

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN YANG POSITIF DALAM MENGHADAPI PERBEDAAN PENDAPAT ANTARA TEMAN SEBAYA PADA SISWA SMAN 2 DEWANTARA

Alfi Syahrin¹, Fikri Sya'bana Daulay², Dwi Utari³, Masjidah Khoiriah Hasibuan⁴, Nadia Ulfa⁵, Miftahul Fitri⁶, Dwi Aulia Anjani⁷, Nur Afni Safarina⁸, M. Fikri Jaka Pratama⁹

1,2,3,4,5,6,7,8,9Universitas Malikussaleh

alfi.220620027@mhs.unimal.ac.id¹, fikri.220620039@mhs.unimal.ac.id²,
dwi.220620048@mhs.unimal.ac.id³, masjidah.220620053@mhs.unimal.ac.id⁴,
nadia.220620056@mhs.unimal.ac.id⁵, miftahul.220620062@mhs.unimal.ac.id⁶,
dwi.220620064@mhs.unimal.ac.id⁷, nurafni.safarina@unimal.ac.id⁸,
m.fikri@unimal.ac.id⁹.

Received: 09-10-2024

Revised: 23-10-2024

Approved: 28-10-2024

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada remaja melalui pendekatan psikoedukasi, guna mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial positif. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Dewantara dengan partisipasi 21 siswa kelas XI, yang terdiri dari 5 laki-laki dan 16 perempuan berusia 16–17 tahun. Psikoedukasi memberikan pemahaman tentang konsep regulasi emosi, faktor-faktor yang memengaruhinya, dan pentingnya kelekatan dengan teman sebaya. Metode pengabdian meliputi asesmen kebutuhan melalui pre-test dan post-test, serta penyampaian materi yang interaktif untuk mengajarkan keterampilan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih paham akan arti regulasi emosi dan pentingnya hubungan positif dengan teman sebaya, yang berdampak pada ketahanan emosional dan kesiapan menghadapi tekanan sosial. Simpulan dari kegiatan ini adalah psikoedukasi memberikan manfaat nyata bagi peningkatan ketahanan emosional dan akademik siswa.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Kelekatan, Teman Sebaya, Psikoedukasi*

PENDAHULUAN

Orientasi sekolah adalah bagaimana menciptakan siswa-siswa atau generasi yang cerdas, bertanggungjawab, jujur dan berakhlak mulia (Mauliddiyah, 2021). Sekolah merupakan sebuah lembaga yang bertujuan untuk membangun orientasi tersebut dengan tidak merugikan pihak manapun (Lugina, 2018). Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosiemosional, dimana remaja memiliki tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan body image. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi (Khotmi & Febriana, 2023).

Seseorang pada masa remaja sangat berharap bisa menemukan jati diri mereka, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, memperluas jaringan pertemanan dan lingkungan sosial serta mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Harapan tersebut

tidak akan bisa terwujud dengan mudahnya karena terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan remaja, salah satunya perubahan fisik, emosi dan psikososial (Salsabila & Fitriani, 2023). Perubahan emosi yang dialami oleh remaja pada umumnya mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya. Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga dapat mempersulit individu remaja itu sendiri serta lingkungan sekitar remaja tersebut terutama orang tua, guru dan teman sebaya dalam memahami diri remaja. Remaja perlu suatu kemampuan dari dalam diri mereka untuk bisa mengelola emosi khususnya emosi negatif supaya bisa melewati masa remaja dengan baik (Ayunah et al., 2023). Menurut penelitian Ningsih dkk. (2023) Konflik adalah situasi di mana dua atau lebih individu, kelompok, atau entitas memiliki perbedaan pendapat, kepentingan, atau tujuan yang saling bertentangan. Konflik dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti antara individu dalam hubungan pribadi, antara kelompok dalam lingkungan sosial, atau antara negara dalam politik internasional. Konflik dapat bersifat verbal atau fisik, dan dapat menghasilkan dampak negatif seperti kekerasan, kerugian ekonomi, dan kerusakan lingkungan. Namun, konflik juga dapat menjadi peluang untuk memperbaiki hubungan, memecahkan masalah, dan memajukan perubahan positif.

Mengatasi konflik tidaklah mudah, namun ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menyelesaikan konflik, di antaranya ialah mengakui adanya konflik, Pihak yang terlibat harus mengakui bahwa ada masalah dan merasa perlu untuk menyelesaikan konflik tersebut, mendengarkan dan berbicara dengan jujur Pihak yang terlibat harus saling mendengarkan dan berbicara dengan jujur tentang masalah yang sedang dihadapi. Dengan cara ini, mereka dapat memahami perspektif satu sama lain dan mencari solusi bersama, mencari solusi yang menguntungkan kedua belah pihak bukan hanya salah satu pihak saja. Solusi tersebut harus adil dan memenuhi kepentingan bersama, melibatkan pihak ketiga jika konflik sulit diselesaikan secara mandiri, pihak yang terlibat dapat meminta bantuan dari pihak ketiga seperti mediator atau penengah, membangun komunikasi dan hubungan yang sehat setelah konflik selesai diselesaikan, pihak yang terlibat harus berusaha untuk membangun komunikasi dan hubungan yang sehat agar konflik tidak terulang kembali di masa depan

Menurut Febbiyani & Adelya, (2017) emosi merupakan perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian dan dapat ditujukan ketika merasa senang mengenai sesuatu, takut pada sesuatu atau marah kepada suatu objek. Firdaus Daud, (2019) mengatakan bahwa emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti emosi yang berasal dari diri sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan emosi dari luar diri, dalam arti situasi yang sedang dihadapi seseorang. Kedua faktor ini dapat bersifat menjadi positif maupun negatif. Jika faktor internal merespon pada situasi faktor eksternal secara negatif, maka akan menjadi emosi yang negatif, begitu pula sebaliknya. Emosi merupakan gejala psikologis yang ditampilkan melalui perilaku oleh individu dan mempengaruhi keadaan subjektif, fisiologis, dan tingkah laku individu terhadap sesuatu sehingga dapat memunculkan proses kognitif yang dinamakan regulasi emosi (Syafi'i et al., 2018). Regulasi emosi pertama kali dikemukakan oleh Gross dan Thompson, yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang baik dalam memperkuat atau mengurangi suatu respon emosi atau perilaku secara umum baik dilakukan secara sadar atau tidak sadar meliputi bagaimana seseorang memperpanjang reaksi yang dipengaruhi oleh pengalaman emosi, ekspresi dan kognisi pada individu untuk mencapai tujuan. Regulasi

emosi merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengamati, mengevaluasi dan memperbaiki individu untuk mencapai tujuan tertentu (Widyadari & Fitriani, 2023).

Regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Delzi Nurhafifah et al., 2024). Ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu: pertama, acceptance of emotional response (penerimaan emosi), kedua, strategies to emotion regulation (strategi regulasi emosi), ketiga, engaging in goal directed behavior (keterlibatan perilaku bertujuan), dan terakhir yaitu, control emotional responses (Pamungkas et al., 2024). Adapun upaya yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam meningkatkan kestabilan emosi pada remaja yaitu melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi mengenai regulasi emosi untuk meningkatkan hubungan yang positif dalam menghadapi perbedaan pendapat antar teman sebaya. Psikoedukasi dilakukan sebagai bentuk treatment psikologis dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sendiri. Dalam hal ini, psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan soft skill dan keterampilan siswa juga (Tarmizi Thalib et al., 2023). Adapun target pada kegiatan kali ini adalah remaja dengan alasan pada usia tersebut remaja memasuki masa transisi dengan emosi yang cenderung tidak stabil. Partisipan ditentukan dengan menyesuaikan dengan perkembangan remaja, sehingga pengabdian memilih siswa SMAN 2 Dewantara yang lebih mendekati pada karakteristik usia remaja awal. Adapun pemilihan sekolah didasari pada keterbukaan dan kesediaan sekolah tersebut untuk dilaksanakan psikoedukasi, terlepas dari banyak atau tidaknya tingkat kenakalan remaja pada sekolah tersebut.

METODE PENGABDIAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan psikoedukasi sebagai pemberian wawasan mengenai definisi regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi, faktor-faktor regulasi emosi, kelekatan teman sebaya, pengertian kelekatan teman sebaya, definisi kelekatan, dan definisi kelekatan teman sebaya. Sebelum melakukan psikoedukasi peneliti akan melakukan pretest dan posttest. Tujuan pemberian pretest dan posttest ini untuk mengetahui awal partisipan sebelum diberikan psikoedukasi dan mengetahui kondisi serta evaluasi partisipan setelah melakukan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah metode intervensi yang fokus mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah-masalah dalam hidup (Ruata & Mangampang, 2023). Intervensi ini dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. Sehingga dapat dikatakan psikoedukasi merupakan metode intervensi pada penelitian ini (Anggarawati, 2020). Pelaksanaan kegiatan ini antara lain terdiri dari: sesi perkenalan antara narasumber dan peserta, sesi pemberian materi oleh narasumber, sesi diskusi untuk membuka tanya jawab peserta dan narasumber kemudian sesi ceramah, pemutaran video regulasi emosi, dan diskusi. Saat penutupan juga dilakukan refleksi dari para peserta tentang materi yang diperoleh dari kegiatan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi regulasi emosi yang membantu untuk meningkatkan hubungan yang positif dalam menghadapi perbedaan pendapat antara teman sebaya ini diikuti oleh 21

siswa kelas XI yang terdiri atas 5 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan yang berusia antara 16 tahun hingga 17 tahun. Psikoedukasi dilaksanakan di ruang kelas XI-A SMAN 2 Dewantara pada pukul 08.40 WIB hingga 10.30 WIB. Tepat pukul 08.45 WIB, para siswa sudah berkumpul di ruang kelas dengan tenang. Sebelum memulai presentasi, salah satu siswa maju ke depan kelas untuk memulai kelas. Setelah berdoa, guru BK SMAN 2 Dewantara memberikan sedikit pengantar yang kemudian ditambahkan oleh fasilitator. Setelah memberikan pengantar, fasilitator kemudian menjelaskan materi dan tujuan diadakannya kegiatan psikoedukasi ini.

Penyelesaian yang dapat diberikan untuk mengurangi permasalahan yang dialami SMAN 2 Dewantara adalah dengan memperkenalkan pentingnya regulasi emosi, membantu melatih regulasi emosi siswa dan membangun hubungan yang positif antar teman sebaya. Menurut Jayanti & Mahendra (2019) hubungan yang baik antar teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Lingkungan pertemanan yang memberikan pengaruh positif dapat mendorong semangat belajar peserta didik, membantu mereka lebih fokus dan berprestasi. Sebaliknya, jika siswa berada dalam lingkungan pertemanan yang membawa pengaruh negatif, mereka cenderung mengabaikan kewajiban belajarnya dan lebih rentan terlibat dalam perilaku menyimpang. Hal ini terjadi karena siswa sering kali berusaha menyesuaikan diri dan mengikuti pola pergaulan teman-temannya. Seperti yang diungkapkan oleh Tumanggor & Lase, (2024) bahwa regulasi emosi sangatlah penting bagi setiap individu, terutama remaja. Dalam lingkungan akademik, regulasi emosi dapat meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Membahas mengenai regulasi emosi, tentunya perlu diawali dengan pembahasan mengenai definisi emosi dan jenis-jenis emosi serta regulasi emosi terlebih dahulu. Setelah itu, membahas apa definisi dari regulasi emosi? Seperti apa aspek-aspek regulasi emosi? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi? Bagaimana yang dikatakan kelekatan teman sebaya? Apa definisi dari kelekatan teman sebaya? Apa kelekatan itu? Dan apa definisi teman sebaya?

Arifah, (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan individu memilikinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi (Fitriani & Alsa, 2015). Konstruk regulasi emosi dengan penekanan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit sebagai proses yang memerlukan upaya sadar untuk inisiasi dan menuntut beberapa tingkat pemantauan selama implementasi, dan terkait dengan beberapa tingkat wawasan dan kesadaran. Regulasi emosi secara implisit diyakini dibangkitkan secara otomatis oleh stimulus itu sendiri dan berjalan sampai selesai tanpa pemantauan dan dapat terjadi tanpa wawasan dan kesadaran (Zaini Miftach, 2018). Regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan (Syafuruddin Faisal Thohar, 2022). Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau

meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif (M. Adin Setyawan, Nurul Hidayah, 2020).



Gambar 1. sesi tanya jawab

Sesi tanya jawab merupakan bagian penting dari kegiatan psikoedukasi yang berlangsung di SMA Negeri 2 Dewantara. Pada sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Suasana interaktif ini memungkinkan siswa untuk mendalami topik yang dibahas dan mengklarifikasi hal-hal yang belum mereka pahami. Para pemateri, yang berasal dari jurusan psikologi, dengan antusias menjawab pertanyaan dari siswa, memberikan penjelasan tambahan, serta berbagi pengalaman terkait penerapan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman santri tetapi juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan aktif berpartisipasi dalam diskusi, menciptakan atmosfer belajar yang lebih produktif. Sesi tanya jawab ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman pribadi dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola emosi. Dengan adanya ruang untuk berbagi, santri merasa lebih terhubung satu sama lain dan mampu mendukung satu sama lain dalam menghadapi masalah emosional. Kegiatan ini menciptakan komunitas belajar yang positif, di mana siswa merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka. Selain itu, pertanyaan yang muncul sering kali mencerminkan minat dan perhatian santri terhadap kesehatan mental, menunjukkan bahwa mereka mulai menyadari pentingnya topik ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 2. penyampaian materi

Penyampaian materi dalam kegiatan psikoedukasi di SMA Negeri 2 Dewantara berlangsung dengan dinamis dan menarik. Pemateri menggunakan berbagai metode, seperti presentasi visual, diskusi interaktif, dan contoh-contoh praktis, untuk

menjelaskan strategi efektif dalam mengelola emosi. Materi yang disampaikan disusun dengan sederhana dan jelas agar mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, pemateri berusaha menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga siswa merasa nyaman untuk bertanya dan berinteraksi. Selama penyampaian materi, para siswa tampak antusias dan terlibat aktif. Mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan tanggapan dan berdiskusi tentang pengalaman mereka terkait pengelolaan emosi. Dengan menggunakan teknik seperti role-playing atau simulasi, siswa dapat lebih memahami situasi yang mungkin mereka hadapi dan bagaimana cara meresponsnya dengan tepat. Ini membuat sesi lebih interaktif dan memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang lebih aplikatif, sehingga mereka dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. sesi foto bersama

Sesi foto bersama di akhir kegiatan psikoedukasi menjadi momen yang penuh kegembiraan dan kebersamaan. Setelah seluruh rangkaian acara selesai, siswa, pemateri, dan staf pesantren berkumpul untuk mengabadikan momen berharga ini. Foto bersama tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi, tetapi juga sebagai simbol kebersamaan dan keberhasilan program. Melalui sesi foto ini, siswa dapat merasakan rasa kebersamaan dan pencapaian setelah mengikuti kegiatan yang bermanfaat ini. Kegiatan sesi foto bersama juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperkuat hubungan sosial mereka. Senyum dan tawa yang terlihat dalam foto mencerminkan suasana positif yang terbangun selama kegiatan. Ini menjadi kenangan yang indah bagi santri, sekaligus pengingat akan pentingnya kesehatan mental dan dukungan antar teman sebaya. Dengan menyimpan momen ini dalam bentuk foto, siswa diharapkan dapat terus terinspirasi untuk menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dan menjaga hubungan baik di antara mereka, sehingga tercipta lingkungan yang harmonis dan mendukung satu sama lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu siswa/l dalam meningkatkan regulasi emosi untuk meningkatkan hubungan yang positif dalam menghadapi perbedaan pendapat antar teman, khususnya pada siswa/l SMAN 2 Dewantara. Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian dan hasil observasi selama proses pelaksanaan pengabdian diketahui bahwa psikoedukasi kepada siswa/l SMAN 2 Dewantara dapat memberikan manfaat bagi para siswa SMAN 2 Dewantara dimana siswa memahami makna dari regulasi emosi yang dialaminya, siswa juga memahami aspek-aspek regulasi emosi beserta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, kelekatan teman sebaya, arti kelekatan serta memahami defenisi dari teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, S. (2020). Metode psikoedukasi dan mind mapping untuk meningkatkan kontrol sosial orangtua pada penggunaan gadget anak. *Cognicia*, 8(2), 206–221. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11539>
- Arifah, B. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Asertif Pada Siswa Smk Panjatek Bekasi. *Jurnal Al-Taujih*, 8(2).
- Ayunah, Akhbar, T., & Prasrihamni, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. *Journal on Education*, 06(01), 5879–5886.
- Delzi Nurhafifah, Saffany Puteri Haniyashfira, Salma Novianti, Tysem Wani Calara Nainggolan, & Prima Aulia. (2024). Pengaruh Dongeng Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 114–126. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.468>
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Firdaus Daud. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo Firdaus Daud. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 19(2), 243–255.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 149–162.
- 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>
- Khotmi, N., & Febriana, D. (2023). Peran Regulasi Emosi Terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 1(2), 164–168.
- Lugina, U. (2018). Pengembangan Ekonomi Pondok Pesantren di Jawa Barat. *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1, March), 53–64. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3552005>
- M. Adin Setyawan, Nurul Hidayah, M. (2020). Pelatihan Syukur Untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Madrasah Mu'Allimat Muhammadiyah Yogyakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Edukasi Cendekia*, 4(2), 1–11.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 6.
- Ningsih, D. W., Halizah, S. N., Aldanty, F. Z., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Upaya Pengurus OSIS Dalam Mengatasi Konflik Antara Anggota Osis Di SMA 4 Jember. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis*, 3(2), 234-242.
- Jayanti, L & Mahendra, M. (2019). Komik Digital sebagai Motivasi Belajar tentang Kebudayaan. (n.p.): Uwais Inspirasi Indonesia. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7740>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Ruata, S. N. C., & Mangampang, J. B. (2023). Efektifitas Psikoedukasi Manajemen Waktu pada Pegawai Dinas X. *Humanlight Journal of Psychology*, 4(1), 25–33.
- Salsabila, C. N., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 144. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.11604>
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi*

- Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Syafruddin Faisal Thohar. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i1.337>
- Tarmizi Thalib, Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Tumanggor, O., & Lase, E. E. (2024). Copyright: Ekklesia Eunike Lase Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. *Journal of Human And Education*, 4(3), 625–629.
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>
- Zaini Miftach. (2018). *Kebudayaan dan Kelompok Keagamaan Islam: Budaya Sunda sebagai Faktor Perikat Ormas Islam Muhammadiyah, Persis, dan NU di Kabupaten Garut*. 53–54.