

Peran Doa Dalam Proses Penyembuhan Gangguan Jiwa : Pendekatan Integratif Antara Spiritualitas Dan Psikoterapi Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Naila Shofia¹, Putri Dwi Nuranisa²

¹Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo
Email: naylalahofiaa@gmail.com

²Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo
Email: nraputri23@gmail.com

[*naylalahofiaa@gmail.com](mailto:naylalahofiaa@gmail.com), nraputri23@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: January 11, 2025

Accepted: June 10, 2025

Published: June 20, 2025

Keywords:

Psychotherapy, Emotion Regulation, Mental Disorders, Psychological Resilience, Cognitive Therapy

ABSTRACT

Mental disorders, encompassing a wide spectrum of psychological issues such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder, have increasingly become a critical challenge in global mental health. Psychotherapy, as a continually evolving approach, places emotional regulation techniques at the core of mental health treatment. This article provides an in-depth exploration of the integration of emotional regulation techniques into psychotherapy as a strategy to enhance the psychological resilience of individuals affected by mental disorders. The analysis begins with a comprehensive understanding of emotional regulation concepts, including emotion recognition, management of emotional responses, and the application of various psychotherapeutic techniques such as cognitive-behavioral therapy, mindfulness-based therapy, and acceptance-based therapy. The study further examines how the combination of emotional regulation techniques with psychotherapeutic approaches can accelerate recovery, reduce symptom severity, and improve patients' quality of life. In addition to highlighting these potential benefits, the article addresses challenges in implementation, such as cultural barriers, insufficient therapist training, and patient resistance. Finally, strategic recommendations are offered to support effective implementation, including the development of standardized protocols, professional training programs, and the adaptation of techniques to individual needs and cultural contexts. This integration is envisioned as a progressive step toward holistically and sustainably addressing the complexities of mental disorders.

ABSTRAK

Gangguan jiwa, mencakup berbagai spektrum masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma, telah menjadi isu kritis dalam kesehatan mental global. Pendekatan psikoterapi, yang terus berkembang, menjadikan teknik kontrol emosi sebagai salah satu elemen sentral dalam pengobatan gangguan ini. Artikel ini membahas secara mendalam integrasi teknik kontrol emosi ke dalam psikoterapi sebagai strategi untuk meningkatkan ketahanan psikologis individu yang terdampak gangguan jiwa. Analisis dimulai dari pemahaman konsep dasar kontrol emosi, yang mencakup regulasi emosi, kemampuan mengenali dan mengelola respons emosional, hingga penerapan berbagai teknik psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku, terapi berbasis kesadaran, dan terapi berbasis penerimaan.

Kajian ini juga mengeksplorasi bagaimana penggabungan teknik kontrol emosi dengan pendekatan psikoterapi dapat mempercepat pemulihan, mengurangi intensitas gejala, serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Selain mengidentifikasi manfaat potensial, artikel ini menyoroti berbagai tantangan dalam penerapannya, seperti hambatan budaya, kurangnya pelatihan terapeutik,

dan resistensi pasien. Di akhir, rekomendasi strategis diberikan untuk mendukung implementasi yang efektif, termasuk pengembangan protokol standar, pelatihan profesional, dan adaptasi teknik sesuai dengan kebutuhan individu dan konteks budaya. Integrasi ini diharapkan mampu menjadi langkah progresif dalam menangani kompleksitas gangguan jiwa secara holistik dan berkelanjutan.

© 2025 , Naila Shofia, Putri Dwi Nuranisa

INTRODUCTION

Kesehatan mental telah menjadi perhatian yang semakin penting dalam beberapa dekade terakhir. Gangguan jiwa, baik yang bersifat ringan seperti kecemasan dan stres, hingga yang berat seperti skizofrenia dan gangguan bipolar, memberikan dampak yang signifikan terhadap individu, keluarga, dan masyarakat (Oktavian, 2024). Dampaknya meliputi penurunan kualitas hidup, gangguan produktivitas, serta terganggunya fungsi sosial. Ketika gangguan tersebut tidak ditangani dengan baik, konsekuensinya dapat meluas, termasuk rusaknya hubungan interpersonal, penurunan performa kerja atau akademik, serta meningkatnya risiko kesehatan fisik (Sya'rani et al., n.d.). Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak akan penanganan yang tepat dan berkelanjutan.

Psikoterapi muncul sebagai salah satu pendekatan berbasis bukti untuk membantu individu mengatasi gangguan jiwa. Metode ini menawarkan ruang yang aman bagi pasien untuk memahami, mengeksplorasi, dan mengelola tantangan emosional mereka. Sebagai sebuah pendekatan multidimensional, psikoterapi dirancang untuk membantu individu mengidentifikasi akar masalah dan mencari strategi penyelesaian yang sesuai (Megawati & Maulana, 2024). Salah satu aspek penting dalam psikoterapi adalah fokusnya pada pengelolaan emosi, yang memainkan peran kunci dalam mendukung proses penyembuhan pasien.

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan menerima perasaan diri sendiri. Melalui pengelolaan yang baik, individu tidak hanya menjadi lebih sadar akan emosi mereka, tetapi juga mampu merespons situasi stres dengan cara yang lebih sehat dan adaptif (Priscila, 2024). Kemampuan ini memberikan dasar yang kuat bagi individu untuk membangun kontrol diri yang lebih baik, sehingga mereka dapat mengurangi intensitas dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali. Dengan demikian, pengelolaan emosi menjadi komponen vital dalam proses pemulihan kesehatan mental.

Dalam praktik psikoterapi, sejumlah teknik digunakan untuk mendukung pengelolaan emosi. Teknik-teknik tersebut meliputi latihan pernapasan, mindfulness, dan restrukturisasi kognitif. Latihan pernapasan membantu individu menenangkan sistem saraf mereka, sehingga lebih mampu mengatasi kecemasan atau stres (Verkerk, 2024). Mindfulness, di sisi lain, mengajarkan pasien untuk fokus pada momen saat ini, membantu mereka melepaskan diri dari pikiran yang berlebihan. Restrukturisasi kognitif berfokus pada membantu pasien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi pemicu emosi tidak sehat (Khosan, 2024). Kombinasi teknik ini dapat memberikan hasil yang signifikan dalam mendukung pengelolaan emosi.

Ketahanan psikologis menjadi salah satu manfaat utama yang dihasilkan dari pengelolaan emosi yang efektif. Individu dengan ketahanan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan fleksibilitas (Sinaga et al., 2024). Mereka mampu pulih dengan cepat dari situasi sulit, menjadikan ketahanan psikologis sebagai salah satu elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental jangka panjang. Proses ini juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan problem-solving yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mereka.

Pengelolaan emosi tidak hanya berfokus pada mengatasi gangguan emosional, tetapi juga berperan dalam menciptakan keseimbangan mental jangka panjang (Dewi & Yelliza, 2024).

Individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif lebih mungkin untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan produktif. Keseimbangan mental ini menjadi dasar bagi peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, baik dalam konteks hubungan sosial, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi (Panggalo & Siampa, 2024). Oleh karena itu, pengelolaan emosi yang tepat harus menjadi prioritas dalam intervensi kesehatan mental.

Selain manfaat individu, pendekatan pengelolaan emosi dalam psikoterapi juga memberikan dampak positif pada masyarakat secara luas. Ketika individu memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat berkontribusi secara positif kepada komunitas, menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif (Ramadanti et al., 2024). Sebaliknya, gangguan mental yang tidak tertangani dapat memperburuk dinamika sosial dan meningkatkan beban ekonomi akibat penurunan produktivitas dan biaya perawatan medis. Oleh karena itu, investasi dalam pengelolaan emosi menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan kolektif.

Di era digital, teknologi memainkan peran penting dalam mendukung pengelolaan emosi. Aplikasi berbasis terapi, misalnya, memungkinkan individu untuk mengakses pelatihan regulasi emosi secara mandiri. Teknologi ini memberikan fleksibilitas bagi pengguna untuk mempraktikkan teknik kapan saja dan di mana saja. Selain itu, realitas virtual dapat digunakan untuk menciptakan simulasi interaktif yang membantu individu menghadapi situasi emosional tertentu dengan cara yang aman dan terkendali (Falleri et al., 2024). Inovasi ini membuka peluang baru dalam memperluas jangkauan dan efektivitas terapi.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami efektivitas berbagai teknik pengelolaan emosi dalam konteks budaya dan kelompok usia yang berbeda. Setiap individu memiliki latar belakang unik yang memengaruhi cara mereka merespons terapi (Abdurrahman, 2024). Dengan memperhitungkan faktor-faktor ini, intervensi dapat dirancang secara lebih personal dan relevan. Penelitian semacam ini juga dapat membantu mengidentifikasi pendekatan terbaik untuk kelompok yang rentan, seperti anak-anak, remaja, atau lansia.

Edukasi masyarakat tentang pentingnya pengelolaan emosi juga menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental. Program edukasi yang berbasis komunitas dapat membantu mengurangi stigma terhadap gangguan jiwa sekaligus meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental (Rahmi et al., 2024). Dengan pemahaman yang lebih baik, individu dapat lebih proaktif dalam mencari bantuan dan menerapkan strategi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Profesional kesehatan mental juga memiliki peran penting dalam memastikan pengelolaan emosi dilakukan dengan tepat. Pelatihan tambahan bagi psikolog, psikiater, dan konselor dapat membantu mereka menguasai teknik-teknik terbaru dan memahami dinamika pasien dengan lebih baik (Selian, 2024). Pelatihan ini juga memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan teknologi dalam praktik mereka, sehingga meningkatkan efisiensi dan efektivitas terapi.

Pengelolaan emosi yang efektif juga dapat berkontribusi pada pencegahan gangguan mental. Dengan kemampuan untuk mengenali dan mengatasi emosi sebelum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, individu dapat mengurangi risiko berkembangnya gangguan yang lebih serius (SIMAREMARE, 2024). Pencegahan ini tidak hanya mengurangi beban pada sistem layanan kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Dalam jangka panjang, pengelolaan emosi yang baik dapat menciptakan efek domino yang positif. Individu yang sehat secara mental dapat membangun hubungan yang lebih harmonis, memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada orang-orang di sekitar mereka, dan berkontribusi pada lingkungan sosial yang lebih sehat (Ramadanti et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi bukan hanya isu individu, tetapi juga elemen penting dalam menciptakan masyarakat yang sejahtera.

Dengan demikian, pengelolaan emosi harus menjadi pilar utama dalam strategi kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi individu, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks dunia yang semakin kompleks, kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif menjadi salah satu keterampilan hidup yang paling berharga (Fitriyanti et al., 2024). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran, akses, dan kualitas intervensi pengelolaan emosi harus terus didorong.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif dipilih dalam penelitian ini untuk menjelajahi pengalaman subyektif individu yang telah menjalani psikoterapi secara mendalam. Pendekatan ini memberikan peluang bagi peneliti untuk memahami narasi unik yang diutarakan oleh pasien, membuka wawasan tentang cara mereka mengelola emosi dari sudut pandang yang kaya dan bermakna. Dalam rangka mendalami dimensi esensial pengalaman pasien, desain fenomenologi digunakan sebagai kerangka kerja utama.

Desain fenomenologi bertujuan untuk menggali dan memahami esensi pengalaman yang dialami individu, serta makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut (Mariyono, 2024). Penelitian ini memfokuskan diri pada eksplorasi mendalam mengenai makna yang diberikan pasien terhadap pengalaman mereka selama proses psikoterapi. Dengan pendekatan fenomenologi, peneliti tidak hanya mengamati pengalaman pasien, tetapi juga menyelami bagaimana pengalaman tersebut terintegrasi dalam kehidupan mereka secara lebih luas (Tarumingkeng, 2024). Perspektif ini memungkinkan pemahaman yang lebih holistik tentang dampak psikoterapi pada keseimbangan mental pasien, baik dalam aspek emosi, pola pikir, maupun hubungan interpersonal.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pasien yang telah menjalani psikoterapi. Teknik wawancara semi-terstruktur dipilih karena fleksibilitasnya dalam memberikan ruang kepada pasien untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara bebas. Pada saat yang sama, teknik ini memastikan bahwa wawancara tetap terarah pada topik utama penelitian. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam wawancara dirancang untuk memancing narasi yang mendalam, mencakup perasaan sebelum, selama, dan setelah terapi, tantangan yang dihadapi, serta perubahan yang dirasakan oleh pasien.

Data yang diperoleh melalui wawancara dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses ini dimulai dengan melakukan transkripsi wawancara secara teliti untuk memastikan akurasi data. Transkrip tersebut kemudian dibaca berulang kali guna memahami konteks dan pola narasi yang muncul. Pada tahap berikutnya, proses pengkodean dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci yang relevan dengan tujuan penelitian. Tema-tema ini muncul berdasarkan pola atau isu yang sering kali diungkapkan oleh pasien selama wawancara.

Analisis tematik dalam penelitian ini bersifat iteratif, artinya tema yang muncul direfleksikan kembali terhadap data asli untuk memastikan validitas dan kedalaman analisis. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam menangkap kompleksitas pengalaman pasien, sekaligus memastikan bahwa analisis tetap setia pada data yang dikumpulkan. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih kaya mengenai pengalaman pasien selama psikoterapi.

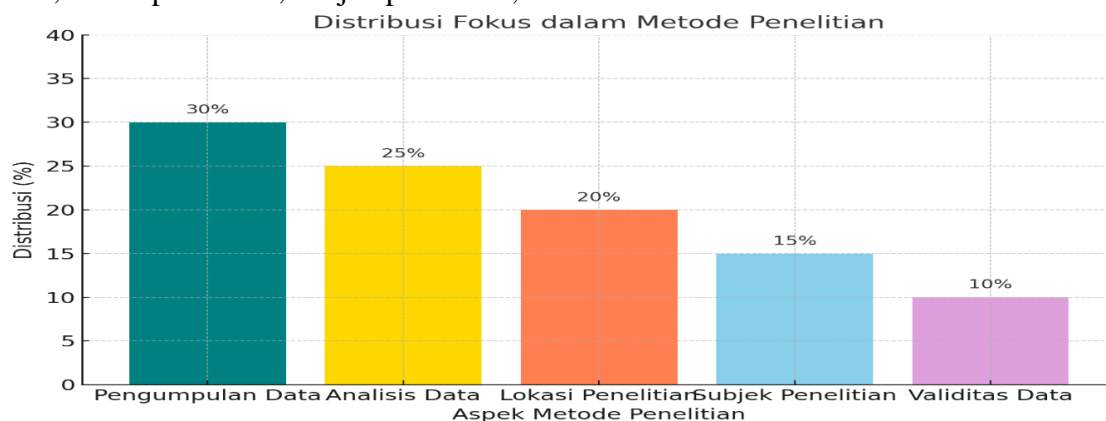
Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam memahami proses psikoterapi dari perspektif pasien, khususnya dalam kaitannya dengan pengelolaan emosi dan dampaknya pada keseimbangan mental. Temuan yang dihasilkan dapat membantu mengungkap bagaimana terapi memengaruhi pola pikir pasien, kemampuan mereka dalam mengelola emosi, serta dampaknya pada hubungan interpersonal. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi pengembangan metode terapi yang lebih efektif dan relevan.

Hasil penelitian ini juga berpotensi menjadi landasan bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang pendekatan terapi yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu. Dengan memahami pengalaman pasien secara mendalam, praktisi dapat mengembangkan teknik yang lebih personal dan adaptif, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas terapi (Suryati et al., 2024). Selain itu, wawasan ini dapat membantu menciptakan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam literatur mengenai psikoterapi, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, pemahaman mendalam mengenai pengalaman individu selama terapi dapat membantu mengidentifikasi strategi terbaik untuk mendukung kesehatan mental (Katili & Gobel, 2024). Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan yang berpusat pada pasien dalam menangani berbagai tantangan emosional yang mereka hadapi.

Dengan menggunakan desain fenomenologi, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai makna yang diberikan pasien terhadap pengalaman mereka. Fokus pada perspektif pasien membuka peluang untuk memahami bagaimana terapi memengaruhi kehidupan mereka, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang luas dalam bidang kesehatan mental.

Pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini menegaskan pentingnya mendengarkan suara pasien sebagai bagian integral dari proses penyembuhan. Dengan memahami pengalaman mereka secara lebih mendalam, kita dapat menciptakan model terapi yang lebih inklusif, adaptif, dan efektif, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan emosional dan mental individu secara lebih holistik. Diagram 1.1 distribusi fokus dalam metode penelitian, menggambarkan pembagian aspek-aspek seperti pengumpulan data, analisis data, lokasi penelitian, subjek penelitian, dan validitas data.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Kontrol Emosi dalam Psikoterapi

Kontrol emosi merupakan kemampuan mendasar yang memungkinkan individu untuk mengelola, mengatur, dan merespons emosi mereka secara konstruktif. Kemampuan ini menjadi fondasi penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan mendukung interaksi sosial yang sehat. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, kontrol emosi tidak hanya membantu individu menghadapi tantangan sehari-hari tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis (Dewi & Yelliza, 2024).

Kemampuan untuk mengendalikan emosi mencakup pengenalan dan pemahaman mendalam terhadap emosi yang dirasakan. Hal ini memungkinkan individu untuk mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau kesedihan secara produktif. Di sisi lain, kontrol emosi juga melibatkan optimalisasi pengalaman emosi positif seperti rasa syukur, kebahagiaan, dan kepuasan, yang berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Edmawati et al., 2024).

Dalam dunia psikoterapi, kontrol emosi menjadi salah satu aspek utama yang banyak dibahas dan diteliti. Pendekatan terapi modern menawarkan berbagai teknik untuk membantu individu mengembangkan kemampuan ini. Misalnya, teknik berbasis kognitif yang bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, praktik mindfulness yang melatih individu untuk fokus pada momen saat ini, serta pelatihan keterampilan yang memberikan alat praktis untuk menghadapi situasi emosional yang sulit (Panggalo et al., 2024).

Pengendalian emosi yang efektif memiliki dampak signifikan terhadap hubungan interpersonal. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk merespons dengan lebih empati, membangun komunikasi yang sehat, serta memecahkan konflik dengan cara yang konstruktif (Safitri et al., 2024). Dengan emosi yang terkontrol, individu dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, baik di rumah, tempat kerja, maupun dalam komunitas.

Tidak hanya mendukung hubungan interpersonal, kontrol emosi juga berperan penting dalam mencegah gangguan emosional yang lebih serius. Ketika individu mampu mengelola emosinya, mereka cenderung lebih terlindungi dari risiko depresi, kecemasan kronis, atau burnout. Kemampuan ini membantu menciptakan keseimbangan emosional yang stabil, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.

Dari perspektif profesional, individu dengan kemampuan kontrol emosi yang baik sering kali menunjukkan produktivitas yang lebih tinggi. Mereka mampu bekerja di bawah tekanan, mengambil keputusan dengan tenang, dan menunjukkan ketahanan yang kuat dalam menghadapi tantangan pekerjaan (Hidayat et al., 2024). Kemampuan ini menjadi aset berharga dalam dunia kerja yang kompetitif, terutama ketika menghadapi situasi yang membutuhkan stabilitas emosional.

Seiring dengan berkembangnya ilmu psikologi, inovasi dalam teknologi juga memainkan peran penting dalam mendukung regulasi emosi. Aplikasi digital untuk melatih mindfulness, kecerdasan buatan yang digunakan dalam terapi virtual, hingga program pelatihan yang dipersonalisasi menjadi contoh bagaimana teknologi memperluas akses terhadap bantuan psikologis (Widyanthi et al., 2024).

Penggunaan teknologi tidak hanya mempermudah individu untuk belajar mengelola emosi tetapi juga meningkatkan efektivitas intervensi. Program berbasis bukti ini dirancang untuk menyesuaikan kebutuhan individu, memastikan pendekatan yang lebih relevan dan berdampak. Dengan demikian, kontrol emosi menjadi keterampilan yang semakin mudah diakses oleh berbagai kalangan.

Meskipun demikian, tantangan tetap ada dalam pengembangan dan implementasi pendekatan ini. Faktor budaya, resistensi individu terhadap perubahan, dan keterbatasan akses di wilayah tertentu menjadi hambatan yang perlu diatasi. Upaya kolaboratif antara psikolog, pembuat kebijakan, dan pengembang teknologi diperlukan untuk menjembatani kesenjangan ini.

Dengan integrasi teknik kontrol emosi dalam berbagai aspek kehidupan, individu dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat. Pengembangan keterampilan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhan, menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan suportif (Putri et al., 2024).

1. Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy, CBT)

Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) adalah salah satu pendekatan psikoterapi berbasis bukti yang berfokus pada hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi, berpikir hitam-putih, atau asumsi negatif yang berlebihan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. CBT membantu individu memahami bagaimana pola pikir yang tidak realistis dapat memengaruhi emosi dan perilaku, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan sehat (WIGUNA et al., 2024).

Salah satu teknik utama dalam CBT adalah journaling kognitif, di mana individu mencatat dan merefleksikan pengalaman emosional mereka dalam berbagai situasi. Dengan mencatat pemikiran dan perasaan yang muncul, individu dapat mengidentifikasi pola pikir yang tidak produktif dan mencari alternatif yang lebih positif (Taswin, 2024). Teknik ini tidak hanya membantu dalam memahami hubungan antara pikiran dan emosi tetapi juga memberikan wawasan yang mendalam untuk membangun strategi pengelolaan yang lebih efektif.

Selain journaling kognitif, CBT sering kali melibatkan latihan praktis untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit. Teknik ini mencakup paparan terkontrol terhadap pemicu stres, latihan relaksasi, dan strategi penguatan diri. Dengan latihan yang konsisten, individu dapat mengembangkan toleransi terhadap stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara konstruktif.

CBT telah terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan terkait stres. Efektivitas ini berasal dari pendekatan yang sangat terstruktur namun fleksibel, memungkinkan adaptasi sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap individu. Kombinasi antara teknik yang berbasis bukti dan pendekatan personal membuat CBT menjadi alat yang sangat relevan dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental (Tuasikal & Smith, 2024).

Keunggulan CBT terletak pada fokusnya yang tidak hanya pada pengurangan gejala tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan membantu individu mengubah pola pikir yang merugikan dan memperkuat mekanisme koping, terapi ini berkontribusi pada pembentukan ketahanan psikologis jangka panjang (Panggalo et al., 2024). Hal ini membuat CBT menjadi pilihan utama bagi banyak praktisi dalam merancang intervensi kesehatan mental.

Selain itu, CBT tidak hanya bermanfaat dalam konteks klinis tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-tekniknya dapat diterapkan oleh individu yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka meski tidak mengalami gangguan psikologis. Kemampuan untuk mengenali, menantang, dan menggantikan pola pikir negatif dapat meningkatkan hubungan interpersonal, produktivitas, dan keseimbangan emosional.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, penerapan CBT kini semakin mudah diakses melalui aplikasi digital dan platform daring. Teknologi ini memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan dan pelatihan mandiri yang berbasis CBT, memperluas jangkauan terapi ke berbagai kalangan. Dengan inovasi ini, CBT terus berkembang sebagai pendekatan yang relevan dan efektif untuk pengelolaan emosi di era modern (Saputra et al., 2024).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) adalah pendekatan berbasis mindfulness yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap momen saat ini tanpa memberikan penilaian. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik, seperti meditasi

pernapasan, body scan, dan yoga lembut, yang dirancang untuk membantu individu mengamati pengalaman emosional mereka secara jernih. Dengan melatih kemampuan untuk menerima emosi apa adanya tanpa bereaksi secara impulsif, MBSR mendukung pengembangan ketenangan batin dan kemampuan menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana.

Efektivitas MBSR telah banyak dibuktikan dalam mengurangi stres kronis, mengelola gangguan kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Teknik ini memberikan alat praktis bagi individu untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan terfokus. Selain itu, MBSR juga membantu mengurangi dampak negatif stres pada tubuh, seperti ketegangan otot atau gangguan tidur, melalui praktik yang terintegrasi antara pikiran dan tubuh (Asyari et al., 2024).

Program MBSR sering kali dilaksanakan dalam format kelompok, yang menambahkan dimensi dukungan sosial ke dalam prosesnya. Dalam suasana kelompok, peserta memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengar perspektif orang lain, dan merasakan keterhubungan emosional dengan sesama. Dinamika ini memperkuat efek terapeutik program, karena peserta merasa didukung oleh komunitas yang memiliki tujuan serupa dalam mengelola stres dan emosi.

Selain menjadi intervensi mandiri, MBSR juga berfungsi sebagai pelengkap yang efektif untuk berbagai pendekatan psikoterapi lainnya. Integrasi MBSR dengan terapi kognitif atau terapi berbasis penerimaan, misalnya, memberikan kerangka kerja yang lebih holistik untuk menangani masalah emosional kompleks (Fitriana & Syukron, 2024). Dengan pendekatan yang fleksibel dan berbasis bukti, MBSR menjadi alat yang relevan dalam berbagai konteks, baik klinis maupun non-klinis.

Seiring dengan berkembangnya penelitian dan teknologi, MBSR terus beradaptasi untuk menjangkau lebih banyak individu. Aplikasi digital dan pelatihan daring kini memungkinkan program ini diakses oleh orang-orang yang memiliki keterbatasan waktu atau lokasi.

Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi

Pelatihan keterampilan regulasi emosi bertujuan untuk membekali individu dengan alat praktis yang dapat digunakan dalam mengelola emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Teknik yang diajarkan dalam pelatihan ini mencakup pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan pemecahan masalah. Pernapasan dalam membantu meredakan sistem saraf dan mengurangi respons stres, sementara relaksasi otot progresif dirancang untuk menghilangkan ketegangan fisik secara bertahap (Syarif, 2024). Pemecahan masalah, di sisi lain, memberikan pendekatan logis dan terstruktur untuk menghadapi situasi yang menantang, sehingga individu dapat mengambil keputusan dengan lebih tenang.

Keterampilan regulasi emosi ini juga berfungsi untuk meningkatkan kontrol diri individu, memungkinkan mereka merespons situasi emosional dengan cara yang lebih sehat dan produktif (Purbasari, n.d.). Latihan yang konsisten membantu menumbuhkan ketahanan emosional, sehingga individu lebih siap menghadapi tekanan atau tantangan yang muncul dalam kehidupan. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat praktis tetapi juga mendukung pengembangan keseimbangan emosional jangka panjang.

Dalam pelaksanaannya, pelatihan regulasi emosi sering kali disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Pendekatan yang dipersonalisasi memastikan bahwa teknik yang diajarkan relevan dengan situasi spesifik yang dihadapi peserta. Misalnya, seseorang yang sering mengalami kecemasan dapat diajarkan strategi yang lebih fokus pada pengelolaan respons fisik, seperti relaksasi otot progresif, sementara individu yang menghadapi konflik interpersonal dapat dilatih untuk menggunakan pendekatan pemecahan masalah secara lebih efektif (Panggalo et al., 2024).

Perkembangan teknologi telah membawa pelatihan regulasi emosi ke level yang lebih fleksibel dan mudah diakses. Aplikasi ponsel, misalnya, menyediakan panduan latihan interaktif yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Fitur tambahan seperti pengingat harian, pelacak kemajuan, dan panduan audio membantu pengguna menjaga konsistensi dalam latihan mereka. Dengan teknologi ini, pelatihan regulasi emosi menjadi lebih inklusif, bahkan bagi individu dengan jadwal yang padat atau akses terbatas ke layanan langsung.

Pelatihan berbasis teknologi juga memiliki keunggulan dalam hal adaptasi dan personalisasi. Beberapa aplikasi menggunakan algoritma untuk mengidentifikasi kebutuhan pengguna dan menyarankan teknik regulasi emosi yang paling sesuai. Hal ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pelatihan tetapi juga membuat prosesnya lebih menarik dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, pelatihan keterampilan regulasi emosi menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan emosional individu. Dengan kombinasi antara teknik tradisional dan inovasi berbasis teknologi, pelatihan ini menjadi alat yang penting dalam membantu individu mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan berkelanjutan. Dalam jangka panjang, pelatihan ini dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, baik secara pribadi maupun dalam hubungan sosial mereka.

Terapi Dialektikal Perilaku (Dialectical Behavior Therapy, DBT)

Terapi Dialektikal Perilaku (Dialectical Behavior Therapy, DBT) adalah pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk membantu individu dengan emosi yang intens atau gangguan regulasi emosi, seperti yang sering ditemukan pada gangguan kepribadian borderline. Pendekatan ini menggabungkan prinsip penerimaan dan perubahan, memungkinkan individu untuk menerima keadaan emosional mereka sambil mengembangkan keterampilan untuk mengelolanya secara lebih efektif. Dengan fokus pada keseimbangan antara kedua prinsip tersebut, DBT menawarkan kerangka kerja yang fleksibel dan terstruktur untuk mendukung kesejahteraan emosional.

DBT terdiri dari empat modul utama yang saling melengkapi. Modul pertama adalah *mindfulness*, yang mengajarkan individu untuk meningkatkan kesadaran terhadap momen saat ini tanpa reaksi impulsif atau penilaian. Teknik ini memungkinkan individu menerima pengalaman emosional mereka dengan tenang dan tanpa penghakiman, yang menjadi langkah awal dalam mengelola emosi secara konstruktif. Modul kedua, *toleransi terhadap stres*, memberikan strategi untuk menghadapi tekanan emosional atau situasi sulit tanpa respons destruktif. Teknik seperti distraksi adaptif, self-soothing, dan penerimaan radikal terhadap kenyataan membantu individu mengembangkan ketahanan emosional.

Modul ketiga, *regulasi emosi*, bertujuan untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi intens yang sering kali mengganggu kehidupan sehari-hari. Dalam modul ini, individu diajarkan keterampilan untuk mengidentifikasi pemicu emosional dan mengganti respons negatif dengan pendekatan yang lebih sehat. Modul terakhir adalah *efektivitas interpersonal*, yang berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi asertif, empati, dan kemampuan untuk membangun serta mempertahankan hubungan yang positif. Dengan pendekatan ini, individu dapat memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka sambil mengurangi konflik yang dipicu oleh emosi yang tidak terkontrol.

Keunggulan utama DBT terletak pada pendekatannya yang modular dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap individu. Pendekatan ini memungkinkan DBT diterapkan pada berbagai kelompok usia, latar belakang budaya, dan tingkat keparahan gangguan. Selain itu, penekanan DBT pada keseimbangan antara penerimaan dan perubahan menjadikannya metode yang inklusif dan efektif dalam mendukung regulasi emosi secara menyeluruh (Sebayang et al., 2024). Fleksibilitas ini membuat DBT relevan tidak hanya dalam pengobatan

gangguan kepribadian borderline tetapi juga dalam menangani berbagai gangguan lain, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.

Dalam praktiknya, DBT memberikan strategi konkret bagi individu untuk menghadapi konflik emosional dengan cara yang konstruktif. Melalui kombinasi antara sesi individu, terapi kelompok, dan pelatihan keterampilan, DBT menciptakan lingkungan yang mendukung untuk eksplorasi dan pengembangan diri (Selian, 2024). Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengelola gejala mereka, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang, bermakna, dan produktif. Dengan hasil yang terbukti efektif, DBT terus menjadi pilihan utama dalam pengelolaan emosi intens dan gangguan regulasi emosi.

Ketahanan Psikologis dalam Pengobatan Gangguan Jiwa Ketahanan psikologis adalah kemampuan individu untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau perubahan. Dalam konteks gangguan jiwa, ketahanan psikologis berperan penting dalam mendukung pemulihan dengan memungkinkan individu melihat stres sebagai tantangan yang dapat diatasi. Kemampuan ini juga membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan signifikan dalam pola hidup, hubungan interpersonal, atau rutinitas sehari-hari yang sering terjadi selama proses pengobatan (Panggalo et al., 2024).

Ketahanan psikologis tidak hanya mendorong pemulihan yang lebih cepat dari kekambuhan atau kemunduran selama terapi, tetapi juga meningkatkan efektivitas berbagai teknik terapeutik yang diajarkan. Individu dengan ketahanan yang kuat cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tantangan, seperti efek samping obat, konflik sosial, atau tekanan dari stigma yang terkait dengan gangguan jiwa (Panggalo et al., 2024). Mereka juga lebih mampu memanfaatkan dukungan sosial dan sumber daya lainnya untuk memperkuat proses pemulihan mereka.

Selain itu, ketahanan psikologis memungkinkan individu mempertahankan pandangan yang optimis terhadap masa depan, meskipun menghadapi situasi sulit. Optimisme ini menjadi faktor pelindung penting yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang dalam pengobatan, seperti kemandirian, peningkatan kualitas hidup, dan reintegrasi ke dalam masyarakat. Pendekatan penguatan ketahanan psikologis sering kali mencakup pelatihan keterampilan coping, pengembangan dukungan sosial yang kuat, dan penerapan teknik mindfulness untuk membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Tuasikal & Smith, 2024).

Melalui pendekatan yang komprehensif dan terfokus, pengembangan ketahanan psikologis dapat memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menjalani perjalanan pemulihan yang lebih stabil dan bermakna.

Tantangan dalam Penerapan Teknik Kontrol Emosi Penerapan teknik kontrol emosi menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi efektivitasnya. Salah satu tantangan utama adalah keberagaman pengalaman emosional individu. Setiap orang memiliki latar belakang, pola pikir, dan respons emosional yang unik, sehingga teknik yang efektif untuk satu individu belum tentu berhasil untuk orang lain. Kondisi ini memerlukan pendekatan yang sangat personal dalam terapi, di mana terapis harus memiliki pemahaman mendalam tentang kebutuhan individu. Selain itu, eksperimen dan penyesuaian metode sering kali diperlukan untuk menemukan teknik yang paling sesuai dengan karakteristik pasien (Fitriana & Syukron, 2024).

Resistensi dari individu yang menjalani terapi juga menjadi tantangan yang signifikan. Sebagian pasien merasa ragu atau skeptis terhadap manfaat teknik kontrol emosi, terutama jika mereka memiliki pengalaman negatif sebelumnya dengan terapi atau tidak memahami tujuannya. Sikap ini dapat mengurangi partisipasi aktif dan keberhasilan terapi. Oleh karena itu, edukasi awal mengenai pentingnya kontrol emosi serta penjelasan tentang bagaimana teknik ini dapat meningkatkan kesejahteraan mereka menjadi langkah penting (Katili & Gobel,

2024). Dengan komunikasi yang baik, terapis dapat membangun kepercayaan dan motivasi pasien untuk terlibat dalam proses terapi.

Keterbatasan sumber daya adalah hambatan lain yang sering dihadapi dalam penerapan teknik kontrol emosi. Tidak semua individu memiliki akses ke layanan terapi yang berkualitas, baik karena alasan finansial maupun geografis. Di banyak daerah, terutama yang terpencil, layanan kesehatan mental masih sangat terbatas, dengan jumlah profesional terlatih yang minim. Selain itu, biaya terapi yang tinggi sering kali menjadi penghalang bagi individu yang membutuhkan bantuan psikologis. Tantangan ini semakin diperburuk oleh stigma sosial yang masih kuat terhadap isu kesehatan mental, yang membuat banyak orang enggan mencari bantuan karena khawatir mendapat penilaian negatif dari lingkungan mereka.

Mengatasi hambatan-hambatan ini memerlukan kolaborasi berbagai pihak. Pemerintah, institusi kesehatan, dan masyarakat perlu bekerja sama untuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Upaya seperti menyediakan terapi yang lebih terjangkau, meningkatkan pelatihan bagi profesional kesehatan mental di daerah terpencil, dan meluncurkan kampanye kesadaran untuk mengurangi stigma sangat penting untuk dilakukan. Langkah-langkah ini tidak hanya akan memperluas akses, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi individu untuk mencari bantuan dan menerapkan teknik kontrol emosi (Widyanthi et al., 2024).

Dengan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung, tantangan-tantangan tersebut dapat diatasi secara bertahap. Ketika individu merasa lebih diterima dan memahami manfaat kontrol emosi, mereka akan lebih termotivasi untuk berkomitmen dalam proses pengelolaan emosi. Pendekatan yang terintegrasi, melibatkan edukasi, aksesibilitas, dan dukungan sosial, akan memastikan bahwa teknik kontrol emosi dapat diterapkan dengan lebih efektif, memberikan dampak positif jangka panjang pada kesehatan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Rekomendasi untuk Pengembangan Lebih Lanjut Pendekatan personalisasi dalam terapi menjadi langkah kunci untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam penerapan teknik regulasi emosi. Dengan menyesuaikan terapi sesuai kebutuhan individu, efektivitas intervensi dapat ditingkatkan secara signifikan (Abdurrahman, 2024). Edukasi bagi pasien tentang tujuan dan manfaat teknik kontrol emosi perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses terapi. Pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya pengelolaan emosi dapat mengubah sikap skeptis menjadi motivasi aktif untuk berpartisipasi dalam program terapi.

Selain itu, pelatihan tambahan bagi profesional kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak. Pelatihan ini tidak hanya mencakup keterampilan teknis tetapi juga kemampuan untuk memahami berbagai karakteristik individu, termasuk aspek budaya dan demografi. Dengan pelatihan yang diperbarui secara berkala, para profesional akan lebih siap menghadapi tantangan terapi di lapangan dan mampu menawarkan solusi yang lebih relevan dan efektif. Pelatihan semacam ini juga harus mencakup informasi terbaru mengenai kemajuan dalam metode terapi berbasis bukti, seperti integrasi teknologi dalam pengelolaan emosi.

Penggunaan teknologi merupakan salah satu aspek yang dapat mendukung pengembangan terapi. Aplikasi berbasis terapi menawarkan cara baru bagi individu untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik regulasi emosi secara mandiri. Dengan fleksibilitas waktu dan tempat, aplikasi ini dapat memperluas jangkauan terapi kepada mereka yang sulit mengakses layanan secara langsung. Selain itu, teknologi seperti realitas virtual memungkinkan terciptanya lingkungan simulasi yang membantu individu melatih keterampilan mereka dalam situasi tertentu, memberikan pengalaman yang lebih interaktif dan mendalam dalam pembelajaran regulasi emosi.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai teknik dalam konteks yang lebih luas. Studi komprehensif yang mempertimbangkan faktor budaya, kelompok usia, dan kebutuhan individu yang beragam dapat membantu mengoptimalkan intervensi yang ditawarkan. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan baru yang lebih inklusif, memastikan bahwa teknik regulasi emosi dapat diterapkan di berbagai kelompok masyarakat dengan hasil yang optimal (Panggalo et al., 2024).

Pendekatan holistik yang mengintegrasikan edukasi, pelatihan profesional, dan teknologi inovatif akan memberikan landasan kuat bagi pengembangan teknik regulasi emosi. Dengan demikian, individu dapat lebih siap mengelola tantangan emosional mereka, sementara layanan kesehatan mental menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan masyarakat. Kolaborasi antara peneliti, praktisi, dan penyedia teknologi akan memastikan bahwa pengelolaan emosi menjadi komponen penting dalam upaya global untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Kesimpulan

Integrasi teknik kontrol emosi dalam psikoterapi merupakan pendekatan inovatif yang mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan mendukung pemulihan pasien dengan gangguan jiwa. Dengan mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi yang efektif, terapi ini tidak hanya membantu individu menghadapi tekanan emosional tetapi juga memperkuat kapasitas mereka untuk mengelola tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mempercepat proses pemulihan sekaligus memberikan fondasi yang kokoh untuk mencapai kesejahteraan mental jangka panjang.

Penerapan teknik kontrol emosi memberikan berbagai manfaat signifikan. Salah satunya adalah kemampuan untuk meredam respons emosional yang berlebihan, yang sering kali menjadi pemicu stres atau konflik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini, pasien diajarkan untuk mengenali, memahami, dan meregulasi emosi mereka dengan lebih baik. Keterampilan ini tidak hanya relevan bagi individu dengan gangguan jiwa, tetapi juga bermanfaat untuk populasi umum yang menghadapi tantangan psikologis akibat tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, atau situasi kehidupan yang kompleks.

Namun, meskipun menawarkan manfaat yang signifikan, penerapan teknik kontrol emosi dalam psikoterapi tidak lepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan respons individu terhadap metode ini. Setiap pasien memiliki karakteristik unik, termasuk latar belakang budaya, tingkat pendidikan, dan pengalaman hidup yang memengaruhi cara mereka merespons terapi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang fleksibel dan personalisasi untuk memastikan efektivitas teknik ini bagi setiap individu.

Resistensi terhadap metode baru juga menjadi kendala. Beberapa pasien atau bahkan profesional kesehatan mental mungkin meragukan efektivitas teknik kontrol emosi, terutama jika mereka lebih akrab dengan metode terapi tradisional. Untuk mengatasi resistensi ini, penting untuk meningkatkan pemahaman tentang dasar ilmiah dan manfaat teknik ini melalui pelatihan dan edukasi yang komprehensif.

Keterbatasan sumber daya klinis juga menjadi hambatan dalam penerapan teknik ini secara luas. Banyak institusi kesehatan mental yang menghadapi kekurangan tenaga profesional terlatih, fasilitas yang memadai, dan pendanaan yang cukup. Untuk menjawab tantangan ini, diperlukan dukungan dari pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan sektor swasta untuk menyediakan sumber daya yang dibutuhkan.

Penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik kontrol emosi. Studi yang mendalam tentang efektivitas metode ini dalam berbagai konteks, seperti perbedaan budaya atau jenis gangguan psikologis, akan memberikan wawasan berharga. Selain itu, pengembangan program pelatihan intensif bagi profesional kesehatan mental akan memastikan bahwa mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan teknik ini dengan efektif.

Dengan kombinasi strategi yang tepat, integrasi teknik kontrol emosi memiliki potensi besar untuk memperbaiki kualitas hidup pasien. Lebih dari sekadar pengobatan, pendekatan ini menjadi alat transformasi yang membantu individu membangun ketahanan, mencapai keseimbangan emosional, dan menjalani hidup yang lebih bermakna. Dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga maupun komunitas, juga berperan penting dalam keberhasilan terapi ini. Dengan menciptakan ekosistem yang mendukung, teknik kontrol emosi dapat menjadi pilar penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. P. (2024). *Konseling Lintas Budaya*. umsu press.
- Asyari, H., Rohaedi, S., Marsono, M., Hasni, N. I., & Darmawati, I. (2024). "TERKOMFIRMASI" Terapi Komplementer Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Klien Hipertensi. *Yayasan DPI*.
- Dewi, Y. S., & Yelliza, M. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Terapi Dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1484–1491.
- Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlaman, M. R. B., Helmiah, A. S., Nurul Afifah, S. E., Miastari, Y., Zhohiru, M., & Fatimah, M. N. (2024). *MENGENAL DIRI SENDIRI: PSIKOLOGI UNTUK KEHIDUPAN LEBIH BAIK*. Nas Media Pustaka.
- Falleri, A., Sabrina, F., Nahari, F. A., Almeida, R., Arifiani, S., Citra, A. N., & Lestari, A. F. (2024). Peran Orang Tua dalam Melindungi Anak dari Konten Negatif di Era Digital Melalui Kampanye Kids Safe. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 57–68.
- Fitriana, M. A., & Syukron, A. (2024). *Mindfulness dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)*.
- Fitriyanti, R., Nasution, S. I., & Mawarni, A. (2024). Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral bagi Pelaku Kekerasan Seksual di UPTD PKS Insan Berguna. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 169–184.
- Hidayat, R., Kusuma, I. R., Sagita, S. A., & Budiarto, C. L. (2024). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN DI KALANGAN MAHASISWA FISIP UPN VETERAN JAWA TIMUR. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 7(2), 1–10.
- Katili, A. Y., & Gobel, S. A. M. (2024). PENCEGAHAN DEPRESI DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI-Z, DALAM MENJAWAB KECEMASAN DI ERA DIGITAL. *Jurnal Pengabdian Awara (JPA)*, 1(2), 35–50.
- Khosan, A. (2024). *Studi deskriptif CBT (Cognitive Behavioral Therapy) berbasis spiritual dalam meningkatkan muhasabah pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan Grapiks Cleunyi, Kabupaten Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mariyono, D. (2024). *MENGUASAI PENELITIAN KUALITATIF Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan*. Cipta Media Nusantara.
- Megawati, H., & Maulana, H. (2024). *Psikologi Komunitas: Peran Aktif Psikologi Untuk Masyarakat*. Bumi Aksara.
- Oktavian, E. (2024). *Gambaran Dukungan Sosial Relawan Pendamping Dalam Menangani ODGJ Di Dinas Sosial Kota Kediri*. IAIN Kediri.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Panggalo, I. S., & Siampa, D. T. (2024). PENINGKATAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA WANITA MELALUI PROGRAM SHARING SESSION: MEMULIHKAN LUKA PSIKOLOGIS PADA WANITA. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif*, 3(2), 14–22.

- Priscila, Y. R. (2024). The Combining Pastoral Counseling and Mentalization-Based Therapy (MBT) in Addressing Emotional Dysregulation: Kombinasi Konseling Pastoral Dan Mentalization-Based Therapy (MBT) Dalam Mengatasi Disregulasi Emosional. *ABARA: Jurnal Konseling Pastoral*, 2(2), 12–25.
- Purbasari, N. (n.d.). *Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Permainan Tradisional Congklak Lidi di TK PGRI 2 Cugenang Cianjur*. FITK.
- Putri, N., Aprida, O., Warlizasusi, J., Sahib, A., & Destriani, D. (2024). Peran Supervisi Dalam Meningkatkan Kualitas Manajemen Pendidikan Islam Di Sekolah. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(3), 550–563.
- Rahmi, K. H., Supriatna, E., Andayani, R. H. R., Susilawati, S., Vonika, N., & Fahrudin, A. (2024). Layanan Pertolongan Pertama Psikologi Bagi Keluarga Dengan Anggota ODGJ di Desa Jambenenggang, Kab. Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(3).
- Ramadanti, S. A., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Rancangan Intervensi Psikoedukasi Pekerja Sosial: Membangun Kesadaran Orang Tua Pentingnya Mental Health dalam Keluarga. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 179–194.
- Safitri, S. N., Lestari, P., Suryawijaya, P. G., & Adzka, N. (2024). Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati terhadap Perilaku Silent Treatment. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 7(2), 166–180.
- Saputra, S. Y., Kobandaha, F., Annas, A. N., & Fantiro, F. A. (2024). Inovasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Tinjauan Terhadap Literatur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 8487–8497.
- Sebayang, A. A., Alfiansyah, A., Bryan, A., Noviyanti, A. A., Wiradarmo, A. A., Elfriede, D. P., Sari, F., Widiarti, H., Sinaga, J. C. S., & Widiapradja, L. J. (2024). *Teropong Dunia STEM Perguruan Tinggi: Jelajah Metode Pembelajaran hingga Kajian Usaha*. Prasetya Mulya Publishing.
- Selian, S. N. (2024). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Syiah Kuala University Press.
- SIMAREMARE, E. S. T. (2024). Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Literacy Notes*, 2(1).
- Sinaga, G. M., Rendi, R., & Belo, Y. (2024). Membangun Mindset Entrepreneur: Kunci Sukses di Era Digital. *Journal of Student Research*, 2(6), 33–41.
- Suryati, S., Judijanto, L., Apriyanto, A., Zulkarnaini, Z., Suyami, S., Ifadah, E., Syitra, S. M. L. P., Laksmi, R. W., Elfida, E., & Sari, F. N. (2024). *Etika Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sya'rani, R., Baene, E., Andriani, J., Setyawati, D., Hikmah, L., Jaya, A. A. N. A., Nugraha, M. S., Mendrofa, S. A., Hulu, F., & Hidayat, M. N. (n.d.). *PENGANTAR MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA*.
- Syarif, B. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. R Dengan Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Post Orif Di Ruang Bedah Trauma Center RSUD Dr. M Djamil Padang Tahun 2024*". Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Tarumingkeng, R. C. (2024). *FENOMENOLOGI*.
- Taswin, M. T. (2024). *MENCEGAH DAN MENGATASI BULLYING: Pendekatan Teknik Restrukturisasi Kognitif*. CV. Ruang Tentor.
- Tuasikal, J. M. S., & Smith, M. Bin. (2024). Analisis Perilaku Bullying Verbal Dan Implikasinya Terhadap Penggunaan Teknik Konseling Pada Mahasiswa. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING UNDANA (SEMBIONA)*, 157–170.
- Verkerk, E. (2024). *Pernapasan untuk Pengurangan Stres dan Pereda Kecemasan: Teknik untuk Mengelola Stres dan Mengurangi Kecemasan Melalui Pernapasan Terkontrol*. Emile Verkerk.

- Widayanthi, D. G. C., Subhaktiyasa, P. G., Hariyono, H., Wulandari, C. I. A. S., & Andrini, V. S. (2024). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- WIGUNA, I. G. R. A. I. P., WATI, W., & MARIANTO, M. (2024). PENDEKATAN TERINTEGRASI HIPNOTERAPI DAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM PENANGANAN PASIEN JIWA. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 133–140.