

PSIKOEDUKASI PENERIMAAN DAN REGULASI EMOSI: UPAYA PENINGKATAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DI LPKA KELAS II KOTA TOMOHON

Arham. S^{1*}, Tiara Veronika Simamora², Harry Dwi Estafianto³

¹⁻³Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Email Korespondensi: arham.s@unima.ac.id

Disubmit: 29 Oktober 2025

Diterima: 16 Desember 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i1.23262>

Diterbitkan: 01 Januari 2026

ABSTRAK

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial bagi anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi secara tepat. Banyak anak binaan di LPKA mengalami stres, kecemasan, bahkan perilaku agresif akibat ketidakmampuan mengatur emosi, yang pada akhirnya menghambat proses pembinaan. Melalui kegiatan psikoedukasi bertema "Menerima dan Mengelola Emosi: Strategi Menuju Psychological Well-Being", dilakukan pelatihan pengenalan emosi, teknik regulasi emosi, serta strategi relaksasi dan komunikasi positif. Kegiatan ini dilaksanakan di LPKA Kelas II Tomohon selama empat bulan dengan metode ceramah interaktif, simulasi, dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman konsep emosi, kemampuan regulasi diri, serta rasa percaya diri anak binaan dalam menghadapi situasi emosional. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta dan menjadi acuan bagi pihak LPKA dalam pengembangan program pembinaan berbasis psikologi.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Psikologis, LPKA Tomohon.

ABSTRACT

Mental health plays an important role in supporting the success of the rehabilitation and social reintegration process for children in the Special Child Development Institution (LPKA). One factor influencing psychological well-being is an individual's ability to recognize and manage emotions appropriately. Many children in LPKA experience stress, anxiety, and even aggressive behavior due to an inability to regulate their emotions, which ultimately hinders the development process. Through a psychoeducational activity entitled "Accepting and Managing Emotions: Strategies Towards Psychological Well-Being," training was provided on emotion recognition, emotion regulation techniques, relaxation strategies, and positive communication. This activity was conducted at LPKA Class II Tomohon over four months, using interactive lectures, simulations, and hands-on practice. The results showed a significant increase in the children's understanding of emotional concepts, self-regulation skills, and confidence in dealing with emotional situations. This program positively impacted the

psychological well-being of participants and served as a reference for LPKA in developing psychology-based development programs.

Keywords: *Psychoeducation, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, LPKA Tomohon.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki fungsi penting dalam mendukung kualitas sumber daya manusia. Hal ini karena kondisi psikologis yang sehat berpengaruh signifikan terhadap produktivitas, kemampuan adaptasi, serta kualitas hidup seseorang (World Health Organization, 2024). Dalam konteks pembinaan anak dan remaja, terutama mereka yang berhadapan dengan hukum, dukungan psikologis menjadi aspek krusial dalam membantu proses rehabilitasi. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mencapai kesejahteraan psikologis adalah melalui pelatihan pengelolaan emosi (Laws & Crewe, 2016).

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) berperan penting dalam memberikan kesempatan bagi anak binaan untuk memperbaiki diri melalui pendidikan, pembinaan mental, dan pelatihan keterampilan. Namun, banyak anak binaan menghadapi tekanan emosional yang tinggi akibat keterbatasan lingkungan dan perasaan bersalah atas masa lalunya (Harahap & Situmorang, 2024). Kondisi tersebut seringkali menyebabkan stres, kecemasan, bahkan perilaku agresif yang menghambat proses pembinaan. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan risiko konflik dan perilaku destruktif di dalam lembaga pemasyarakatan (Kiranadevi, 2022).

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, mengenali diri, dan menjalin hubungan sosial yang positif (Raharja & Rifani, 2022). Oleh karena itu, pelatihan pengenalan dan pengelolaan emosi menjadi langkah strategis dalam membentuk keseimbangan psikologis anak binaan. Melalui kegiatan psikoedukasi, individu dibantu untuk memahami jenis-jenis emosi, mempraktikkan teknik relaksasi, serta mengembangkan kemampuan komunikasi positif yang mendukung interaksi sosial sehat (Brazão et al., 2017).

Kondisi anak binaan di LPKA Tomohon menggambarkan adanya kebutuhan akan intervensi psikologis yang terstruktur. Mereka berasal dari latar belakang kasus yang beragam, seperti pencurian, narkoba, dan kekerasan, yang berdampak pada kestabilan emosi (Kementerian Hukum dan HAM Sulawesi Utara, 2024). Dalam situasi seperti ini, psikoedukasi tentang regulasi emosi tidak hanya membantu mereka mengenali perasaan sendiri, tetapi juga melatih keterampilan menghadapi tekanan secara konstruktif. Dukungan dari pihak lembaga, pendidik, dan tenaga psikologi sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan pembinaan yang kondusif dan berorientasi pada pemulihan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan anak di LPKA tidak hanya membutuhkan pendekatan pendidikan dan keterampilan, tetapi juga intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan emosi. Program pengabdian Psikoedukasi Penerimaan dan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Psychological Well-Being di LPKA Kelas II Kota Tomohon, hadir

untuk menjawab kebutuhan tersebut, dengan tujuan membantu anak binaan mencapai kesejahteraan psikologis dan kesiapan diri untuk berintegrasi kembali ke masyarakat secara sehat dan produktif.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Tomohon menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Tekanan akibat lingkungan yang terbatas, rasa bersalah, serta pengalaman hidup yang penuh konflik membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan, dan perilaku agresif. Kurangnya kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat berdampak pada sulitnya mereka beradaptasi, baik selama masa pembinaan maupun saat kembali ke masyarakat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang dapat membantu anak binaan memahami, mengatur, dan menyalurkan emosi secara konstruktif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan pertanyaan yang diajukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

- 1) Bagaimana tingkat pemahaman anak binaan terhadap konsep emosi dan pengelolaannya?
- 2) Bagaimana penerapan strategi psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak binaan di LPKA Tomohon?
- 3) Bagaimana dampak kegiatan pengelolaan emosi terhadap kesejahteraan psikologis anak binaan setelah mengikuti pelatihan?



Gambar 1. Lokasi Mitra

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis

Kesehatan mental merupakan komponen penting dari kesejahteraan individu secara menyeluruh. Menurut World Health Organization (2024), kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mengacu pada kondisi ketika individu dapat mencapai keseimbangan emosional, memiliki pandangan hidup positif, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat (Raharja & Rifani, 2022). Dalam konteks lembaga pembinaan seperti

LPKA, kesejahteraan psikologis anak binaan menjadi aspek mendasar yang menentukan keberhasilan proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial.

Konsep Emosi dan Regulasi Emosi

Emosi merupakan reaksi kompleks terhadap situasi yang melibatkan komponen fisiologis, kognitif, dan perilaku. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998). Laws dan Crewe (2016) menegaskan bahwa pengaturan emosi menjadi keterampilan penting bagi individu yang berada dalam lingkungan penuh tekanan, seperti lembaga pemasyarakatan. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menimbulkan perilaku agresif, stres berlebih, bahkan konflik sosial (Kiranadevi, 2022). Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang baik akan mendukung adaptasi positif, mengurangi gangguan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan emosional (Choi, Kim, & Park, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa cognitive reappraisal berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan expressive suppression justru cenderung meningkatkan stres dan menurunkan kepuasan hidup (Hu et al., 2014). Selain itu, Teori Regulasi Emosi Sosial (*Social Emotion Regulation Theory*) menyoroti pentingnya dukungan interpersonal dalam membantu individu mengelola emosinya. Zaki dan Williams (2013) menekankan bahwa proses regulasi emosi tidak hanya bersifat intrapersonal tetapi juga interpersonal; dukungan dari orang lain dapat memfasilitasi pemrosesan emosi yang lebih adaptif.

Dalam konteks remaja, kemampuan untuk melakukan reappraisal sering kali masih berkembang karena sistem regulasi kognitif belum sepenuhnya matang, sementara sistem limbik yang mengatur emosi sudah aktif secara intens (Casey, Jones, & Hare, 2008)

Dalam psikologi perkembangan, masa remaja merupakan periode kritis di mana individu belajar mengenali dan menyalurkan emosinya dengan tepat. Anak binaan yang berada pada tahap ini membutuhkan intervensi khusus agar tidak terjebak dalam pola emosi negatif yang berulang. Oleh karena itu, psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi menjadi langkah strategis untuk membantu mereka memahami diri dan membangun mekanisme coping yang sehat.

Psikoedukasi sebagai Strategi Intervensi

Psikoedukasi merupakan metode pembelajaran psikologis yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi serta membekali mereka dengan keterampilan untuk mengatasinya (Corey, 2016). Dalam konteks lembaga pembinaan, psikoedukasi digunakan untuk membantu anak binaan mengenali emosi, memahami sumber stres, dan melatih strategi pengendalian diri. Kegiatan ini biasanya dilakukan melalui pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, serta latihan praktik langsung (Brazão et al, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, menurunkan perilaku agresif, dan memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal. Melalui pelatihan regulasi emosi, anak binaan dapat mengembangkan empati, meningkatkan kesadaran diri, dan belajar menyalurkan perasaan

secara positif. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih harmonis di dalam lembaga pembinaan.

Lingkungan Sosial dan Dukungan Emosional di LPKA

Lingkungan sosial di lembaga pembinaan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis anak binaan. Harahap dan Situmorang (2024) menjelaskan bahwa kehidupan di LPKA sering kali membatasi kebebasan individu, mengurangi rasa aman, dan menekan kebutuhan dasar psikologis. Akibatnya, anak binaan mudah mengalami frustrasi, kesepian, dan kehilangan motivasi. Untuk itu, dukungan emosional dari pembina, konselor, serta tenaga pendidik menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengembangkan mekanisme adaptif.

Kegiatan psikoedukasi di LPKA Tomohon dirancang sebagai bentuk dukungan psikososial yang berkelanjutan. Program ini tidak hanya fokus pada pemberian materi, tetapi juga membangun relasi yang empatik antara pembina dan anak binaan. Melalui kegiatan seperti pelatihan relaksasi, teknik pernapasan, dan komunikasi positif, anak binaan dilatih untuk merespon tekanan emosional dengan cara yang konstruktif. Dengan demikian, psikoedukasi berperan sebagai sarana untuk memperkuat kesejahteraan psikologis sekaligus menumbuhkan kepercayaan diri mereka.

Dampak Psikoedukasi terhadap Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Brazão et al. (2017), program pelatihan regulasi emosi terbukti mampu meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku negatif di kalangan narapidana muda. Temuan serupa diperkuat oleh Choi et al. (2023) yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis pengaturan emosi kognitif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Dalam konteks LPKA Tomohon, kegiatan psikoedukasi tentang pengelolaan emosi telah memberikan hasil yang positif, terlihat dari meningkatnya pemahaman, kepercayaan diri, serta kemampuan anak binaan untuk menghadapi situasi emosional secara lebih adaptif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi tentang pengelolaan emosi bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kegiatan ini berpotensi menjadi model pembinaan psikologis yang dapat diintegrasikan ke dalam program rehabilitasi anak binaan di berbagai LPKA di Indonesia.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Tomohon selama empat bulan, yakni Juli hingga Oktober 2025. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif, di mana peserta – yaitu anak binaan berusia remaja – terlibat secara aktif dalam setiap sesi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik peserta yang membutuhkan pemahaman praktis dan pengalaman langsung dalam mengelola emosi.

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam tiga tahapan utama, yaitu:

- a. Tahap pertama adalah persiapan dan pengenalan, yang meliputi observasi lapangan, wawancara singkat dengan staf pembina, serta penyusunan instrumen evaluasi awal (pre-test).

- b. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi, yang terdiri atas pemberian materi mengenai pengenalan emosi, teknik regulasi emosi, strategi relaksasi, komunikasi positif, serta pencegahan perilaku agresif. Setiap sesi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi kelompok, simulasi, dan latihan praktik seperti teknik pernapasan dalam serta role play pengendalian emosi.
- c. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner untuk menilai peningkatan pemahaman dan kemampuan regulasi emosi peserta. Selain itu, refleksi lisan dari peserta dan pembina digunakan sebagai data kualitatif tambahan untuk memperkuat hasil evaluasi. Melalui metode ini, diharapkan terjadi peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis anak binaan serta tercipta lingkungan pembinaan yang lebih positif di LPKA Tomohon.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Tomohon dengan tema “Menerima dan Mengelola Emosi: Strategi Menuju Psychological Well-Being.” Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan melibatkan anak binaan sebagai peserta utama melalui interaksi tatap muka di aula pembinaan LPKA. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 53 orang anak binaan.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pengabdian di LPKA Tomohon

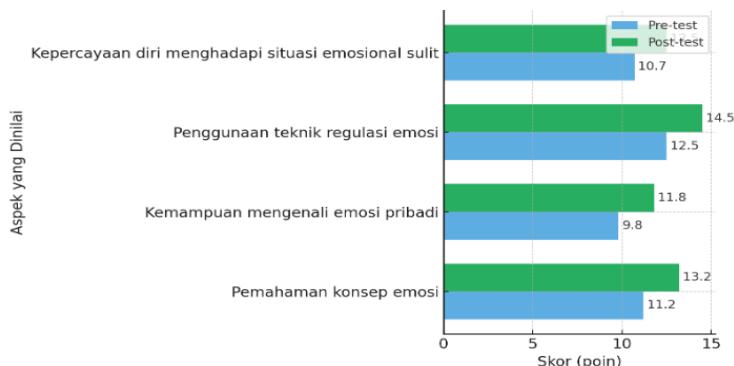
Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh perwakilan pimpinan LPKA Kelas II Tomohon yang kemudian dilanjutkan dengan pengantar materi oleh Ketua Tim Pengabdi, Arham. S., S.Psi., M.Si. Dalam sambutannya, beliau menekankan pentingnya kemampuan mengelola emosi bagi anak binaan sebagai bekal untuk menghadapi masa rehabilitasi dan kembali ke masyarakat. Setelah pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi foto bersama yang menjadi simbol sinergi antara perguruan tinggi dan lembaga pemasyarakatan dalam mendukung pembinaan generasi muda.



Gambar 3. Fasilitator Menjelaskan Materi Psikoedukasi

Sesi pelatihan dimulai dengan pengenalan konsep emosi, jenis-jenis emosi, dan dampaknya terhadap perilaku sehari-hari. Pemateri mengajak peserta berdiskusi tentang pengalaman pribadi saat marah, sedih, atau cemas, serta bagaimana perasaan tersebut memengaruhi tindakan mereka. Selanjutnya diberikan materi mengenai strategi regulasi emosi seperti teknik pernapasan dalam, relaksasi sederhana, menulis jurnal, dan berbicara dengan orang yang dipercaya. Kegiatan berlangsung interaktif, ditandai dengan banyaknya peserta yang aktif bertanya dan mencoba teknik relaksasi yang dipraktikkan bersama fasilitator.

Selain pemberian materi, peserta juga diajak bermain peran melalui simulasi situasi konflik antar teman sebaya. Dalam simulasi ini, anak binaan belajar mengenali emosi diri, mengungkapkannya dengan cara yang tepat, dan menghindari perilaku agresif. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test terhadap 53 peserta, ditemukan adanya peningkatan skor rata-rata pada beberapa aspek utama, yaitu pemahaman konsep emosi, kemampuan mengenali emosi pribadi, penerapan teknik regulasi emosi, serta peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi emosional sulit.



Grafik 1. Hasil Evaluasi Pengelolaan Emosi Anak Binaan di LPKA Tomohon

Hasil survei menunjukkan peningkatan pemahaman konsep emosi sebesar 13,2 poin, kemampuan mengenali emosi pribadi sebesar 11,8 poin, penggunaan teknik regulasi emosi meningkat 14,5 poin, dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi emosional sulit meningkat 12,7 poin setelah pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis anak binaan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Choi, Kim, dan Park (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Selain itu, hasil pengabdian ini mendukung temuan Brazão et al. (2017) bahwa intervensi regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif di kalangan narapidana muda. Peserta kegiatan juga mengaku merasa lebih tenang dan percaya diri setelah mempraktikkan teknik relaksasi yang diajarkan. Asumsi peneliti menunjukkan bahwa peningkatan skor tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian materi, tetapi juga oleh keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan simulasi dan refleksi diri. Partisipasi langsung dalam permainan peran memberi kesempatan bagi anak binaan untuk mengalami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam konteks yang aman dan terarah. Selain itu, peningkatan pemahaman dan keterampilan regulasi

emosi diasumsikan terjadi karena materi yang diberikan relevan dengan pengalaman hidup peserta dan disampaikan melalui pendekatan yang partisipatif serta empatik. Peneliti juga berasumsi bahwa keberhasilan intervensi ini diperkuat oleh suasana kegiatan yang suportif, hubungan positif antara fasilitator dan peserta, serta frekuensi latihan yang konsisten selama sesi pelatihan.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengelolaan emosi di LPKA Tomohon berhasil meningkatkan kemampuan adaptif anak binaan dalam menghadapi tekanan emosional. Pemahaman dan penerapan regulasi emosi membantu mereka lebih siap secara psikologis untuk menjalani masa pembinaan dan reintegrasi sosial di kemudian hari.



Gambar 4. Foto bersama setelah kegiatan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, ditutup dengan foto bersama dengan semua peserta dan perangkat di LPKA kelas 2 Kota Tomohon.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Tomohon dengan tema “Menerima dan Mengelola Emosi: Strategi Menuju Psychological Well-Being” telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi anak binaan. Melalui kegiatan psikoedukasi, peserta memperoleh pemahaman baru mengenai konsep dasar emosi, jenis-jenis emosi, serta teknik pengelolaan emosi yang sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan peserta dalam mengenali emosi pribadi, menerapkan strategi regulasi emosi, serta menumbuhkan rasa percaya diri ketika menghadapi situasi emosional yang sulit. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis anak binaan, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan pembinaan yang lebih positif dan harmonis di dalam LPKA.

Selain itu, kegiatan ini memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan lembaga pemasyarakatan sebagai wujud nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Psikoedukasi tentang pengelolaan emosi terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial bagi anak binaan, sehingga dapat dijadikan model pembinaan psikologis berkelanjutan di berbagai LPKA di Indonesia.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan kajian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari intervensi psikoedukasi ini. Peneliti berikutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi anak binaan, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, atau karakteristik kepribadian, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif dalam pengembangan program pembinaan psikologis di lembaga pemasyarakatan anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Brazão, N., Rijo, D., Salvador, M., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Promoting emotion and behavior regulation in male prisoners: A secondary data analysis from a randomized controlled trial testing the efficacy of the Growing Pro-Social Program. *Law and Human Behavior*, 42(1), 57-70. <https://doi.org/10.1037/lhb0000245>
- Cahaya Siang. (2024, July 23). *Di Hari Anak Nasional, 34 Anak Binaan LPKA Tomohon terima remisi*. <https://cahayasiang.id>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111-126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Choi, Y., Kim, M., & Park, J. (2023). Mental health care through cognitive emotion regulation strategies among inmates. *Healthcare*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010001>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- 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(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harahap, H., & Situmorang, R. (2024). Kondisi psikologis warga binaan di lembaga pemasyarakatan anak. *Jurnal Psikologi dan Rehabilitasi Sosial*, 8(2), 145-158.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PRO.114k22w4>
- Kementerian Hukum dan HAM Sulawesi Utara. (2024, May 12). *Kunjungi LPKA Tomohon dan LPP Manado, Kadivpas pastikan kegiatan pembinaan terlaksana dengan baik*. <https://sulut.kemenkumham.go.id>
- Kiranadevi, S. Y. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif pada warga binaan Lapas Kelas IIA Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 22-31.
- Kiranadevi, V. (2022). Emotional regulation and aggression among adolescents in correctional settings. *Journal of Forensic Psychology Research and Practice*, 22(4), 357-370. <https://doi.org/10.1080/24732850.2022.XXXXXX>
- Kompasiana. (2023, September 5). *Hasil pembinaan kemandirian anak binaan LPKA Tomohon: Panen tomat*. <https://www.kompasiana.com>

- Kompasiana. (2024a, January 8). *Perkuat sinergitas, Kepala LPKA Tomohon sambangi Kejari Tomohon*. <https://www.kompasiana.com>
- Kompasiana. (2024b, February 10). *Plt Kepala LPKA Tomohon pantau kegiatan keterampilan anak binaan*. <https://www.kompasiana.com/lpkatomohon>
- Kompasiana. (2024c, March 12). *Asah bakat anak binaan, LPKA Tomohon latihan alat musik*. <https://www.kompasiana.com>
- Kompasiana. (2024d, April 4). *Anak binaan LPKA Tomohon ikuti bimbingan konseling*. <https://www.kompasiana.com/lpkatomohon>
- Kompasiana. (2024e, April 20). *Anak binaan LPKA Tomohon ikuti ibadah bersama Sungai Kehidupan Ministry*. <https://www.kompasiana.com/lpkatomohon>
- Kompasiana. (2024f, May 7). *Program perkuat pembinaan, LPKA Tomohon gandeng FBS UNIMA*. <https://www.kompasiana.com/lpkatomohon>
- Laws, B., & Crewe, B. (2016). Emotion regulation among male prisoners. *Theoretical Criminology*, 20(4), 529-547. <https://doi.org/10.1177/1362480615585560>
- Matondang, R. (2021). Pendidikan dan pembinaan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Rehabilitasi dan Sosialisasi*, 5(1), 33-45.
- Raharja, R., & Rifani, D. (2022). Pendekatan pemasyarakatan berbasis kesejahteraan psikologis di Indonesia. *Jurnal Pemasyarakatan Indonesia*, 4(2), 87-98.
- World Health Organization. (2024). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>