

Implementasi *Art Therapy* Untuk Regulasi Emosi Warga Binaan di Lapas Kelas II A Purwokerto

Mu'jizah Indah Aprilia

UIN Prof. K H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Mu'jizah Indah Aprilia

E-mail: miaprilial645@gmail.com

Abstrak

Kegiatan art therapy di Lapas Kelas IIA Purwokerto merupakan salah satu program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) oleh mahasiswa UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang bertujuan membantu Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tanggal 25 Januari 2025 sebagai bagian dari program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Sebanyak 20 WBP mengikuti sesi art therapy yang berlangsung di Masjid At-Taubah dengan rangkaian kegiatan berupa pembukaan, icebreaking, menggambar bebas, menulis kata motivasi, dan refleksi diri melalui pemaparan makna karya seni. Melalui kegiatan ini, para WBP diajak untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara kreatif sebagai sarana pelepasan emosi dan penguatan diri. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa art therapy mampu menciptakan suasana yang lebih rileks, meningkatkan semangat, serta mempererat hubungan sosial antara mahasiswa dan warga binaan. Program ini menjadi bukti bahwa seni dapat dimanfaatkan sebagai media pembinaan yang edukatif, terapeutik, dan humanis di lingkungan pemasyarakatan.

Kata kunci - terapi seni, regulasi emosi, warga binaan

Abstract

The art therapy activity at Lapas Class IIA Purwokerto is part of the Field Experience Practice (PPL) program conducted by students of UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. This program aims to help inmates regulate their emotions and improve their psychological well-being. The activity was held on January 25, 2025, at Masjid At-Taubah and involved 20 participants from the correctional facility. The session consisted of several stages, including an opening session, icebreaking, free drawing, writing motivational words, and self-reflection through the presentation of their artwork's meaning. Through this activity, inmates were encouraged to express their feelings and thoughts creatively as a means of emotional release and self-empowerment. The implementation showed that art therapy successfully created a more relaxed atmosphere, enhanced motivation, and strengthened social connections between students and inmates. This program demonstrates that art can serve as an educational, therapeutic, and humanistic medium for rehabilitation within correctional institutions.

Keywords - art therapy, emotion regulation, prisoners

PENDAHULUAN

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) atau yang lebih dikenal sebagai narapidana adalah individu yang menjalani hukuman pidana di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) atau Rumah Tahanan Negara (RUTAN) sebagai konsekuensi atas pelanggaran hukum yang telah dilakukan. Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, narapidana adalah seseorang yang dijatuhi hukuman pidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah berkekuatan hukum tetap dan menjalani pidana di dalam lapas (Samosir, 2016). Dalam sistem pemasyarakatan Indonesia, istilah warga binaan digunakan untuk menekankan pendekatan rehabilitasi dan pembinaan, bukan sekadar hukuman semata. Selama masa tahanan, WBP dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kehilangan kebebasan, stigma sosial, keterbatasan komunikasi dengan keluarga, serta tekanan lingkungan di dalam lapas dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan psikologis yang lebih berat (Kurnia et al., 2021). Berbagai faktor seperti kehilangan identitas, keterbatasan kebebasan, hambatan dalam komunikasi, serta stigma sosial dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan bagi narapidana. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka, baik selama masa tahanan maupun setelah bebas (Saputri & Sugiariyanti, 2016).

Masruhah (2019 dalam Fauziyyah et al., 2020) menyatakan bahwa ketika seseorang merasa terancam, berbagai emosi negative termasuk rasa takut, stres, sedih, depresi, dan frustrasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis maupun fisik, yang pada akhirnya berpotensi memicu perilaku agresif. Perilaku agresif tersebut tidak hanya merupakan luapan kemarahan, tetapi juga dapat muncul sebagai reaksi terhadap perasaan tidak berdaya, ketidakamanan, dan tekanan sosial yang dialami selama di dalam masa tahanan. Lebih lanjut Warniyanti (2017) menekankan pentingnya kesehatan fisik dan mental bagi narapidana selama menjalani hukuman dan setelahnya. Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif untuk membantu Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dalam mengelola emosinya dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mengelola, membentuk, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sesuai (Rusmaladewi et al., 2020). Sementara itu, Thompson menekankan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai dan menyesuaikan respons emosional mereka, sehingga dapat berperilaku secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi (Rusmaladewi et al., 2020). Berdasarkan pengertian regulasi emosi tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola, mengekspresikan, serta menyesuaikan emosinya agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk merespons berbagai keadaan secara lebih adaptif dan terkendali.

Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Seiring bertambahnya usia, seseorang cenderung lebih mampu mengatur emosinya berdasarkan pengalaman yang telah dilalui. Faktor jenis kelamin juga berperan, karena laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengontrol emosi sesuai dengan karakteristik gender mereka. Selain itu, religiusitas turut berkontribusi, karena ajaran agama umumnya mengajarkan cara mengelola emosi dengan baik. Kepribadian juga menjadi faktor penting dalam regulasi emosi, di mana individu dengan kepribadian neurotisisme cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur emosinya. Mereka sering kali menunjukkan sifat mudah cemas, panik, gelisah, serta memiliki harga diri rendah dan keterbatasan dalam menghadapi stres (Cohen & Armeli dalam Rusmaladewi et al., 2020).

Gross & Thompson (2014 dalam Wulandari et al., 2021) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu:

1. Pemantauan Emosi (*Emotions Monitoring*): Kemampuan individu dalam mengenali dan memahami perasaan, pikiran, serta faktor-faktor yang memengaruhi tindakannya.

2. Evaluasi Emosi (*Emotions Evaluating*): Kemampuan untuk melihat suatu peristiwa dari sudut pandang positif serta mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut.
3. Modifikasi Emosi (*Emotions Modification*): Kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, beradaptasi dengan situasi sulit, serta mengatasi hambatan secara sehat.

Strategi regulasi emosi didasarkan pada proses empat tahap dalam kemunculan emosi, yang dikenal sebagai "model emosi". Tahap pertama adalah situasi, yaitu kondisi atau stimulus yang memicu suatu respons emosional. Selanjutnya, tahap kedua adalah perhatian, di mana individu mulai fokus pada aspek tertentu dari situasi yang dialaminya. Tahap ketiga, yaitu penilaian, melibatkan proses evaluasi terhadap situasi yang terjadi serta maknanya bagi individu. Terakhir, tahap keempat adalah respon, di mana individu menunjukkan reaksi nyata terhadap situasi tersebut, baik dalam bentuk ekspresi emosional, perubahan fisiologis, maupun tindakan yang dilakukan (Darmawanti et al., 2022). Kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik memberikan berbagai manfaat, seperti mengurangi dampak negatif dari masalah yang dihadapi, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan tantangan (Wulandari et al., 2021). Dalam konteks kehidupan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), regulasi emosi menjadi sangat penting agar mereka mampu bertahan menghadapi tekanan selama di dalam penjara serta dapat beradaptasi dengan kehidupan setelah bebas.

Implementasi Art therapy untuk regulasi emosi WBP

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan regulasi emosi WBP adalah terapi seni (*art therapy*). Asosiasi *Art therapy* Amerika mendefinisikan *art therapy* sebagai suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan seni dalam hubungan profesional untuk membantu individu yang mengalami tantangan hidup, trauma, atau gangguan mental (Gussak, 2007 dalam Warniyanti, 2017). Dengan kegiatan kreatif seperti melukis, menggambar, atau membuat karya seni lainnya, seseorang dapat menyalurkan emosinya yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mengelola perasaan mereka secara lebih efektif. *Art therapy* memiliki berbagai manfaat dalam membantu individu meregulasi emosi mereka. Menurut Sholihah (2017), *art therapy* dapat berperan dalam menyelesaikan konflik, mengatasi gangguan emosional, serta meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup seseorang. Selain itu, Malchiodi (dalam Permatasari et al., 2017) menjelaskan bahwa *art therapy* juga dapat membantu individu menjadi lebih kreatif dan terbuka selama proses konseling. Khususnya dalam seni visual seperti menggambar, metode ini sangat efektif karena dapat menjangkau alam bawah sadar seseorang dan membantu mereka mengekspresikan konflik emosional secara nonverbal sebelum akhirnya siap mengungkapkannya secara verbal (Gladding, 2021).

Di Lapas Kelas II A Purwokerto, *art therapy* dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk membantu warga binaan mengekspresikan diri dan mengelola emosinya. Melalui seni, mereka dapat menyalurkan perasaan dan pikiran yang sulit dikomunikasikan secara lisan, sehingga membantu mereka memahami dan mengatur emosi dengan lebih baik. Selain itu, seni juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mendorong perkembangan budaya, baik di dalam maupun di luar lembaga pemasyarakatan (Gladding, 2021). Oleh karena itu, penerapan *art therapy* sebagai bagian dari program rehabilitasi emosional bagi narapidana diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka serta membantu mereka dalam proses reintegrasi sosial setelah bebas.

METODE

Kegiatan *art therapy* yang diadakan di Lapas Kelas II A Purwokerto menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Moleong, pendekatan kualitatif adalah metode yang digunakan untuk memahami secara menyeluruh fenomena yang dialami oleh subjek. Hal ini dilakukan dengan menggambarkan kondisi tersebut dalam bentuk kata-kata pada konteks alami, menggunakan berbagai metode ilmiah. Moleong juga menjelaskan bahwa metode deskriptif menganalisis data yang

dikumpulkan dalam bentuk kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data tersebut bisa berasal dari transkrip wawancara, catatan lapangan, foto, rekaman video, dokumen pribadi, memo, atau dokumen resmi lainnya (Fauzi et al., 2024).

Kegiatan *art therapy* yang dilaksanakan di Lapas Kelas IIA Purwokerto pada 25 Januari 2025 merupakan bagian dari program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Bertempat di Masjid At-Taubah, kegiatan ini diikuti oleh 20 Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dan menjadi wujud inisiatif mahasiswa PPL untuk memberikan hiburan sekaligus mempererat jalinan silaturahmi agar hubungan dengan para WBP menjadi lebih akrab dan hangat. Kegiatan dimulai dengan pembagian Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) ke dalam empat kelompok, di mana setiap kelompok terdiri dari lima warga binaan dan dua mahasiswa PPL sebagai fasilitator. Sesi diawali dengan pembukaan dan *icebreaking* untuk membangun suasana yang lebih nyaman dan meningkatkan semangat Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Selanjutnya, setiap Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) diberikan selembar kertas, pulpen, dan spidol untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui gambar yang dibuat berdasarkan imajinasi masing-masing. Setelah menggambar, Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) diminta untuk menuliskan kata-kata motivasi di bawah gambar tersebut sebagai bentuk refleksi diri. Setelah sesi menggambar selesai, perwakilan dari setiap kelompok diminta untuk maju ke depan dan menceritakan makna dari gambar yang telah mereka buat. Untuk mengetahui lebih jauh antusias WBP dalam mengikuti kegiatan *art therapy*, tiga Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dengan hasil karya ekspresif dan memiliki makna mendalam dipilih untuk mengikuti wawancara. Tiga narasumber terpilih, yaitu B (25 tahun), NA (45 tahun), dan R (53 tahun). Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, yang menggunakan daftar pertanyaan sebagai panduan tetapi tetap memberikan ruang bagi narasumber untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan mereka secara bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat *Art therapy* bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Purwokerto

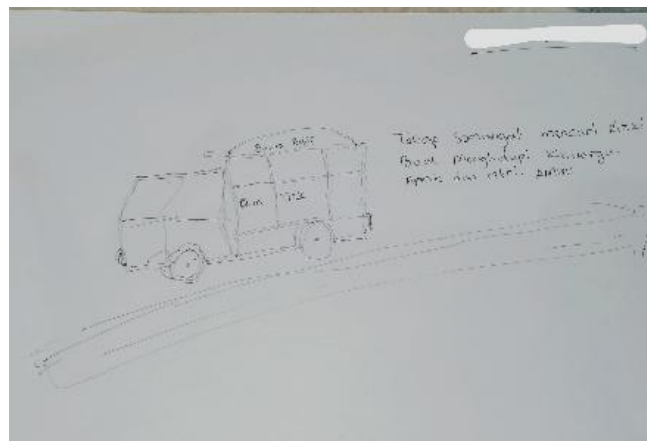
Program *art therapy* di Lapas Kelas IIA Purwokerto telah memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi warga binaan. Seni sebagai media ekspresi memungkinkan mereka untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga membantu dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan psikologis akibat keterbatasan hidup di dalam Lapas. Menurut Malchiodi (2012), *art therapy* memungkinkan individu mengolah pengalaman emosional dengan cara yang lebih kreatif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental warga binaan. Program *art therapy* memberikan banyak manfaat bagi warga binaan, terutama dalam membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini terlihat dari pengalaman beberapa warga binaan, seperti R, NA, dan B, yang merasa lebih lega, rileks, dan mampu menyalurkan perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat setelah mengikuti sesi terapi ini.

Salah satu manfaat utama dari kegiatan ini adalah membantu warga binaan dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang dikenal sebagai regulasi emosi. Misalnya, R (53 tahun) merasa lebih tenang setelah mengikuti *art therapy* karena ia bisa menyalurkan rasa rindunya terhadap keluarga melalui seni, bukan hanya bergantung pada ibadah seperti sebelumnya. Dengan cara ini, ia menemukan metode baru untuk mengatasi kesedihan dan menjaga keseimbangan emosinya. Selanjutnya, narasumber berinisial NA (45 tahun) juga mengalami manfaat serupa. Ia merasa lebih mampu mengendalikan rasa jenuh selama menjalani masa hukuman dan mulai memiliki harapan untuk masa depannya. Hal ini terlihat dari karya seninya yang menggambarkan keinginannya untuk kembali bekerja sebagai sopir demi menafkahi keluarganya. Melalui *art therapy*, ia belajar mengekspresikan perasaannya dengan cara yang lebih positif. Harlock menegaskan bahwa mengekspresikan emosi merupakan hal yang sangat penting, karena dapat membantu seseorang mempersiapkan diri untuk berinteraksi dengan orang lain, baik dari segi mental maupun fisik (Hidayati et al., 2017). Sementara itu, B (25 tahun) menyadari bahwa meskipun ia merindukan

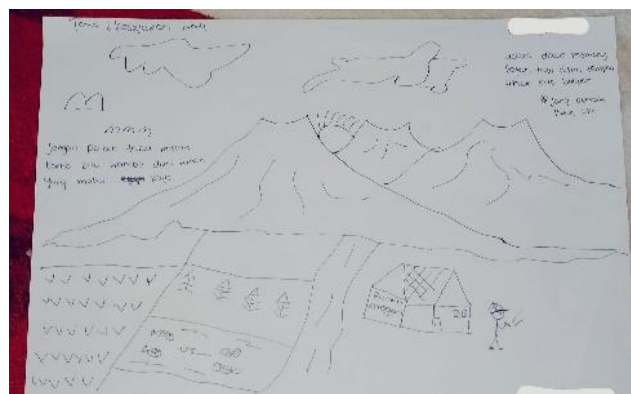
kebebasan, masa di dalam lapas bukan hanya hukuman, tetapi juga kesempatan untuk tumbuh dan memperbaiki diri. Dengan mengikuti *art therapy*, ia belajar mengelola stres dan perasaan negatifnya dengan lebih baik. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi seni dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu individu dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat (Peet & Hartwick, 2015).



Gambar 1.
Hasil *art therapy* narasumber R



Gambar 2.
Hasil *art therapy* narasumber NA



Gambar 3.
Hasil *art therapy* narasumber B

Dengan demikian, *art therapy* tidak hanya memberikan hiburan bagi warga binaan, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membantu mereka memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka serta mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan lebih percaya diri dan stabil secara emosional.

Peran *Art therapy* dalam Rehabilitasi Jangka Panjang

Art therapy memiliki manfaat jangka panjang dalam mendukung rehabilitasi warga binaan dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Menurut Gussak (2019), *art therapy* di lingkungan pemasyarakatan terbukti membantu mengurangi tingkat agresivitas dan meningkatkan kontrol diri, yang berkontribusi pada proses reintegrasi sosial setelah mereka bebas. Dengan adanya *art therapy*, warga binaan belajar mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih sehat dibandingkan dengan melampiaskannya melalui perilaku negatif seperti konflik atau agresi. Selain itu, program ini juga memperkuat interaksi sosial mereka, baik dengan sesama warga binaan maupun dengan pihak luar seperti mahasiswa dan fasilitator yang terlibat dalam kegiatan ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa seni dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi dalam lingkungan yang penuh tekanan (Mukhopadhyay et al., 2023).

Menurut Fauziyyah et al. (Fauziyyah et al., 2020), manfaat *art therapy* meliputi beberapa aspek utama, yaitu: (1) membantu individu mengatasi kehilangan kontrol atas perasaan melalui aktivitas kreatif seperti memotong dan menempel material seni, (2) meningkatkan ketenangan dan penguasaan diri, (3) mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan keterhubungan sosial, serta (4) menghasilkan karya yang memiliki makna kreatif dan ekspresif. Dari perspektif ini, emosi warga binaan yang terpendam dapat secara efektif disalurkan melalui kegiatan *art therapy*, sementara karya seni yang dihasilkan juga dapat menjadi cerminan perasaan dan kondisi psikologis mereka. Dengan mempertimbangkan berbagai manfaat tersebut, penerapan *art therapy* di lembaga pemasyarakatan menjadi pendekatan yang sangat potensial dalam mendukung rehabilitasi emosional dan sosial warga binaan. Selain membantu mereka mengelola stres dan kejenuhan selama menjalani masa hukuman, terapi ini juga membuka ruang bagi mereka untuk mengenali emosi, menemukan harapan, serta membangun perspektif yang lebih positif tentang masa depan. Oleh karena itu, integrasi *art therapy* dalam program pemasyarakatan perlu dikembangkan lebih lanjut agar semakin banyak warga binaan yang dapat memperoleh manfaatnya.

KESIMPULAN

Kegiatan *art therapy* memiliki manfaat signifikan bagi warga binaan di Lapas Kelas IIA Purwokerto dalam membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik. Melalui terapi seni, warga binaan dapat mengekspresikan perasaan mereka secara lebih sehat, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang mereka alami selama menjalani masa tahanan. Melalui wawancara singkat dengan tiga narasumber terpilih menunjukkan bahwa warga binaan yang mengikuti program *art therapy* merasa lebih tenang, lebih mampu menghadapi tantangan, serta lebih optimis terhadap masa depan mereka. Agar program ini dapat berjalan secara berkelanjutan, *art therapy* perlu diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin pembinaan di lapas. Selain itu, pihak lapas dapat menjalin kerja sama dengan berbagai pihak, seperti universitas, psikolog, dan seniman yang memiliki keahlian di bidang ini, guna meningkatkan efektivitas program. Penyediaan fasilitas dan sarana yang memadai juga menjadi faktor penting dalam mendukung kelangsungan kegiatan ini. Selain itu, evaluasi berkala perlu dilakukan untuk memastikan bahwa *art therapy* tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan warga binaan. Dengan langkah-langkah tersebut, *art therapy* dapat terus dikembangkan sebagai bagian dari program rehabilitasi yang tidak hanya membantu warga binaan dalam menghadapi kehidupan di dalam lapas, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi mental yang lebih stabil dan siap menjalani kehidupan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawanti, I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Fauzi, I. R., Naila, I., & Afiani, K. D. A. (2024). Perilaku Hemat Energi Pada Siswa Sekolah Dasar: Studi Kualitatif Deskriptif. *JANACITTA*, 7(2), 161. <https://doi.org/10.35473/jnctt.v7i2.3314>
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Gladding, S. T. (2021). *The Creative arts in Counseling*. American Counseling Association.
- Gussak, D. E. (2019). *Art and Art Therapy with the Imprisoned*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429286940>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Ijgc*, 6(4), 27–34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Kurnia, N. R., Abdullah, A., Saputra, I., & Syahputra, F. (2021). Faktor Penentu Yang Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kota Langsa. *Jurnal Aceh Medika*, 5(1), 1–14.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Art Therapy and Health Care*. Guilford Press.
- Mukhopadhyay, S., Mfa, C., & Student, I. Y. (2023). Exploring the Therapeutic Potential of Art: A Study on the Impact of Art Therapy on Emotional Well-being and Psychological Healing. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(7), 2267–2271. www.ijisrt.com
- Peet, R., & Hartwick, E. (2015). *Growth versus Development*.
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 116. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.341>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Samosir, D. (2016). *Penologi dan Pemasyarakatan*. Nuansa Aulia.
- Saputri, I. K. E., & Sugriyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Dan Ilmiah*, 8(2).
- Sholihah, I. N. (2017). *Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.
- Warniyanti, S. (2017). Pentingnya Layanan Konseling Berbasis Kesehatan Mental di Lembaga Pemasyarakatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 31. <https://doi.org/10.23916/08421011>
- Wulandari, Musslifah, D. and, Riskiana, A. R. and P., & Dhian. (2021). *Regulasi Emosi pada Mantan Narapidana*. Universitas Sahid Surakarta.