

PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK

Tria Yunita Sari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: triayunita.19026@mhs.unesa.ac.id

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Pengembangan instrumen skala regulasi emosi dapat digunakan untuk mendeteksi tingkat regulasi emosi peserta didik, serta menghasilkan instrumen yang standar dan dapat diandalkan dalam pengukuran regulasi emosi. *Research and development* (R&D) dengan desain 3D merupakan pendekatan dalam penelitian. Uji validitas *product moment Pearson* dan uji reliabilitas *alpha Cronbach* digunakan untuk menganalisis data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen skala regulasi emosi memiliki 38 pernyataan yang valid pernyataan berdasarkan perhitungan r hitung $> r$ tabel (0,138) dan realibilitas *alpha crobach* sebesar $0,865 > 0,60$. Maka dari itu, instrumen skala regulasi emosi ini dapat disimpulkan valid dan reliabel. Berlandaskan penelitian tersebut terdapat beberapa saran yaitu pengembangan instrumen skala regulasi emosi ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam membantu guru BK untuk mengukur dan mengidentifikasi keadaan regulasi emosi siswa agar dapat diberikan layanan yang tepat dan siswa mencapai kematangan emosi.

Kata Kunci: pengembangan, instrumen skala, regulasi emosi.

Abstract

The development of an emotion regulation scale instrument can be used to detect the level of emotion regulation of students, and produce a standardized and reliable instrument in measuring emotion regulation. Research and development (R&D) with 3D design is the approach in the research. Pearson product moment validity test and Cronbach alpha reliability test were used to analyze the research data. The results showed that the emotional regulation scale instrument had 38 valid statements based on the calculation of r count $> r$ table (0.138) and the reliability of alpha crobach of $0.865 > 0.60$. Therefore, this emotional regulation scale instrument can be concluded to be valid and reliable. Based on this research, there are several suggestions, namely the development of this emotional regulation scale instrument is expected to contribute to helping counseling teachers to measure and identify the state of students' emotional regulation so that appropriate services can be provided and students achieve emotional maturity.

Keywords: development, scale instrument, emotion regulation.

PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan bagian dari pendidikan, khususnya pada lembaga yang tidak dapat disisihkan dari proses belajar mengajar. Menurut Ramli (2015) dijelaskan bahwasanya peserta didik adalah anggota masyarakat yang menggunakan kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan pengetahuan, potensi, atau keterampilan mereka. Peserta didik dipisahkan menjadi beberapa tingkatan dalam sistem pendidikan, mulai dari sekolah dasar dan naik ke sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sekolah menengah kejuruan.

Dalam perkembangannya, peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan berada pada fase remaja. Dimana pada fase tersebut perkembangan emosi remaja seringkali mengalami ketidakstabilan. Selaras penelitian terdahulu yang disusun Azmi (2015) bahwasanya ketidakharmonisan keluarga, konflik dengan teman sebaya, dan lingkungan sekitar mempengaruhi perkembangan

remaja dalam hal emosi. Dampak-dampak ini dapat menyebabkan timbulnya perilaku yang agresif, tindakan yang tidak terkendali, kesulitan dalam mempertahankan fokus, kekhawatiran yang berlebih, kehilangan semangat, dan perasaan rendah diri.

Dalam wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK SMK Negeri 2 Mojokerto terdapat beberapa permasalahan terkait dengan keadaan emosional remaja yang pertama kasus *body shaming/bullying* yang dilakukan oleh salah satu peserta didik dengan teman sebayanya, hal tersebut memicu pertengkaran antar teman sebaya akibat dari ketidakterimaan salah satu dari individu tersebut. Masalah yang kedua terkait dengan keadaan emosi juga timbul pada saat *classmeeting* akibat dari ketidakpuasan antara siswa dengan wasit pada perlombaan tersebut, sehingga terjadi aksi saling labrak dan dorong-dorongan. Masalah yang ketiga terdapat salah satu siswi yang mengalami putus cinta akibat dari orang tuanya yang tidak memperbolehkan dia berpacaran terlebih dahulu, sehingga

pada saat jam kosong di sekolah siswi tersebut melakukan hal yang melukai dirinya dengan menyayat tangannya dengan silet untuk melampiaskan kekesalan dan kesedihannya.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Fitri *et al.* (2019) mengemukakan bahwasanya kesehatan mental dan emosional remaja dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk lingkungan teman sebaya dan orang tua. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Wijayanti & Fasikhah (2021) juga mengemukakan bahwasanya kompetensi yang dimiliki oleh remaja mempunyai hubungan dengan *self-compassion*, dalam hal ini dapat diartikan bahwa keterampilan dalam bantuan atau perhatian dan bersikap empati terhadap diri sendiri mampu untuk mengembangkan kompetensi emosi yang dimiliki oleh setiap individu khususnya pada remaja. Selaras penelitian terdahulu yang disusun Raviyoga & Marheni (2019) bahwasanya tingkat kematangan emosi remaja yang rendah serta tekanan sosial dari teman sebaya dalam bentuk kepatuhan kepada norma kelompok membawa pengaruh bagi agresivitas remaja.

Dari penelitian-penelitian tersebut, keadaan dan kematangan emosional peserta didik remaja memiliki peran utama dalam perkembangan emosi remaja. Agar perkembangan emosi tersebut dapat berkembang kearah yang positif, dibutuhkan kemampuan dalam pengelolaan emosi dalam diri peserta didik. Pengelolaan emosi dapat disebut juga sebagai regulasi emosi. Kemampuan seseorang untuk mengontrol kapan, bagaimana, dan seberapa intens mereka mengalami emosi, bersama dengan keadaan fisiologis dan motivasi yang sesuai dan bagaimana emosi tersebut terwujud dalam perilaku mereka disebut sebagai regulasi emosi (Essau *et al.*, 2017). Regulasi emosi mencakup semua proses yang terlibat dalam produksi, pemeliharaan, dan modulasi pada bagian emosi (Holodynski & Friedlmeier, 2006).

Prastiti (dalam Choirunnisa & Ediaty, 2020) mengemukakan bahwa keterampilan dalam pengelolaan emosi yang dipunyai oleh seseorang dapat membantu dalam mengendalikan emosi negatif yang membuat terhindar dari perilaku menyimpang. Terdapat empat aspek yang diperlukan dalam mengetahui kemampuan regulasi yang dimiliki oleh individu menurut Gross (2014), diantaranya: 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berpikir dan berbuat positif tanpa terpengaruh emosi negatif yang sedang dialaminya. 3) *Control emotional responses (impulse)* merupakan keahlian seseorang guna menahan dan mengarahkan bagaimana perasaan dan bagaimana mereka menunjukkan respon emosi (intonasi, tindakan dan fisiologis), yang memungkinkan individu untuk menampilkan respon yang tepat dari emosinya tanpa merasa terlalu emosional. 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu keterampilan individu guna memperkenalkan fenomena yang memicu negatifnya emosi individu tersebut serta berani menerimanya.

Dalam lembaga pendidikan, terdapat suatu komponen yang bisa membantu peserta didik untuk memenuhi tugas perkembangannya yaitu guru BK. Hal ini lantaran tugas guru BK dalam lembaga pendidikan atau sekolah, yakni

membantu individu guna menemukan alternatif solusi terhadap masalah atau hambatan yang dialami dan dihadapi, sehingga individu mampu mengatasi masalah sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Menurut Hartono (2020) tugas guru BK ialah sebagai pemberi fasilitas kepada peserta didik seperti pemberian layanan bimbingan dan konseling supaya peserta didik mampu ikut dalam pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar untuk dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Sehingga dalam hal ini, guru BK juga dapat memberi suatu layanan pada peserta didiknya dalam meningkatkan tugas perkembangan terkait dengan emosinya yaitu regulasi emosi. Sebelum memberikan layanan yang tepat terkait dengan perkembangan emosi peserta didik, guru BK perlu untuk mengetahui keadaan regulasi emosi peserta didik terlebih dahulu. Namun, belum terdapat alat ukur secara khusus di SMK Negeri 2 Mojokerto untuk mengukur tingkat regulasi emosi peserta didik. Dalam pelaksanaannya, guru BK menuturkan biasanya hanya menggunakan hasil dari angket kebutuhan peserta didik dalam pengidentifikasian keadaan emosi peserta didik serta dengan melibatkan bahasa tubuh dari peserta didik.

Berbasis dari permasalahan yang ada, penting dilakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK”. Rumusan masalah penelitian ini adalah 1) bagaimana pengembangan instrumen skala regulasi emosi?, 2) bagaimana kualitas instrumen skala regulasi emosi yang dikembangkan?. Tujuannya guna mengembangkan instrumen skala regulasi emosi yang bisa dimanfaatkan untuk mendeteksi tingkat regulasi emosi peserta didik, serta menghasilkan instrumen yang standar dan dapat diandalkan dalam pengukuran regulasi emosi.

METODE

Research and development (R&D) merupakan pendekatan dalam penelitian. Desain penelitian mengadopsi model 3D (*define, design, develop*) yang merupakan modifikasi dari model 4D yang diusulkan oleh Thiagarajan (Sugiyono, 2019). Modifikasi desain diselaraskan dengan kepentingan penelitian yaitu dibatasi pada pengembangan instrumen serta pengujian validitas dan realibilitas. Siswa kelas X di SMK Negeri 2 Mojokerto menjadi subjek penelitian ini. Skala regulasi emosi dikembangkan berlandaskan teori aspek regulasi emosi Gross (2014). Guna penilaian kevalidan skala regulasi emosi yang sudah disusun, diterapkan analisis data uji validitas memanfaatkan rumus Pearson *product moment*, berikutnya guna pengujian realibilitas memanfaatkan koefisien *alpha cronbach*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pengembangan instrumen didasarkan pada model 3D yang melibatkan beberapa tahapan guna menghasilkan instrumen yang valid dan

reliabel. Tahap pertama penelitian ini melibatkan peninjauan langsung di lapangan atau lokasi penelitian. Selama proses survei di lapangan, muncul beberapa permasalahan terkait regulasi emosi siswa di SMK, yang didasarkan pada hasil wawancara dengan guru BK SMK Negeri 2 Mojokerto. Peninjauan langsung ke lokasi penelitian sebagai bentuk *need assessment* dalam penyusunan instrumen yang relevan dengan permasalahan-permasalahan yang muncul di kalangan siswa SMK. Setelah peninjauan di lapangan selesai, dilakukan studi pustaka guna mendukung hasil dari *need assessment* yang digunakan dalam penyusunan instrumen. Studi pustaka dilakukan untuk mencari literatur yang sesuai dengan pengembangan instrumen yang berkaitan dengan regulasi emosi. Dalam literatur tersebut ditemukan teori dan konsep yang kemudian digunakan untuk mengembangkan indikator-indikator dalam instrumen tersebut.

Setelah mendapatkan teori dan konsep yang relevan untuk pengembangan instrumen tersebut, peneliti kemudian merancang instrumen berdasarkan indikator yang telah diperoleh. Indikator-indikator ini didasarkan pada aspek dari regulasi emosi yang diajukan Gross (2014) terdiri dari empat aspek meliputi *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotion responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. Dari aspek-aspek ini, dilakukan pengembangan menjadi beberapa indikator serta beberapa item pernyataan instrumen skala regulasi emosi. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen skala regulasi emosi:

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Item
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	8
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	6
3.	<i>Control emotional responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	6
		Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	6
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	10
		Kejelasan emosional	4
Total			40

Sumber: Gross (2014)

Rancangan instrumen memakai skala *likert* empat jawaban alternatif yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), serta sangat tidak sesuai (STS) yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Untuk memastikan kegunaan rancangan instrumen tersebut, dilakukan pengembangan instrumen guna menghasilkan produk yang siap digunakan. Dalam pengembangan instrumen ini terdapat dua tahap langkah pengembangan produk, yaitu *expert appraisal* atau validasi oleh ahli, dan *developmental testing* atau uji validasi langsung pada subjek penelitian (Saria & Fauziah, 2022). Pada tahap *expert appraisal*, dilakukan uji validitas oleh ahli yang mempunyai pengetahuan tinggi mengenai konsepsi serta filosofi terkait dengan produk yang dikembangkan. Uji ahli ini dilakukan oleh dosen pembimbing yang memberikan saran, masukan, dan koreksi terhadap instrumen skala yang telah dirancang. Uji validasi oleh ahli tersebut mendapat beberapa koreksi terkait dengan pernyataan yang memiliki kesamaan kata, kata-kata yang masih ambigu dan kurang dapat dimengerti. Setelah instrumen skala tersebut diperbaiki oleh peneliti, instrumen dianggap valid jika telah diterima tanpa memerlukan perbaikan tambahan.

Setelah tahap *expert appraisal* atau uji validasi oleh ahli selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan *developmental testing* atau uji coba instrumen kepada subjek penelitian yang ditetapkan, yaitu kelas X SMK Negeri 2 Mojokerto. Selanjutnya, setelah data hasil penyebaran rancangan instrumen terkumpul, kemudian data diorganisir dalam bentuk tabulasi guna untuk dilakukan analisis uji validitas dan realibilitas. Dilakukan pengujian kevalidan serta realibilitas dengan tujuan untuk menunjukkan bahwa rancangan instrumen skala regulasi emosi yang dikembangkan memiliki tingkat ketepatan dan keandalan yang tinggi. Menurut Yusup (2018) uji validitas menggambarkan sejauh mana pengukuran yang dilakukan akurat dalam mengukur variabel yang akan diukur, sementara itu realibilitas membahas pengukuran tersebut dapat diandalkan karena konsistensinya.

Menurut Sugiyono (2019) uji validitas dengan menggunakan rumus *pearson product momen* dikatakan valid dan signifikan apabila item pernyataan memiliki r hitung lebih tinggi daripada r tabel (r hitung > r tabel). Skala regulasi emosi di uji validitas pada 222 responden dengan memiliki nilai koefisien 0,138 pada taraf signifikansi 5%. Apabila item pernyataan < 0,138 artinya butir pernyataan dikatakan unvalid. Berikut *output* pengujian validitas skala regulasi emosi:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Hasil Analisis	Nomor Item	Jumlah Item
Item Pernyataan Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,20,21,22,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40	38
Item Pernyataan	19, 23	2

Tidak Valid		
Total		40

Pada instrumen skala regulasi emosi yang dikembangkan didapati 38 butir pernyataan valid serta 2 butir pernyataan unvalid disebabkan r hitung $< r$ tabel. Butir pernyataan nomer 19 didapati r hitung $-0,0163 < r$ tabel $0,138$ serta butir nomor 23 didapati r hitung $0,0203 < r$ tabel $0,138$. Butir-butir pernyataan instrumen dipaparkan dibawah ini:

Tabel 3. Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas				
2	Saya memperhatikan setiap perasaan saya				
3	Saya sering mengalami emosi yang tidak terkendali				
4	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya				
5	Saya kesulitan memahami perasaan saya				
6	Saya menyadari alasan saya marah				
7	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya				
8	Saya melampiaskan amarah tanpa mencari penyebabnya				
9	Ketika sedang kesal, saya mengakui perasaan tersebut				
10	Saat sedang kesal, saya marah pada diri sendiri karena merasa seperti itu				
11	Saat sedang sedih, saya malu karena merasa seperti itu				
12	Ketika sedang kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah				
13	Ketika sedang marah, saya kehilangan kendali				
14	Ketika sedang kesal, saya berpikir akan melakukannya tetap seperti itu dalam waktu yang lama				
15	Ketika sedang sedih, saya merasa sangat tertekan				
16	Ketika sedang kesal, saya sulit berkonsentrasi pada hal lain				
17	Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Ketika sedang marah, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan				
19	Ketika sedang kesal, saya menemukan cara untuk membuat diri merasa lebih baik				
20	Ketika sedang takut, saya merasa lemah				
21	Ketika sedang kesal, saya dapat mengendalikan perilaku saya				
22	Ketika sedang cemas, saya sulit berkonsentrasi				
23	Ketika sedang kesal, saya sulit mengendalikan perilaku saya				
24	Ketika sedang kesal, saya pikir tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat diri merasa lebih baik				
25	Ketika sedang kesal, saya tidak menyalahkan diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut				
26	Ketika sedang marah, saya berpikir bahwa larut dalam perasaan tersebut adalah satu-satunya cara yang bisa dilakukan				
27	Saya dapat mengendalikan setiap emosi dalam diri				
28	Ketika sedang kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik lagi				
29	Ketika sedang marah, amarah tersebut mudah reda dalam waktu singkat				
30	Saya tetap bisa berpikir logis ketika sedang marah				
31	Saya tidak menyesal karena merasakan emosi marah				
32	Saya merasa baik-baik saja meskipun sedang takut				
33	Saya mengetahui cara untuk meredakan amarah agar tidak berlarut-larut				
34	Ketika sedang kesal, saya menyalahkan orang lain				
35	Ketika sedang cemas, saya tetap bisa berpikir jernih				
36	Saya mencoba untuk memikirkan hal-hal yang menghibur ketika sedang				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	sedih				
37	Saya sering merasa tak acuh terhadap emosi yang saya rasakan				
38	Agar menjadi lebih tenang, saya mengubah cara pikir saya ketika marah				

Sedangkan pada uji realibilitas apabila skor *alpha cronbach* > 0,60 artinya skala dianggap *reliabel* atau konsisten. Berikut merupakan hasil dari uji realibilitas pada item-item dari skala regulasi emosi:

Tabel 4. Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.865	38

Hasil pengujian realibilitas didapati skala regulasi emosi mempunyai skor cronbach alpha > 0,60 yakni 0,865 lebih besar daripada 0,60 artinya butir-butir didalam skala regulasi emosi dianggap sangat reliabel. Berbasis pengujian validitas serta realibilitas di atas dikatakan bahwasanya instrumen skala regulasi emosi valid serta reliabel.

PENUTUP

Simpulan

Bersumber pada temuan penelitian, pengkajian data serta pembahasan bisa disimpulkan bahwa pengukuran regulasi emosi siswa di SMK Negeri 2 Mojokerto belum menggunakan instrumen yang baku, biasanya hanya menggunakan hasil dari AKPD. Penyusunan instrumen skala regulasi emosi didasarkan pada *need assessment* hasil wawancara bersama konselor sekolah disesuaikan problem siswa. Kebakuan instrumen skala regulasi emosi dilakukan dengan menggunakan tahap *expert appraisal* atau validasi oleh ahli, dan *developmental testing* atau uji validasi langsung pada subjek penelitian. Hasil uji validitas pada tahap *developmental testing* menghasilkan 38 item pernyataan valid dan 2 item pernyataan tidak valid dengan taraf signifikansi 5% *r* tabel 0,138. Hasil uji realibilitas dari 38 butir pernyataan valid dihasilkan *alpha cronbach* yaitu 0,865 > 0,60 artinya skala regulasi emosi siswa memenuhi syarat realibilitas. Bisa ditarik simpulan bahwasanya pengembangan instrumen dilaksanakan selaras tahapan yang diterapkan serta dari hasil pengujian validitas serta realibilitas disimpulkan bahwasanya instrumen skala regulasi emosi valid dan reliabel.

Saran

Berlandaskan dari studi yang sudah dilaksanakan, didapati saran antara lain:

1. Bagi guru BK

Pengembangan instrumen skala regulasi emosi ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam

membantu guru BK untuk mengukur dan mengidentifikasi keadaan regulasi emosi siswa agar dapat diberikan layanan tepat sasaran selaras kepentingan siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian pengembangan instrumen ini memiliki keterbatasan, maka diharapkan untuk peneliti berikutnya bisa membuat instrumen penelitian berdesain lain atau pendekatan penelitian yang lain sesuai dengan desain pada penelitian *research and development* (R&D).

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46.
- Choirunissa, R., & Edianti, A. (2020). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.
- Essau, C. A., Leblanc, S., & Ollendick, T. H. (2017). *Emotions Regulation and Psychopathology* (1st ed.). Oxford University Press.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2).
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of EMOTION REGULATION* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hartono, M. S. (2020). *Kedudukan dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.
- Holodyski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of Emotions and Emotion Regulation*. Springer Science Business Media, Inc.
- Ramli. (2015). HAKIKAT PENDIDIKAN DAN PESERTA DIDIK. *Tarbiyah Islam*, 5.
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44–55.
- Saria, P. N., & Fauziah, M. (2022). Pengembangan instrumen skala penerimaan diri pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). ALFABET, cv.
- Wijayanti, N. T., & Fasikhah, S. S. (2021). Kompetensi Emosi pada Remaja. *Psychological Journal Science and Practice*, 1. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.15828>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).