

STUDI TENTANG REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK BERPRESTASI PASCA PUTUS CINTA DI SMA NEGERI 3 SIDOARJO

Fara Fairuz Sukma

S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Afiliasi
Email : fara.21059@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Afiliasi
Email : denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami regulasi emosi pada peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Masa remaja sering kali diwarnai dengan pengalaman emosional yang kompleks, salah satunya adalah putus cinta, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi, dan interaksi sosial peserta didik. Regulasi emosi menjadi kemampuan penting dalam membantu peserta didik mengelola dampak emosional dari pengalaman tersebut, terutama dalam mempertahankan kinerja dan keseimbangan emosi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pada peserta didik berprestasi yang telah mengalami putus cinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada peserta didik berprestasi melibatkan berbagai strategi, seperti *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan dukungan sosial dari guru serta teman sebaya. Namun, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 3 Sidoarjo lebih bersifat responsif daripada preventif, dengan belum adanya program terstruktur untuk mendukung regulasi emosi peserta didik dalam konteks pengalaman putus cinta. Penelitian ini menyoroti pentingnya regulasi emosi dalam membantu peserta didik berprestasi menghadapi tantangan emosional. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan program bimbingan yang lebih terarah untuk mendukung kesejahteraan emosional dan keberlanjutan prestasi siswa.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Peserta didik berprestasi, Putus cinta, Peran guru BK.

Abstract

This study aims to understand emotion regulation in high-achieving learners after a breakup at SMA Negeri 3 Sidoarjo. Adolescence is often characterized by complex emotional experiences, one of which is a breakup, which can affect learners' psychological well-being, achievement and social interactions. Emotion regulation becomes an important ability in helping learners manage the emotional impact of these experiences, especially in maintaining performance and emotional balance. The approach used in this research is qualitative with a case study design. Data were obtained through in-depth interviews, observations, and documentation on high-achieving learners who had experienced a breakup. The results showed that emotion regulation in high-achieving students involved various strategies, such as cognitive reappraisal, expressive suppression, and social support from teachers and peers. However, the role of Guidance and Counseling (BK) teachers at SMA Negeri 3 Sidoarjo is more responsive than preventive, with no structured program to support learners' emotion regulation in the context of the breakup experience. This study highlights the importance of emotion regulation in helping high-achieving learners deal with emotional challenges. The results of the study are expected to be the basis for the development of more targeted interventions and guidance programs to support the emotional well-being and sustainability of student achievement.

Keywords: Emotion regulation, High-achieving learners, Breakup, The role of counseling teachers.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai oleh pencarian identitas, eksplorasi emosi, dan pembentukan hubungan sosial yang lebih kompleks. Salah satu aspek yang dominan pada fase ini adalah

hubungan romantis. Meskipun sering dianggap sebagai pengalaman biasa, hubungan romantis yang berakhir dengan putus cinta dapat menjadi stresor emosional yang signifikan. Langeslag dan Sanchez (2018), menyatakan bahwa putus cinta kerap menimbulkan emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, bahkan depresi. Data dari

BRIN menunjukkan bahwa sejak 2012 hingga 2023 terdapat 985 kasus bunuh diri remaja, dan masalah asmara menjadi salah satu faktor utama pemicunya (Marzuki, 2024). Hal ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap dampak psikologis dari pengalaman putus cinta di kalangan remaja.

Peserta didik yang berprestasi sering kali diidentikkan dengan ketahanan emosional dan kemampuan manajerial diri yang baik. Namun, prestasi akademik tidak selalu menjamin kematangan emosional. Penelitian Fitriani, (2024), menyebutkan bahwa beberapa peserta didik tetap mampu mempertahankan prestasi meski sedang menghadapi tekanan emosional, namun ada pula yang mengalami penurunan performa akibat kegagalan dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respon emosional terhadap situasi yang dihadapi (Sari dan Adri, 2023). Strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal* dan dukungan sosial, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan emosional (Gross, 2015).

Regulasi emosi menjadi semakin krusial dalam konteks pendidikan karena berpengaruh langsung terhadap kinerja akademik dan hubungan sosial peserta didik. Thompson (1994), mengemukakan bahwa proses regulasi emosi mencakup pemantauan, evaluasi, serta modifikasi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam lingkungan sekolah, peran guru, khususnya guru bimbingan dan konseling (BK), menjadi penting untuk membantu peserta didik memahami dan mengelola emosi. Namun, wawancara awal di SMA Negeri 3 Sidoarjo menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan oleh guru BK dalam menangani kasus putus cinta masih bersifat responsif dan belum terstruktur secara sistematis.

Berbagai studi sebelumnya telah mengkaji aspek regulasi emosi pada remaja, namun masih sedikit yang menyoroti dinamika ini pada peserta didik yang berprestasi, terutama dalam konteks pengalaman putus cinta. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam bidang bimbingan dan konseling. Selain itu, dengan latar sekolah negeri yang memiliki keragaman latar belakang peserta didik, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai variasi respons emosional dan strategi regulasi yang digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Memberikan gambaran regulasi emosi peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo;
2. Mengidentifikasi dampak apa saja yang ditimbulkan dari regulasi emosi peserta didik

berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo;

3. Untuk mengetahui peran guru BK dalam memberikan penguatan peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam terhadap proses regulasi emosi dalam konteks ini, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perancangan program intervensi bimbingan yang lebih terarah, preventif, dan kontekstual dalam mendukung kesejahteraan emosional peserta didik berprestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif peserta didik berprestasi dalam meregulasi emosi setelah mengalami putus cinta (Creswell, 2022). Studi kasus digunakan untuk memahami secara kontekstual proses regulasi emosi dalam lingkungan alami peserta didik, yaitu di SMA Negeri 3 Sidoarjo.

Peneliti hadir secara langsung dalam proses pengumpulan data sebagai instrumen utama. Kehadiran peneliti mencakup kegiatan observasi, wawancara, pencatatan lapangan, dan komunikasi intensif dengan subjek maupun informan pendukung untuk membangun kedekatan dan memperoleh data yang kaya.

Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Proses pengumpulan data berlangsung selama tiga bulan, mulai dari Oktober hingga Desember 2024. Subjek utama penelitian adalah peserta didik kelas XII yang memiliki prestasi baik (non-akademik) dan telah mengalami putus cinta. Subjek dipilih secara purposive untuk memenuhi karakteristik informasi yang relevan. Selain subjek utama, informan tambahan berupa guru bimbingan dan konseling juga dilibatkan guna memberikan perspektif profesional terhadap regulasi emosi peserta didik.

Teknik pengumpulan data mencakup:

1. Wawancara mendalam dengan peserta didik dan guru BK untuk memahami pengalaman emosional, strategi regulasi emosi, dan bentuk dukungan.
2. Observasi non-partisipan terhadap ekspresi emosional dan interaksi sosial subjek di lingkungan sekolah.
3. Dokumentasi, seperti data prestasi peserta didik dan arsip layanan BK untuk memperkuat temuan hasil wawancara dan observasi.

Instrumen penelitian disusun dalam bentuk pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi yang telah divalidasi oleh ahli Bimbingan dan Konseling. Instrumen ini disusun berdasarkan teori regulasi emosi

oleh Thompson (1994) serta teori strategi regulasi emosi dari Gross (2015).

Analisis data dilakukan dengan pendekatan interaktif dari Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Milles, M. B., & Huberman, 1992).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, *member checking* terhadap hasil wawancara, serta perpanjangan kehadiran di lapangan (Moleong, 2017). Peneliti juga melakukan refleksi diri untuk meminimalisir bias subjektif selama proses interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Regulasi Emosi Peserta Didik Berprestasi Pasca Putus Cinta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik berprestasi memiliki kemampuan regulasi emosi yang beragam dalam menghadapi peristiwa putus cinta. Strategi yang mereka gunakan meliputi pengalihan perhatian melalui aktivitas positif seperti menari, olahraga, atau menulis jurnal harian, serta pencarian dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, keluarga, dan guru bimbingan konseling. Tidak sedikit dari mereka yang menjadikan pengalaman emosional tersebut sebagai momen reflektif untuk mengenali diri dan memperbaiki kualitas hidup ke depannya.

Regulasi emosi yang dilakukan tidak hanya dalam bentuk penekanan emosi negatif, tetapi juga transformasi emosi tersebut menjadi dorongan untuk berprestasi lebih baik. Dalam konteks ini, pendekatan reflektif seperti *self-awareness*, *cognitive reappraisal*, dan strategi coping aktif menjadi bentuk konkret yang banyak ditemukan dalam pengalaman subjek. Temuan ini memperkuat konsep Gross (2015), mengenai *emotion regulation strategies*, serta sejalan dengan Thompson (1991), yang menyebutkan pentingnya kemampuan individu dalam mengevaluasi dan menyesuaikan reaksi emosionalnya.

Strategi coping lain seperti mencari makna dari pengalaman putus cinta juga menguatkan teori Fredrickson (2004), dalam *broaden-and-build theory*, yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas cara berpikir dan bertindak individu. Dukungan sosial dari keluarga terbukti menjadi pilar penting dalam membantu peserta didik mempertahankan stabilitas emosional dan mencegah perasaan isolasi atau putus asa. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Jannah (2020), yang menyatakan

bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kinerja akademik remaja.

B. Dampak Regulasi Emosi terhadap Prestasi dan Fungsi Sosial

Regulasi emosi yang efektif memberikan dampak positif yang signifikan terhadap prestasinya dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Mereka tidak hanya mampu mempertahankan prestasi meraih kejuaraan dalam lomba, tetapi juga mengalami peningkatan motivasi, rasa percaya diri, dan kematangan emosional. Beberapa peserta justru melihat pengalaman putus cinta sebagai momentum untuk membangun kembali diri dan mencapai target hidup yang lebih jelas.

Sebaliknya, peserta didik yang belum mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung mengalami penurunan semangat belajar, gangguan konsentrasi, bahkan menjauh dari aktivitas sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan dalam regulasi emosi dapat berdampak negatif terhadap prestasi dan relasi interpersonal, selaras dengan pendapat Asarnow et al. (2015) serta Rohmah (2022), yang menemukan bahwa gangguan emosional akibat masalah relasi berdampak langsung terhadap motivasi dan prestasi belajar.

C. Peran Guru BK dalam Mendukung Regulasi Emosi Peserta Didik

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 3 Sidoarjo memiliki peran yang sangat strategis dalam mendukung proses regulasi emosi peserta didik pasca putus cinta. Implementasi layanan dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan BK Komprehensif, mencakup layanan dasar (preventif), layanan responsif (kuratif), perencanaan individual, dan dukungan sistem.

Pada layanan dasar, guru BK memberikan bimbingan klasikal mengenai hubungan sosial dan pengelolaan interaksi dengan lawan jenis. Bimbingan kelompok juga dilakukan berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa. Dalam layanan responsif, guru BK menggunakan pendekatan konseling individual, seperti teknik *gestalt* dan *cognitive structuring*, untuk membantu peserta didik menyadari kondisi emosinya serta memfokuskan kembali tujuan hidupnya. Beberapa guru BK SMA Negeri 3 Sidoarjo bahkan memanfaatkan media sosial seperti Instagram dan TikTok sebagai sarana

penyuluhan yang relevan dengan kehidupan remaja masa kini.

Strategi penguatan juga dilakukan melalui dukungan sebaya dan kerja sama dengan wali kelas serta orang tua untuk memastikan peserta didik mendapatkan lingkungan yang suportif secara emosional. Temuan ini diperkuat oleh Pandaming (2010), yang menekankan pentingnya pendampingan emosional secara sistematis terhadap remaja tahap akhir agar mereka tidak terjebak dalam krisis yang berkepanjangan. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan belum optimalnya fasilitas konseling, peran guru BK tetap signifikan dalam menjaga stabilitas emosi siswa dan mendorong mereka untuk tetap fokus pada pengembangan diri dan prestasi.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi terkait layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling khususnya pada penanganan kasus putus cinta terkait regulasi emosi, antara lain :

a) Inovasi program bimbingan dan konseling berbasis teknologi

Adanya kendala terkait keterbatasan waktu konselor serta ruangan bimbingan dan konseling, maka dapat memanfaatkan teknologi yang mengalami perkembangan pesat. Teknologi memungkinkan siswa mendapatkan bantuan yang fleksibel, personal, dan sesuai dengan kebutuhan mereka tanpa harus merasa terintimidasi atau tidak nyaman berbicara langsung dengan guru bimbingan dan konseling (BK). Beberapa fitur utama dalam platform digital yang dirancang khusus untuk membantu siswa mengelola emosinya adalah:

1. Konsultasi Digital

Aplikasi dapat menawarkan fitur komunikasi langsung antara siswa dan guru BK melalui chat atau video call. Fitur ini memungkinkan siswa yang merasa tidak nyaman berbicara secara langsung tetap mendapatkan dukungan emosional. Guru BK juga dapat memberikan saran yang relevan dan intervensi berbasis data dari catatan jurnal siswa.

2. Jurnal Emosional Digital

Fitur ini memungkinkan siswa untuk mencatat emosi yang mereka rasakan setiap hari. Dengan mencatat emosi secara rutin, siswa dapat lebih memahami pola emosinya dan menemukan pemicu tertentu yang menyebabkan emosi negatif. Jurnal ini juga dapat membantu siswa merefleksikan pengalamannya sehingga lebih siap untuk mengelola emosinya secara efektif.

3. Alarm Aktivitas Positif

Program ini dapat mengirimkan notifikasi kepada siswa untuk mengingatkan mereka melakukan aktivitas yang mendukung regulasi emosi, seperti olahraga, menulis jurnal, membaca, atau melakukan hobi yang mereka sukai. Aktivitas positif ini bertujuan untuk mengalihkan fokus dari emosi negatif sekaligus memperkuat kesejahteraan emosional.

Dengan integrasi teknologi, proses konseling tidak hanya menjadi lebih modern tetapi juga lebih personal dan efektif.

b) Penguatan dukungan sosial bersama kelompok bimbingan dan konseling sebaya

Layanan kelompok kecil yang terdiri dari beberapa peserta didik untuk saling mendukung dalam mengatasi tantangan emosional, sosial, atau akademik. Dalam kelompok ini, peserta berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan saling memotivasi. Tujuan kelompok ini adalah menciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi dan sebagai ruang kolaboratif yang memungkinkan individu merasa didukung, dipahami, dan mampu mengembangkan solusi bersama untuk berbagai masalah yang dihadapi.

c) Penyuluhan atau pelatihan terkait komunikasi dan gaya pengasuhan

Pelatihan ini merupakan kesempatan bagi orang tua dan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan yang efektif, membangun hubungan yang lebih baik, dan mempelajari strategi pengasuhan yang positif. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi orang tua dan peserta didik dalam meningkatkan ikatan emosional antara keduanya.

Tabel 3.1 Rekomendasi

Fokus Penelitian	Kesimpulan	Rekomendasi
Bagaimana gambaran regulasi emosi peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMAN 3 Sidoarjo?	1. <i>Strategies to Emotion Regulation (strategies)</i> dengan Upaya yang dilakukan antara lain : pengalihan perhatian, dukungan sosial, refleksi diri, dan aktivitas fisik, 2. <i>Engaging in Goal-Directed Behavior (goals)</i> melalui fokus pada rencana dan tujuan hidup, 3. <i>Control</i>	1. Inovasi program bimbingan dan konseling berbasis teknologi. 2. Penguatan dukungan sosial bersama kelompok bimbingan dan konseling sebaya 3. Penyuluhan atau pelatihan terkait komunikasi dan

	<i>Emotional Responses (Impulse) melalui penggunaan humor dan relaksasi dan pengalihan ke aktivitas produktif,</i> 4. <i>Acceptance of Emotional Response (Acceptance)</i> dengan cara memahami, memaknai, dan bangkit dari pengalaman tersebut secara positif dan konstruktif. 5. melalui pemikiran positif, transformasi emosi negatif menjadi motivasi, peluang untuk pertumbuhan dan pengembangan diri	gaya pengasuhan
Dampak apa saja yang ditimbulkan dari regulasi emosi peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMAN 3 Sidoarjo?	Dengan regulasi emosi yang baik, mereka tidak hanya mampu mempertahankan prestasi, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih percaya diri, tangguh, dan siap menghadapi masa depan.	
Bagaimana Peran guru BK dalam memberikan penguatan regulasi emosi peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMAN 3 Sidoarjo?	Peran guru BK dalam memberikan penguatan regulasi emosi pada peserta didik berprestasi pasca putus cinta sangat krusial. Melalui berbagai strategi yang komprehensif dan kolaboratif, guru BK membantu siswa mengelola emosinya dengan baik, sehingga mereka dapat mempertahankan prestasi dan kesejahteraan psikologisnya.	

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian terkait regulasi emosi yang telah dilakukan pada peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Gambaran Regulasi Emosi pada Peserta Didik Berprestasi Pasca Putus Cinta

Peserta didik yang berprestasi menunjukkan kemampuan yang beragam dalam meregulasi emosi setelah mengalami putus cinta. Sebagian besar mampu mengelola emosi negatif, seperti kesedihan dan kekecewaan, menjadi motivasi untuk meningkatkan prestasi baik dalam bidang yang mereka tekuni. Regulasi emosi ini didukung oleh faktor individu, seperti kedewasaan emosional dan *strategi coping*, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

2. Dampak Regulasi Emosi pada Peserta Didik Berprestasi Pasca Putus Cinta

Regulasi emosi yang baik memiliki dampak positif signifikan pada peserta didik. Mereka tetap produktif, fokus pada tujuan hidup, dan mampu menjaga konsistensi dalam pembelajaran. Sebaliknya, tanpa regulasi emosi yang baik, potensi munculnya dampak negatif, seperti penurunan motivasi dan isolasi sosial, lebih besar. Peserta didik yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dapat mengubah pengalaman putus cinta menjadi pelajaran berharga untuk perkembangan diri.

3. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Regulasi Emosi Peserta Didik

Guru BK di SMA Negeri 3 Sidoarjo sudah cukup baik dalam memegang peran penting untuk membantu peserta didik mengelola emosi mereka, terutama setelah menghadapi pengalaman emosional yang mendalam, seperti putus cinta. Dalam situasi ini, guru BK menjadi sosok pendukung yang memahami dan memandu peserta didik agar tidak terjebak dalam emosi negatif. Melalui berbagai pendekatan, seperti konseling individu yang berfokus pada eksplorasi emosi, bimbingan kelompok yang mendorong dukungan sosial, hingga strategi kognitif dan gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri, guru BK memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengelola perasaan mereka secara sehat. Kolaborasi dengan keluarga, teman, dan guru lain juga penting untuk mendukung siswa. Dukungan ini membantu siswa bangkit dari

keterpurukan emosi dan memotivasi mereka untuk berprestasi. Namun, program BK di sekolah menghadapi tantangan keterbatasan waktu dan fasilitas, tetapi peran guru BK tetap efektif dalam menjaga stabilitas emosional siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari peneliti yang diberikan kepada berbagai pihak lain :

1. **Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**
Pertama, Guru BK di SMA Negeri 3 Sidoarjo disarankan untuk mengembangkan program preventif terkait regulasi emosi, seperti workshop atau seminar bagi peserta didik tentang cara mengelola emosi secara efektif. Temuan menunjukkan bahwa peran guru BK selama ini lebih bersifat responsif; dengan adanya program preventif, peserta didik dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional di masa depan. Selain itu, membuat modul regulasi emosi berbasis pengalaman peserta didik, yang mencakup strategi seperti *cognitive reappraisal*, dukungan sosial, dan pengelolaan impuls. Modul ini dapat digunakan sebagai panduan dalam sesi konseling.
2. **Bagi Sekolah**
Sekolah perlu mengintegrasikan pendidikan regulasi emosi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau pembelajaran sehari-hari, mengingat pentingnya kemampuan ini dalam menjaga prestasi akademik dan non-akademik peserta didik. Selain itu, menyediakan fasilitas seperti ruang konseling yang nyaman dan memadai untuk mendukung interaksi antara guru BK dan siswa, serta melibatkan pihak ketiga, seperti psikolog sekolah, untuk kasus-kasus yang membutuhkan perhatian khusus.
3. **Bagi Peserta Didik**
Peserta didik disarankan untuk lebih aktif memanfaatkan layanan konseling yang tersedia di sekolah, terutama ketika menghadapi tantangan emosional seperti putus cinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan refleksi diri merupakan strategi yang efektif dalam membantu regulasi emosi. Selain itu, peserta didik perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas produktif seperti olahraga, seni, atau kompetisi sebagai cara

untuk mengalihkan emosi negatif menjadi energi positif.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada anak mereka, terutama ketika menghadapi situasi sulit seperti putus cinta. Berdasarkan temuan, dukungan keluarga berperan penting dalam membantu peserta didik menerima dan mengelola emosi mereka. Selain itu, orang tua diharapkan menjalin kerja sama dengan pihak sekolah, khususnya guru BK, untuk memantau perkembangan emosional dan akademik anak setelah mengalami putus cinta.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan peserta didik dari berbagai sekolah atau latar belakang berbeda untuk memperkaya wawasan tentang regulasi emosi serta meneliti efektivitas program intervensi berbasis strategi regulasi emosi, seperti pelatihan *mindfulness* atau penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, yang relevan dengan temuan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asarnow, J. R., Berk, M., Hughes, J. L., & Anderson, N. L. (2015). The SAFETY Program: A Treatment-Development Trial of a Cognitive-Behavioral Family Treatment for Adolescent Suicide Attempters. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2014.940624>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (6th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Fitriani, R. (2024). Gaya Cinta Pada Remaja Akhir. *Cognicia*, 2(1).
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1815>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Jannah, N. (2020). *Regulasi Emosi Remaja Putri Pasca Putus Cinta pada Siswi SMK N 1 Sanden, Bantul*. 15(2), 1–23. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/45474/1/1620011008_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Langeslag, S. J. E., & Sanchez, M. E. (2018). Down-regulation of love feelings after a romantic break-up: Self-report and electrophysiological data. *Journal of Experimental Psychology: General*. <https://doi.org/10.1037/xge0000360>
- Marzuki, R. (2024). *2.112 Kasus Bunuh Diri, Dominan Remaja Labil karena Putus Cinta*. JAKARTA, FAJAR. <https://harian.fajar.co.id/2024/01/24/2-112-kasus-bunuh-diri-dominan-remaja-labil-karena-putus-cinta/>
- Milles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purwatmoko Pandaming. (2010). *Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir*. 210. https://eprints.ums.ac.id/20321/13/Naskah_Publikasi_Ilmiiah.pdf
- Rohmah, B. (2022). Pengaruh Regulasi Emosidan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diripeseerta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(6), 1–10.
- Sari, P., & Adri, Z. (2023). Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. In *Educational Psychology Review* (Vol. 3, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(3), 25–52.