

PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP

Friska Nur Anggraini^{1*}, Effy
Wardati Maryam², Widyastuti³,
Ghozali Rusyid Affandi⁴

^{1,2,3,4} Psikologi, Universitas
Muhammadiyah Sidoarjo

***Corresponding author**

Friska Nur Anggraini

Email :

friskanuranggraini4@gmail.com

Abstrak

Pada masa perkembangan remaja individu memasuki masa storm and stress. Kemampuan regulasi emosi yang berlangsung tidak tepat, akan membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan yang menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti terjadinya perkelahian yang merugikan lingkungan sekitar. Keterampilan psikologis akan membantu siswa untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Pengabdian kepada masyarakat yang berupa psikoedukasi dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Sebanyak 47 siswa mengikuti kegiatan ini. Hal ini ditunjang dari asesmen kebutuhan melalui wawancara dan menyebarkan kuesioner berupa *google form* dilakukan untuk mengidentifikasi masalah yang di alami siswa. Psikoedukasi memberikan pengetahuan dan keterampilan (*role play*) metode regulasi emosi dengan *Expressive Writing* dan *Breathing Exercise*. Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan dari nilai *pre-test* sebesar 33.000 menjadi 33.979 dalam perhitungan *post-test* pemahaman tentang psikoedukasi regulasi emosi. Sedangkan dalam *pre-test Visual Scale Analoge (VAS)* untuk mengukur emosi yang semula memiliki rata-rata 3.340 memiliki penurunan menjadi 3.149. Hasil ini menggambarkan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi siswa SMP terutama untuk meningkatkan keterampilan meregulasi emosi.

Kata Kunci: *Breathing Exercise; Expressive Writing; Psikoedukasi; Regulasi Emosi; Siswa SMP*

Abstract

The developmental period of the individual teenager enters a period of storm and pressure. The ability to regulate emotions that go wrong will make teenagers follow their emotions in various actions that cause unwanted things, such as fights that harm the environment. Psychological skills will help students to improve their mental health. Community service in psychoeducation is carried out for junior high school students. A total of 47 students took part in this activity. The needs assessment supports this through interviews and distributing questionnaires in the form of a Google form which is carried out to identify problems that exist in students' realms. Psychoeducation provides knowledge and skills (role play) in emotion regulation methods with Expressive Writing and Breathing Exercises. Based on the analysis carried out using the paired sample t-test showed an increase from the pretest score of 33,000 to 33,979 in the posttest calculation of understanding psychoeducation on emotion regulation. Whereas in the Visual Scale Analog (VAS) pretest to measure emotion, which initially had an average of 3,340, it decreased to 3,149. These results illustrate that psychoeducation of emotion regulation skills can solve problems junior high school students face, significantly improving emotion regulation skills

Keywords: *Breathing Exercise; Expressive Writing; Psychoeducation; Emotion Regulation; Middle School Students*

Copyright © 2023 Friska Nur Anggraini, Effy Wardati Maryam, Widyastuti, Ghozali Rusyid Affandi

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat lanjutan pendidikan secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Jenjang pendidikan diklasifikasikan berdasarkan usia, tingkat kecakapan, dan keahlian

tiap-tiap siswa (Rahmadhony, 2020). Pada umumnya peserta didik tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia 12 hingga 15 tahun. Pada usia tersebut merupakan kategori usia remaja yang mana pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan dalam hidupnya, bukan hanya pada fisik, tetapi juga emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral (Nuz'amidhan et al., 2021). Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan mental yang mempengaruhi perilaku remaja hal ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan emosional dalam proses mencari identitas diri dan membina hubungan sosial yang baik yang dapat meningkatkan stres emosional (Uci & Savira 2019). Hal ini remaja dikenal sebagai masa *storm and stress*. Masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuan untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain akan mudah terbentuk apabila masing-masing individu mampu mengungkapkan diri atau membuka diri (Wardah 2020).

Banyak benturan dan masalah yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini. Hurlock mengemukakan remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Ketika remaja dihadapkan pada suatu konflik, ia belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan. Bila kemampuan regulasi emosi tidak berlangsung dengan baik, remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi yang dapat merugikan satu sama lain (Rubiani & Sembiring 2018). Sehingga pada masa remaja perlu tumbuh secara optimal maka dibutuhkan dukungan dan kesempatan pada dirinya untuk mengembangkan diri disertai pendampingan orang dewasa yang peduli terhadap dirinya (Farichah et al., 2019).

Ketidakseimbangan antara perubahan yang dialami remaja dengan lingkungan dapat mengganggu stabilitas hidup ketika tingkat emosi yang dirasakan terlalu tinggi. Sehingga regulasi emosi dapat dikatakan sebagai salah satu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap aspek dari respon emosi berupa pengalaman emosi maupun perilaku. Untuk mengontrol emosi tersebut upaya yang dapat dilakukan kepada remaja yaitu dengan melakukan psikoedukasi regulasi emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat (Farichah et al., 2019). Kemampuan meregulasi emosi dengan baik membuat individu mampu meminimalisir munculnya emosi negatif bila dihadapkan dengan suatu tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahannya dengan baik cenderung terhindar dari stress yang berkelanjutan (Rubiani & Sembiring 2018).

Adanya peristiwa di atas didukung dengan penelitian sebelumnya di SMP Negeri 2 Pakisjaya terhadap guru bimbingan dan konseling serta wakil kepala sekolah bidang kesiswaan bahwa banyak siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah dengan berbagai masalah yang terjadi yaitu cenderung temperamental kepada siswa hingga kepada guru yang menyebabkan pertikaian. Sehingga upaya intervensi dalam meningkatkan regulasi emosi diperlukan (Nuz'amidhan et al., 2021). Selain itu penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bengkulu diperoleh fakta bahwa begitu banyak permasalahan yang ada di sekolah tersebut, dari yang malas belajar, keluar masuk kelas di jam pelajaran, membolos, berkelahi antar teman dan lain-lain. Dari penelitian di atas, pihak sekolah dapat melakukan berbagai macam kegiatan positif yang berkaitan dengan regulasi emosi dan meningkatkan perilaku memaafkan (Astuti et al., 2019). Penelitian selanjutnya yang dilakukan pada siswa kelas VIII J SMP Negeri 10 Kota Serang. Konflik perkelahian antar siswa. Masih perlu adanya upaya penyelesaian masalah dengan pemberian layanan untuk mencegah timbulnya masalah-masalah (preventif) yang dilatarbelakangi oleh emosi (Maesaroh & Afati 2022).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada siswa di SMP Negeri 1 Tulangan, siswa mengakui melakukan tindakan seperti *bullying*, membolos, berkelahi, tawuran dengan teman, tidak disiplin dengan

aturan sekolah dan mengucapkan kata-kata kotor. Kebanyakan siswa tidak mematuhi peraturan yang ditegakkan di sekolah. Perilaku yang muncul di lokasi penelitian dilakukan ketika siswa bosan dengan keadaan sekolah, mengalami tekanan baik di dalam dan di luar lingkungan sekolah, mengalami konflik keluarga dan memilih untuk melakukan perilaku tersebut tanpa memikirkan aturan yang ada dan dampak yang akan terjadi. Hal tersebut juga didukung oleh hasil asesmen kebutuhan dengan menyebarkan kuesioner berupa *google form* yang dilakukan pada 13 Oktober 2022 diperoleh data dari 266 siswa bahwa 20 siswa masuk dalam kategori sangat rendah, 57 siswa masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik SMP Negeri 1 Tulangan masih ada yang memiliki regulasi emosi yang rendah yang mana hal tersebut dapat di perkuat dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menyampaikan bahwa terdapat sejumlah informasi terkait konflik yang pernah terjadi oleh siswa SMP Negeri 1 Tulangan yaitu pernah didapat suatu kondisi terjadinya permasalahan di antaranya seperti pertengkaran antara siswa di lingkungan sekolah.

Remaja yang kurang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung menjadi individu yang pesimis cenderung untuk menyerah dan putus asa ketika berhadapan dengan masalah yang serius dalam hidupnya. (Chang dalam buku Berk, 2010, h. 259). Oleh karena itu untuk mempersiapkan remaja dapat mengatasi dirinya terhadap berbagai emosi yang dirasakan dari masalah yang sedang dihadapi maka dibutuhkan kemampuan keterampilan meregulasi emosi dengan baik yang dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup dan mempercepat pengambilan keputusan dengan mengelola emosinya dengan baik dan tepat. Sehingga dari pernyataan diatas Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi diperlukan sebagai upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 1 Tulangan.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi oleh siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan terdiri dari beberapa tahapan antara lain:

- a. Persiapan meliputi: permohonan izin kegiatan, pengurusan administrasi, kegiatan *need assessment*, persiapan alat dan bahan, persiapan tempat psikoedukasi.
- b. Kegiatan inti meliputi: pembukaan dan pengenalan dengan para peserta psikoedukasi, pemberian materi dan strategi kegiatan psikoedukasi, serta tanya jawab dengan peserta kegiatan psikoedukasi
- c. Penutupan meliputi: pemberian doorprize bagi peserta, pemberian sertifikat kepada pemateri dan pembimbing, dan pembuatan laporan kegiatan psikoedukasi.

Sasaran Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi keterampilan regulasi emosi ini ditujukan kepada 47 siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan.

Model Pelatihan dan Pengukuran Keberhasilan

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SMPN 1 Tulangan berupa metode ceramah dan menyampaikan penjelasan secara lisan, serta role play. Psikoedukasi dilakukan oleh seorang psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas dan/atau masyarakat. Adapun indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu ketika para peserta mampu memahami dan menerapkan keterampilan regulasi emosi dengan baik dan tepat yang didasarkan pada alat ukur Visual Analogue Scale (VAS) yang bertujuan untuk mengukur emosi siswa, dan digunakan alat ukur tes pemahaman mengenai emosi-pikiran-perilaku-fisik agar dapat diketahui pemahaman peserta mengenai emosi.

HASIL PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan mitra dengan melakukan psikoedukasi yang telah dilaksanakan, antara lain:

1. **Pemahaman Keterampilan Regulasi Emosi**

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 November 2022, dimulai pukul 08.00–10.30 WIB. Awal kegiatan pada sesi pertama ini yaitu pemberian *ice breaking* yang dipandu oleh tim psikoedukasi yang bertujuan agar peserta merasa nyaman dalam kegiatan psikoedukasi tersebut dan membangun kedekatan yang baik antara tim psikoedukasi dan siswa serta menimbulkan semangat antara peserta terhadap kegiatan yang terlaksana sehingga siswa distimulasi supaya siap dan mampu menerima materi yang akan disampaikan yang terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Ice Breaking sebelum kegiatan psikoedukasi (a) Tahap Pre-test (b)

Kegiatan selanjutnya ialah peserta diberikan *Visual Analog Scale (VAS)* yang dikerjakan selama 5 menit pemberian VAS tersebut bertujuan untuk mengukur emosi siswa sebelum kegiatan psikoedukasi dimulai. Selanjutnya peserta diminta untuk mengerjakan Soal Pre-Test mengenai pemahaman emosi-pikiran-perilaku-fisik, yang dikerjakan oleh siswa kurang lebih diberikan waktu 10 menit untuk mengerjakan dengan tujuan mengukur pemahaman peserta mengenai emosi yang Nampak pada gambar 1 b.



Gambar 2. Materi Emosi dan Relasi Pikiran-Perilaku-Fisik (a) Pemutaran Vidio Contoh Relasi Pikiran-Perilaku-Fisik (b)

Dalam penyampaiannya, tim psikoedukasi pada sesi ini menggunakan beberapa metode pembelajaran yaitu ceramah, audio visual, dan diskusi seperti materi yang ditampilkan melalui LCD dengan gambar-gambar yang presentatif, menampilkan video, serta mengajak langsung partisipan mengenai pemahamannya terhadap relasi emosi-perilaku-pikiran-fisik. Media audio visual mempunyai unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara, dan lain sebagainya. Melalui media video dalam proses pembelajaran yang berperan sebagai sarana maka proses belajar akan menjadi lebih mudah dalam memahami objek, peristiwa, ataupun materi yang dibutuhkan dalam pembelajaran sehingga partisipan memiliki pengalaman yang lebih dari visualisasi yang diberikan (Mawadah 2020). Pada Gambar 2a dan b narasumber memberikan pembelajaran kepada Siswa mengenai pemahaman terhadap materi emosi dan relasi emosi-pikiran-perilaku fisik serta penyajian video yang berdurasi 8 menit sebagai contoh relasi emosi-pikiran-perilaku-fisik sekaligus memberikan ulasan balik keterkaitan video dengan materi tersebut.

2. Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi

Pada kegiatan selanjutnya di sesi kedua berupa pemahaman terkait dengan pengendalian perhatian dan perubahan makna secara kognitif, rangsangan yang menggugah emosi melalui kegiatan strategi regulasi emosi dengan Expressive Writing dan Breathing Exercise. Tim Psikoedukasi menggunakan metode pembelajaran berupa praktik langsung, ceramah, dan audiovisual. Kegiatan tersebut dilakukan agar siswa meningkatkan intensitas atau durasi emosi positif, terutama cinta, minat dan kegembiraan, seringkali dengan berbagai pengalaman positif mereka dengan orang lain. Berdasarkan hasil dari Pre-Test siswa memiliki regulasi emosi yang rendah sehingga perlu meningkatkan regulasi emosinya.



Gambar 3. Role Play Metode Regulasi Emosi dengan Writing Exercise (a) Praktik Metode Regulasi Emosi dengan Breathing Exercise (b)

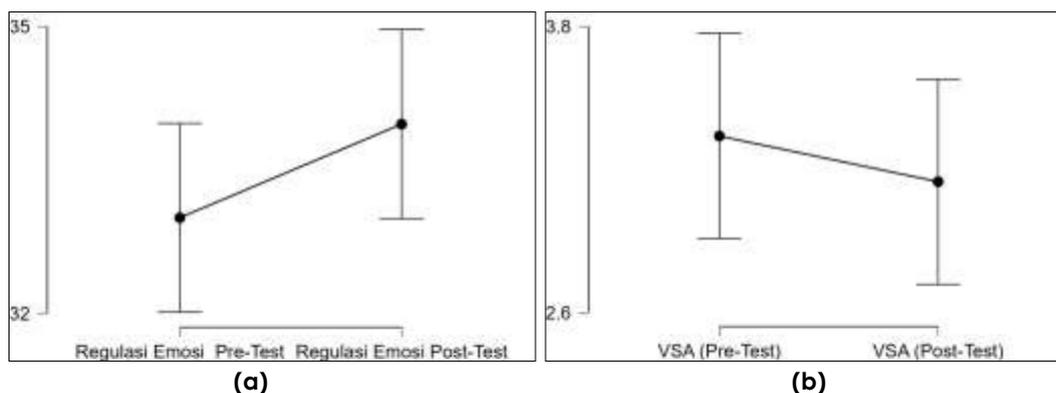
Metode Role play langsung dengan *Expressive Writing*, siswa diberikan kertas kosong untuk diremas dan dibuang ke kardus dengan membuang kertas pada jarak jauh yang bertujuan membantu siswa untuk meningkatkan intensitas atau durasi emosi positif sekaligus mengajarkan strategi meregulasi emosi yang nampak pada gambar 3a. Kegiatan *Expressive Writing* tersebut didukung dengan materi psikoedukasi yang tidak kalah pentingnya menunjang keterampilan regulasi emosi siswa. Materi psikoedukasi mencakup regulasi emosi mencakup pengetahuan dan pemahaman tentang pengendalian perhatian, dan perubahan makna secara kognitif, dan rangsangan yang menggugah emosi. Praktik selanjutnya dalam rangka mengurangi intensitas atau durasi emosi negatif terutama kemarahan, kesedihan dan kecemasan dengan fokus khusus pada penurunan pengalaman dan ekspresi emosi negatif. *Breathing Exercise* merupakan suatu teknik bernapas, yang berkaitan dengan perubahan fisiologis yang dapat membantu memberikan respon relaksasi atau rileks (Agnesia & Aryanti 2022). Kegiatan *Breathing Exercise* siswa diarahkan untuk mengambil nafas seperti biasa terlebih dahulu kemudian dihitung tarikan-hembusan nafas secara perlahan-lahan. Sebelum kegiatan psikoedukasi berakhir tim psikoedukasi membuka sesi *sharing* terkait pemahaman terhadap materi psikoedukasi yang didapatkan. Pada akhir kegiatan peserta diminta

untuk mengisi posttest berupa soal *PostTest* dan juga *Visual Scale Analogue* (VSA) terhadap hasil kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan. *PostTest* dilakukan agar dapat mengungkapkan pemahaman peserta selama kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan. Pada sesi tersebut siswa yang mengikuti psikoedukasi siswa dapat diketahui telah memiliki pemahaman tentang pentingnya memahami potensi yang dimiliki dan lebih yakin mengenai keterampilan psikoedukasi regulasi emosi. Hal tersebut didukung dengan adanya pengerjaan siswa terhadap *Visual Analog Scale* (VAS), dan lembar *PostTest* regulasi emosi.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Pre Test dan Post Test Regulasi Emosi

	N	Mean	SD	SE
Regulasi Emosi Pre-Test	47	33.000	3.470	0.506
Regulasi Emosi Post-Test	47	33.979	4.632	0.676
VSA (Pre-Test)	47	3.340	1.773	0.259
VSA (Post-Test)	47	3.149	1.888	0.275

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa data yang dapat dianalisis sebanyak 47 siswa, dimana nilai rerata regulasi emosi sebelum diberikan psikoedukasi sebesar 33.000 dan setelah diberikan psikoedukasi meningkat menjadi 33.979. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi. Adapun secara visual peningkatan tersebut dapat dilihat pada grafik 1. Sedangkan, rerata *Visual Scale Analogue* (VSA) sebelum diberikan sebesar 3.340 dan setelah diberikan psikoedukasi dilakukan pengukuran yang terlihat menurun menjadi 3.149. Hal ini menunjukkan adanya penurunan emosi pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi. Adapun peningkatan secara visual tersebut dapat dilihat pada grafik 1 dan grafik 2 dibawah ini.



Gambar 4. Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi antara Pre dan Post Test (a) Visual Scale Analogue (VSA) antara Pre-Test dan Post-Test (b)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang dimaksudkan agar tercapainya suatu tujuan. Penelitian yang dilakukan (Wahyu Relisa Ningrum 2022) menemukan bahwa kemampuan meregulasi emosi dengan baik membuat individu mampu meminimalisir munculnya emosi negatif bila dihadapkan dengan suatu tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahannya dengan baik cenderung terhindar dari stres yang berkelanjutan. Menurut Ibrahim (2020) bahwa pelatihan *Expressive writing* merupakan salah satu teknik dilakukan dengan cara konseli melepaskan emosi melalui tulisan yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah, sehingga dapat membuat menjadi lebih rileks.

Adapun beberapa strategi lain yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi yaitu dengan cara *Breathing Exercise*, yaitu mengatur cara bernafas ketika sedang menghadapi rasa emosi yang tinggi. Teknik *deep*

breathing sudah terbukti efektif untuk menurunkan sesak sehingga dapat menurunkan stress dan kecemasan (Pristianto et al., 2022). Dari pelatihan *Expressive writing* dan *Breathing Exercise* ini ternyata mampu untuk menurunkan tingkat emosi siswa SMP. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan (Halik et al., 2022) bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan pemahaman karena mencakup pemberian gambaran terkait teori dan praktek. Diperkuat lagi dengan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh (Pristianto et al., 2022) bahwa pemberian *Breathing Exercise*, akan memberikan rasa tenang dan menurunkan sesak sehingga dapat menurunkan stress dan menstabilkan emosi. Pada psikoedukasi ini, selain siswa diberikan pengetahuan mengenai regulasi emosi, siswa juga diberikan praktik agar dapat mengasah keterampilan dalam mengenal dan mengelola emosi melalui teknik *Expressive writing* dan *Breathing Exercise*. Hasil ini menggambarkan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi siswa SMP terutama untuk meningkatkan keterampilan meregulasi emosi.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari kegiatan yang dilakukan dalam psikoedukasi sesuai dengan metode pelaksanaan yang dirancang. Dengan pemberian psikoedukasi remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang relasi emosi-pikiran-perilaku-fisik. Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi memberikan dampak positif dalam menyelesaikan permasalahan mitra yaitu peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa SMP melalui psikoedukasi dengan teknik regulasi emosi *Expressive Writing* dan *Breathing Exercise*. Selanjutnya, agar kegiatan ini memiliki dampak positif jangka panjang, maka diharapkan agar siswa menerapkan keterampilan meregulasi emosi yang dirasakan dengan teknik-teknik yang telah diajarkan dalam kegiatan psikoedukasi. Adapun keterbatasan pada kegiatan ini yaitu peserta yang disiapkan untuk kegiatan psikoedukasi ini seharusnya berjumlah 50 namun karena beberapa siswa berhalangan hadir sehingga yang memenuhi hanyalah 47 peserta. Sebaiknya koordinasi antara tim psikoedukasi, guru, dan siswa dapat dipersiapkan dengan matang agar kebutuhan siswa dalam *need assessment* dapat terpenuhi melalui kegiatan ini.

PUSTAKA

- Agnesia, Anita Putri, dan Dewi Aryanti. 2022. "Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus." *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)* 2(2):87–91. doi: 10.56742/nchat.v2i2.44.
- Astuti, Dwi, Wasidi, dan Rita Sinthia. 2019. "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *jurnal Consilia* 2(1):66–74. doi: <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>.
- Farichah, Ifta Nur, Bakhrudin All Habsy, dan Dimas Heri Suroso. 2019. "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?" *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 4(1):25. doi: 10.26740/jp.v4n1.p25-32.
- Halik, Al, Aulia Helwa, dan Annisa Ramadhani. 2022. "Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi." *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1(02):100–110. doi: 10.38156/sjpm.v1i02.135.
- Ibrahim, Herdayanti. 2020. "Penerapan teknik expressive writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar." *Universitas Negeri Makassar* 21(1):1–30. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25241>

- Maesaroh, A., dan E. Afiati. 2022. "Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling." *Journal of Education and Counseling* 2(2):209–16. <https://www.jurnal.masoemiversity.ac.id/index.php/educationcounseling/article/view/54>
- Mawadah, Siti. 2020. "Implementasi Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Minat Belajar Peserta Didik SD Islam Assalam Bandar Lampung." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://>
- Nuz'amidhan, Rizky Lazuardi, Ecep Supriatna, dan Reza Pahlevi. 2021a. "Pengunaan Teknik Diskusi Secara Daring untuk Mengembangkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Ips 4 Sman 1 Batujajar." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4(5):382. doi:10.22460/fokus.v4i5.7423.
- Nuz'amidhan, Rizky Lazuardi, Ecep Supriatna, dan Reza Pahlevi. 2021b. "Studi deskriptif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas IX di Smp Negeri 2 Pakisjaya." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4(5):373. doi: 10.22460/fokus.v4i5.7823.
- Priyanto, Arif, Rehning Puji Hastuti, Fitrotul Auliya, Tessya Hadika Novitasari, Bernadine Felicia Isdya Putri, dan Cikiesa Ilham Faiz. 2022. "Edukasi dan pemberian mindfull breathing exercise untuk mengatasi depresi pada siswa." *JAIM UNIK (Edukasi Pemberian)* 6(1):111–16. doi: <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i1.3332>.
- Priyanto, Arif, Risdah Hardaning Tyas, Imro'atul Muflikha, Alifia Fitria Ningsih, Ilma Liani Vanath, dan Faizah Nashrillah Reyhana. 2022. "Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta." *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):36–46. doi: 10.53624/kontribusi.v3i1.127.
- Rahmadhony, Samurya. 2020. "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP." *Analitika* 12(2):169–78. doi: 10.31289/analitika.v12i2.3733.
- Rubiani, Alhila, dan Shirley Melita Sembiring. 2018. "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan." *Jurnal Diversita* 4(2):99. doi: 10.31289/diversita.v4i2.1593.
- Uci, lin Runa, dan Siti Ina Savira. 2019. "Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di smp x di surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 06(02):1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28359>
- Wahyu Relisa Ningrum, Musa Masing. 2022. "Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba." *JPKD : Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(2):496–500. doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i2.4205>.
- Wardah, Ani. 2020. "Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying." *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* 2(2):183–92. doi: 10.31960/ijolec.v2i2.410.

