

Ketrampilan Meregulasi Emosi dalam Perkembangan Anak

Primus Domino

Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus
Ruteng, Indonesia.

Email: primusdomino@unikastpaulus.ac.id

Abstrak

Keterampilan penting yang harus dimiliki oleh anak untuk perkembangan sosial emosional yang positif adalah regulasi emosi. Keterampilan ini merujuk pada kemampuan anak untuk menyadari dan mengelola emosinya, sehingga memberikan respons yang efektif terhadap berbagai situasi sosial. Artikel ini menjelaskan lebih detail tentang regulasi emosi dalam hubungannya dengan perkembangan sosio emosional anak melalui kajian literatur dari berbagai sumber dengan menggunakan pendekatan kepustakaan dan hermeneutika. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut secara lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang meregulasi emosinya mampu menjalin relasi sosial yang sukses dengan anak lain atau dengan orang yang lebih dewasa. Hal ini terjadi karena anak melakukan kontrol diri sehingga memanipulasi sikap dan tindakan emosionalnya untuk tidak merugikan orang lain. Kemampuan anak dalam regulasi emosi dapat dibentuk melalui pelatihan regulasi emosi. Anak usia dini diajarkan untuk memilih situasi, memodifikasi situasi sampai dengan mengubah respon supaya emosinya lebih menguntungkan bagi perkembangan sosio emosional yang positif. Orang tua, guru dan berbagai pihak harus melatih AUD untuk menyadari dan mengelola emosinya sehingga memiliki perkembangan sosio emosional yang baik.

Kata kunci: *anak; perkembangan sosioemosional; regulasi emosi.*

Regulation of Emotions in Child Development

Abstract

Emotion regulation has an important role for positive social-emotional development of children. This skill refers to a child's ability to recognize and manage his emotions, so as to provide an effective response to various social situations. This article explains in more detail about emotion regulation in relation to children's socio-emotional development through a literature study from various sources using a literary and hermeneutical approach. Emotion regulation is the ability that children have to assess emotional experiences and the ability to control, express these emotions and feelings more positively in everyday life. Children who regulate their emotions are able to establish successful social relationships with other children or with adults. This happens because children exercise self-control so that they manipulate their emotional attitudes and actions so as not to harm other people. Children's ability to regulate emotions can be formed through emotional regulation training. Early childhood is taught to choose situations, modify situations by changing responses so that their emotions are more favorable

for positive socio-emotional development. Parents, teachers and various parties must train early childhood to be aware of and manage their emotions so that they have good socio-emotional development.

Keywords: *children; emotion regulation; socioemotional development.*

PENDAHULUAN

Kesetimbangan penting dalam perkembangan manusia adalah pada masa awal kanak-kanak. Pada masa ini, orang tua dan guru harus mencurahkan perhatian yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak sehingga mereka memiliki pengalaman belajar yang positif untuk mencapai perkembangannya yang optimal. Salah satu aspek perkembangan pada diri anak yang harus mendapatkan kepedulian dari lingkungan (guru dan orang tua) adalah perkembangan sosioemosional anak. Pengindahan guru dan orang tua terhadap perkembangan sosio emosional anak berperan penting untuk sikap anak yang positif dan perilaku anak yang lebih adaptif.

Perkembangan sosio emosional merujuk pada proses mengamati mendengarkan, dan meniru yang anak lakukan untuk memahami situasi dan emosi dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Proses ini sangat esensial bagi anak untuk memahami perasaan orang lain selama berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memudahkan anak dalam belajar bergaul dan bersosialisasi untuk memiliki pengalaman-pengalaman baru dalam hidup (Mejah, dkk., 2019). Menanjak dari yang semestinya, keterampilan sosio emosional menjadi perangkat yang kunci bagi anak dalam berbagai dimensi keterampilan sosial, seperti menjalin kerjasama, membangun komunikasi, membentuk sikap tanggung jawab, mengatasi tekanan serta mempertahankan relasi yang memuaskan dengan orang lain.

Keterampilan utama yang dibutuhkan dalam perkembangan sosio emosional adalah kemampuan

anak untuk mengontrol diri sehingga tidak mengembangkan emosi yang negatif dalam merespons lingkungan. Anak yang memiliki kontrol diri yang baik memiliki strategi pengendalian diri yang mumpuni dalam mengontrol impuls otomatis. Mereka juga mampu memanipulasi diri sehingga pikiran dan tindakannya memberikan keuntungan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Anak yang memiliki kontrol diri yang baik tidak mau membahayakan orang lain. Hal ini terjadi karena kontrol diri memonitor diri sehingga membuat banyak pertimbangan sebelum mengambil keputusan yang dalam psikologi kepribadian disebut dengan regulasi diri (Gagne, 2017).

Kontrol diri merupakan proses yang tidak terpisahkan dengan regulasi diri karena aktivitas meregulasi diri memerlukan kesadaran untuk mengatur diri dalam memilih, mengubah dan merespons situasi. Penggunaan regulasi diri dalam mengontrol emosi oleh Gross (2015) disebut regulasi emosi; yakni suatu kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang muncul sehingga memiliki intensitas yang tepat sebagai upaya untuk mendapatkan suatu tujuan. Anak yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu secara efektif mengelola dan memberi respon terhadap sebuah pengalaman emosional (McRae, 2016). Dengan demikian, regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang harus sehingga memberikan respon yang sehat dan positif terhadap berbagai respons emosional. Artikel ini akan menjelaskan konsep regulasi emosi dalam perkembangan anak usia dini. Lebih dari itu, kajian yang didapatkan dari berbagai penelitian dan literatur ilmiah

memberikan deskripsi yang tepat dan meyakinkan tentang pengaruh positif dari regulasi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif karena berusaha mendeskripsikan peran regulasi emosi bagi perkembangan anak usia dini. Menurut Creswell (2012), metode kualitatif bertujuan untuk menerangkan suatu fenomena dalam setting yang alamiah. Dengan demikian, metode kualitatif cukup memadai untuk menerangkan secara filosofis gagasan tentang keterampilan regulasi emosi dalam perkembangan sosioemosional anak usia dini.

Rancangan yang digunakan untuk mendapatkan data dalam artikel ini adalah dengan kepustakaan dan hermeneutika. Data dikumpulkan dengan melakukan kajian literatur terhadap berbagai sumber dan dokumen tertulis, seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, makalah seminar, berita online dan laporan penelitian. Hermeneutika digunakan dalam menginterpretasi berbagai sumber pustaka tersebut sehingga menemukan pemahaman yang tepat terhadap literatur yang ada. Selain itu, penggunaan hermeneutika sebagai rancangan penelitian membuat penafsiran terhadap literatur lebih kritis dan reflektif. Interpretasi menjadi lebih relevan dengan fenomena dan proses reduksinya menjadi lebih lengkap (Larkin, dkk., 2011).

Tematik isi digunakan dalam mengolah dan menginterpretasi data penelitian. Analisis tematik adalah sebuah metode untuk mengidentifikasi, menganalisa dan melaporkan pola-pola yang terdapat pada data (Braun & Clarke, 2006). Isi dari beragam literatur

diinterpretasikan untuk menemukan tema-tema penting keterampilan regulasi emosi dalam perkembangan sosioemosional anak. Pembuktian keakuratan dan ketepatan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Teknik ini akan meminimalisir penyimpangan data karena membandingkan, menguji dan mensintesa data secara akurat dengan berbagai sumber literatur (Heale & Forbes, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi emosi menjadi topik yang sangat menarik dalam psikologi perkembangan anak sejak tahun 2000-an. Institusi akademik yang mempunyai bidang ilmu psikologi memiliki minat yang besar untuk melakukan kajian tentang regulasi emosi dalam bentuk penelitian, seminar, konferensi dan forum ilmiah yang lain. Popularitas dari regulasi emosi tercipta karena kesadaran teoritis, praktisi dan ahli dalam psikologi perkembangan yang memandang bahwa monitoring dan pengaturan emosi sangat krusial bagi perkembangan sosioemosional anak (McRae, dkk., 2012)

Menurut Philippot, dkk., (2003), regulasi emosi adalah pengontrolan perilaku yang berkaitan dengan emosi atau kemampuan untuk dapat mengendalikan diri apabila sedang jengkel atau marah dan kemampuan untuk mengatasi rasa cemas dan sedih sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pendapat senada juga disampaikan oleh McRae, dkk., (2016) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Ahli psikologi kepribadian yang lainnya memberikan

penjelasan yang tidak berbeda tentang regulasi emosi. Mereka mengatakan bahwa regulasi emosi adalah proses individu mengontrol pengalaman akan emosi dan memilih situasi yang tepat dalam mengekspresikan emosi (Gross, 2005). Anak yang memiliki strategi regulasi emosi yang baik akan lebih bersifat adaptif dalam merespons secara emosional berbagai situasi yang ada. Mereka mampu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Mereka juga mampu mengekspresikan emosi secara sehat dan konstruktif, serta bersikap tenang meskipun dihadapkan dengan berbagai tekanan (Calvete & Orue, 2012; Webb, dkk., 2012). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pemilihan dan pemahaman yang baik akan situasi membuat anak mampu memilih aktivitas yang sesuai sehingga dapat memprediksi secara tepat terhadap situasi tersebut. Hal ini membangkitkan strategi perubahan kognitif yang membantu anak untuk mengekspresikan emosi secara lebih adaptif sesuai dengan norma-norma budaya dalam relasi sosial.

Gross (2015) mengatakan bahwa proses regulasi emosi melibatkan 5 poin penting yakni pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respons. Ke 5 poin tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Pemilihan situasi, yaitu melibatkan upaya seseorang dalam berbagai kemungkinan pengambilan tindakan yang membuatnya berada dalam situasi yang diharapkan sehingga akan menimbulkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan. Pemilihan situasi untuk mengelola emosi membutuhkan kemampuan

untuk menilai perkiraan emosi dari suatu situasi. Selain itu, pemilihan situasi juga melibatkan kemampuan untuk memperkirakan konsekuensi emosional bagi orang lain.

2. Modifikasi situasi adalah upaya secara langsung untuk memodifikasi situasi sehingga dapat secara emosional berdampak pada bentuk regulasi emosi yang kuat. Modifikasi situasi dapat berupa dorongan verbal untuk membantu dalam pemecahan masalah atau untuk mengkonfirmasi legitimasi respons emosi. Hal penting yang diperlukan dalam kesuksesan modifikasi situasi adalah kehadiran mitra yang mendukung untuk intervensi perubahan situasi. Modifikasi situasi harus dilakukan bersamaan dengan modifikasi lingkungan fisik eksternal sebagai upaya upaya memodifikasi lingkungan internal atau (kognisi) individu. Modifikasi situasi juga melibatkan usaha orang tua dalam pengasuhan agar orang tua mengubah situasi kekhawatiran dan kemarahan dalam menangani emosi anak. Hal ini diperlukan karena orang tua harus mempertimbangkan konsekuensi sosial dari ekspresi emosinya terhadap respons emosional anak. Ekspresi emosional orang tua memiliki konsekuensi sosial yang penting dan secara dramatis dapat mengubah interaksi yang sedang berlangsung dalam keluarga.
3. Pengalihan perhatian, dapat diartikan sebagai upaya menarik perhatian dari suatu

situasi yang merupakan pengawasan awal terhadap emosi. Perhatian tidak diarahkan pada situasi, namun lebih pada merenungkan secara berulang pada perasaan dan konsekuensinya. Dengan demikian, pengalihan perhatian dapat terjadi secara fisik (menutup telinga atau mata) atau dapat pula dalam bentuk pengalihan perhatian internal (konsentrasi pada emosi positif). Individu menjadi lebih sadar akan determinan internal dari pengalaman emosional, sehingga seiring waktu intensitas emosi berkurang karena tidak terlalu memikirkan situasi yang membangkitkan emosi.

4. Perubahan kognitif, mengacu pada perubahan cara menilai situasi yang dihadapi untuk mengubah emosi, baik dengan mengubah cara berpikir tentang situasi maupun kemampuan untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkan oleh emosi. Perubahan kognitif melibatkan perubahan makna situasi dengan cara yang mengubah dampak emosionalnya. Penilaian terhadap Situasi konflik diubah menjadi situasi yang damai atau tenang.
5. Modulasi response, mengacu pada usaha untuk mengatur fisiologis, pengalaman, atau perilaku dalam menanggapi secara langsung suatu situasi. Pengubahan aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi menjadi lebih adaptif bervariasi dalam situasi yang berbeda. Bentuk umum dari modulasi respons melibatkan pengaturan perilaku ekspresif emosi yang adaptif. Salah satu

bentuk pengekspresian emosi yang adaptif adalah menyesuaikan ekspresi emosi dengan nilai-nilai budaya. Tanggapan terhadap situasi harus mempertimbangkan konteks budaya yang lebih luas sehingga emosi yang dialami diatur dan diekspresikan sesuai dengan nilai dan norma budaya.

Strategi regulasi emosi yang banyak digunakan oleh anak adalah penilaian kembali kognitif (cognitive reappraisal) dan penekanan ekspresif (expressive suppression). Penilaian kembali kognitif didefinisikan sebagai suatu bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran ulang terhadap situasi yang memunculkan emosi untuk memodifikasi dampak emosionalnya (Gross & John, 2003). Pada sisi lain, penekanan ekspresif adalah bentuk modulasi atau pengubahan respons yang memerlukan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung ketika seseorang sudah terangsang secara emosional. Penilaian kembali kognitif dianggap sebagai strategi yang umumnya lebih adaptif, sedangkan penekanan ekspresif dianggap sebagai strategi yang kurang adaptif. Anak yang cenderung menggunakan strategi penilaian ulang kognitif sering mengalami emosi yang lebih positif dibandingkan dengan Anak yang cenderung menekan emosinya. Mereka lebih sukses dalam perbaikan suasana hati, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, kesehatan psikologis yang lebih baik, menderita gejala depresi lebih jarang, dan menunjukkan harga diri dan kepuasan hidup yang lebih besar (Megias-Robles, 2019).

Namun demikian, strategi regulasi emosi yang baik sangat bergantung pada budaya. Budaya berperan

penting dalam regulasi emosi karena pengalaman emosional dan kontrol diri berbeda dalam berbagai budaya. Pada budaya Barat (Amerika), emosi negatif (ketidakbahagiaan) secara sosial tidak dapat diterima dalam masyarakat sehingga individu termotivasi untuk mencari atau meningkatkan emosi positif; namun pada budaya Timur (China, Jepang dan Rusia) emosi negatif dapat diterima sebagai bagian dari kehidupan (Akutsu, dkk., 2016; Miyamoto, dkk., 2014). Oleh karena itu, strategi penekanan represif dapat diterima dalam budaya Timur, termasuk budaya Manggarai, NTT.

Kemampuan meregulasi emosi pada anak dapat dibentuk dan ditingkatkan dengan cara pelatihan regulasi emosi. Seorang anak atau sekelompok anak dilatih untuk merespons tuntutan yang memungkinkan reaksi spontan secara fleksibel, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi memiliki sikap dan perilaku yang positif dengan teman. Mereka lebih asertif, mengembangkan perilaku prososial dan kurang agresif dalam bermain dengan teman (Asijah dkk., 2016; & Calvete & Orue, 2012). Regulasi emosi secara umum berpengaruh pada interaksi sosial anak yang sukses dan membuat anak memiliki keunggulan intelektual dalam memecahkan masalah (Putri & Primana, 2017).

Pelatihan regulasi emosi berperan besar terhadap perkembangan sosioemosional anak yang positif, karena keterampilan anak dalam memodulasi ekspresi emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif memudahkan anak dalam berinteraksi dengan orang dewasa atau anak lain sesuai dengan

aturan sosial. Anak menjadi mampu untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan intensitas, durasi, dan/atau kualitas dari pengalaman emosi. Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu untuk melihat, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional, mampu meredakan dan mengatasi timbulnya emosi yang negatif (Calvete & Orue, 2012). Berbagai kapasitas ini tidak terjadi pada anak yang tidak melakukan regulasi emosi. Hal ini terjadi karena anak yang tidak dapat mengatur emosinya tidak memadai dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kurang terampil dalam mengkomunikasikan perasaannya dalam suatu situasi sosial (Roos, dkk, 2015).

SIMPULAN

Kemampuan dalam regulasi emosi sangat penting untuk perkembangan sosioemosional anak yang positif. Anak yang meregulasi emosinya mampu mengubah penilaian terhadap suatu situasi sosial sehingga mengekspresikan emosi secara lebih sehat dan konstruktif (Azarian, dkk 2016). Kemampuan ini memberikan peluang yang besar bagi anak untuk lebih sukses dalam berinteraksi dalam lingkungan sosial. Hal ini terjadi karena Anak lebih menyadari emosinya, lebih berhati-hati untuk memilih respon yang efektif, serta menghindari emosi yang menyebabkan sakit hati, baik bagi teman maupun dengan orang yang lebih dewasa.

Menyadari pentingnya regulasi emosi bagi perkembangan sosioemosional anak, orang tua, guru dan berbagai pihak diharapkan membantu Anak untuk mengelola emosi dengan cara mengajari anak untuk menyadari perasaan-perasaannya. Orang tua memiliki

kewajiban untuk membuat anak lebih berhati-hati dalam menyatakan emosinya kepada orang lain. Orang tua dan guru juga dapat memberikan kesempatan kepada Anak untuk mendapatkan pelatihan regulasi emosi sehingga mampu memilih situasi yang mendukung perkembangan emosional yang positif. Pelatihan regulasi emosi juga membuat Anak mengelola emosinya dengan lebih cermat sehingga menciptakan hubungan sosial yang sukses dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akutsu. S., Yamaguchi. A., Kim, M.S. & Oshio, A. 2016. Self-Construals, Anger Regulation, and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Front. Psychol.* 7(768), 1-12. DOI:10.3389/fpsyg.2016.00768.
- Asijah, S., Prihartanti S., & Pratisti, S.D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Jurnal Indigenous*. Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 39-47. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Azarian, A., Farokhzadian, A.A, & Motaghi, Z. (2016). A Study of the Relationship Between Cognitive Regulation of Emotions and Aggression in the Female Students of the First Grade of High School in Rezvanshahr, Iran. *International Journal Of Humanities And Cultural Studies* (2016), 320- 325. Dari <http://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/index>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2006),77-101. DOI:10.1191/1478088706qp063 oa.
- Calvete, E., & Orue, I. (2012). The Role of Emotional Regulation in the Predictive Association Between Social Information Processing and Aggressive Behaviour in Adolescents. *International Journal of Behavioral Development* 36(5), 338-347. DOI: 10.1177/0165025412444079. ijbd.sagepub.com.
- Creswell, J.W. (2012). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*; Cetakan ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Domino, P., Hanurawan, F., Murwani, F. D., & Eva, N. (2023). The Determining Factors of Students' Aggression Behavior 2023 ICEHHA 2022, October 21-22, Ruteng, Indonesia EAI DOI 10.4108/eai.21-10-2022.2329692
- Gagne, J. R. (2017). *Self-Control in Childhood: A Synthesis of Perspectives and Focus on Early Development*. DOI:10.1111/cdep.12223.
- Gross, J.J. (2005). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(2005): 1-26, 2015. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual & Empirical Foundations. Dalam James J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Heale, R., & Forbes, D. (2013). Understanding triangulation in research. *Evid Based Nurs* 16(4), 98. doi: 10.1136/eb-2013-101494 .
- Larkin, M., Eatough, V; Osborn, M. (2011). Interpretative phenomenological analysis and embodied, active, situated cognition. *Theory & Psychology* (2011), 1–20. DOI: 10.1177/0959354310377544.
- McRae, K. (2016). Cognitive Emotion Regulation: A Review Of Theory And Scientific Findings. *Behavioral Sciences*, 10(2016),119–124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- McRae, K., Gross, J.J., Weber, J., Robertson, E.R. Sokol-Hessner, P., Ray, R.D., Gabrieli, J.D.E. & Ochsner, K.N. (2012). The Development of Emotion Regulation: An Fmri Study of Cognitive Reappraisal In Children, Adolescents And Young Adults.*Social Cognitive and affective neuroscience* 7(1), 11-22. doi:10.1093/scan/nsr093
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M.J., Gómez-Leal, L., Cabello, R., Gross, J.J., Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally Intelligent People Reappraise Rather Than Suppress Their Emotions. *PLoS One* 14(8), 1-10. DOI: 10.1371/journal.pone.0220688.
- Mejah, H., Abu Bakar, A. Y., & Amat, S. (2019). The socio-emotional development of preschoolers: a case study Konselor Volume 8 Number 1 DOI: <https://doi.org/10.24036/0201981103975-0-00>
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Petermann, A.G.(2014). Cultural Differences in Hedonic Emotion Regulation After a Negative Event. *Emotion* 14(4), 804–815. DOI: 10.1037/a0036257.
- Philipot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart B. (2003). Cognitive Regulation Emotion: Application to Clinica Disoreders. Dalam Pierre Philipot & Robert S. Felman (Eds.). *The Regulation of Emotion*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Putri, C. I. H., & Linda Primana, L. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*Volume 6, Edisi 2, 190-202.
- Roos, S., Salmivalli, C., & Hodges, E.V. E. (2015). Emotion Regulation and Negative Emotionality Moderate the Effects of Moral (Dis)Engagement on Aggression. *Merrill-Palmer quarterly*. 61(1), 30-50. Dari <https://www.researchgate.net/publication/273913382>.