

**REGULASI EMOSI PADA SISWA MTs PROGRAM AKSELERASI DI
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM (PPMI) ASSALAM**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I Psikologi
Fakultas Psikologi

Oleh :

RAFIDHAH KURNIAWATI

F 100 120 205

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**REGULASI EMOSI PADA SISWA MTs PROGRAM AKSELERASI DI
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM (PPMI) ASSALAM**

Diajukan Oleh :

RAFIDHAH KURNIAWATI

F 100 120 205

Telah disetujui untuk dipertahankan
Didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Aad Satria Permadi, S.Psi, MA

Surakarta, 17 Oktober 2017

HALAMAN PENGESAHAN

**REGULASI EMOSI PADA SISWA MTs PROGRAM AKSELERASI DI
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM (PPMI) ASSALAM**

Diajukan Oleh :

RAFIDHAH KURNIAWATI

F 100 120 205

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal 30 Oktober 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

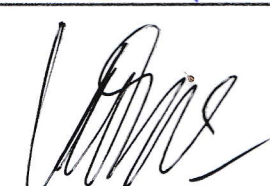
Penguji Utama

Aad Satria Permadi, S.Psi, MA



Penguji I

Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si



Penguji II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA



Surakarta, 30 Oktober 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Dr. Moordiningsih, M.Si

NIK/NIDN. 876/0615127401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 Oktober 2017

Penulis



Rafidhah Kurniawati

F 100 120 205

REGULASI EMOSI PADA SISWA MTs PROGRAM AKSELERASI DI PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM (PPMI) ASSALAM

Abstraksi

Siswa akselerasi yang menghadapi lebih banyak tekanan dan tuntutan dibandingkan siswa reguler sangat memerlukan kemampuan untuk meregulasi emosinya apalagi dengan sistem pesantren yang mengharuskan siswa menjadi lebih mandiri dalam menghadapi masalah serta bersosialisasi dengan siswa lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami cara siswa akselerasi dalam meregulasi emosinya. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dengan alat pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur. Populasi siswa akselerasi yang melanjutkan di PPMI Assalam sebanyak 10 (sepuluh) siswa namun siswa yang dapat diwawancarai hanya 5 (lima) karena lima siswa lainnya disibukkan dengan kegiatan ekstrakurikuler, OSIS, dan kegiatan pondok yang disebut juga pengambilan data dengan studi populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua siswa akselerasi di PPMI Assalam mampu meregulasi emosinya secara mandiri maupun secara dependen. Cara siswa akselerasi dalam meregulasi emosinya dengan cara beradaptasi dan berkomunikasi.

Kata Kunci : regulasi emosi, adaptasi, komunikasi, siswa akselerasi

Abstract

Acceleration students faced more pressure and demand than regular students, their need the ability to regulate their emotion especially with boarding school system which make student became more independent in solving problem and socializing with other students. The purpose of this research is to know and understand how acceleration student in PPMI Assalam regulate their emotion. This research was done with qualitative methods. The population of acceleration student in PPMI Assalam about 10 (ten) students however acceleration student that can be interviewed just 5 (five) because the others have extracurricular or OSIS or other boarding activity is called study of population. The result of this research showed that all acceleration student in PPMI Assalam can regulate their emotion with independent or dependents methods. Acceleration students regulate their emotion with the ability to adapt and communication.

Keywords : regulation emotion, adaptation, communication, acceleration student

1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi atau kemampuan dalam mengelola emosi sangat penting bagi setiap individu, baik bagi pekerja maupun siswa. Individu yang kurang mampu meregulasi emosinya akan menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Seperti kasus diadakannya ujian nasional di Indonesia mengakibatkan siswa merasa cemas dan tertekan. Menurut Walikota Surabaya Tri Rismaharini kecemasan timbul dikarenakan tuntutan kelulusan dari pihak sekolah serta tuntutan lulus dengan nilai tinggi dari pihak orangtua. Gejala kecemasan yang muncul pada siswa

seperti kurang bisa fokus dan konsentrasi dalam belajar ataupun mengerjakan soal ujian nasional. (news.detik.com, 2014)

Stres juga merupakan salah satu akibat yang muncul jika seseorang tidak mampu meregulasikan emosinya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Habiby dan Wangid (2013) di SDN Tambulharjo pada siswa saat akan menghadapi ujian menunjukkan bahwa 17 siswa mengalami stres pada tingkat sedang dan 28 siswa stres pada tingkat rendah dengan gejala-gejala seperti mual, pusing, suka mengeluh dan sakit perut saat akan menghadapi ujian. Dari kasus ini tidak ada siswa yang masuk kategori stres tinggi. Kasus kecemasan dan stres pada siswa akibat tekanan saat akan menghadapi ujian tidak hanya dialami oleh siswa reguler tapi juga dialami oleh siswa akselerasi yang merupakan program percepatan belajar sehingga lulus lebih cepat dibandingkan waktu kelulusan siswa reguler yang tercantum dalam PP Nomor 28 tahun 1990 mengenai Pendidikan Dasar dan Kep. Mendikbud nomor 0487/U/1992 untuk Sekolah Dasar, SMP, dan SMA. (Suyono, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2015) di SMAN 3 Bandung pada siswa akselerasi yang mengalami masalah kurang yakin atau kurang percaya diri dalam menyelesaikan soal-soal ujian pada pelajaran fisika. Hasilnya yaitu signifikan negatif yang berarti ketika semakin rendah keyakinan siswa akselerasi untuk mengerjakan soal fisika maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mereka. Sebaliknya jika semakin tinggi keyakinan siswa akselerasi dalam mengerjakan soal fisika, maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mereka.

Dari hasil survei yang dilakukan peneliti di PPMI Assalam, kegiatan siswa MTs. program akselerasi sangat padat dalam hal belajar dari pagi hingga malam. Pada pagi hari siswa akselerasi mengikuti pelajaran formal dikelas. Saat waktu sholat tiba kegiatan belajar mengajar dihentikan sementara dan dilanjutkan setelahnya hingga jam setengah dua siang. Selanjutnya jam 2 hingga waktu sholat ashar merupakan waktu istirahat yang dilanjutkan dengan bimbingan belajar sampai jam 5 sore. Setelah sholat maghrib dan isya serta makan malam, siswa akselerasi kembali belajar dikelas hingga pukul sepuluh malam setelah itu

merupakan waktu istirahat bagi siswa akselerasi. Selain itu seluruh siswa reguler maupun akselerasi diwajibkan untuk selalu sholat berjama'ah di masjid yang merupakan peraturan dari PPMI Assalam. Perbedaan siswa akselerasi yang bersekolah di pondok pesantren dan tidak ada pada penambahan pelajaran agama yang lebih mendalam dan juga hafalan Al-Qur'an serta sistem pondok yang mengharuskan siswa tinggal di asrama. Perbedaan siswa akselerasi dan reguler di PPMI Assalam ada pada perbedaan kurikulumnya. Contohnya seperti pemberian tugas dari guru di program akselerasi selalu diberikan tugas sedangkan program reguler tidak selalu diberi tugas. Selain itu siswa akselerasi setiap minggu sekali akan mendapat ujian sedangkan siswa program reguler tidak.

Dari hasil wawancara, peneliti menemukan permasalahan yang menimbulkan emosi negatif pada siswa akselerasi di PPMI Assalam yaitu sistem pembelajaran yang sangat cepat dengan waktu yang sedikit dan materi yang banyak yang menyebabkan siswa tidak memahami materi secara maksimal. Akibatnya nilai hasil ujian siswa turun di bawah standar kurikulum yang memunculkan perasaan takut, sedih, kecewa dan jengkel pada siswa akselerasi.

Ketidakmampuan siswa akselerasi dalam mengelola atau meregulasi emosi yang ada di dalam dirinya akan menyebabkan timbul perasaan cemas dan tertekan dikarenakan tidak mampu mengelola perasaannya dan mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada orang lain. Hal ini jika dibiarkan akan mengganggu banyak aktivitas yang dilakukan oleh siswa terutama siswa akselerasi seperti belajar, berkonsentrasi, bersosialisasi dengan orang lain bahkan dapat mengurangi rasa percaya diri pada siswa untuk mengerjakan sesuatu. Menurut Goleman kunci kesuksesan terletak di emosi karena dalam mencapai kesuksesan IQ hanya berperan 20 % sedangkan EQ 80% (Martin, 2003).

Jika siswa mampu meregulasi emosinya, maka kecemasan yang timbul akan berubah menjadi pendorong atau motivasi siswa untuk belajar lebih giat agar terhindar dari nilai yang berada di bawah standar kurikulum. Hal ini terjadi bila seseorang mampu mengelola emosinya dalam menghadapi suatu masalah, maka individu tersebut juga akan belajar bagaimana menyelesaikan permasalahan yang terjadi atau kemampuan dalam regulasi belajar individu menjadi lebih baik

(Pekrun, 2014). Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan oleh seseorang secara lisan maupun tertulis. Hal ini dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik pada seseorang yang sedang menghadapi keadaan tertekan dan hal ini dapat membantu mengurangi beban stres psikologis pada individu (Mawardah & Adiyanti, 2014). Dari paparan tersebut muncul keterkaitan antara regulasi emosi dengan siswa akselerasi. Jika siswa akselerasi mampu dalam meregulasi emosi yang ada dalam dirinya maka siswa akan jauh dari serangan stres dikarenakan tuntutan akademik yang tinggi.

Aspek-aspek regulasi emosi ada tiga menurut Thompson dan Gross (dalam Syahadat, 2013) yaitu kemampuan individu untuk menilai emosi, mengatur emosi dan juga mengungkapkan emosi. Proses dari regulasi emosi sendiri menurut Gross (dalam Putnam, 2005) ada lima yang pertama adalah mampu dalam memilih situasi agar terhindar dari hal-hal yang memicu munculnya emosi negatif. Kedua, mampu memodifikasi situasi yang menyebabkan tekanan pada individu sehingga individu tetap mampu mengeluarkan emosi yang baik. Ketiga, Mampu mengalihkan konsentrasi ataupun perhatiannya agar terhindar dari emosi yang negatif. Keempat, mampu melakukan perubahan secara kognitif atau mengubah pola pikirnya sehingga mengurangi munculnya emosi negatif yang berlebih. Terakhir adalah mampu mengelola respon dari emosi yang ada. Gross menambahkan penjelasan bahwa strategi bisa dilakukan tanpa melalui seluruh proses atau setiap tahap (Utomo, 2015).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami bagaimana cara siswa Mts program akselerasi di PPMI Assalam dalam meregulasi emosinya.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan studi populasi karena peneliti meneliti populasi dari siswa akselerasi. Populasi siswa akselerasi yang melanjutkan pendidikan di PPMI Assalam sebanyak 10

(sepuluh) siswa namun yang bisa diwawancarai hanya 5 (lima) siswa karena sisanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, OSIS, atau melakukan kegiatan pondok. Pengambilan datanya menggunakan wawancara semi terstruktur dengan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan aspek dari Gross dan Thompson (dalam Syahadat, 2013) .

Metode analisis yang digunakan adalah analisis fenomenologis dengan cara mengorganisasikan data, membaca dan membuat catatan pada data yang dianggap penting untuk dilakukan koding, mengelompokkan pernyataan sesuai dengan makna, mengembangkan uraian fenomena untuk mendapat esensinya, memberi penjelasan mengenai esensi fenomena sehingga mendapatkan makna fenomena tersebut dan terakhir membuat kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, siswa akselerasi memiliki dua permasalahan yang dapat memunculkan emosi negatif dalam diri siswa MTs. program akselerasi di PPMI Assalam. Permasalahan yang dihadapi yang pertama yaitu permasalahan pembelajaran yang sangat cepat dengan waktu yang sedikit dan materi yang banyak sehingga siswa tidak memahami materi pelajaran dengan maksimal yang mengakibatkan turunnya nilai siswa dibawah standar kurikulum yang menimbulkan perasaan perasaan takut dan pada beberapa informan disertai rasa sedih, jengkel dan kecewa. Selain itu siswa akselerasi juga tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena tidak sesuai dengan kurikulum program akselerasi sehingga timbul perasaan menyesal menjadi siswa akselerasi pada beberapa siswa akselerasi.

Untuk menghindari menghindari terulangnya permasalahan dalam belajar dan emosi yang muncul, siswa akselerasi harus beradaptasi dengan sistem belajar yang cepat dengan belajar dan latihan soal secara mandiri diluar jadwal sekolah. Jika ada materi pelajaran yang kurang paham siswa akselerasi tidak sungkan untuk bertanya kepada ustadzah, kakak kelas bahkan teman sesama akselerasi yang lebih paham. Hal yang dilakukan siswa akselerasi ini merupakan salah satu proses regulasi emosi yaitu memodifikasi situasi yang dihadapi untuk mengurai

dampak dari emosi negatif (Putnam, 2005). Adaptasi merupakan proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang mengharuskan individu untuk mengatasi setiap kebutuhan, permasalahan yang dapat menimbulkan ketegangan, frustrasi dan konflik internal individu serta menyelaraskan tuntutan batin dengan tuntutan yang dikenakan kepada individu oleh orang lain maupun organisasi (Handono & Bashori, 2013).

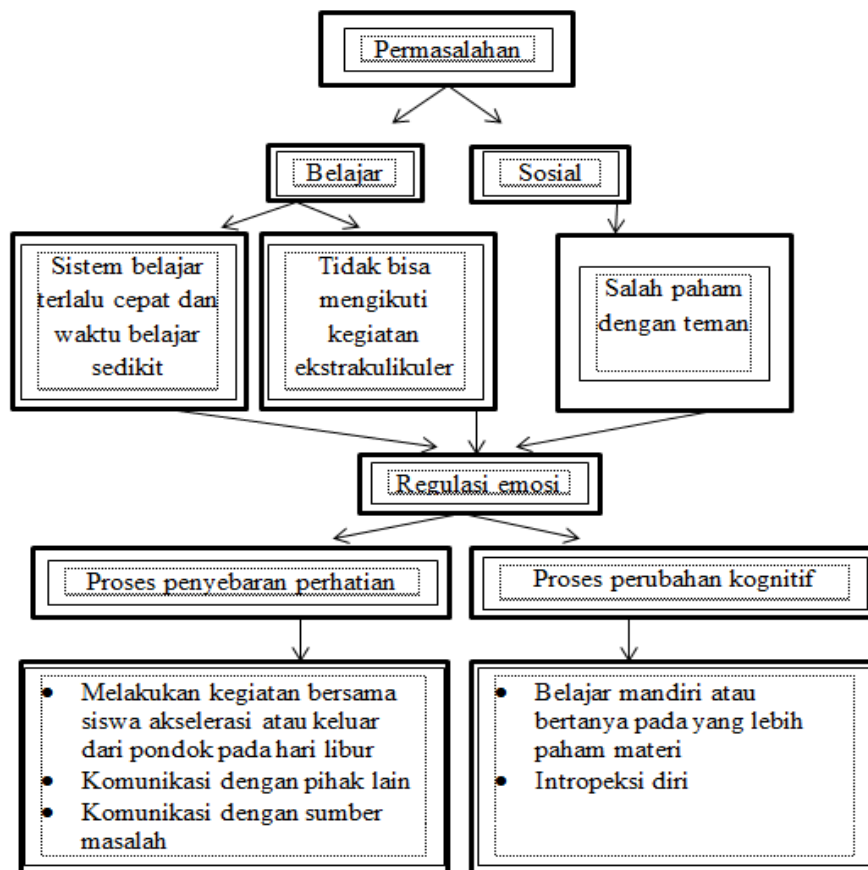
Cara yang dilakukan siswa akselerasi untuk mengurangi perasaan menyesal yang muncul karena tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa akselerasi mengalihkan perhatiannya dengan melakukan kegiatan bersama dengan siswa akselerasi lainnya seperti belajar, bermain bahkan terkadang melanggar peraturan pondok bersama serta membaca buku dan jalan-jalan keluar pondok saat libur untuk menghilangkan kejenuhan karena jadwal belajar yang padat. Penyebaran perhatian ini merupakan salah satu proses dalam dinamika regulasi emosi dengan mengalihkan perhatiannya dari hal yang menimbulkan emosi negatif. Hal ini juga mampu memunculkan pemikiran positif pada seseorang (Putnam, 2005).

Permasalahan lain yang dihadapi siswa akselerasi adalah konflik juga muncul antar teman sesama akselerasi maupun siswa reguler karena informan bersekolah dengan sistem pondok pesantren, mengakibatkan muncul lebih banyak kesalahpahaman dibandingkan sekolah bukan pondok. Informan menyatakan saat ada permasalahan yang timbul, semua informan melakukan introspeksi diri kemudian meminta maaf jika melakukan kesalahan namun satu informan tidak berkomunikasi dengan sumber masalah. Introspeksi yang dilakukan oleh siswa akselerasi disebut juga dengan komunikasi intrapersonal sedangkan berkomunikasi dengan orang lain disebut juga dengan komunikasi interpersonal (Astianingrum, 2013). Komunikasi sangat penting bagi siswa yang bersekolah dengan sistem pondok untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan juga beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Satu informan merasa kurang nyaman dalam berhubungan dengan siswa akselerasi lainnya yang menyebabkan munculnya ketergantungan kepada ibunya karena ketergantungan muncul jika individu tidak merasa aman dan nyaman

terhadap orang atau lingkungan sekitarnya (Puryanti, 2013). Informan mengungkapkan saat ada permasalahan mengenai kesulitan belajar ataupun konflik dengan teman, ia selalu mengkomunikasikan hal tersebut kepada ibunya namun tidak mengkomunikasikannya dengan sumber masalah dan selalu melakukan nasihat atau solusi yang diberikan ibunya. Akibatnya informan tidak dapat menyelesaikan atau mengambil keputusan secara mandiri yang berbanding terbalik dengan keempat informan lainnya yang selalu mengkomunikasikan permasalahan mereka dengan sumber masalah sehingga mampu menyelesaikannya secara mandiri meski demikian informan tergolong dapat meregulasi emosinya karena regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai dan mengungkapkan emosi (Finlay-Jones, Rees & Kane, 2015).

Dukungan dari orangtua dan sekitarnya sebenarnya sangat dibutuhkan bagi siswa yang bersekolah dengan sistem pondok apalagi siswa akselerasi agar dapat beradaptasi dan berkomunikasi dengan siswa lainnya namun apabila dukungan yang diberikan berlebihan dan tidak memberikan siswa kesempatan untuk berkembang maka akan menghambat kemampuan siswa untuk mandiri seperti mengambil keputusan atau mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Nilai-nilai dalam kebudayaan yang diajarkan dalam keluarga juga merupakan salah satu bentuk dukungan yang diberikan orang tua kepada anak untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi serta beradaptasi seperti nilai dalam budaya sunda *silih asih*, *silih asah* serta *silih asuh* (Fitriyani dkk, 2013). Nilai-nilai tersebut mengajarkan untuk menjadi remaja dengan pribadi yang mandiri baik secara emosi, perilaku serta nilai (Dewi & Valentina, 2013).



Gambar 1. Regulasi Emosi Siswa Akselerasi PPMI Assalam

Hasil dari penelitian ini, siswa akselerasi mampu meregulasikan emosinya secara mandiri dengan cara mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan sumber masalahnya. Sedangkan siswa meregulasi emosinya secara dependen atau ketergantungan yaitu mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan pihak lain mengenai permasalahannya. Proses regulasi emosi yang digunakan siswa akselerasi dalam meregulasi emosinya yaitu proses penyebaran perhatian dan proses perubahan kognitif.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa Mts program akselerasi yang bersekolah di PPMI Assalam memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi yang muncul didalam dirinya baik dilakukan secara mandiri maupun secara dependen. Cara siswa akselerasi di PPMI Assalam meregulasi emosinya dengan cara beradaptasi dan berkomunikasi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi informan penelitian yang merupakan siswa MTs program akselerasi di PPMI Assalam untuk mampu beradaptasi dengan segala permasalahan yang ada dan mampu mengkomunikasikannya sehingga memunculkan emosi-emosi positif bagi siswa akselerasi maupun orang lain disekitarnya.
2. Bagi guru/ustadzah dan orang tua diharapkan dapat mendukung perkembangan siswa dalam meregulasi emosinya dalam bentuk memberi nasihat atau masukan solusi yang dapat membantu menyelesaikan permasalahannya serta mau mendengarkan keluh kesah siswa akselerasi untuk meringankan permasalahan yang mungkin sedang dihadapinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, tema penelitian regulasi emosi dapat diperluas dengan menggali fenomena selain siswa akselerasi seperti regulasi emosi pada karyawan dan lain sebagainya. .

DAFTAR PUSTAKA

- Astianingrum, Y. (2013). Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1-16
- Dewi, A. dan Valentina, T.D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di SMKN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 1*, 181-189
- Ekawati, S. (2015). Hubungan *Self Efficacy* Dalam Mata Pelajaran Fisika Dan Kecemasan Ujian Fisika (Studi Pada Siswa Gifted Di Kelas Akselerasi SMA Negeri 3 Bandung). *Jurnal Prosiding Penelitian Sivitas Akademika (Sosial Dan Humaniora)*, 59-62
- Finlay-Jones, A.L.,Rees, C.S., dan Kane, R.T. (2015). *Self-Compassion, Emotin Regulation and Stress Among Australian Psychologists : Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modelling. Plos One, Vol.10, No. 7*, 1-19
- Fitriyani, A., Suryadi, K., dan Syam, S. (2013). Peran Keluarga dalam Mengembangkan Nilai Budaya Sunda (Studi Deskriptif Terhadap Keluarga Sunda di Komplek Perum Riung Bandung). *Jurnal Sosietas, Vol. 5, No. 2*, 1-9
- Habiby, W.N., dan Wangid, M.N. (2013). Efektivitas Pelatihan Motivasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian

Nasional Sekolah Dasar. *Jurnal Prima Edukasia*, Vol. 1, No. 2, 208-221

- Handono, O.T., dan Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Siswa Baru. *Jurnal Empathy*, Vol. 1, No. 2, 1-11
- Martin, A.D. 2003. *Emotional Quality Management* : Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi. Jakarta : Arga
- Mawardah, M. dan Adiyanti, MG. (2014). Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 41, No. 1, 60-73
- Pekrun, R. (2014). *Emotions and Learning*. *Journal of International Education*, Vol. 24, 18-19
- Puryanti, I. (2013). Hubungan Kelekatan Anak Pada Ibu Dengan Kemandirian di Sekolah (Studi Pada TK Hj. Isriati Baiturrahman I Kota Semarang tahun 2012) [Skripsi Tidak diterbitkan]. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Putnam, K.M, dan Silk, K.R. (2005). *Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder*. *Journal Of Development And Psychopatology*. Vol. 17, 899-925
- Risma Minta Siswa Tidak Dibebani dengan Target Nilai Tinggi. (2014, April 07). *Detiknews*. Diunduh dari <http://news.detik.com>
- Suyono, R.E. (2011). Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Deskripsi Antara Siswa Kelas III Program Akselerasi dan Reguler di SMPN 2 Surakarta (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret
- Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak. *Jurnal Humanitas*, Vol 10, No. 1, 19-36
- Utomo, H.B. (2015). Keterkaitan Antara Kognitif dan Regulasi Emosi. *ResearchGate*. DOI: 10.13140/RG.2.1.2410.0325