

## **ADAPTATION AND VALIDATION OF THE ATAMS SCALE (ATTITUDES TOWARD ANGER MANAGEMENT) IN INDONESIAN LANGUAGE: A REVIEW THROUGH EXPLORATORY FACTOR ANALYSIS (EFA)**

### **ADAPTASI DAN VALIDASI SKALA ATAMS (*ATTITUDES TOWARD ANGER MANAGEMENT*) VERSI BAHASA INDONESIA: TINJAUAN MELALUI *EXPLORATORY FACTOR ANALYSIS* (EFA)**

**Fhanesa Fatma Kharuniaesa<sup>1</sup>, Sabrina Okta Fatonah<sup>2\*</sup>, Devi Lusiria<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [ffanesaf19@gmail.com](mailto:ffanesaf19@gmail.com)

#### **Abstract**

This study aims to adapt and validate the *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS) into the Indonesian language and to examine its psychometric properties through Exploratory Factor Analysis (EFA). Anger is a common emotional experience that, if not properly managed, may lead to negative psychological and social consequences. However, cultural barriers and stigma often inhibit individuals in Indonesia from seeking professional help for anger management. The adaptation process followed the International Test Commission (ITC) Guidelines, involving forward-backward translation and expert judgment. The study involved 334 Indonesian participants aged 19 years and above. The results showed that the Indonesian version of the ATAMS consists of two main factors, consistent with the original scale: *Belief in Treatment* and *Receptiveness*. The scale demonstrated good reliability with Cronbach's alpha of 0.777, and factor loadings met acceptable criteria. Furthermore, the findings suggest that this adapted scale is appropriate for use in the Indonesian cultural context, providing a reliable tool for both researchers and practitioners to assess individuals' attitudes toward seeking professional anger management interventions.

**Keyword:** *anger management; attitudes; scale adaptation; Indonesian culture; exploratory factor analysis*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan memvalidasi *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS) ke dalam Bahasa Indonesia serta menguji karakteristik psikometriknya melalui analisis faktor eksploratori (Exploratory Factor Analysis/EFA). Kemarahan merupakan emosi yang umum dialami dan, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial. Namun, hambatan budaya dan stigma masih menjadi faktor penghalang bagi masyarakat Indonesia untuk mencari bantuan profesional dalam mengelola kemarahan. Proses adaptasi dilakukan berdasarkan pedoman International Test Commission (ITC), melalui penerjemahan dua arah (forward-backward translation) dan penilaian oleh ahli. Penelitian ini melibatkan 334 partisipan di Indonesia berusia 19 tahun ke atas. Hasil analisis menunjukkan bahwa versi Bahasa Indonesia dari ATAMS terdiri atas dua faktor utama, yaitu *Belief in Treatment* dan *Receptiveness*, yang konsisten dengan skala asli. Skala ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0.777, serta loading faktor yang memenuhi kriteria signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa skala yang telah diadaptasi ini layak digunakan dalam konteks budaya Indonesia, dan dapat menjadi alat ukur yang andal bagi peneliti maupun praktisi dalam menilai sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional dalam pengelolaan kemarahan.

**Kata Kunci:** *manajemen kemarahan; sikap; adaptasi skala; budaya Indonesia; analisis faktor eksploratori*

## PENDAHULUAN

Kemarahan merupakan emosi yang umum dialami dalam kehidupan sehari-hari, namun apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial (Marjo & Lestari, 2022). Safaria dan Saputra (2018) menambahkan bahwa kemarahan yang berlebihan dapat menyebabkan individu bertindak secara tidak rasional dan merusak hubungan sosial. Salah satu ruang yang sering menjadi wadah ekspresi kemarahan yang tidak terkelola adalah media sosial. Fenomena manajemen kemarahan yang kurang optimal terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam interaksi di media sosial, di mana emosi ini kerap kali muncul dalam bentuk ujaran kebencian, serangan pribadi, hingga penyebaran informasi yang belum terverifikasi (Fan et al., 2020). Kondisi ini diperparah oleh faktor-faktor seperti anonimitas dan minimnya otoritas, yang dapat mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemarahan secara bebas dan tanpa kontrol (Azzahrani et al., 2024).

Di kehidupan nyata, individu yang dibesarkan dengan pola pengasuhan yang keras dan penuh hukuman cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, termasuk kemarahan, karena pola asuh seperti ini meningkatkan disregulasi emosi yang berdampak pada perilaku agresif sejak usia dini (Rademacher et al., 2023). Meskipun emosi marah dapat memiliki konsekuensi serius, pencarian bantuan profesional untuk mengelola kemarahan ini masih tergolong rendah. Survei KumparanNEWS (2022) menunjukkan hanya 9% masyarakat Indonesia yang memilih bantuan profesional saat mengalami masalah psikologis, sementara sebagian besar lebih memilih upaya mandiri seperti ibadah, istirahat, atau rekreasi. Fenomena ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain stigma sosial, kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental, ketakutan, keterbatasan akses terhadap layanan psikologis, serta pertimbangan biaya (Putri et al., 2023).

World Health Organization (WHO, 2022) juga mengatakan bahwa kesulitan dalam pengelolaan emosi negatif, termasuk kemarahan, menjadi salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap meningkatnya kekerasan interpersonal secara global. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan intervensi yang efektif dalam membantu individu mengelola emosi marah tidak hanya relevan dalam konteks global, tetapi juga menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara global.

*Anger management* adalah kemampuan atau teknik untuk mengelola emosi, termasuk menenangkan diri, meredakan kecemasan, mengatasi suasana hati yang buruk, atau mengendalikan kepekaan emosional, demi menjaga kestabilan emosi (Goleman, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi *anger management* yang efektif dapat meningkatkan kontrol emosi, mengurangi agresivitas, serta memperbaiki relasi interpersonal (Fernandez & Johnson, 2016). Namun, seperti yang ditunjukkan oleh Tjandararini et al. (2020), hanya 36,3% individu dengan gangguan kecemasan di Indonesia yang mencari bantuan profesional, dengan hambatan utama berupa stigma dan kurangnya literasi mengenai kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan adanya resistensi terhadap intervensi psikologis, termasuk dalam bentuk program manajemen kemarahan. Individu dengan tingkat kemarahan tinggi belum tentu memiliki kemauan atau keterbukaan untuk mengikuti program bantuan profesional.

Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara empiris mengadaptasi dan menguji validitas skala *Attitudes Toward Anger Management* (ATAMS) di konteks budaya Indonesia. Padahal, penting untuk membedakan antara mengukur tingkat kemarahan seseorang dengan mengukur sikap mereka terhadap upaya pengelolaan kemarahan. Seseorang yang memiliki tingkat kemarahan tinggi belum tentu memiliki sikap positif atau kesiapan untuk menerima intervensi profesional (Deffenbacher et al., 2002). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi kontribusi awal dalam pengembangan instrumen yang sesuai dengan karakteristik budaya lokal, sehingga dapat digunakan secara luas untuk memahami dan mengidentifikasi sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional dalam mengelola kemarahan.

Selain skala *Attitudes Toward Anger Management* (ATAMS) yang dirancang untuk mengukur sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional dalam mengelola kemarahan, terdapat pula skala serupa yang telah diadaptasi dan dianalisis ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya. Salah satu contohnya adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form* (DERS-SF) yang diadaptasi oleh Danasasmita et al. (2024) untuk mengidentifikasi kesulitan individu dalam mengelola dan meregulasi emosi secara umum, termasuk emosi marah, khususnya

pada populasi dan konteks budaya Indonesia. Skala ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu *non acceptance*, *goals*, *impulse*, *awareness*, *strategies*, dan *clarity*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 334 partisipan di Indonesia dengan kriteria usia minimal 19 tahun ke atas. Sebanyak 30,84% partisipan merupakan laki-laki, sementara 69,16% lainnya adalah perempuan. Pengambilan sampel dilakukan secara sukarela dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik partisipan sebagaimana digunakan dalam penelitian asli *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS). Penelitian ini menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) sebagai teknik eksploratif untuk mengidentifikasi dan menyesuaikan faktor dalam instrumen *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS). EFA dipilih karena kemampuannya dalam mengungkap struktur dasar dari sekumpulan variabel (Goudarzia, 2023).

Skala *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS) pertama kali dikembangkan oleh Boudreaux et al. (2014) yang terdiri dari 13 item. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional dalam mengelola kemarahan, mencakup dua dimensi utama, yaitu keyakinan terhadap efektivitas program manajemen kemarahan (*Belief in Treatment*), dan keterbukaan terhadap pencarian bantuan di luar lingkungan sosial (*Receptiveness*).

Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mencerminkan keyakinan individu terhadap efektivitas program manajemen kemarahan dan keterbukaan dalam menerima bantuan profesional. Teknik pengukuran dalam *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS) menggunakan skala likert empat tingkat, dengan kategori respons sebagai berikut: 0 (Tidak Setuju), 1 (Kurang Setuju), 2 (Cukup Setuju), dan 3 (Setuju).

Proses adaptasi skala dalam penelitian ini mengacu pada pedoman *International Test Commission* (ITC) *Guidelines for Translating and Adapting Tests* (2016). Tahapan adaptasi diawali dengan memperoleh izin dari pengembang asli, dilanjutkan dengan penerjemahan dua arah (*forward-backward translation*). Proses *forward translation* dilakukan oleh peneliti bersama tiga penerjemah yang memiliki latar belakang pendidikan Bahasa Inggris, sementara *backward translation* dilakukan oleh penerjemah lain yang tidak diberikan akses terhadap versi asli instrument (Pertiwi & Harding, 2021). Selanjutnya, dilakukan penilaian oleh ahli (*expert judgment*) untuk mengevaluasi kesesuaian makna dan konteks budaya, serta dilanjutkan dengan uji Aiken-V. Setelah revisi berdasarkan masukan ahli, skala disusun dalam bentuk kuesioner dan diuji coba. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 0.19.3.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis awal yang dilakukan peneliti, yaitu melakukan analisis uji beda atau diskriminasi. Azwar (2016) mendefinisikan daya diskriminasi item sebagai sejauh mana item mampu membedakan individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Sebagai kriteria seleksi, digunakan batas koefisien korelasi item-total ( $r_{ix}$ ) minimal 0,30, di mana item yang memenuhi batas ini dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, sedangkan item dengan nilai di bawah 0,30 dianggap memiliki daya beda rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa item 8 memiliki nilai korelasi terendah sebesar 0,279, yang berada di bawah batas minimal di bawah 0,30. Sementara itu, 12 item lainnya memiliki nilai korelasi di atas 0,30, yang berarti item tersebut memiliki daya beda yang baik dan layak untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Reliabilitas  
*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point Estimate	0.777
95% CI lower bound	0.739
95% CI lower upper	0.816

Sumber: JASP

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas yang telah dilakukan peneliti, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.777 untuk skala ATAMS (*Attitudes Toward Anger Management*) yang terdiri dari 13 item, dengan nilai standard error sebesar 0,020 dan interval kepercayaan 95% antara 0,739 hingga 0,816. Menurut Ghazali (2021), suatu konstruk dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70, sedangkan nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,70 dianggap tidak reliabel. Oleh karena itu, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,777 menunjukkan bahwa konstruk Anger management yang dibentuk melalui Eksploratory Factor Analysis (EFA) memiliki reliabilitas yang dapat diterima, sehingga instrumen ini layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Selanjutnya dilakukan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) yang bertujuan untuk mengidentifikasi struktur faktor dan memahami karakteristik skala berdasarkan data dari sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis diawali dengan uji kelayakan data menggunakan *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) dan *Measure of Sampling Adequacy* (MSA). Nilai KMO keseluruhan sebesar 0.812 menunjukkan bahwa ukuran sampel dalam penelitian ini sangat memadai untuk dilakukan analisis faktor eksplorator, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Comrey and Lee (1992) dengan jumlah sampel 300 dikategorikan *good*. Selain itu, nilai MSA untuk setiap item berada di atas 0.70, dengan nilai tertinggi pada Item 6 sebesar 0.883 dan terendah pada Item 11 sebesar 0.716. Hal ini mengindikasikan bahwa masing-masing item memiliki kontribusi yang cukup besar dan berada pada kategori *good* dalam ketentuan KMO dan menjelaskan struktur faktor, serta layak dipertahankan dalam analisis lebih lanjut, dan hasil uji Bartlett menunjukkan  $X^2 = 989.434$ ,  $p < 0,01$ . Dengan demikian, uji ini memastikan bahwa data layak dianalisis menggunakan EFA.

**Tabel 3.** Skala *Attitudes Toward Anger Management Scale* dengan 2 Faktor  
*Factor Loadings*

	Factor 1	Factor 2	Uniqueness
Item 4	0.569		0.674
Item 7	0.560		0.671
Item 8	0.548		0.688
Item 3	0.536		0.682
Item 9	0.523		0.724
Item 5	0.507		0.740
Item 1	0.493		0.718
Item 6	0.461		0.761
Item 2	0.458		0.759
Item 11		0.825	0.308
Item 12		0.684	0.530
Item 10		0.609	0.590
Item 13		0.587	0.645

Sumber: JASP

Berdasarkan hasil analisis faktor *loading*, diperoleh dua faktor utama yang sesuai dengan struktur asli skala ATAMS (Boudreaux et al., 2014), yang mengemukakan dua dimensi utama. Faktor pertama terdiri dari sembilan item (Item 1 sampai 9), dengan nilai loading berkisar antara 0.458 hingga 0.569. Sementara itu, faktor kedua terdiri dari empat item (Item 10 sampai 13), dengan nilai loading berkisar dari 0.587 hingga 0.825. Nilai *loading* tertinggi terdapat pada Item 11 sebesar 0.825, menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara item tersebut dan konstruk faktor yang diukur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Boudreaux et al. (2014), yang menunjukkan bahwa adanya item-item tertentu dengan pengaruh yang besar dalam menjelaskan dimensi sikap terhadap manajemen kemarahan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa struktur dua faktor dalam versi Bahasa Indonesia konsisten dengan struktur teori aslinya yang dikemukakan oleh (Boudreaux et al., 2014). Meskipun demikian, distribusi nilai loading yang cenderung moderat pada faktor pertama (mayoritas  $< 0,6$ ) dapat mengindikasikan adanya pengaruh konteks budaya atau perbedaan pemahaman responden terhadap konsep "keyakinan terhadap efektivitas program manajemen kemarahan" di Indonesia. Misalnya, norma kolektivisme dan kecenderungan untuk mengandalkan dukungan keluarga atau

religiusitas sebagai strategi regulasi emosi, dapat memengaruhi cara responden memahami dan merespon item pada dimensi ini (Putri et al., 2023).

Untuk menentukan nilai loading signifikan atau tidak, digunakan pedoman dari Howard (2016), yang menyatakan bahwa dengan ukuran sampel yang memadai, item dengan faktor  $\geq 0.40$  dapat dianggap signifikan dan layak dipertahankan dalam struktur faktor. Hal ini sejalan juga dengan pedoman Hair et al. (2014), yang juga menyarankan bahwa pada EFA jumlah sampel di atas 200 dengan nilai faktor *loading* di atas 0.4 dianggap signifikan. Oleh karena itu, seluruh item dengan *loading*  $\geq 0.40$  pada skala ATAMS dinyatakan layak dan signifikan untuk dipertahankan dalam struktur faktor.

Selain itu, ditinjau dari nilai *uniqueness*, seluruh item menunjukkan nilai antara 0.308 hingga 0.761. Menurut Costello & Osborne (2005), item dengan *uniqueness* di bawah 0.80 masih dapat diterima dalam analisis faktor karena berarti sebagian besar varians item masih dapat dijelaskan oleh faktor yang terbentuk. Dengan demikian, tidak ada item yang perlu dieliminasi berdasarkan kriteria ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi *Attitudes Toward Anger Management Scale* (ATAMS) ke dalam Bahasa Indonesia dan meninjau karakteristik psikometriknya melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Hasil analisis eksploratori menunjukkan bahwa skala ATAMS membentuk dua faktor utama dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi sebesar 0,777. Dengan demikian, skala ini dapat dikatakan sebagai alat ukur yang layak dan akurat untuk mengukur sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional dalam pengelolaan kemarahan, serta relevan untuk digunakan dalam konteks budaya masyarakat Indonesia.

Penelitian ini menjadi langkah awal yang penting dalam penggunaan skala ATAMS versi Bahasa Indonesia. Meskipun demikian, diperlukan analisis lanjutan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji kembali kesesuaian struktur faktor yang telah ditemukan. Selain itu, penggunaan skala ini pada kelompok usia dan latar belakang demografis yang beragam juga perlu diteliti lebih lanjut guna memastikan keterwakilan dan generalisasi hasil. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji hubungan antara sikap terhadap manajemen kemarahan dengan variabel psikologis lain, seperti regulasi emosi, tingkat stres, maupun kecenderungan perilaku agresif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Putri, A. S., Labiba, S. R., Sari, T. Y., & Sa'id, M. (2023). Perilaku Help-Seeking Layanan Kesehatan Mental: Perspektif Teori Social Learning. *Flourishing Journal*, 3(8), 330–337. <https://doi.org/10.17977/um070v3i82023p330-337>
- Azwar, Saifuddin. (2016). Penyusunan Skala Psikologi edisi 2. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azzahrani, S., Lukmantoro, T., & Manalu, S. R. (2024). EKSPRESI EMOSI NEGATIF DALAM MEDIA SOSIAL (STUDI PADA KOMUNITAS 'MARAH-MARAH' DI TWITTER). *Interaksi Online*, 12(4), 1016-1032. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/47483>
- Boudreaux, D. J., Dahlen, E. R., Madson, M. B., & Bullock-Yowell, E. (2014). Attitudes toward anger management scale: Development and initial validation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/0748175613497039>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). Interpretation and Application of Factor Analytic Results. In A. L. Comrey, & H. B. Lee (Eds.), *A First Course in Factor Analysis* (p. 2). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1–9. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>

- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry, 15*(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Deffenbacher, J. L., Filetti, L. B., Lynch, R. S., Dahlen, E. R., & Oetting, E. R. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 895–910. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00067-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00067-5)
- Fan, R., Xu, K., & Zhao, J. (2020). Weak Ties Strengthen Anger Contagion In Social Media. 1–19. <http://arxiv.org/abs/2005.01924>
- Fernandez, E., & Johnson, S. L. (2016). Anger in psychological disorders: Prevalence, presentation, etiology and prognostic implications. *Clinical Psychology Review, 46*, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.012>
- Ghozali (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26.
- Goleman, D. (2023). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Goudarzian, A. H. (2023). Challenges and recommendations of exploratory and confirmatory factor analysis: A narrative review from a nursing perspective. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice, 1*(3), 133–137. <https://doi.org/10.32598/jnrpc.23.44>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Howard, M. C. (2016). A Review of Exploratory Factor Analysis Decisions and Overview of Current Practices: What We Are Doing and How Can We Improve? *International Journal of Human-Computer Interaction, 32*(1), 51–62. <https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1087664>
- KumparanNEWS. (2022, 11 Oktober). *Cuma 9% orang di RI yang cari bantuan profesional saat alami masalah mental*. Kumparan. Diakses pada 23 Mei 2025, dari <https://kumparan.com/kumparannews/cuma-9-orang-di-ri-yang-cari-bantuan-profesional-saat-alami-masalah-mental-1z1swAlMjQc>
- Marjo, H. K., & Lestari, A. (2022). Efektifitas Teknik Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang dilakukan melalui e-counseling di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 10*(1), 14–22. <https://doi.org/10.21009/insight.101.03>
- Pertiwi, N. I., & Harding, D. (2021). Adaptasi Alat Ukur Quality Of Work Life Versi Bahasa Indonesia Nisa Indah Pertiwi 1, Diana Harding 2. *Jurnal Psikologi Konseling, 18*(1), 908–921.
- Rademacher, A., Zumbach, J., & Koglin, U. (2023). Parenting Style and Child Aggressive Behavior from Preschool to Elementary School: The Mediating Effect of Emotion Dysregulation. *Early Childhood Education Journal, 63*–72. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01560-1>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2018). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Stevens, J. P. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (2nd edition). Hillsdale, NJ: Erlb.
- Tjandrarini, D. H., Hidayangsih, P. S., & Mubasyiroh, R. (2020). Barriers to Treatment-Seeking Behavior Among Adolescents With Anxiety in Barriers to Treatment-Seeking Behavior Among Adolescents With Anxiety in Indonesia. *Global Journal of Health Science, 12*(8), 185–195. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n8p185>
- World Health Organization. (2022). *Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.