

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF REGULATED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SMPN 1 SOOKO MOJOKERTO

Nabila Vivinenda

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nabila.20016@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Remaja adalah sebuah tahap perkembangan setelah masa anak-anak dan sebelum menjadi dewasa. Masa remaja juga bisa disebut juga sebagai masa peralihan. Salah satu cirinya adalah pada emosinya. Tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui peningkatan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik random sampling, dengan subjek penelitian berjumlah 8 orang peserta didik kelas VIII J yang memiliki regulasi emosi kategori tinggi, sedang, rendah. Pengumpulan data menggunakan angket kuisioner dengan item pernyataan berjumlah 33 yang terlebih dahulu telah di uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan yaitu statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* melalui SPSS. Dari hasil uji statistik non parametrik menggunakan SPSS versi 24 dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *asym sign (2-tailed)* lebih kecil yaitu ($0.012 < 0.05$) yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, oleh karena itu bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* mampu meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMPN 1 Sooko Mojokerto. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk beberapa pihak. Bagi penelitian selanjutnya ataupun guru BK agar bisa melaksanakan bimbingan kelompok agar dapat menambah pengetahuan serta mencegah permasalahan pada peserta didik muncul, sehingga peserta didik tidak akan mengalami hambatan dalam tahap dan tugas perkembangannya.

Kata Kunci : Bimbingan kelompok, Teknik Self Regulated Learning, Regulasi Emosi, Peserta Didik

Abstract

Adolescence is a stage of development after childhood and before becoming an adult. Adolescence can also be called a transition period. One of the characteristics is his emotions. The aim of this research was to determine the increase in emotional regulation in students at SMPN 1 Sooko Mojokerto after implementing group guidance services using self-regulated learning techniques. This research uses quantitative methods with a pre-experimental one group pretest posttest research design. The sampling technique for this research used a random sampling technique, with research subjects consisting of 8 class VIII J students who had emotional regulation in the high, medium and low categories. Data collection used a questionnaire with 33 item statements which had first been tested for validity and reliability. The data analysis used is non-parametric statistics, namely the wilcoxon test via SPSS. From the results of non-parametric statistical tests using SPSS version 24 with the Wilcoxon test, it was obtained that the asym sign (2-tailed) value was smaller, namely ($0.012 < 0.05$), which means that H_0 was rejected and H_a was accepted, therefore it can be concluded that group guidance was carried out using independent techniques. Arranged learning is able to improve emotional regulation of students at SMPN 1 Sooko Mojokerto. Researchers hope that this research can become a reference for several parties. For further research or guidance and counseling teachers, they can carry out group guidance in order to increase knowledge and prevent problems for students from arising, so that students will not experience obstacles in their development stages and tasks.

Keywords: Group guidance, Self Regulated Learning Techniques, Emotion Regulation, Students

PENDAHULUAN

Setiap fase dalam kehidupan pasti memiliki suatu karakteristiknya masing-masing, selain itu juga setiap fase terdapat tuntutan dan tugas perkembangan (Diananda, 2018). Demikian pula dengan masa remaja, yang mana kemampuan dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah akan berbeda dari fase kanak-kanak, dewasa, maupun tua. Pendapat yang disampaikan Desmita, (2006) masa remaja memiliki rentang usia mulai dari 12 tahun hingga 21 tahun. Masa remaja adalah

sebuah masa yang ada pada perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan (Rizkyta & N., 2017). Saat masa remaja ini, banyak individu yang mengalami perubahan antara lain perubahan fisiologis atau secara fisik maupun perubahan psikologis atau secara mental (Berk, 2012). (Hall dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan pada masa remaja terdapat perubahan psikologis berupa sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi yang mana membuat mereka seringkali mengalami

konflik yang kompleks, oleh karena itu di masa ini sering kali disebut sebagai “*storm and stress*”.

Berk, (2012) berpendapat bahwa individu yang mengalami perkembangan masa remaja, umumnya mereka sudah mulai memiliki ciri-ciri seperti ketertarikan pada lawan jenis, minat terhadap karir yang akan dipilih, ingin masuk ke dalam kelompok tertentu, dan mengeksplor diri mereka. Menurut pendapat (Neff & McGehe, 2010) hal itu akan menimbulkan sebuah tekanan tersendiri yang dirasakan oleh remaja, tidak terkecuali tekanan yang dirasakan pada bidang akademis. Remaja diharuskan bisa mengatur keadaan diri sendiri agar kegiatan belajar lebih baik lagi.

Hasan, (2006) mengatakan bahwa emosi memiliki tingkatan intensitas tertentu. Dalam prosesnya akan ada situasi maupun kondisi yang dapat membuat individu mengeluarkan respon emosional yang berbeda-beda intensitasnya. Pada saat individu memiliki intensitas emosi yang terlalu tinggi ini akan membuat mereka kehilangan kontrol atas dirinya sendiri (Fauzi & Purnama Sari, 2018). Maka sangatlah perlu ada sebuah strategi yang bisa meningkatkan regulasi emosi secara lebih fleksibel sesuai dengan keadaan (Amalia et al., 2021). Regulasi emosi bisa diartikan sebagai sebuah proses secara sadar atau tidak pada pengalaman emosional yang akan memungkinkan perubahan pengalaman serta ekspresi afek dari respon natural menjadi respon lain yang lebih efektif (Gros & Thompson, 2017).

Pendapat ahli (Gross dalam Miraza et al., 2020) yaitu regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang individu maka ia akan bisa mempertahankan atau bahkan meningkatkan emosi yang sedang dirasakan baik berbentuk emosi positif atau pun emosi negatif. (Sulistyo, 2014) juga mengemukakan pendapatnya bahwa regulasi emosi yaitu sebuah kemampuan seseorang untuk mengawasi, mengevaluasi, serta memodifikasi emosi yang tercipta untuk tercapainya sebuah tujuan antara lain kemampuan dalam mengatur perasaannya, reaksi secara fisik, cara dia berpikir, serta respon emosi contohnya mimik wajah, intonasi bicara, serta tingkah laku, sehingga bisa diekspresikan secara benar dengan lingkungan. Kegagalan dari regulasi emosi akan tercipta sebuah gangguan psikologis dalam menempuh pembelajaran (Aldao et al., 2010). Ketika remaja memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung akan menyebabkan banyak konflik, seperti mengalami stres, hingga depresi, di sisi lain remaja yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi yang artinya dia bisa mengelola emosinya hal ini akan membantu mereka dalam mengatasi stres yang dialaminya serta cenderung memiliki bekal kesehatan mental yang stabil kedepannya (Fitriani & Alsa, 2015).

Individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan memungkinkan terjadinya konflik yang akan menimbulkan dampak negatif, hal itu bisa terjadi karena kurangnya pemahaman dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosinya (Indah, 2016). Selain itu mereka juga kurang bisa memahami situasi yang dialami, dan merasakan kesulitan dalam memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah. Lain halnya dengan individu memiliki regulasi emosi tinggi. Individu yang

memiliki regulasi emosi baik umumnya terbiasa menggunakan strategi kognitif yang berupa elaborasi, pengulangan, dan organisasi (Afifah & Setiawati, 2022). Dengan hal itu maka akan membuat individu tersebut bisa mengendalikan maupun mengontrol dirinya sendiri dengan baik ketika menghadapi permasalahan, yang juga akan membuat hal yang dikerjakan menjadi efektif serta efisien, selain itu individu akan lebih maksimal dalam menentukan tujuan, mampu mengontrol, dan mengatur diri. Regulasi emosi rendah ini bisa mempengaruhi keseluruhan aspek dalam diri, tidak terkecuali bidang belajar, seperti merasa stres dan depresi. Terdapat kasus yang sempat terjadi di penghujung tahun 2020 yaitu kematian siswa SMP di Tarakan, Kalimantan Utara, yang ditemukan meninggal dunia di kamar mandi (Suciatingrum, 2020). Keterangan dari beberapa saksi mengatakan bahwa korban adalah anak yang memiliki sifat pendiam dan beberapa kali sering mengeluh tentang tugas sekolah yang sangat banyak. Bukan hanya itu, terdapat kasus serupa di bulan yang sama yaitu siswi SMA di kabupaten Gowa juga mengakhiri nyawanya karena merasa depresi dengan tugas-tugas sekolahnya (Munsir, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, beliau mengatakan bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan emosi dalam bidang belajar pada siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto yaitu beberapa kali ditemui siswa yang kurang bisa mengontrol emosinya saat proses belajar, seperti temperamen yang tiba-tiba memuncak saat mendapat pelajaran atau soal yang sulit, berkata kasar saat mendapat tugas atau PR dari guru, bolos kelas atau sekolah, berkeinginan tidak berangkat sekolah karena terdapat mata pelajaran yang tidak disukai. Selain itu juga guru BK mengatakan bahwa beberapa kali mendapat aduan yang beragam dari guru mata pelajaran, wali kelas, atau bahkan teman sekelas terkait siswa yang prestasi belajarnya menurun hal ini dibuktikan dengan hasil nilai raport yang mengalami penurunan, sering melamun, atau pun sikap yang tidak sopan ketika proses belajar mengajar yang mana sikap juga masuk dalam kriteria penilaian. Banyak sekali penyebab dari sikap mereka tersebut salah satunya adalah karena permasalahan di rumah, maupun di sekolah. Jika hal seperti ini dibiarkan berlanjut hingga berkepanjangan bisa menghambat proses belajar remaja. Di sisi lain, hal ini juga akan mempengaruhi tahap perkembangan remaja, seperti berkeinginan menutup diri dari lingkungan sosialnya, memendam sendiri permasalahan yang dihadapinya termasuk kesulitannya dalam bidang akademik.

Penyebab yang membuat rendahnya regulasi emosi dalam belajar adalah kurangnya sebuah pemahaman terkait emosi yang dirasakan serta tidak bisa memahami kondisi yang sedang dialami untuk memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah (Sya'diyah et al., 2022). Dengan ini, bisa disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi berfungsi dalam penentuan sikap maupun perilaku saat menghadapi sebuah persoalan. Manfaat dari regulasi emosi ialah untuk mengendalikan emosi yang muncul sebelum melakukan sebuah tindakan saat suatu hal terjadi

(Setyowati et al., 2023). Regulasi emosi juga sangatlah penting dimiliki oleh semua orang karena regulasi emosi akan mereduksi ketegangan yang muncul ketika emosi yang sedang memuncak (Hidayati et al., 2017). Selain itu pentingnya regulasi emosi dalam bidang belajar yaitu untuk menentukan tujuan dan motivasi belajar siswa, serta bisa menghadapi emosi yang muncul akibat faktor penghambat saat proses belajar, dengan tujuan untuk memahami dan mengelola emosi agar bisa meningkatkan kualitas pembelajaran dan mencapai hasil yang optimal (Rachmah, 2015).

Permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi yang terjadi pada siswa membutuhkan suatu layanan dasar (Dr. Arbin Janu Setiyowati, S.Pd. et al., 2021), karena layanan dasar bertujuan untuk membantu peserta didik dalam proses perkembangannya, baik dalam bidang pribadi, karir, sosial, maupun belajar. layanan dasar juga bisa diartikan sebagai pemberian sebuah bantuan kepada siswa yang dikemas dalam kegiatan yang memberikan sebuah pengalaman terstruktur baik secara berkelompok maupun klasikal yang telah dirancang secara sistematis dengan tujuan mengembangkan kemampuan yang ada pada siswa yaitu penyesuaian diri secara efektif yang sesuai dengan tahap-tahap dan tugas perkembangan. Selain itu tujuan dari layanan dasar ini adalah untuk membantu agar setiap siswa bisa mendapatkan perkembangan yang normal dengan mental yang sehat, serta mendapatkan keterampilan hidup lainnya (Priyanggodo, 2017). Layanan dasar adalah suatu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang bisa dilakukan melalui bimbingan kelompok (Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. & Edris Zamroni, S.Pd., 2019), karena pada bimbingan kelompok membahas topik-topik umum secara luas dan mendalam yang akan bermanfaat untuk siswa, sekaligus mencegah berkembangnya permasalahan atau kesulitan pada diri siswa.

Wibowo, (2005) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok yaitu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok serta beberapa anggota kelompok, pemimpin kelompok berperan sebagai pengarah jalannya diskusi serta penyedia informasi untuk membantu para anggota kelompok dalam mencapai tujuan secara bersama-sama. Menurut pendapat lain dari (Rusman, 2009) bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian pertolongan dari konselor atau guru BK kepada konseli atau murid. Romlah, (2001) berpendapat terkait tujuan dari bimbingan kelompok yaitu agar individu bisa menemukan dirinya sendiri, menjadi pengarah bagi dirinya untuk merencanakan pembelajaran agar hasil belajar lebih baik. Hasil belajar dari siswa ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal sehingga menimbulkan perbedaan individual dalam pencapaian hasil belajar (Yandi et al., 2023).

Menurut pendapat (Ghufron, 2010) mengelola diri sendiri berhubungan erat dengan kemauan individu dalam membangkitkan pikiran, perasaan, maupun tindakan yang terencana sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Artinya, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang secara aktif ikut serta dalam mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan

konsep dari salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu *self regulated learning*, yaitu membangun motivasi diri sendiri dalam mengontrol dan mengendalikan sikap maupun tindakan dalam diri, sehingga dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong keberhasilan tercapainya tujuan, karena motivasi terbangun dari diri sendiri. *Self Regulated Learning* sendiri memiliki tujuan agar peserta didik bisa mengontrol, mengatur, mengarahkan dirinya, menyesuaikan serta mengendalikan diri (Rosito, 2018). Selain itu (Pintrich, 1999) mengemukakan tujuan dari teknik ini adalah agar individu bisa memotivasi dirinya sendiri untuk bisa mencapai tujuan yang telah dibuatnya. *Self Regulated Learning* adalah usaha yang dilakukan untuk meregulasi diri secara kognitif, dengan memotivasi diri sendiri dengan baik, serta dengan menciptakan perilaku yang baik dalam kegiatan belajar dengan tujuan agar dapat mencapai keberhasilan dan pembelajaran (Zimmerman, 1989). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Qalbu, 2018) bahwa *Self Regulated Learning* bisa membantu peserta didik melaksanakan proses belajar dengan maksimal serta mampu mengendalikan atau mengontrol emosi dalam diri ketika dihadapkan situasi yang sulit.

Namun di era saat ini banyak siswa yang merasa kesulitan dalam mengendalikan, mengontrol diri, maupun merencanakan sebuah tujuan akademik, yang akan membuat terjadinya ketidakstabilan emosi pada saat proses belajar (Rahmawati et al., 2021). Penelitian ini memfokuskan pada salah satu faktor internal pendidikan yaitu motivasi belajar (*learning motivation*) yang ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Ketika individu akan melakukan segala aktivitas apapun sangatlah perlu adanya *learning motivation*. Karena dengan adanya motivasi yang tinggi, maka akan memaksimalkan tujuan yang hendak dicapai (Emda, 2017). Namun, jika motivasi seseorang rendah, maka pencapaian dari tujuan yang akan dicapai pun akan berkurang. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* ini diharapkan regulasi emosi siswa dalam belajar bisa ditingkatkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alotaibi et al., 2017). Pada penelitiannya berjumlah sampel yang dipilih yaitu 356 mahasiswa, yang membuktikan bahwa terdapat suatu hubungan yang positif yaitu strategi-strategi yang terdapat dalam suatu teknik *Self Regulated Learning* terutama dalam sebuah perencanaan atau penetapan tujuan dengan hasil pencapaian belajar individu. Selain itu terdapat pula penelitian yang sejenis yang pernah dilakukan oleh (Daniela, 2015) dengan penggunaan instrumen *Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A)* dan *Motivated self-regulated learning* dapat meningkatkan capaian hasil belajar individu dan meningkatkan keterkaitan yang positif antara motivasi dan prestasi siswa dalam bidang belajar.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian pre-eksperimental dengan jenis pendekatan one group pretest

posttest. Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dikarenakan peneliti mencari pengaruh antar variabel dengan variabel lainnya serta melakukan eksperimen dengan memberikan sebuah perlakuan pada objek yang diteliti. Keseluruhan objek yang akan diteliti disebut dengan populasi (Notoatmodjo, 2018). Menurut (Sugiyono, 2016) pengertian populasi adalah area generalisasi yang memiliki karakteristik tertentu pada subjek ataupun objek disimpulkan oleh peneliti. Sehingga, populasi dalam penelitian ini yaitu 26 peserta didik yang ada di SMPN 1 Sooko Mojokerto.

Objek yang akan diteliti disebut dengan sampel Notoatmodjo, (2018). Adapun teknik pengambilan sampelnya yaitu menggunakan teknik random sampling yaitu sebuah teknik pengambilan sampel yang mencampurkan subjek-subjek di dalam populasi sehingga seluruh subjek dianggap sama. Peneliti menentukan sampel dengan cara diundi, dan mengambil sampel sebanyak 8 orang yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah, sedang, tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuisioner (Angket) dengan diberikannya sebuah pernyataan atau pertanyaan secara tertulis kepada para responden untuk dijawab disebut dengan kuisioner (Sugiyono, 2016). Peneliti menyebar kuisioner kepada responden atau siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto. Supaya mempermudah penyaluran informasi kepada pembaca terhadap penelitian yang dilakukan maka perlunya diadakan teknik dalam penyajian data. Penelitian ini menggunakan bentuk penyajian data berupa tabel instrumen yang diberikan penjelasan teks narasi.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu Analisis Statistik Non Parametrik. Metode ini merupakan cara pengolahan dengan menganalisa data berupa angka. Penggunaan Analisa statistik menggunakan *Uji Wilcoxon*, dengan mengetahui perbedaan dari sebelum dan sesudah diberikannya sebuah perlakuan. Dari keseluruhan analisis data SPSS yaitu *Statistical Package For Sciens* yang mana alat tersebut merupakan aplikasi yang berada pada *software windows* sebagai bentuk analisis data statistic, serta dapat menghasilkan sebuah laporan berbentuk grafik dan diagram yang dapat membantu pemahaman secara grafis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pretest yang di dapatkan sebelum pemberian treatmen seluruh anggota kelompok memiliki tingkat rata-rata skor yaitu 87,1. Adapun sebagai berikut:

No	Nama	Skor	Kriteria
1	RA	113	Tinggi
2	MAK	102	Tinggi
3	MNP	96	Sedang
4	EPA	93	Sedang
5	FMP	90	Sedang
6	CA	79	Sedang
7	NA	64	Rendah
8	DA	60	Rendah
N 8		Σ 697	
Rata-rata		87,1	

Setelah semua kegiatan layanan bimbingan kelompok dalam 5 kali pertemuan telah dilaksanakan, selanjutnya dilakukan *post-test* yang bertujuan agar bisa diketahui adakah peningkatan yang terjadi pada siswa dalam mengemukakan pendapat. Peningkatan yang dimaksud ialah peningkatan dalam kategori tingkat regulasi emosi dari yang sebelumnya rendah menjadi sedang atau tinggi, maupun yang sebelumnya dalam kategori sedang menjadi tinggi. Sehingga terdapat peningkatan setelah dilakukan *treatment* yaitu 101,1. Adapun sebagai berikut:

No	Nama	Skor	Kriteria
1	RA	115	Tinggi
2	MAK	108	Tinggi
3	MNP	101	Tinggi
4	EPA	100	Tinggi
5	FMP	98	Sedang
6	CA	106	Tinggi
7	NA	94	Sedang
8	DA	87	Sedang
Rata-rata		101,1	

Hasil dari pretest dan posttest mengalami peningkatan yaitu $(87,1 < 101,1)$. Sehingga bisa disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik. Dasar pengambilan keputusan hipotesis *uji wilcoxon* apabila *asym sig* (2 tailed) < 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika *asym sig* (2-tailed) > 0.05 maka hipotesis ditolak. Dari hasil *uji wilcoxon signed test* yang telah dilakukan mendapati hasil Z sebesar -2.524 dan nilai *asym sig.* (2-tailed) 0.012 yang mana lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, maka bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* bisa meningkatkan regulasi emosi. Adapun sebagai berikut:

Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ke delapan siswa tersebut mengalami peningkatan regulasi emosi, dibuktikan dengan pengetahuan dari masing-masing peserta didik yang mana ketika mereview materi di pertemuan sebelumnya siswa menunjukkan keaktifan dalam menjawab pertanyaan serta penerapan materi, maupun pemahaman terkait materi. Keaktifan dan peningkatan ini diperhatikan peneliti pada setiap anak agar bisa melihat bagaimana perkembangan mereka pada setiap pertemuan.

Perbedaan peningkatan skor yang didapat saat *posttest* bisa dipengaruhi berbagai hal antara lain, salah satunya adalah karakteristik yang terlihat pada peserta didik ketika kegiatan berlangsung yaitu sikap antusiasme. Meskipun karakteristik siswa berbeda-beda dan tidak ada yang sama, namun dari hasil pelaksanaan bimbingan kelompok diketahui bahwa peningkatan terbanyak adalah pada siswa-siswa yang memiliki antusiasme tinggi, yang mana sikap antusias yang tinggi membuat pemahaman dari individu meningkat daripada siswa yang kurang antusias. Diperkuat dengan penelitian (Sanusi et al.,

2023) yang menyatakan bahwa kurangnya antusias peserta didik dalam proses belajar akan berpengaruh buruk pada hasil belajarnya karena kurang memperhatikan materi yang disampaikan. Hasil *posttest* menunjukkan siswa yang mengalami kenaikan skor paling kecil yaitu RA yang hanya mengalami kenaikan 2 skor, dimana ketika *pretest* mendapatkan 113 dan ketika *posttest* mendapat skor 115. Hal ini dikarenakan RA sudah tahu terkait materi emosi jauh sebelum peneliti jelaskan, sehingga RA sudah memiliki bekal terkait regulasi emosi, dan tidak seantusias teman-temannya yang lain.

Ketika proses bimbingan kelompok diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh RA tersebut berasal dari orang tuanya dimana hal ini membuktikan keterkaitan tingkat regulasi emosi dengan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu pola asuh orang tua. Pada pertemuan pertama RA terlihat malu, dan pendiam dibanding teman-temannya yang lain. Fokus utama pertemuan pertama ini adalah pada metakognitifnya agar terbentuknya rasa nyaman dalam kelompok tersebut. Ketika pertemuan yang kedua, aspek yang paling terlihat adalah metakognitif RA masih sedikit ragu untuk menerima emosi negatifnya, namun pelan-pelan mencoba memahami perasaannya. Pada pertemuan ketiga, RA sudah mulai terlihat stabil, dan aspek yang paling terlihat metakognitifnya yaitu RA yakin dapat mengatasi suatu masalah. Pada pertemuan keempat, aspek perilaku mulai terlihat yaitu RA sudah mulai menemukan cara mengurangi emosi negatif. Pada pertemuan yang kelima RA mulai terlihat termotivasi untuk mencapai suatu tujuan, terbukti dengan pemaparan atas keinginan yang akan ia capai.

Di lain sisi terdapat siswa yang mengalami kenaikan skor signifikan, yaitu NA. Pada skor *pretest* yang didapatkan, NA termasuk dalam siswa yang memiliki kategori regulasi emosi rendah. Pada awal pertemuan NA termasuk peserta didik yang sangat aktif. NA terlihat gembira dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini. NA secara kritis bertanya terkait hal-hal yang belum ia mengerti, dan menanyakan sampai sejemah mungkin. Di pertemuan kedua, NA memang belum terlalu mengerti terkait apa itu emosi negatif, terlebih lagi bagaimana cara mengendalikannya, NA juga terlihat sering membentak dan mengatakan sesuatu yang sedikit menyakiti hati anggota lain tanpa dipikirkan terlebih dahulu, di pertemuan ini aspek yang ditekankan adalah pada metakognitifnya yaitu mendorong pemikirannya agar ia sadar akan emosi-emosi yang dirasakan dan membantunya sadar akan hal buruk itu. Pada pertemuan ketiga, aspek metakognisinya sudah lebih baik dimana ia mulai paham terkait emosi serta tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang positif ketika mengalami emosi negatif. Pada pertemuan keempat, aspek yang mulai terlihat adalah motivasi dimana NA mulai memperlihatkan adanya niat untuk berubah, dan tidak pantang menyerah atas kendala yang akan menghadang, serta keyakinan dapat mengatasi suatu masalah, dan perubahannya ini terbilang signifikan hal ini otomatis memunculkan aspek lain yaitu perilakunya, dimana tutur katanya lebih sopan dan nada bicara yang

lebih lembut daripada sebelumnya dan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Pada pertemuan kelima, aspek yang terlihat adalah metakognitif, dan aspek motivasi semakin kuat dengan NA membuktikan keseriusannya dengan selalu menerapkan materi yang telah diajarkan pada kehidupan sehari-harinya, dan kemampuan dalam menemukan cara mengurangi emosi negatif. Hal ini terbukti dengan kenaikan skor regulasi emosinya yang signifikan yaitu 30 skor, hingga menjadi 94.

Kemudian terdapat siswa MAK, skor yang didapatkan MAK ketika sebelum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 102, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 108, dengan peningkatan 6 skor. Pada pertemuan pertama MAK terlihat *excited*, karena dia lebih suka belajar santai namun serius. Namun MAK sempat memperlihatkan emosinya ketika kegiatan berlangsung, seperti ketika peneliti membahas topik tertentu ia terlihat melamun dan mengantuk. Pada pertemuan kedua, terlihat bahwa aspek motivasinya terbangun yaitu MAK akan sangat semangat apabila peneliti memberikan media-media yang membuat kegiatan lebih menarik. Pada pertemuan ketiga, aspek yang paling terlihat pada MAK adalah perilaku, dimana lebih bisa menghargai peneliti ketika berbicara dengan mencermati apa yang peneliti jelaskan. Pada pertemuan keempat, aspek yang terlihat adalah perilaku dengan peningkatan yang terlihat ialah kemampuannya dalam mengontrol emosi dan respon emosi. Pada pertemuan kelima, aspek yang terlihat adalah metakognitif dan motivasi yaitu dengan perencanaan yang MAK buat, MAK mampu menemukan cara mengurangi emosi negatif, dan motivasinya yang berkeinginan untuk mencapai tujuan serta kemampuannya dalam mengendalikan mengontrol maupun mengatur diri sendiri.

Selanjutnya terdapat siswa MNP, skor yang didapatkan MNP ketika sebelum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 96, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 101, dengan peningkatan 5 skor. Pada pertemuan pertama, MNP adalah peserta didik yang paling banyak bercanda, atau mencairkan suasana. Pada pertemuan kedua, peneliti mengamati bahwa regulasi emosi MNP naik turun, terkadang dia bisa sangat bijaksana dan mandiri dalam mengontrol emosinya ketika belajar, terkadang juga dia merasa bingung dan menyerah sebelum menyelesaikan sebuah permasalahan dalam belajar, sehingga lebih difokuskan pada aspek metakognitif. Pada pertemuan ketiga, aspek yang paling terlihat pada MNP adalah perilaku dengan mulai memperlihatkan perubahan yaitu kemampuannya dalam mengontrol emosi dan respon emosi. Pada pertemuan keempat, aspek yang terlihat adalah pada perilakunya yaitu MNP mulai terlihat mampu dalam menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Pada pertemuan kelima, aspek yang terlihat adalah motivasi yaitu MNP memiliki tujuan pembelajarannya sehingga ia tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah dan berkeinginan untuk mencapai tujuan tersebut.

Lalu terdapat siswa EPA, skor yang didapatkan EPA ketika sebelum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 93, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 100, dengan peningkatan 7 skor. Pada awal pertemuan EPA termasuk peserta didik yang tidak terlalu diam dan tidak terlalu aktif juga. Pada pertemuan kedua, regulasi emosi EPA yang tampak adalah diantara tinggi dan rendah, terkadang EPA terlihat masih malu atas perasaan atau emosi yang dirasakan. Namun suatu waktu juga dia terlihat bangga menyatakan emosi yang sedang dia rasakan, sehingga lebih difokuskan pada aspek metakognitifnya, yang membuat ia terus merasa malu. Pada pertemuan ketiga, aspek yang paling terlihat adalah perubahan metakognitifnya yang berdampak juga pada perilakunya, dengan menerima kondisi yang menimbulkan emosi negatif. Pada pertemuan ketiga, aspek yang terlihat adalah perilakunya yaitu EPA sudah mulai berani mengacungkan tangan tanpa ditunjuk, dan menjawab pertanyaan lebih percaya diri meskipun jawaban kurang tepat. Pada pertemuan keempat, aspek yang paling terlihat pada EPA adalah perilaku, dimana EPA sudah mulai memperlihatkan perubahan dengan tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang positif ketika mengalami emosi negatif. Pada pertemuan kelima, aspek yang terlihat adalah pada metakognitif yaitu EPA yakin untuk menyelesaikan masalah secara mandiri, dan tidak ragu mengungkapkan emosinya.

Kemudian terdapat siswa FMP, skor yang didapatkan FMP ketika belum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 90, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 98, dengan peningkatan 8 skor. Pada awal pertemuan FMP termasuk peserta didik yang tidak terlalu diam dan tidak terlalu aktif juga. Pada pertemuan kedua, FMP terkadang mudah mengeluarkan kata – kata kasar, namun terkadang juga mengucapkan afirmasi positif untuk dirinya, aspek yang difokuskan adalah perilaku, dimana FMP disadarkan tentang perilakunya yang kurang tepat. Pada pertemuan ketiga, aspek yang paling terlihat pada FMP adalah aspek perilaku, dimana FMP sudah mulai memperlihatkan perubahan dengan semakin mengurangi kata – kata negatif. Pada pertemuan keempat, aspek yang terlihat yaitu perilaku yaitu FMP dengan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Pada pertemuan kelima, peneliti juga melihat bahwa pada aspek motivasi terdapat peningkatan pula dimana FMP sudah memiliki keinginan untuk mengendalikan emosi yang dirasakan ketika belajar.

Lalu terdapat siswa CA, skor yang didapatkan CA ketika belum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 79, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 106, dengan peningkatan 27 skor. Pada pertemuan pertama CA termasuk peserta didik yang tidak terlalu diam dan tidak terlalu aktif juga. CA terlihat gembira dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini. Pada pertemuan kedua, aspek yang terlihat adalah motivasi dengan sikap CA yang aktif berpartisipasi, hal ini terlihat dari partisipasinya ketika bertanya terkait hal-hal yang belum ia mengerti, dan menanyakan sampai sejelas mungkin. Pada pertemuan ketiga, CA terkadang

masih belum konsisten terkait emosi yang dirasakan, seringkali ketika diberikan pertanyaan CA bingung dan akan sedikit khawatir dan terlihat cemas karena kesulitan untuk menjawab, aspek yang difokuskan adalah pada metakognitifnya, agar ia merasa tenang ketika dalam situasi tertentu. Pada pertemuan keempat, aspek yang paling terlihat pada CA adalah aspek perilaku dimana CA sudah mulai memperlihatkan perubahan dengan tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang positif ketika mengalami emosi negatif. Pada pertemuan kelima, aspek yang terlihat adalah metakognitifnya yaitu CA berusaha yakin untuk dapat mengatasi suatu masalah.

Kemudian terdapat siswa DA, skor yang didapatkan DA ketika belum diadakannya bimbingan kelompok yaitu 60, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor yang di dapatkan yaitu 87, dengan peningkatan 27 skor. Pada awal pertemuan DA termasuk peserta didik yang tidak terlalu diam dan tidak terlalu aktif. DA terlihat gembira dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini. Di pertemuan kedua, DA kurang bisa mengontrol emosinya, seperti ketika ada anggota lain yang tidak sependapat dengannya dia sedikit membentak dan hanya ingin pendapatnya saja yang diterima, aspek yang difokuskan adalah metakognitif dan perilaku, karena ia sempat menceritakan pengalaman terkait emosi terutama emosi belajar dia sempat menangis cukup lama, yang mana hal ini adalah bukti bahwa DA memang belum terlalu mengerti cara mengendalikan emosi yang sedang dirasakannya. Pada pertemuan ketiga, aspek yang paling terlihat pada DA adalah motivasinya yang sangat besar untuk bisa mengontrol emosinya. Pada pertemuan keempat, aspek yang terlihat pada DA adalah metakognitifnya yaitu meningkatnya kemampuan dalam menemukan cara mengurangi emosi negatif. Pada pertemuan kelima, aspek yang paling terlihat adalah aspek metakognitif dan perilaku, dimana DA sudah mulai memperlihatkan perubahan, terutama kemampuannya dalam mengontrol emosi dan respon emosi, hal ini terlihat dari tutur kata dan nada bicara lebih terkendali, serta lebih menghargai perbedaan pendapat, serta ia bisa memahami emosi apa yang dirasakan dan mampu mencari solusi secara mandiri.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan yaitu mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto diperoleh kesimpulan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto. Regulasi emosi peserta didik kelas VIII J SMPN 1 Sooko sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada pada 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kemudian setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok mengalami kenaikan yaitu berada pada kategori tinggi, dan sedang. Dari hasil penelitian terhadap regulasi emosi dari peserta didik menghasilkan perhitungan yaitu sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok hasil pretest keseluruhan yaitu 87,1 kemudian setelah

melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* hasil posttest keseluruhan mengalmi peningkatan yaitu 101,1. Lalu diuji melalui SPSS dengan hipotesis *uji wilcoxon*. Berdasarkan hasil tabel test statistik menunjukkan hasil 0.012. Diketahui bahwa nilai 0.012 lebih kecil dari 0.05 ($0.012 < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diperoleh saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Alangkah baiknya setiap elemen agar bisa berperan aktif dalam membantu siswa agar bisa mengendalikan, meningkatkan serta mempertahankan regulasi emosi yang dimiliki. Guru wali kelas, mata pelajaran, guru BK diharapkan mendukung siswa dengan memberikan afirmasi yang positif dalam proses meningkatkan regulasi emosi, menciptakan suasana belajar mengajar yang ceria dan menyenangkan, serta mampu mendengarkan dan memahami potensi siswa. Serta mengadakan layanan bimbingan kelompok pada waktu yang tidak terlalu dekat dengan pekan ujian agar dapat maksimal.

2. Bagi Kepala Sekolah

Alangkah baiknya layanan bimbingan kelompok yang dilakukan bisa terlaksana dan tidak mendekati waktu pekan ujian, serta rutin melaksanakan pengelolaan maupun pembinaan untuk memperbarui metode pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar di sekolah agar dapat terlaksana secara efektif.

3. Bagi Guru BK Sekolah

Alangkah baiknya agar konselor sekolah lebih sering mengadakan layanan bimbingan kelompok, dengan begitu maka konselor akan mengetahui seberapa jauh siswa dalam mengendalikan emosinya saat dihadapkan pada suatu permasalahan serta perkembangan peningkatan regulasi emosi mereka.

4. Bagi Guru Mata Pelajaran Lain

Penelitian ini alangkah baiknya dijadikan sebuah masukan dalam rangka perbaikan pemilihan metode mengajar sehingga kualitas maupun keprofesionalan para guru dapat meningkat dalam mengajar.

5. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi, bahan acuan, serta pertimbangan tentang situasi di lapangan yang dihubungkan dengan teori dalam perkuliahan maupun layanan bimbingan dan konseling dengan teknik tertentu.

6. Bagi Siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto

Alangkah baiknya siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto dapat memaksimalkan usaha dan motivasi dalam mengendalikan, meningkatkan dan mempertahankan regulasi emosi yang dimiliki, agar tidak menimbulkan masalah terutama pada bidang belajar, sehingga mampu menjalankan tugas perkembangan di usia remaja secara maksimal serta tidak menghamat tahap perkembangan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. F., & Setiawati, D. (2022). Studi Tentang Regulasi Emosi Serta Peran Bimbingan dan Konseling Pada Siswa Disabilitas SMP Negeri 39 Surabaya. *Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 1(69).
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & S., S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Alotaibi, K., Tohmaz, R., & Jabak, O. (2017). The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement for a Sample of Community College Students at King Saud University. *Education Journal*.
- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 27–43. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/27-43>
- Berk, L. . (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Pustaka Pelajar.
- Daniela, P. (2015). The Relationship Between Self-Regulation, Motivation And Performance At Secondary School Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences. Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dr. Arbin Janu Setiyowati, S.Pd., M. P., Dr. Indriyana Rachmawati, S.Pd., M. P., & Riskiyana Prihatiningsih, S.Pd., M. P. (2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., K., & Edris Zamroni, S.Pd., M. P. (2019). *Teori dan Praktik Pemahaman Individu Teknik Testing*. Prenada Media.
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fauzi, T., & Purnama Sari, S. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 1–10. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin>,

*Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Meningkatkan
Regulasi Emosi Siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto*

+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+
PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA (3).pdf

- Fitriani, Y. &, & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja SMP. *Journal of Psychology*, 1.
- Ghufron. (2010). *Teori-teori Perkembangan*. Refika Aditama.
- Gross, J. ., & Thompson, R. . (2017). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford.
- Hasan, A. . (2006). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Praktehlahiran hingga Pascakematian*. PT Raja Grafindo Persada.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Indah, K. E. P. (2016). Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir Indah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 62–73.
- Miraza, M. R., Simarmata, S. W., & Azrai, A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat. *STKIP Budidaya Binjai*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i2.321>
- Munsir, I. (2020). *Siswi di Gowa Bunuh Diri Diduga Karena Tugas, Polisi Periksa Kepsek-Guru*. <https://news.detik.com/berita/d-5220516/siswi-di-gowa-bunuh-diri-diduga-karena-tugas-polisi-periksa-kepsek-guru>
- Neff, K. ., & McGehe, P. (2010). *Selfcompassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults*. Self and Identity.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. RINEKA CIPTA.
- Pintrich, P. R. (1999). The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*.
- Priyanggodo, G. (2017). Meningkatkan Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Play Pada Siswa Kelas IXA Negeri Bancak Kab.Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Respository.Uksw*, 1, 1. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/14326>
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan antara self regulated learning dan goal orientation dengan stres akademik. *Jurnal Psikoborneo*.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Rizkyta, D. P., & N., N. A. F. (2017). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 1–13.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Rosito, A. C. (2018). Kepribadian dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 189. <https://doi.org/10.22146/jpsi.28530>
- Rusman. (2009). *Manajemen Kurikulum*. Raja Grafindo Persada.
- Sanusi, K., Nur Faizah, L., Istihosah, W. N., Siti, F., & Imam, S. (2023). paya Meningkatkan Antusias Belajar Peserta Didik Melalui Media Video Based Learningdi Kelas IVSDN Kedungjati. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11, 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jkc.v11i1.73222>
- Setyowati, R., Fitriani, A., Anggarani, F. K., Yuliadi, I., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2023). Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat*, 12(2), 222. <https://doi.org/10.20961/semar.v12i2.68952>
- Suciatiningrum, D. (2020). *Siswa SMP di Tarakan Akhiri Hidup, Diduga karena Stres Belajar Online*. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/dini-suciatiningrum/siswa-smp-di-tarakan-akhiri-hidup-diduga-karena-stres-belajar-online>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan. *Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sya'diyah, H., Ninin Retno Hanggarani, & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression. *Mediapsi*,

8(1), 16–27.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>

Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Unnes Press.

Yandi, A., Nathania Kani Putri, A., & Syaza Kani Putri, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik (Literature Review). *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 1(1), 13–24.
<https://doi.org/10.38035/jpsn.v1i1.14>

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*.

