalam lapas sehingga menciptakan homogenitas dalam kemampuan WBP untuk mengelola emosi. Sejalan dengan Gross (2007), yang menyatakan semakin dewasa, individu akan belajar dari pengalaman hidup untuk menerapkan pendekatan regulasi emosi yang lebih adaptif dan perbedaan individu dalam kemampuan mengatur emosi berkembang bersamaan dengan kepribadian.

Tidak hanya itu, hasil uji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan efikasi diri ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Hasil uji perbedaan ini menunjukkan bahwa keyakinan WBP terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan tidak dipengaruhi oleh faktor demografis yang diuji dalam penelitian ini. Tidak adanya perbedaan-perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti kepribadian dan pengalaman hidup individu, yang dapat lebih dominan dalam mempengaruhi efikasi diri. Misalnya, WBP dapat memiliki pandangan dan keyakinan yang sama tentang potensi untuk berhasil, terutama jika WBP mengalami situasi yang sama di dalam lapas. Sejalan dengan Bandura (1997), yang menyatakan keberhasilan pada pengalaman sebelumnya (*mastery experience*) dan mengamati pengalaman individu lain yang positif (*vicarious experience*) dapat meningkatkan efikasi diri individu.

5 SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan efikasi diri. Hasil korelasi tersebut menunjukkan semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil korelasi tersebut juga dapat diartikan menjadi semakin baik regulasi emosi individu, maka efikasi diri pada individu akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Selanjutnya, sesuai dengan hipotesis penelitian, regulasi emosi berperan dalam memprediksi efikasi diri WBP perempuan sebesar 16,4%, sementara 83,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa WBP perempuan di Lapas X berada di kategori rendah dalam tingkat kesulitan regulasi emosi dan kategori tinggi dalam tingkat efikasi diri. Uji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi dan efikasi diri ditinjau dari data demografis, seperti usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, jenis kejahatan, lama hukuman, masa tahanan yang sudah dijalani, dan jumlah bimbingan kerja. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, tingkat stres, kecemasan yang mungkin juga berperan dalam mempengaruhi efikasi diri. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas sampel dengan melibatkan WBP perempuan maupun laki-laki di berbagai lapas sehingga hasilnya dapat lebih digeneralisasikan. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif juga dapat dipertimbangkan sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang variabel regulasi emosi dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Teologia*, 26(2). <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>

- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20-30. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01.p03>
- Aspiannor, A. (2024). Entrepreneurial readiness of inmates at the women's penitentiary through entrepreneurship education and self-efficacy. *Jurnal Ilmiah Ekotrans & Erudisi*, 4(1), 16-31. <https://doi.org/10.69989/ar0k4823>
- Athallah, I. R., & Santoso, I. (2022). Penanganan coping strees pada warga binaan pemasyarakatan di lapas dan rutan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 96-106. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.2863>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas). (n.d). Jumlah penghuni. *Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas)*. <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisa/jumlah-penghuni>
- Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Efektivitas art therapy metode ganim dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 47-54. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9854.2021>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation: Conceptual foundations*. Guilford Press.
- Gunawan, M. Y. (2021). Efikasi diri narapidana perempuan yang terinfeksi HIV. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 174-182. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.174-182>
- Hakim, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri karyawan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 3609-3615. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7183>
- Ifeagwazi, C. M., Nwokpoku, E. E., Chukwuorji, J. C., Eze, J. E., & Abiama, E. E. (2020). Somatic symptoms among prison inmates: Contributions of emotion regulation, dispositional mindfulness, and duration of stay in prison. *International Journal of Prisoner Health*, 16(2), 151-164. <https://doi.org/10.1108/IJPH-02-2019-0009>
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in psychology*, 10, 1097. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023, Desember 15). Wujudkan perempuan berdaya secara ekonomi, Menteri PPPA dorong penguatan keterampilan warga binaan pemasyarakatan perempuan. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDk4Mw==>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>

- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Pramintari, R. D., Amalia, H., & Nurhidayah, S. (2022). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban ghosting. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48-59. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i2.3426>
- Purna, R. S., Pratama, W., Silawati, Y., & Angraini, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dan efikasi diri pada guru pendamping di sekolah Inklusif Padang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 88-102. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12931>
- Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri. (Pusiknas). (n.d). Data kejahatan. *Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas)*. https://pusiknas.polri.go.id/data_kejahatan
- Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri. (Pusiknas). (n.d). Data terlapor. *Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri (Pusiknas)*. https://pusiknas.polri.go.id/data_terlapor
- Rimm, H., & Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an Estonian version of the General Self-Efficacy Scale (ESES). *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 12(3), 329-345. <https://doi.org/10.1080/10615809908250481>
- Safira, N. R., Etrawati, F., & Putri, N. E. (2023). Self-efficacy analysis to stop using drugs in adolescent male inmates. *Sains Medika Journal of Medical & Health*, 14(2). <https://doi.org/10.30659/SAINSMED.V14I2.32939>
- Saputra, M. A., Heng, P. H., & Dewi, F. I. R. (2023). Peran self-efficacy terhadap kepuasan mahasiswa pada pembelajaran post COVID-19 dengan motivasi sebagai moderator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(3), 531-539. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.26816.2023>
- Schall, M., & Schütz, A. (2019). Emotion-regulation knowledge predicts perceived stress early but not later in soldiers' careers. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 34(1), 62-73. <https://doi.org/10.1080/15555240.2019.1573688>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35(37), 82-003.
- Sendow, A. R., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano. *Psikopedia*, 4(4), 259-266. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7636>
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi emosi dalam strategi coping stress bagi narapidana dalam pembinaan kepribadian. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 17(1), 203-211.
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 403-412. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Situmeang, S. M. T. (2019). Kebijakan kriminal dalam penegakan hukum untuk mewujudkan keadilan dalam perspektif hak asasi manusia. *Res Nullius Law Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.34010/rnlj.v1i1.2492>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>