YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4472

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SMP NEGERI 11 PADANG

The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Achievement of Students at SMP Negeri 11 Padang

Putri Ayu Debie Mustika Sari[1], Dita Pratiwi[2], Qanita Aulya Ulhaq[3], Suya Intan Putri Zai[4], Clarissa Maharani Tashma[5], Izzanil Hidayati[6]
Universitas Negeri Padang
putriayudebie@gmail.com; ditapratiwi1364@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 25, 2024	Dec 9, 2024	Dec 21, 2024	Dec 26, 2024

Abstract

The purpose of this research is to find out the learning outcomes of SMP Negeri 11 Padang students are related to emotional regulation, because student learning achievement decreases as a result of a lack of emotional regulation. One of the methods used in this research is quantitative method. The population in this study were grade VII students at SMP Negeri 11 Padang, which had 238 students. The research sample itself consisted of 149 people, who were then randomly divided into seven classes. To collect data in this study, the researcher used a Likert scale questionnaire. This study used product moment correlation test to analyze the data. The results showed that emotional regulation of 67.8% of students in SMP Negeri 11 Padang was moderate, with a correlation coefficient of 0.231 and a significance value of 0.005. This shows a very positive relationship between emotion regulation and student learning outcomes.

Keywords: Emotion regulation; Learning Outcomes; Adolescents; School, Education

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Penelitian ini bermaksud mengetahui hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang berhubungan dengan regulasi emosi, karena prestasi belajar siswa menurun sebagai akibat dari kurangnya regulasi emosi. Salah satu metode yang diterapkan pada penelitian ini ialah metode kuantitatif. Populasi penelitian ini yakni murid kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, yang memiliki 238 siswa. Sampel penelitian sendiri terdiri dari 149 orang, yang kemudian dibagi secara acak ke dalam tujuh kelas. Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, peneliti menggunaakan kuesioner skala likert. Studi ini menggunakan uji korelasi product moment untuk menganalisis data. Hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi 67.8% siswa di SMP Negeri 11 Padang adalah sedang, dengan koefisien korelasi 0.231 dan nilai signifikansi 0.005. Hal ini menunjukkan hubungan yang sangat positif antara regulasi emosi dan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Hasil Belajar; Remaja; Sekolah; Pendidikan

PENDAHULUAN

Pendidikan suatu proses belajar untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Ada dua jenis pendidikan, ada pendidikan formal dan berupa informal. Pendidikan formal seperti perguruan tinggi bertanggung jawab untuk melatih peserta didik yang mandiri, kreatif dan inovatif (Jannah & Muis, 2014). Selama kita menuntut ilmu baik mengikuti pembelajaran formal maupun non formal tidak akan lepas kegiatan rutinitas sebagai pembelajar. Dalam prosesnya sebagai pembelajar, pendidikan tidak hanya berfungsi untuk bertukar ilmu pengetahuan guru dan siswa namun membentuk manusia sebagai individu yang berkarakter dalam anggota masyarakat (Biesta, 2015). Pengetahuan yang mendalam yang dimiliki remaja sangat krusial bagi para guru untuk menjelaskan materi (Ares & Gorrell, 2002)

Dalam pendidikan hasil belajar sangat penting untuk mengukur kemampuan individu. Hasil belajar merupakan kemampuan siswa setelah mengerjakan sebuah tes setelah menerima informasi tenaga pengajar. Macam pengalaman yang dialami siswa; ranah afektif, kognitif dan psikomotorik (Hutapea, 2019). Dalam prosesnya hasil belajar dilalui melalui beberapa materi yang diberikan oleh guru berupa catatan dan berakhir diberi ujian. Hasil belajar berperan besar sebab dapat mengukur bagaimana pengetahuan yang dimiliki oleh siswa untuk mencapai sebuah pembelajaran atau pengalamannya melalui proses belajar (Wibowo et al., 2021)

Hasil pembelajaran berhubungan erat dengan standar kemampuan siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harris & Clayton, 2019) bahwa hasil belajar yang sangat baik tidak diambil dari kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu yang mulai beranjak dalam proses pencarian jati diri banyak mengalami

konflik karena mencari sebuah identitas baru, yang dimana remaja sering bimbang yang tentunya berpengaruh dalam kemampuan regulasi emosi sehingga sulit untuk bisa merespon berbagai emosi secara positif. Hasil belajar ini sejalan dengan pernyataan siswa dalam menyelesaikan proses pembelajaran. Maka dari itu, regulasi emosi yang baik dapat mendukung siswa untuk menghadapi tantangan pembelajaran dengan tenang, fokus, dan berpikir kritis dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Selain itu, juga melihat pentingnya pola pikir berkembang (growth mindset) dalam pencapaian akademik siswa (Wu et al., 2022)

Regulasi emosi dijelaskan secara sederhana yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dalam dirinya (Uci & Savira, S, 2019), Berdasarkan penelitian (Lin et al., 2024) regulasi emosi terjadi pada siswa di sekolah pertama yang disebabkan oleh peningkatan emosi negatif yang berasal dari agresi. Regulasi emosi memungkinkan individu dapat menyelasaikan masalah dengan baik (Bahirah et al., 2019). Menurut (Rubiani & Sembiring, 2018) seseorang yang sulit meregeluasi emosi pada dirinya, menyebabkan ledakan emosi dan akan mengakibatkan timbulnya perilaku-perilaku yang tidak diinginkan. Regulasi emosi dapat mengendalikan emosi secara sadar dan tidak sadar sehingga menimbulkan reaksi emosi akibat adanya proses heterogenya (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi juga untuk mengendalikan perasaan dan respon fisiologis untuk menimbulkan sebuah reaksi untuk mengontrol perilaku (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Keadaan tersebut sejalan dengan hasil observasi dan wawancara bersama pengajar dimana sejumlah siswa SMP Negeri 11 Padang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Hal ini terlihat dari siswa semisal memanggil nama kawan-kawannya dengan nama yang tak diharapkan kawan (memicu konflik), mencela kawan-kawannya, turut merespons celaan kawan, tidak sanggup mengendalikan amarah yang dirasakan ketika dimarahi guru karena berbuat salah, siswa akan mendongkol, menggerutu dan tidak mau mendengarkan perkataan guru kemudian adanya kejadian siswa yang tidak dapat mengatur perilaku mereka di kelas (misalnya, keluar masuk kelas secara sembarangan). Berdasarkan pernyataan diatas, dengan menerapkan kemampuan siswa untuk mengelola emosi merupakan poin penting dalam menjaga kesehatan mental siswa (Pedrini et al., 2022).

Temuan kajian yang diadakan oleh (Saputra, 2017) mengenai Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang, ada hubungan yang berarti antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa mampu diterima. Berdasarkan wawancara dan

observasi dari peneliti disertai penelitian terdahulu, peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar Siswa di SMP Negeri 11 Padang.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti di SMP Negeri 11 Padang. Waktu pelaksanaan untuk mengambil data dilaksanakan selama 2 minggu mulai pada hari Rabu, 04 Desember 2024. Dalam penelitian ini, peneliti mengolah data yang sudah didapat dengan menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan variabel kontrol dengan menganalisis data numerik untuk melihat hubungan antara variabel (Berlianti et al., 2024) Populasi dijelaskan dari semua individu yang akan diteliti dan disebut sebagai generalisasi (Winarsunu, 2009). Generalisasi berfokus bagaimana cara dari kelompok invidu yang jumlah cakupannya lebih luas dari data yang didapatkan melalui kelompok individu yang berjumlah sedikit. (Winarsunu, 2009). Populasi untuk melakukan riset ini semua murid kelas VII dari Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang dengan jumlah 238 siswa. Sampel merupakan wakil dari populasi yang bagian-bagian tersebut mencerminkan sifat pada populasi (Winarsunu, 2009). Penelitian ini menggunakan teknik sampel random, yang berarti sampel dapat dipilih secara bebas dari populasi (Winarsunu, 2009). Peneliti menerapkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% dalam penentuan sampel penelitian sehingga sampel yang digunakan 149 orang.

Proses penghimpunan data dalam menjalani riset ini menerapkan kuesioner *g-form* dengan skala likert sebagai instrumen riset. Regulasi emosi merupakan variabel bebas dari penelitian ini dengan menggunakan alat ukur *Difficulties Emotion Regulation (DERS)* dikembangkan oleh (Gratz & Roemer, 2004) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Nina (2014) dan diadaptasi kembali oleh (Fortuna, 2024). Alat ukur DERS adalah instrumen lapor diri (*self-report*) yang tersusun dari 30 aitem berisi pernyataan berdasarkan enam dimensi regulasi emosi. Variabel terikat pada penelitian ini merupakan hasil belajar dengan menggunakan landasan aspek dari teori Gagne dan Briggs di buku Nashar:2004 dalam (Setyowati, 2007), yang terdiri atas 10 aitem berisi pernyataan berdasaarkan lima aspek hasil belajar. Teknik analisis data dalam riset ini yaitu analisis uji korelasi *product moment*. Korelasi merupakan teknik statistik guna mengukur keterhubungan antara dua variabel. Analisis data penelitian diproses menggunakan perangkat lunak *SPSS versi* 21 dengan

menggunakan korelasi guna mengamati relasi antara dua variabel yakni variabel regulasi emosi serta variabel hasil belajar.

HASIL

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Statistik Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa

Berikut adalah hasil penelitian rerata hipotetik dan rerata empirik diperoleh dari skala regulasi emosi dan skala hasil belajar SMP Negeri 11 Padang yang akan dirincikan dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Regulasi Emosi dan Hasil Belajar

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Emosi	30	120	75	15	37	102	77.36	13.07
Hasil Belajar	10	40	25	5	9	33	18.63	5.06

b. Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan bantuan *SPSS versi* 21 yang dilakukan oleh peneliti terkait regulasi emosi siswa, maka peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut :

Table 2. Kategorisasi Regulasi Emosi Siswa (n=149)

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	X < 64	25	16.8
Sedang	64≤ X< 90	101	67.8
Rendah	X>90	23	15.4
Jumlah		**149**	**100%**

Berdasarkan rincian tabel diatas mampu dijelaskan secara umum regulasi emosi siswa SMP Negeri 11 Padang sebanyak 101 siswa dengan persentase sebesar 67.8% berada di kategori sedang. Selanjutnya, siswa dengan klasifikasi tinggi sejumlah 25 orang dengan persentase 16.8%. Selanjutnya pada klasifikasi rendah sejumlah 23 orang dengan persentase sebesar 15.4%. Hal ini berarti bahwa regulasi emosi siswa SMP Negeri 11 Padang berada pada kategori sedang sebanyak 101 orang.

Kesimpulan dari hasil diatas secara umum regulasi emosi siswa SMP Negeri 11 Padang berada pada kategori sedang, yang artinya regulasi emosi siswa secara umum pada kategori sedang.

c. Hasil Belajar Siswa

Berlandaskan temuan analisis yang diadakan penulis didapatkan hasil belajar siswa sebagai berikut :

Table 3. Kategorisasi Hasil Belajar Siswa (n=149)

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	X < 14	16	10.7
Sedang	14≤ X< 24	107	71.8
Rendah	X>24	26	17.4
Jumlah		**149**	**100%**

Berdasarkan tabel analisis diatas dideskripsikan bahwa hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang dalam klasifikasi sedang sejumlah 107 orang siswa dengan persentase 71.8%. Pada klasifikasi tinggi sejumlah 16 orang siswa dengan persentase 10.7%. Pada klasifikasi rendah sejumlah 26 orang sebesar 17.4%. Hal ini mengartikan bahwa regulasi emosi siswa SMP Negeri 11 Padang ada dalam klasifikasi sedang sebanyak 107 orang. Kesimpulan berdasarkan tabel hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang ada dalam klasifikasi sedang, yang maknanya hasil belajar siswa secara garis besar terklasifikasi sedang.

2. Persyaratan Uji Analisis

a. Uji Normalitas

Maksud dari uji normalitas yakni supaya memahami bahwa data penelitian yang ditelaah ini berdistribusi normal atau tidak normal. Data berdistribusi normal dengan ketentuan a > 0.05. Berikut disajikan temuan uji normalitas dalam tabel di bawah:

Tabel 3. Uji Normalitas Kedua Variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RE
N		149
Normal Parameters[a.b]	Mean	.0000000

	Std.Deviation	4.92588672
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.048
Kolmogorov-Smirnov Z		.639
Asymp. Sig. (2-tailed)		.808

****.Test distribution is Normal**

Berlandaskan temuan uji normalitas di atas, mampu dipahami bahwa nilai signifikansi sebesar 0.808 > 0.05 sehingga mampu ditarik kesimpulan yaitu nilai residual kedua variabel berdistribusi normal.

b. Korelasi Regulasi Emosi Dengan Hasil Belajar Siswa

Table 4. Korelasi Regulasi Emosi (X) dengan Hasil Belajar Siswa (Y)

		Regulasi Emosi	
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.231*
	Sig.(2-tailed)		.005
	N	149	149
Hasil Belajar	Pearson Correlation	.231*	1
	Sig.(2-tailed)	.005	
	N	149	149

****. Correlation is Significant at the 0.01 level (2-tailed).**

Berlandaskan data yang dianalisis dengan tujuan untuk menentukan korelasi antar variabel regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang menggunakan uji *Pearson product moment*. Jika kedua variabel memiliki nilai signifikansi < 0,05 maka dapat disebut bahwa variabel tersebut mempunyai hubungan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.005 mengakibatkan hipotesis kerja (ha) diterima serta mampu disimpulkan bahwa adanya korelasi antara regulasi emosi dengan hasil belajar. Nilai koefisien korelasi antar variabel regulasi emosi dengan hasil belajar sebesar 0.231 dari data yang telah dianalisis didapatkan bahwa ada hubungan positif yang berarti antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMP Negeri 11 Padang. Hubungan yang positif signifikan berarti makin tinggi regulasi emosi siswa maka makin tinggi hasil belajar siswa, sebaliknya jika makin rendah regulasi emosi siswa maka akan makin rendah hasil belajar siswa.

PEMBAHASAN

Regulasi Emosi Siswa SMPN 11 Padang

Berlandaskan temuan kajian memperlihatkan bahwa secara garis besar keadaan regulasi emosi siswa SMP Negeri 11 Padang ada pada kategori sedang sehingga diperlukan pengelolaan regulasi emosi pada siswa kelas VII untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal. Regulasi emosi secara umum adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengubah emosi yang muncul pada seseorang dan cara seseorang mengolah emosi mereka guna mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk bertindak dalam situasi tertentu (Anggraini & Desiningrum, 2020). Regulasi emosi pun mempengaruhi perilaku yang akan ditunjukkan oleh seseorang (Inayati, 2017). Jika seseorang dapat mengontrol emosi negatifnya, hanya emosi positif yang muncul, dan mereka akan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan lingkungan di mana mereka berada.

Dari hasil yang telah didapatkan, kondisi regulasi siswa SMP Negeri 11 Padang secara umum didominasi pada kategori sedang. Akan tetapi, terdapat juga kondisi regulasi emosi siswa kategori rendah Selain itu, juga terdapat pada kategori tinggi sehingga diperlukan penanganan lebih lanjut untuk merancang strategi dalam mengatur emosi agar emosi negatif tidak menimbulkan dampak yang signifikan (Gross & John, 2003).

Ketika individu mampu untuk mengendalikan dirinya dengan baik sehingga mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara efektif, keadaan tersebut memperlihatkan bahwa individu tersebut mempunyai kecakapan regulasi emosi yang optimal (Tambunan & Ediati, 2016) Sehingga dapat dikatakan bahwa seorang yang mempunyai kecakapan dalam pengaturan emosi pasti akan terlihat pada perilakunya.

Hasil Belajar Siswa SMPN 11 Padang

Temuan kajian memperlihatkan bahwa hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang secara garis besar ada dalam klasifikasi sedang. Menurut (Susanto, 2014) hasil belajar secara sederhana diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki siswa selama proses pembelajaran, yang menyebabkan perubahan perilaku. Siswa dianggap berhasil dalam belajar jika mampu memenuhi tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Tiga komponen utama hasil belajar adalah kognitif, afektif, serta psikomotor.

Pada umumnya kategori hasil belajar siswa di SMP Negeri 11 Padang ada dalam tingkat klasifikasi sedang sehingga hal tersebut sepatutnya masih dapat ditingkatkan lagi.

Selain itu, terdapat hasil belajar siswa kategori tinggi yang dimana hal ini terjadi karena siswa mampu menguasai diri dan mampu melewati proses untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan tingkah laku yang dimotivasi (Lahir et al., 2017).

Namun, juga terdapat siswa dengan kategori rendah yang dimana hal ini menunjukkan bahwa bahwa beberapa siswa belum mencapai tingkat penguasaan materi yang optimal atau kemampuan belajar mereka seperti memahami materi, kurangnya dorongan untuk belajar, atau ketidakmampuan untuk mengelola waktu dan fokus serta ketersediaan dukungan lingkungan belajar apakah di sekolah ataupun di rumah, juga memengaruhi hasil belajar mereka.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 11 Padang

Berdasarkan hal yang ditemukan, didapatkan bahwa siswa di SMPN 11 Padang belum mempunyai regulasi emosi yang tinggi, yakni dalam klasifikasi sedang menunjukkan bahwa setiap pelajar memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka, meskipun dalam situasi tertentu, mereka mungkin tidak dapat melakukannya. Dikarenakan mereka telah menginjak masa remaja akhir serta dewasa awal, siswa memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka (Kogoya & Jannah, 2021).

Terdapat juga siswa dengan kategori rendah. Hasil yang didapat ini selaras dengan pendapat (Noviyanti et al., 2024) yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi rendah, akan susah untuk menyelesaikan tugas belajarnya, cenderung merasa bosan dalam rutinitas yang dilakukan, dan kehilangan minat serta motivasi dalam proses pembelajaran. Hal ini sesuai juga dengan penelitian (Octaviana & Muyana, 2022) dimana regulasi emosi merupakan bagian yang mempengaruhi hasil belajar karena seseorang yang dapat meregulasi emosi dengan baik, maka hasil belajarnya juga akan baik hingga mencapai tahap prestasi belajar. Dari hasil pembelajaran ini pentingnya diperlukan pembelajaran yang aktif dari siswa untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik (Alghamdi, 2018).

KESIMPULAN

Regulasi emosi adalah proses atau bagaimana cara seseorang mengontrol emosi yang ada pada dirinya. Berdasarkan hasil temuan dalam riset yang telah diadakan, mampu diberi kesimpulan bahwa didapati hubungan positif yang signifikan mengenai regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa di SMP Negeri 11 Padang. Setiap pelajar mempunyai kemampuan

mengendalikan emosi mereka masing-masing. Makin tinggi regulasi emosi siswa maka makin tinggi hasil belajar siswa, sebaliknya jika makin rendah regulasi emosi siswa maka akan makin rendah hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Alghamdi, N. I. A. (2018). The Role of Feedback to Enhance Students ' Learning. *Journal of Faculty of Education*, *115*(1).

Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, *7*(3), 1103–1111. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21864

Ares, N., & Gorrell, J. (2002). Middle school students' understanding of meaningful learning and engaging classroom activities. *Journal of Research in Childhood Education*, *16*(2), 263–277. https://doi.org/10.1080/02568540209594989

Bahirah, A., Agustin, R. W., Setyowati, R., & Imaroh, T. S. (2019). Peran Regulasi Emosi dan Perhatian Orang Tua pada Social Problem-Solving Remaja yang Bersekolah Asrama. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(2), 139–146. https://doi.org/10.30653/001.201932.88

Berlianti, D., F., A., Al, A., & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *7(3)*, 1861–1864.

Biesta, G. (2015). What is education for? On Good education, teacher judgement, and educational professionalism. *European Journal of Education*, *50*(1), 75–87. https://doi.org/10.1111/ejed.12109

Fortuna, D. D. (2024). The Influence of Difficulties in Emotion Regulation on Internet Addiction towards Students Who Use Online Gambling Sites and Applications Pengaruh Kesulitan dalam Regulasi Emosi Terhadap Internet Addiction pada Mahasiswa Pengguna Situs dan Aplikasi Judi O. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, *1*(3), 69–77. https://doi.org/10.62260/intrend.v1i3.166

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual Foundations*. New York : The Guillford Press.

Harris, R., & Clayton, B. (2019). The current emphasis on learning outcomes. *International Journal of Training Research*, *17*(2), 93–97. https://doi.org/10.1080/14480220.2019.1644777

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

Hutapea, R. H. (2019). Instrumen Evaluasi Non-Tes dalam Penilaian Hasil Belajar Ranah Afektif dan Psikomotorik. *BIA': Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, *2*(2), 151–165. https://doi.org/10.34307/b.v2i2.94

Inayati, F. Z. (2017). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Viii Smp Hang Tuah 4 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v4i1.18745

Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, *4*(3), 1–8. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9055

Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(9), 14–23. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41917

Lahir, S., Ma'ruf, M. H., & Tho'in, M. (2017). Peningkatan Prestasi Belajar Melalui Model Pembelajaran Yang Tepat Pada Sekolah Dasar Sampai Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, *1*(01), 1–8. https://doi.org/10.29040/jie.v1i01.194

Lin, S., Cheng, G., Sun, S., Feng, M., & Bai, X. (2024). Emotional Regulation of Displaced Aggression in Provocative Situations among Junior High School Students. *Behavioral Sciences*, *14*(6). https://doi.org/10.3390/bs14060500

Noviyanti, D. V., Yunusi, M. Y. M. El, & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Bimbingan Belajar, Regulasi Emosi, Dan Metode Pemberian Tugas Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. *Pendidikan Dan Pengajaran*, *7*(2), 1–13. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.26713

Octaviana, I., & Muyana, S. (2022). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Hasil Belajar Siswa* (pp. 1639–1649). https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/12401/3107

Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, *94*(8), 1051–1067. https://doi.org/10.1002/jad.12090

Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, *4*(2), 99. https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593

Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, *6*(3), 96. https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00

Setyowati. (2007). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vii Smpn 13 Semarang Skripsi*. https://doi.org/140513201

Susanto, A. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group.

Tambunan, Y. A. T., & Ediati, A. (2016). Problem emosi remaja ditinjau dari pola asuh orangtua: studi komparasi pada siswa SMA Parulian 1 Medan. *Empati*, *5*(2), 340–347. https://doi.org/10.14710/empati.2016.15267

Uci, I. R., & Savira, S, I. (2019). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP X Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *6*(2), 1–7. https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28359

Wibowo, D. C., Ocberti, L., & Gandasari, A. (2021). Studi Kasus Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Matematika Di Sd Negeri 01 Nanga Merakai. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, *4*(1), 60–64. https://doi.org/10.54367/aquinas.v4i1.974

Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* Malang : UMM Press.

Wu, J., Qi, S., & Zhong, Y. (2022). Intrinsic motivation, Need for cognition, Grit, Growth Mindset and Academic Achievement in High School Students: Latent Profiles and Its Predictive. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*. https://doi.org/10.48550/arXiv.2210.04552