

## Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa

Nanda Oktaviany S. Djafar<sup>1</sup>, Mardia Bin Smith<sup>2</sup>, Mohamad Rizal Pautina<sup>3</sup>, Amalia Rizki Pautina<sup>4</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
IAIN Sultan Amal Gorontalo, Indonesia<sup>4</sup>

Email: [nandadjafar017@gmail.com](mailto:nandadjafar017@gmail.com)

Diterima: 5 Agustus 2023

Disetujui: 15 November 2023

Dipublikasi: 1 April 2024

### Abstrak

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana regulasi emosi negatif pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi regulasi emosi negatif pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo secara optimal. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo, sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel sensus. Sampel sensus merupakan teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel, yang berjumlah 144 siswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi negatif pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo dengan analisis presentase diperoleh hasil sebagai berikut: kemampuan strategi emosi memperoleh hasil persentase 64%, kemampuan mudah terpengaruh emosi negatif memperoleh hasil persentase 66,1%, kemampuan mengontrol emosi memperoleh hasil persentase 40,1%, dan kemampuan menerima respon emosi memperoleh hasil persentase 56,1%, dan secara keseluruhan jumlah total dari setiap indikator regulasi emosi negatif memiliki presentase sebesar 57%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi negatif siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo termasuk pada kategori sedang.

**Kata kunci:** *Regulasi, Emosi Negatif, Kontrol*

### Abstract

*The formulation of the problem in this study is "How is the regulation of negative emotions in grade X students at SMA Negeri 1 Limboto Barat Gorontalo Regency?". This study aims to determine the description of negative emotion regulation in grade X students of SMA Negeri 1 Limboto Barat, Gorontalo Regency optimally. The population of this study was grade X students at SMA Negeri 1 Limboto Barat Gorontalo Regency, while sampling used census sampling techniques. Census sampling is a sampling technique when all members of the population are sampled, totaling 144 students. Based on the results of the study, it showed that negative emotion regulation in grade X students at SMA Negeri 1 Limboto Barat Gorontalo Regency with percentage analysis obtained the following results: the ability to exercise emotion strategies obtained a percentage result of 64%, the ability to be easily affected by negative emotions obtained a percentage result of 66.1%, the ability to control emotions obtained a percentage result of 40.1%, and the ability to receive emotional responses obtained a percentage result of 56.1%. And overall the total number of each indicator of negative emotion regulation has a percentage of 57%. This shows that the regulation of negative emotions of grade X students at SMA Negeri 1 Limboto Barat Gorontalo Regency is included in the medium category.*

**Keywords:** *Regulation, Negative Emotions, Control*

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2024 by Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardia Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina, Amalia Rizki Pautina

## PENDAHULUAN

Memasuki masa remaja, siswa dihadapkan pada gejolak emosi yang tidak stabil, selain itu siswa juga memiliki kebiasaan seperti suka berkumpul dengan teman sebaya dan membentuk kelompok, sehingga berkembanglah suatu perasaan. Sebagai individu kita dikenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa. Agar emosi-emosi itu tidak meluap secara berlebihan terutama emosi negatif kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi biasa disebut dengan regulasi emosi. Apabila emosi negatif dapat dikendalikan dengan cara yang baik, maka kebiasaan itu dapat membantu siswa menghindari ledakan-ledakan kemarahan yang bisa menyakiti siswa dan orang lain disekitarnya. Peran pendidik seperti orang tua, guru, dan konselor sangat penting dalam mengendalikan emosi negatif melalui penerimaan dan pemahaman. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi Thomson (Rusmaladewi, 2020). Artinya regulasi emosi akan membantu individu untuk mengubah emosi dan cara berfikir dalam mengelola stimulus negatif dengan menurunkan emosi negatifnya. Menurut Harlock (Rahim, 2017) bahwa remaja dapat mengendalikan kekuatan yang ditimbulkan oleh emosi dengan cara mengungkapkannya pada seseorang yang dicapai. Jadi individu butuh bantuan orang lain untuk mendengarkan cerita dan kesedihan yang dialaminya. Meskipun mengontrol emosi itu tidaklah mudah, namun bukan berarti tidak dapat dipelajari dan membiasakannya, karena begitu banyak hal buruk yang akan terjadi jika tidak bisa meregulasi emosi negatif.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo pada hari jum'at tanggal 8 juli 2022, ditemukan ada 4 siswa di kelas X yang kurang mampu mengendalikan emosinya, contoh permasalahannya yang sering terjadi yaitu siswa kurang mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatifnya seperti mudah tersinggung jika temanya berbisik-bisik dibelakangnya, dan akan mengakibatkan kesalahpahaman antar siswa, dan mudah terpengaruh emosi negatif yang dirasakan, seperti melontarkan kata-kata kotor kepada teman sebaya, siswa yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan menimbulkan hal-hal negatif yang tidak diinginkan, dan kurang mampu menunjukkan respon emosi dengan baik contohnya siswa cenderung

### **Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardia Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

mudah marah saat mereka mendapat teguran dari guru dan akibatnya mereka malas mengerjakan tugas yang diberikan guru, siswa kurang mampu menerima respon emosi yang dirasakan misalnya tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif. Permasalahan yang ditemui setelah selesai mewawancarai guru bimbingan dan konseling yaitu ada salah satu siswa yang bolos, tetapi siswa tersebut tidak pernah ada catatan pada guru bimbingan dan konseling. Setelah diselidiki ternyata siswa tersebut di ajak oleh teman sekelasnya untuk bolos pada saat jam pelajaran, artinya siswa tersebut mudah terpengaruh emosi negatif dari temannya. Tidak jauh berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Utami, Lasan dan Hambali (2019) bahwa regulasi emosi marah pada siswa kelas X di SMA Brawijaya Smart School termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 49,2%. Jadi gejala yang ditimbulkan akibat kurangnya meregulasi emosi pada siswa yaitu akan dijauhi oleh teman sekitarnya, kesulitan mendapatkan teman, kesulitan menyelesaikan pekerjaan dan tugas.

Sehubungan dengan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih cermat lagi tentang gambaran secara umum kemampuan regulasi emosi negatif siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. Maka dari itu peneliti terdorong melakukan penelitian dengan merekomendasikan judul “**Deskripsi Regulasi Emosi Negatif Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo**”.

### **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil atau dimulai pada bulan September sampai dengan November tahun ajaran 2022. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo, yang berlokasi di Jl. Ichsan Suratino, Ombulo, Kecamatan Limboto Barat, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo.

Berdasarkan pada pokok permasalahan maka penelitian menggunakan satu variable yang ingin dikaji yaitu deskripsi regulasi emosi negatif pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat. Menurut Gross (dalam Wulandari & Khusumadewi 2021: 111) ada empat aspek yang digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi yaitu: (1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*), (2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*), (3) Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*), (4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*)

Anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat Tahun ajaran 2022/2023 berjumlah 144 siswa. Terdiri dari 5 kelas. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel sensus. Sampel sensus merupakan teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel dalam Sugiyono

### **Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardia Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

(2019). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo dengan jumlah 144 siswa.

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data tentang regulasi emosi siswa. Adapun jenis kuisioner yang dibuat dalam pernyataan yang penjabaran dari indikator variabel penelitian. Sebelum menyusun angket, terlebih dahulu dibuat kisi-kisi instrumen, kemudian mulai menyusun pernyataan berdasarkan kisi instrumen tersebut dan melakukan uji coba. Uji coba ini dimaksud untuk melihat tingkat validitas dan reabilitas dari tes (angket) yang telah dibuat.

### **HASIL TEMUAN**

Berdasarkan data-data diatas berikut tabel rekapitulasi regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo.

4.42 Tabel rekapitulasi regulasi emosi

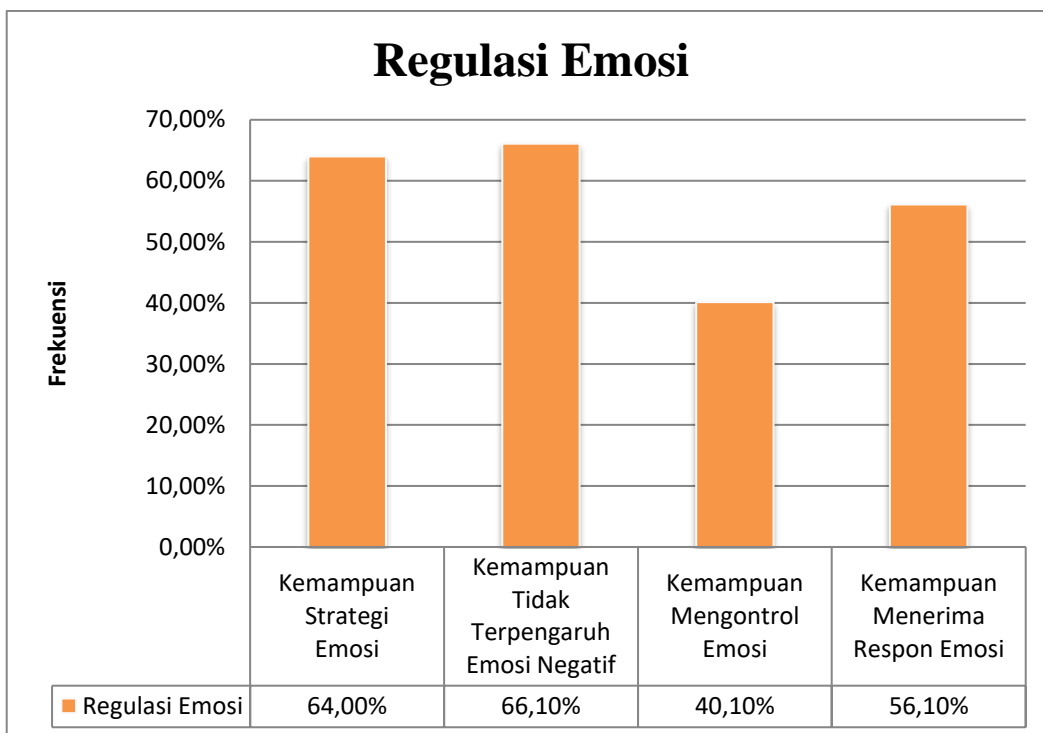
Aspek	Indikator	Persentase Indikator	Persentase Hasil
Regulasi Emosi	1. Kemampuan Strategi Regulasi Emosi	64%	
	2. Kemampuan Tidak Terpengaruh Emosi Negatif	66,1%	
	3. Kemampuan Mengontrol Emosi		57%
	4. Kemampuan Menerima Respon Emosi	40,1%	
		56,1%	
Jumlah Rata-Rata		226,3%	

Berdasarkan tabel 4.42 rekapitulasi regulasi emosi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo yang di analisis dan di gambarkan dalam 4 indikator regulasi emosi diperoleh hasil presentase 57% berdasarkan kategori nilai presentase. Hal ini menunjukkan bahwa angka tersebut masih berada pada kategori sedang.

Perolehan data rekapitulasi regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo di jabarkan pada grafik berikut.

**Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

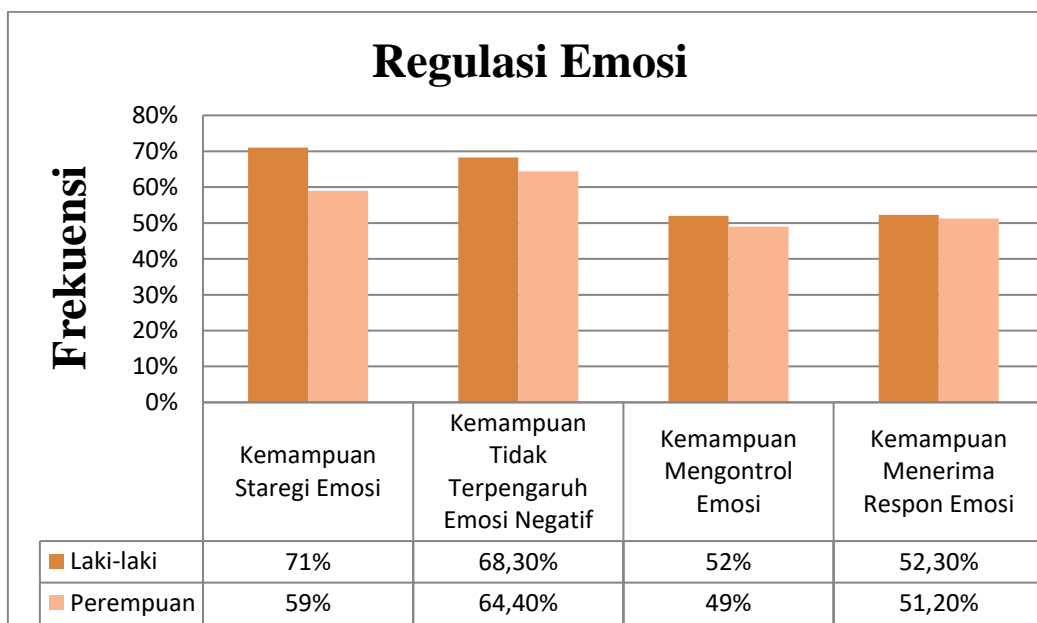
- Nanda Oktaviyany S. Djafar, Mardia Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina



4.5 Grafik Rekapitulasi Regulasi Emosi

Berdasarkan grafik 4.5 rekapitulasi regulasi emosi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo, yang digambarkan indikator kemampuan strategi emosi jumlah presentase 64%, indikator mudah terpengaruh emosi negatif 66,1%, indikator kemampuan mengontrol emosi 40,1%, dan indikator menerima respon emosi 56,1%.

Berdasarkan data-data diatas berikut tabel rekapitulasi regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo.



4.6 Grafik Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

### **Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

*- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardia Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina*

Dalam grafik rekapitulasi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo di gambarkan bahwa kemampuan strategi emosi pada laki-laki memperoleh jumlah presentase 71%, sedangkan pada perempuan memperoleh 59%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan strategi emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Kemudian kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif pada laki-laki sebesar 68,30%, sedangkan perempuan dengan jumlah 64,40%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif pada laki-laki tidak jauh berbeda dan termasuk pada kategori sedang. Kemampuan mengontrol emosi pada laki-laki memiliki presentase sebanyak 52% dan pada perempuan 49%. Artinya kemampuan mengontrol emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, tetapi nilai presentase laki-laki masih termasuk pada kategori sedang, sedangkan nilai presentase pada perempuan termasuk pada kategori rendah. Artinya siswa dan siswi masih kurang memiliki kemampuan mengontrol emosi. Dan kemampuan menerima respon emosi pada siswa laki-laki memperoleh nilai 52,30% sedangkan perempuan memiliki nilai 51,20%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menerima respon emosi pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, dan termasuk pada kategori sedang. Jadi jumlah seluruh rekapitulasi regulasi emosi pada laki-laki memperoleh nilai 61% dan termasuk pada kategori sedang. Sedangkan pada perempuan memperoleh nilai 56% dan termasuk pada kategori sedang. Meskipun kategori laki-laki dan perempuan sama akan tetapi nilai kemampuan regulasi emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa adanya perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki. Menunjukkan bahwa regulasi emosi pada laki-laki lebih baik dibandingkan dengan perempuan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hasmarlin H. Dan Hirmaningsi (2019: 14) bahwa adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja perempuan dan laki-laki, dan regulasi emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data dari setiap indikator, menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo dari 144 responden yang mengisi angket dengan hasil presentase sebanyak 57%. Hal ini menunjukkan regulasi emosi pada siswa berada pada kategori sedang atau tingkat regulasi emosi pada siswa dalam keadaan cukup baik. Tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami F. Prasetyaning tahun (2019: 262) pada siswa kelas XI SMA Brawijaya Smart School bahwa tingkat kemampuan kelola emosi marah berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 49,2%. Tetapi belum bisa dikatakan baik, dikarenakan belum sepenuhnya mencapai tahap optimal. Kategori sedang artinya siswa melakukan regulasi emosi, tetapi belum mampu sepenuhnya. Masih perlu adanya upaya penyelesaian masalah apabila masalah timbul serta upaya untuk mencegah timbulnya masalah-masalah yang dilatarbelakangi oleh emosi. Regulasi emosi juga memiliki perbedaan pengelolaan emosi antara laki-laki dan perempuan, yang menimbulkan perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh

## **Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardiah Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

Mulyana, Izzat, Budiman, Dewi, Fantazilu & Anggraeni (2020) terhadap mahasiswa yaitu terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dimana terdapat perbedaan pada penekanan emosi-emosi yang telah terekspresikan dengan pengalaman, perilaku dan fisiologis.

Penilaian terhadap diri sendiri akan memudahkan individu untuk memahami karakternya agar lebih mudah untuk meregulasi emosi. *Self assesment* atau penilaian diri merupakan penilaian yang dilakukan individu terhadap pekerjaannya sedangkan *peer assesment* atau penilaian rekan yaitu penilaian yang dilakukan individu terhadap orang lain, Alias, Masek, dan Salleh (Hairida, 2018). Sebagaimana yang diungkapkan pada penelitian Puluhulawa, M., Djibrin, M. R., & Pautina, M. R (2017) bahwa “*self-esteem* adalah salah satu karakter yang sangat dibutuhkan oleh siswa. Karena dengan memiliki *self-esteem* yang baik, siswa akan lebih percaya diri dan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya”. Jadi salah satu variable yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Setara dengan penelitian yang dilakukan oleh Muarifah A., Fauziah M., Wahyu E. S. & Augusto D. C (2019) bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri siswa”. Proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, serta mampu untuk mengurangi, meningkatkan, mempertahankan serta mengganti emosi tertentu.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang deskripsi regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo dengan menunjukkan hasil persentase (1) indikator kemampuan strategi emosi memperoleh hasil persentase 64% dinyatakan dalam kategori sedang (2) indikator kemampuan mudah terpengaruh emosi negatif memperoleh hasil persentase 66,1% dinyatakan dalam kategori sedang (3) indikator kemampuan mengontrol emosi memperoleh hasil persentase 40,1% dinyatakan dalam kategori rendah dan (4) indikator kemampuan menerima respon emosi memperoleh hasil persentase 56,1% dinyatakan dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alizid, Rizem. 2018. *The 10 Habits Of Rasulullah*. Yogyakarta: DIVA-Press.
- Anfajaya, M. A., & Indrawati, E. S. 2017. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Empati*, 5(3), 529-532.
- 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*. *Empati*, 7(3), 1103-1111.
- Annisavitri, Y. 2017. *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Agresivitas pada Remaja*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 4(1).
- Arumsari, C. 2017. *Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31-39.
- Aziz, A. 2017. *Komunikasi Pendidik dan Peserta Didik dalam Pendidikan Islam*. *Jurnal Mediakita: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(2).

**Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardiah Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

- Dewi, A. P., & Savira, S.I. 2021. *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa sekolah Menengah Pertama*. Vol.8(6).
- Hasmarlin, H. & Hirmaningsi, H. 2019. *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. Jurnal Psikologi. 15.2: 148-156.
- Hayati, R. & Indra, S. 2018. *Hubungan Marah dengan Perilaku Agresif pada Remaja*. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1),67-74
- Hidayati, I., Mulawarman, M., & Awalya, A. 2017. *Peningkatan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Siodrama*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 6(4).
- Lumenta, N., Wungouw, H. I., & Karundeng, M. 2019. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kematangan Emosi Remaja di SMA N 1 Sinonsayang*. Jurnal Keperawatan, 7(1).
- Maesaroh, A., Afianti, E. & Rahmawati, R. 2022. *Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling*. Journal Of Education And Counseling (JECO), 2(2), 209-216.
- Mu'mina Kurniawati, S. J., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. 2022. *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta*. Psyche 165 Journal, 7-12.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A.. 2019. *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta*. Yogyakarta. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 4(3), 94-100.
- Mulyana, O.P., Izzat, U. A., Budiana, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. 2020. *Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19*. Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2, 238-250.
- Musman, Asti. 2019. *Seni Berdamai Dengan Emosi*. Yogyakarta: Unicorn Publishing
- Mustabsyiah, L., & Formen, A. 2020. *Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Perkembangan Sosial Emosi Anak pada Sikap Tanggung Jawab*. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS). (Vol. 3, No. 1, pp. 573-542).
- Nadhiroh, Y. F. (2017). *Pengendalian Emosi*. Sainfika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman, 2(01), 53-62.
- Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, Susanti. 2018. *Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Noorhapizah, I. Safirah, N. M. Jalal, Saryanto, K. D. Dhiu, N. P. A. H. Sanjayanti, A. Akbar, T. Rame, M. Meka, I. Tabroni, Makmur. 2022. *Teori Perkembangan Peserta Didik*. Provinsi Aceh. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Nugroho, Untung. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani I*. Jawa Tengah: CV. Sarna Untung

**Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardiah Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

- Nurdin, Ismail & Hartati, Sri. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nurrahma, Arfatin, F. Rismaningsih, U. Hernaeny, L. Pratiwi, Wahyudin, A. Rukyati, F. Yanti, Lusiana, D. Riaddin, J. Setiawan. 2021. *Pengantar Statistika 1*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. 2021. *Studi Deskripsi Tahap Regulasi Emosi Pada Siswa kelas IX Di SMP Negeri 2 Pakisjaya. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(5), 373-381.
- Pautina, A.R., W, Pratiwi., dan M.R, Pautina. (2022). "Efektifitas Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Inklusi di TK Damhil DWP UNG". *Jambura Early Childhood Education Journal* 4(1): 64-74
- Pautina, A.R., I, Usman., M.R, Pautina. (2022). "Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi Covid-19". *PEDAGOGIKA* 13(1): 16-23
- Pautina, M.R. (2020). "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Harga Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Gorontalo". *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*. 1(1): 8 – 13.
- Puluhulawa, M., Djibrani, M. R., & Pautina, M. R. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap Self-Esteem Siswa. In Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*. P. 301-310.
- Rahayu, I.F., & Aini, I. N. 2021. *Analisis Kemandirian Belajar dalam Pembelajaran Matematika pada Siswa SMP.JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 4(4), 789-798.
- Rahim, Maryam, M. Kau, I. Usman, M. Puluhulawa. 2017. *Perkembangan Peserta Didik. Gorontalo: Ideals Publishing*
- Rif'ati, M. I., & Suryanto, S. 2018. *Pola Regulasi Emosi Orang Tua Dengan Anak Temper Tantrum*. Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial.
- Rizkiana, L., Indrawati, E. S. 2018. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII Mtsn Bawu Jepang (Doctoral dissertation, Undip)*. Semarang
- Rofi, H., Jufrinaldi, J., & Akromullah, H. 2022. *Introspeksi Diri Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis*. V-art: Journal Of Fine Art, 2(2), 78-89.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. 2020. *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR*. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16 no, 2, 33-46.
- Santoso, Agus. 2021. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Jawa Timur: Global Aksara Pres.

**Deskripsi Regulasi Emosi Negatif pada Siswa**

- Nanda Oktaviany S. Djafar, Mardiah Bin Smith, Mohamad Rizal Pautina

- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. 2020. *Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukma, F. D. & Mukhaiyar, R. 2022. *Alat Pendeteksi Ekspresi Wajah pada Pengendara Berbasis Image Processing*. *JTEIN: Jurnal Teknik Elektro Indonesia*, 3(2), 364-373
- Suratno, M. F. 2021. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi pada Pasien Kanker*. Semarang: Skripsi
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. 2021. *Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19-34.
- Tarigan, M. 2016. *Perbedaan Asertivitas Siswa SMK Nurul Amaliyah I dengan SMA Nur Azizi di Tanjung Morawa*. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Taringan, F. L, D. Nababan, D. Ginting, o. Ketaren, M. Kartika. 2011. *Media Didong Bahasa Gayo dengan Bahasa Indonesia dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Covid-19*. Malang: Ahlimedia Press
- Utami, F. P., Lasan, B. B., & Hambali, I. M. 2019. *Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA*. *Jurnal Pendidikan: Teori Penelitian dan Pengembangan*, 4(2): 262-266.
- Wulandari, A., & Suyadi, S. 2019. *Pengembangan Emosi Positif dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains*. *Tadrib*, 5(1), 51-67.
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. 2021. *Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah*. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 109-126.
- Yassar, M. M. 2018. *Kecerdasan Emosional Guru Matematika dalam Membangun Karakter Siswa*. *Suska Journal Of Mathematics Education*, 4(1), 41-49.
- Yulisetyaningrum, T. 2019. *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Pra Sekolah*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 221-228.
- Yunia, S. A. P., Liyanovitasari, L., & Saparwati, M. 2019. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55-64.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. 2018. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.
- Yusup, F. 2018. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif*. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).