



Psikoedukasi: Wudhu sebagai Upaya Meregulasi Emosi bagi Pasien dengan Ketergantungan NAPZA

Rainatul Khalisah*

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Nur Oktavia Delima

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Anita

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Diani Fitrah

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Adzara Latifah

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Rika Kisnarini

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Mahdia Fadhila

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*Corresponding Author

Email:

210103040125@mhs.uin-antasari.ac.id

Genesis Artikel

Received : 23 Agustus 2024

Revised : 26 Agustus 2024

Accepted : 03 September 2024

Publish : 03 September 2024

Abstrak

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi yaitu mengubah kebiasaan ketika sedang mengalami emosi negatif yang dapat dialihkan dengan cara yang positif semisal sholat, perbanyak berzikir, perbanyak membaca al-Qur'an dan berwudhu. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk membantu pasien dalam mencapai ketenangan dan kestabilan emosi. Metode PkM yang dilakukan dengan melalui tutorial dan pendampingan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dilakukan pada pasien rawat inap yang ada di ruang rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X. Selanjutnya, hasil dari psikoedukasi dapat bermanfaat dan bisa diterapkan oleh masyarakat luas terutama dalam mengatasi emosi negatif dengan menggunakan metode berwudhu. Adapun pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta mendapat insight tentang bagaimana wudhu dapat menjadi salah satu alternatif cara meregulasi emosi.

Kata Kunci: NAPZA; regulasi emosi; wudhu

Abstract

One strategy that can be used to manage emotions is to change habits when experiencing negative emotions which can be diverted in positive ways such as praying, doing more, reading more of the Koran and performing ablution. The aim of this Community Service is to help patients achieve calm and emotional stability. The PkM method is carried out through tutorials and assistance with planning, implementation and evaluation stages. Activities were carried out on drug dependent patients at Mental Hospital X. Furthermore, the results of psychoeducation can be useful and can be applied by the wider community, especially in overcoming negative emotions using the ablution method. The implementation of this activity went smoothly and participants gained insight into how ablution can be an alternative way to regulate emotions.

Key Words: DRUGS; emotion regulation; wudhu

Cara Mensitasi :

Khalisah, R., Delima, N.O., Anita, Fitrah, D., Latifah, A., Kisnarini, R., Fadhila, M. (2024). Psikoedukasi: Wudhu sebagai Upaya Meregulasi Emosi bagi Pasien dengan Ketergantungan NAPZA . *Jalujur: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 3 (2), 77-84.



Pendahuluan

Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat adiktif lainnya atau biasanya dikenal dengan istilah NAPZA adalah obat atau zat yang berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan, sintetik ataupun semi sintetik yang dapat menyebabkan seseorang individu kehilangan kesadaran, meredakan nyeri, serta kecanduan (Nurhayati, 2022). Berdasarkan data Laporan Pengguna Narkoba pada tahun 2022 oleh BNN RI, terdapat peningkatan angka prevalensi penyalahgunaan Narkoba yaitu sebesar 1,80% menjadi 1,95%. Pada tahun 2021 sampai 2023, penggunaan narkoba turun menjadi 1,73% yaitu sekitar 3,3 juta orang (BNN, 2023).

Sholihah dalam (Nurhayati, 2022) menjelaskan bahwa NAPZA merupakan bahan kimia atau obat-obatan yang apabila dikonsumsi dapat menimbulkan kerugian bagi tubuh manusia, terkhusus otak dan sistem saraf pusat. Karena ketergantungan dan kecanduan tersebut dapat menyebabkan fungsi fisik, mental, dan sosial individu menjadi terganggu. Dadang Hawari menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan dan ketergantungan narkoba akan mengalami gangguan jiwa yang akan menimbulkan ketidakberfungsian secara wajar. Seperti munculnya air mata secara berlebihan, pupil yang melebar, keringat yang keluar secara berlebihan, tekanan darah menjadi naik, jantung berdebar kencang, mengalami insomnia, mudah marah, serta emosinya menjadi tidak stabil (Oktaryanto dkk., 2019). Junaidi memaparkan bahwa banyaknya penggunaan jumlah narkotika dapat menyebabkan munculnya perilaku patologis, seperti kecemasan, depresi, serta disfungsi sosial (Liataay & Kusumiati, 2023).

Ketika seseorang berada di bawah pengaruh narkoba, kebanyakan dari pasien akan melakukan tindakan yang melawan hukum karena sulit mengendalikan diri (Oktaryanto dkk., 2019). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang yang memutuskan untuk menggunakan narkoba menurut Marlatt dan Donovan, di antaranya adalah kekurangan kepercayaan diri, emosi yang belum matang, *coping stress* yang buruk, motivasi yang kurang dari dalam diri, dan lain sebagainya. Ketika tidak mengonsumsi narkoba, pasien akan cenderung kembali saat berada di situasi yang tidak terkontrol karena tidak dapat mengelola emosinya (Liataay & Kusumiati, 2023).

Regulasi emosi menurut Thompson merupakan kemampuan individu untuk merespon proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosi yang kuat dan menetap untuk mencapai tujuan. Hal ini berarti jika seorang individu mampu mengelola emosi secara efektif, maka akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah (Mawardah & Adiyanti, 2014). Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang dalam menilai, mengatur, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki secara tepat agar dapat menyeimbangkan emosi. Individu yang mampu mengelola emosi dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi stres dalam kehidupan yang dijalani. Ketika mampu menjaga emosinya setiap saat, maka individu tersebut memiliki iman yang kuat (Mulasari, 2023).

Salah satu upaya yang digunakan untuk membantu mengelola emosi secara efektif pada pasien, dapat melalui psikoedukasi dengan pendekatan psikologi positif (Moningka & Soewastika, 2022). Psikoedukasi merupakan metode edukatif yang memberikan informasi dan pelatihan bagi pasien untuk mengubah pemahaman mental/psikisnya (Putra & Soetikno, 2018). Melalui psikoedukasi, pasien dengan ketergantungan Narkoba dilatih untuk melaksanakan wudhu sebagai terapi mengelola emosi negatif. Dengan psikoedukasi, juga dapat membantu pasien untuk fokus dan konsentrasi, sehingga dapat tenang dalam menyelesaikan sesuatu (Atrianah &

Priatna, 2020) serta memberikan pemahaman dengan baik terkait hal yang dipelajari (Irwanti & Haq, 2023; Putri dkk., 2022).

Ada beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi negatif, yaitu: *Pertama*, pemilihan situasi, yaitu memilih untuk mendekati atau menjauhi seseorang, tempat, atau objek tertentu yang menjadi penyebab munculnya emosi negatif. *Kedua*, perubahan situasi, yaitu menyusun strategi untuk menyelesaikan masalah dengan mengalihkan fokus pada kegiatan yang lebih positif. *Ketiga*, pengalihan perhatian yaitu mengalihkan perhatian ke situasi yang lebih menyenangkan. *Keempat*, perubahan kognitif yaitu dengan mengubah cara pandang terhadap sesuatu. *Kelima*, perubahan respon yaitu mengubah kebiasaan ketika sedang mengalami emosi negatif yang dapat dialihkan dengan cara yang positif. Semisal salat, perbanyak berzikir, perbanyak membaca al-Qur'an dan berwudhu (Anggraini, 2016).

Berwudhu merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk merespon emosi negatif. Seperti sabda Nabi Muhammad Saw. bahwa: “*Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api dapat dipadamkan dengan air. Apabila seseorang dari kalian sedang marah, maka hendaknya berwudhu*”. Wudhu tersebut bisa menetralsir dan membuat emosi menjadi lebih stabil, sehingga individu bisa berpikir dengan tenang dan jernih. Dengan media air, berwudhu bisa menyejukkan, membersihkan, dan menjadi penyembuh (Oktaryanto dkk., 2019).

Wudhu memiliki beberapa manfaat bagi fisik dan psikis seseorang yang mengamalkannya. Manfaat fisik di antaranya yaitu mencegah kanker kulit, menjaga kesehatan mulut dan gigi, mencegah penyakit pernapasan, melancarkan aliran darah, mencegah penyakit ginjal dan jantung, membersihkan bakteri yang ada di kulit, membuat wajah menjadi bercahaya, membuat tubuh menjadi kuat, dan lain sebagainya. Adapun manfaat wudhu bagi psikis adalah mereduksi rasa marah, membantu berkonsentrasi, menenangkan jiwa, menghindari reaksi stress, serta memberikan rasa percaya diri yang tinggi bagi individu tersebut (Faridah, 2022).

Salah satu manfaat wudhu adalah untuk mereduksi rasa marah, seperti yang disabdakan oleh Rasulullah Saw. dalam sebuah hadis serta beberapa penelitian yang dijelaskan di dalam sumber yang sama bahwa wudhu bisa mengurangi rasa marah yang ada dalam diri kita. Ketika individu marah, reaksi pembuluh darah yang menyempit dan akhirnya menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Media air menjadi media yang bagus untuk merelaksasi pembuluh darah agar kembali membesar dan normal kembali. Wudhu juga dapat menghindari individu dari reaksi stress. Ketika individu menjalankan wudhu secara sungguh-sungguh, *khusyu*, tepat, ikhlas, serta berlanjut bisa menumbuhkan persepsi dan motivasi yang positif serta dapat mengaktifkan *coping*. Respon emosi yang positif itulah yang dapat menghindari reaksi stress pada individu (Faridah, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan psikoedukasi terkait regulasi emosi melalui berwudhu di pusat rehabilitasi NAPZA di Rumah Sakit Jiwa X. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman pada pasien mengenai alternatif cara untuk membantu pasien dalam mencapai ketenangan dan kestabilan emosi. Melalui materi regulasi emosi dengan berwudhu, diharapkan dapat mengelola emosinya secara positif serta memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi pasien. Selanjutnya, hasil dari psikoedukasi dapat bermanfaat dan bisa diterapkan oleh masyarakat luas terutama dalam mengatasi emosi yang negatif dengan menggunakan metode berwudhu.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode tutorial dan pendampingan praktek wudhu pada pasien ketergantungan NAPZA di Rumah Sakit Jiwa X. Pendahuluan kegiatan ini dilakukan dengan memberitahu cara meregulasikan emosi yang tepat dan benar, salah satunya dengan berwudhu pada pasien rawat inap yang ada di ruang rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X. Sasaran peserta yang akan mendapatkan psikoedukasi mengenai cara meregulasi emosi dengan teknik wudhu ini adalah seluruh pasien rawat inap yang ada di ruangan rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X. Menurut Tim PkM, hal ini perlu dilakukan sebagai bahan pembahasan dalam memberikan psikoedukasi kepada pasien. Hal ini bertujuan agar pasien mengetahui dan tidak melampiaskan emosinya kepada hal-hal yang negatif, seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang, menyakiti diri sendiri atau sebagainya.

Pendampingan dari kegiatan PkM dilakukan melalui tahapan perencanaan melalui diskusi dengan Kepala Ruangan Instalasi Psikologi Rumah Sakit Jiwa X, mengenai pemberian psikoedukasi sebagai cara meregulasikan emosi dengan teknik wudhu. Rancangan ini direspon positif, karena psikoedukasi untuk meregulasikan emosi dengan teknik wudhu ini akan memberikan dampak positif dan masih belum pernah dipaparkan oleh Tim PkM lain di rumah sakit tersebut. Berwudhu ini bukan hanya bisa dilakukan oleh orang Islam tapi juga orang Non-muslim serta cara meregulasi emosi itu selain dengan berwudhu tapi juga dengan olahraga.

Setelah itu, masih dalam tahap perencanaan dengan mencari materi-materi yang berkaitan dengan emosi, regulasi emosi dan wudhu. Selanjutnya membuat soal Pre-test dan Post-test untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari diadakan kegiatan psikoedukasi kepada pasien dan apakah pasien sudah memahami dengan benar bagaimana cara meregulasikan emosi dengan berwudhu ini.

Selanjutnya, tahap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan pada hari Senin, 27 Mei 2024 pada pasien rawat inap, ruang rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit X. Pertama kegiatan dilakukan dengan pemberian soal Pre-test, setelah itu langsung pada pemaparan materi dari Tim PkM dengan menggunakan teknik diskusi atau FGD. Tahapan evaluasi dilakukan dengan memberi soal Post-test dan yang diakhiri dengan penutup.

Hasil dan Pembahasan

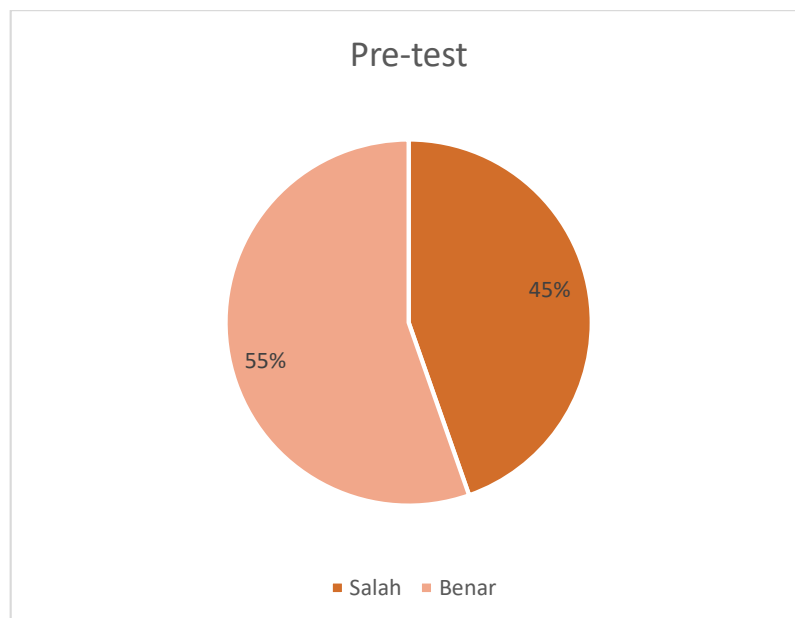
Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana pada tanggal 27 Mei 2024 berisi pemberian psikoedukasi yang diiringi dengan *focus group discussion (FGD)* serta sesi praktek dimana materi yang diangkat mengenai regulasi emosi melalui kegiatan wudhu pada pasien pengguna NAPZA di ruang rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X.

Ruang rehabilitasi reguler NAPZA ialah ruang rawat inap bagi para pasien NAPZA yang tidak didapati gangguan psikotik atau ada gangguan psikotik yang tidak parah. Rentang waktu perawatan di ruangan ini relatif, ada yang 3 bulan-1 tahun lamanya tergantung riwayat kasus NAPZA masing-masing pasien. Diruang ini telah dirancang kegiatan setiap harinya untuk memulihkan para pasien (Aliffia, 2024). Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat mendiskusikan salah satu hari yang dapat dipakai untuk kegiatan yang sudah dirancang dengan para perawat di ruang rehabilitasi.

Alur kegiatan dimulai dari pemberian *pre-test* kepada 8 orang pasien yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman pasien mengenai regulasi emosi. Pasien diminta untuk menjawab 7 soal dalam waktu 5 menit. Setelah itu, pemberian

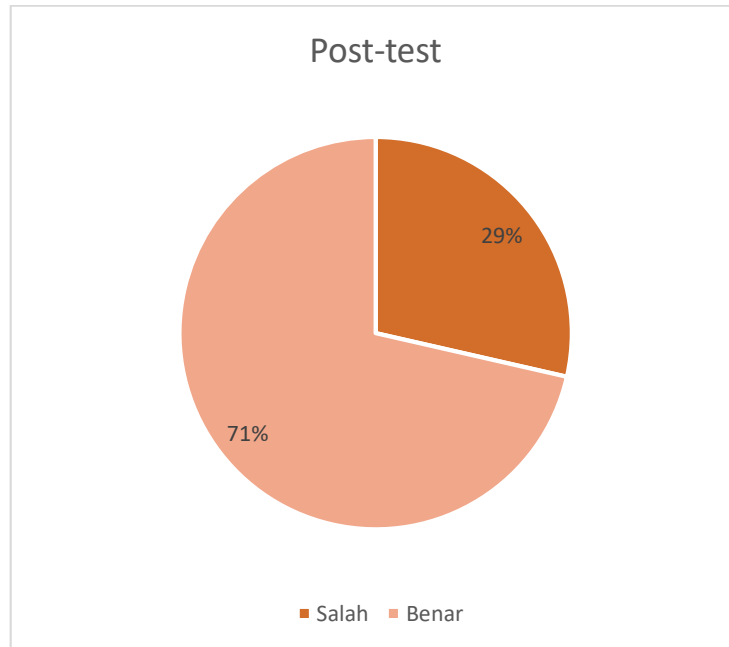
psikoedukasi dengan sistem *focus group discussion (FGD)*. Dikarenakan layar TV untuk tampilan *power point* psikoedukasi tidak dapat digunakan, tim menggunakan alternatif brosur sebagai media penyampaian materi. Materi yang dipaparkan tim yakni perihal definisi emosi, fungsi emosi, pengaruh emosi bagi fisik dan perilaku, macam-macam emosi, definisi regulasi emosi, cara meregulasi emosi, pengaplikasian regulasi emosi, manfaat wudhu, dan terakhir praktik wudhu. Tim terlebih dahulu memaparkan masing-masing sub bahasan psikoedukasi kemudian dilanjut dengan tanggapan ataupun pertanyaan dari para pasien untuk mengetahui *insight* yang didapatkan. Selama *FGD* berlangsung, pasien turut aktif dalam berdiskusi pada pemaparan materi macam-macam emosi, sebagian besar para pasien menjawab dengan jawaban yang mengarah pada emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa. Setelah itu, tim meluruskan dengan pemberian materi mengenai emosi positif yakni termasuk bahagia, ketenangan, relaksasi, dan kegembiraan (Istiqomah & Wahyuni, 2023) dengan memberikan pertanyaan seputar perasaan pasien ketika mendapat hal yang membuatnya bahagia.

Pre-test dan *post-test* dibuat untuk mengevaluasi pemahaman dan kemampuan peserta sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi sehingga dapat diketahui sejauh mana manfaat yang peserta rasakan dari kegiatan tersebut. *Pre-test* diberikan sebelum pelaksanaan psikoedukasi, soal yang diberikan berjumlah 7 soal pilihan ganda dengan menggunakan kertas HVS yang telah di *print out* dengan waktu pengerjaan 5 menit. Pada hasil *pre-test* rata-rata nilai yang didapat yaitu 63,33 skor yang ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Pre Test Pasien

Berdasarkan Gambar 1, diketahui hasil *pre-test* dari total jawaban keseluruhan 8 peserta, dengan persentase yaitu 55% jawaban benar dan 45% jawaban salah. Setelah diberikan psikoedukasi kemudian para peserta diberikan *post-test* dengan soal yang sama dengan *pre-test*. Rata-rata *post-test* yang didapat yaitu 71,5 skor yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Post Test Pasien

Berdasarkan Gambar 2, diketahui hasil *post-test* dari total jawaban keseluruhan 8 peserta, dengan persentase yaitu 71% jawaban benar dan 29% jawaban salah.

Berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan memberikan wawasan baru bagi peserta terkait regulasi emosi melalui terapi wudhu. Dapat dilihat dari hasil *post-test* dengan nilai rata-rata dan jumlah benar yang diperoleh lebih besar dibandingkan pada *pre-test*.

Salah satu di antara pasien sangat menguasai dan memahami materi yang diberikan yakni materi seputar wudhu. Hal ini menjadi catatan tim pengabdian masyarakat ke depannya yakni pemberian *pre-test* dilakukan sehari sebelum pelaksanaan kegiatan untuk mengukur sejauh mana pemahaman para pasien terkait materi agar saat pelaksanaan kegiatan, tujuan yang ingin dicapai yakni *insight* baru dapat terpenuhi.

Disisi lain, ketika tim memaparkan mengenai cara meregulasi emosi salah satunya menyusun strategi untuk menyelesaikan masalah dengan mengalihkan fokus pada kegiatan yang lebih positif, pasien diminta untuk memberikan pendapatnya dengan berbagai macam jawaban seperti salah satunya mengalihkan dengan hobi seperti memancing beribadah dan lain sebagainya. Pada saat tim memberikan pertanyaan merujuk pada situasi ketika seorang teman membawa masing-masing pasien untuk memakai obat-obatan terlarang lagi, respon para pasien yakni menolak untuk memakai obat-obatan lagi. Sejalan dengan regulasi emosi yakni mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi dengan berperan sebagai koping (Thamrin, 2023). Namun, dibalik itu ada juga pasien yang masih melihat brosur ketika ditanya seputar pengaruh emosi bagi fisik dan perilaku.

Setelah pemberian psikoedukasi, materi terakhir yakni praktik wudhu. Salah satu pasien diminta untuk mempraktikkan wudhu dengan benar dihadapan tim dan para pasien lain. Pasien dengan inisial X tersebut dapat mempraktikkan wudhu dengan benar disertai saran dan diskusi masukan dari para pasien lain yang lebih paham mengenai wudhu. Di akhir sesi praktik, tim menambahkan juga meluruskan mengenai sesi praktik wudhu yang tertinggal seperti hukum makruh pada saat membasuh tangan

sampai dengan pundak dan yang benar ialah membasuh tangan sampai dengan siku. Setelah kegiatan psikoedukasi selesai, tim mengarahkan pasien untuk mengisi *post-test* dengan 7 pertanyaan yang sama untuk mengetahui sejauh mana *insight* yang didapatkan para pasien terkait materi psikoedukasi yang telah didiskusikan.

Setelah dianalisis, *pre-test* 8 pasien mendapat rata-rata jawaban benar sebesar 45% dan rata-rata jawaban salah sebesar 55%. Sedangkan, hasil *post-test* 8 pasien mendapat rata-rata jawaban benar sebesar 71% dan rata-rata jawaban salah sebesar 29%. Dari data tersebut, ada peningkatan rata-rata benar sebesar 26%. Dapat ditarik benang merah bahwasanya pasien mendapat *insight* mengenai paparan psikoedukasi regulasi emosi melalui berwudhu.



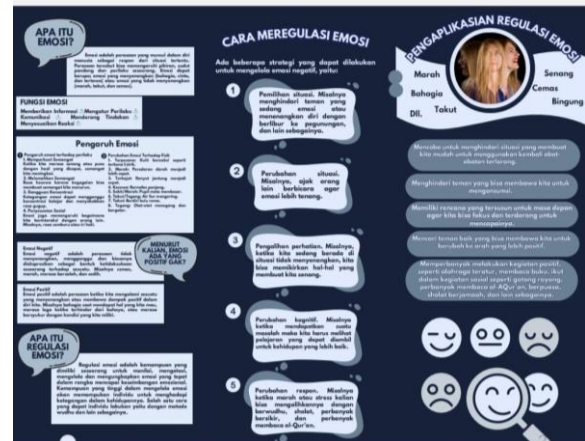
Gambar 3. Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi dengan terapi wudhu



Gambar 4. Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi dengan terapi wudhu



Gambar 5. Brosur Regulasi emosi melalui terapi wudhu



Gambar 6. Brosur Regulasi emosi melalui terapi wudhu

Kegiatan ini terlaksana dengan lancar dengan respon ramah serta positif dari para pasien. Diharapkan tak hanya sebatas hasil peningkatan *test*, para pasien dapat mempraktikkan wudhu ini sebagai alternatif ketika emosi tidak terkontrol agar upaya untuk berhenti menggunakan NAPZA sejatinya benar-benar tak terlintas di benak para pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan dan pengamatan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian psikoedukasi mengenai mengenai cara meregulasi emosi dengan terapi wudhu di ruangan rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai serta dapat memberikan insight yang baik terhadap para pasien setelah mendapatkan psikoedukasi mengenai hal ini. Selain

itu, kegiatan ini juga mendapat respon positif dari para petugas di ruangan rehabilitasi reguler NAPZA Rumah Sakit Jiwa X, karena kegiatan ini dapat menambah pemahaman dari para pasien dan mengetahui bagaimana cara mengatasi emosi negatif maupun positif dengan baik dan tepat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aliffia, D. (2024). *Corresponding author: Dhiza Aliffia UIN Antasari Banjarmasin Email : 3(2), 86–93.*
- Anggraini, E. (2016). Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Atrianah, & Priatna, B. (2020). *Psikoedukasi Meningkatkan Kreativitas Diri Dan Fokuspikiran Pada Siswa SD*. 2(2).
- Faridah, S. (2022). Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi. Dalam *Jakarta: Amzah*.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 214–220. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Istiqomah, G., & Wahyuni, D. (2023). Pengenalan Emosi Positif dan Emosi Negatif Pada Anak Usia Dini. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 243–249.
- Liataay, E. C., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 4(1), 88–100.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Moningka, C., & Soewastika, A. W. (2022). Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro. *KUAT : Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 4(1), 20–25. <https://doi.org/10.31092/kuat.v4i1.1505>
- Muliasari, L. (2023). Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 649–657.
- Nurhayati, T. S. (2022). Profil Penggunaan Napza Dikalangan Masyarakat berdasarkan Karakteristik Pasien Napza di Kecamatan Pantai Labu. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 1–3.
- Oktaryanto, V., Rusli, R., & Yudianti, E. (2019). Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.4139>
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 254. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Putri, S. A. A., Milenia, F. H., Rastiti, I. H., & Karyani, U. (2022). *Psikoedukasi Berbasis Sosial Media untuk Mengatasi Fenomena Panic Buying*.
- Thamrin, J. M. (2023). *Identifikasi Aspek Regulasi Emosi Terhadap Residen Di Panti Rehabilitasi NAPZA Rumah Harapan Aceh Kota Banda Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry)*.