

## Pengaruh Regulasi Emosi Siswa terhadap Proses Pembelajaran di Kelas

Dita Dea Amanda<sup>1</sup>, Ine Muro'afah Harianto.P<sup>2</sup>, Moh. Fais Zainurrosid<sup>3</sup>, Nesfa Sa'batin Najwa<sup>4</sup>, Nasywa Anandhita Putri Prayitno<sup>5</sup>, Najlatun Naqiyah<sup>6</sup>, Devi Ratnasari<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

e-Mail: [24010014119@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014119@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [24010014169@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014169@mhs.unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[24010014143@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014143@mhs.unesa.ac.id)<sup>3</sup>, [24010014211@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014211@mhs.unesa.ac.id)<sup>4</sup>,  
[24010014252@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014252@mhs.unesa.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur regulasi emosi pada siswa dalam konteks proses pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei dengan mengumpulkan data dari responden melalui kuesioner dan wawancara yang terstruktur. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 34 siswa. Hasil dari observasi yang kami lakukan menunjukkan bahwa para siswa dapat mengenali dan mengelola emosi dirinya ketika mereka dalam emosi yang baik mereka lebih aktif, tetapi ketika mereka dalam emosi yang buruk mereka susah untuk berkonsentrasi, mereka juga dapat memotivasi dirinya dan mampu mengenali emosi orang lain, tetapi dalam konsep Aspirasi beberapa anak mengalami permasalahan seperti kurangnya rasa percaya diri dalam kemampuan menguasai materi dan keyakinan saat ujian. Dalam konsep diri prestasi banyak siswa berpendapat bahwa prestasi merupakan salah satu mereka mencapai potensi terbaik mereka dalam pendidikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa yang memiliki konsep diri positif dan kemampuan emosional yang baik cenderung lebih berhasil dalam proses belajarnya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pendidik dan orang tua untuk mendukung pengembangan konsep diri dan kecerdasan emosional siswa, agar mereka dapat mencapai potensi yang baik dalam proses belajar mereka.

**Kata Kunci:** *Emosi, Hasil Belajar, Konsep Diri*

### Abstract

This study aims to measure emotional regulation in students in the context of the learning process. The research method used is quantitative research with a survey approach by collecting data from respondents through questionnaires and structured interviews. The number of respondents in this study was 34 students. The results of our observations show that students can recognize and manage their emotions when they are in good emotions they are more active, but when they are in bad emotions they have difficulty concentrating, they can also motivate themselves and are able to recognize the emotions of others, but in the concept of Aspiration some children experience problems such as lack of self-confidence in their ability to master the material and confidence during exams. In the concept of self-achievement, many students argue that achievement is one of them achieving their best potential in education. The conclusion of this study is that students who have a positive self-concept and good emotional abilities tend to be more successful in their learning process. Therefore, it is important for educators and parents to support the development of students' self-concept and emotional intelligence, so that they can achieve good potential in their learning process.

**Keywords:** *Emotions, Learning Outcomes, Self-Concept*

### PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi edukatif yang berlangsung antara guru dan siswa di dalam kelas. Proses pembelajaran mempunyai dua kegiatan yaitu proses belajar dan proses mengajar. Pembelajaran pada tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga

mebutuhkan kemampuan guru untuk menerapkan keterampilan dasar secara terpadu dan menciptakan situasi yang efisien (Mashudi, Toha dkk, 2007: 3). Trianto (2010: 17) mengatakan pembelajaran merupakan aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan. Jadi, proses pembelajaran singkatnya adalah program interaksi berkelanjutan yang melibatkan antara pengembangan dan pengalaman.

Menurut Corey yang dikutip dalam Syaiful Sagala, pembelajaran adalah proses pengendalian lingkungan di mana seseorang secara sadar sehingga orang tersebut berperilaku tertentu atau bereaksi terhadap situasi tertentu dalam kondisi tertentu. Pembelajaran merupakan suatu pendekatan pendidikan yang khusus. Inti dari proses pembelajaran adalah guru dan siswa. Hal itu disebabkan mereka saling berinteraksi satu sama lain yang berbeda dengan proses belajar, di mana siswa hanya mendengarkan sang guru mengajar atau bercerita di depan kelas.

Proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan kompleks yang melibatkan tidak hanya keterampilan kognitif tetapi juga aspek emosional. Emosi tidak hanya merupakan respons spontan terhadap rangsangan, tetapi juga berperan penting dalam mengarahkan perhatian, memecahkan masalah serta memperoleh dukungan sosial (Ndari et al., 2019). Gross dan Thompson (2007: 351-371) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di dalam dan di luar diri individu yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang di kala berada di bawah tekanan.

Sementara itu, Garnefski dan Kraaj (dalam Alfian, 2014: 266) menyatakan regulasi emosi adalah proses kognitif sebagai mengendalikan emosi atau perasaan-perasaan yang membantu individu dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalkan setelah atau sedang mengalami stres. Tingginya tingkat emosional siswa dapat membuktikan bahwa hasil belajar yang dicapai siswa lebih baik juga, dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal itu disebabkan peserta didik yang memiliki emosional yang baik akan mampu mengelola emosinya sehingga dapat berhubungan baik dengan temannya maupun dengan gurunya. Oleh karena itu, keberhasilan suatu pembelajaran tidak hanya berada pada strategi pengajaran yang unik, namun juga memperhatikan kemampuan siswa dalam meregulasi / mengelola emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur regulasi emosi pada siswa dalam konteks proses pembelajaran. Hasil angket diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikologis siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar, serta memberikan panduan bagi pendidik untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei, yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari responden melalui kuesioner dan wawancara terstruktur. Metode ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara efisien. Menurut Sugiyono (2017), desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei cocok untuk mengumpulkan data yang dapat digeneralisasikan dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sains 1, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik survei sebanyak 34 siswa sebagai responden. Teknik sampling survei memungkinkan pengambilan sampel secara representatif dari populasi yang lebih besar, sehingga hasil penelitian dapat lebih mewakili keadaan sebenarnya (Creswell, 2012).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner terbuka yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yang terdiri dari lima indikator, masing-masing dengan tiga soal, serta wawancara terstruktur yang berisi 15 pertanyaan. Penggunaan instrumen yang valid dan reliabel sangat penting untuk memastikan data yang diperoleh memiliki kualitas yang baik dan dapat dipercaya, sebagaimana dijelaskan oleh Sekaran (2003) yang menekankan pentingnya validitas dan reliabilitas dalam instrumen penelitian kuantitatif.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyusun kuesioner dan daftar pertanyaan terlebih dahulu, kemudian menyebarkan kuesioner serta melakukan wawancara secara langsung kepada responden di kelas selama 1 jam pelajaran. Setelah itu, data yang diperoleh dikumpulkan dan dicatat. Prosedur ini sesuai dengan metode yang dijelaskan oleh Arikunto (2010) yang

menyatakan bahwa pengumpulan data melalui kuesioner dan wawancara adalah cara yang efektif untuk memperoleh informasi langsung dari responden.

Untuk analisis data, digunakan metode statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Word. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data, sementara statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan yang lebih luas dari sampel ke populasi (Sugiyono, 2017). Proses analisis ini mencakup pencatatan respons dari kuesioner, analisis data yang ada, serta validasi teori dengan hasil data yang terkumpul. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan temuan yang dapat diandalkan dan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Kuesioner terbuka**

Dalam angket yang telah kami buat terdapat 5 indikator di dalamnya yaitu mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri dalam belajar, mengenali emosi orang lain dalam proses pembelajaran, konsep diri aspirasi, konsep diri prestasi.

Berdasarkan angket yang telah kami sebar, kami memperoleh hasil sebagai berikut:

#### **1. Mengenali dan mengelola emosi diri sendiri**

Siswa menunjukkan kemampuan untuk mengenali emosi mereka, baik positif maupun negatif, saat menghadapi pelajaran di kelas. Meskipun beberapa individu mengalami kesulitan dalam mengenali emosi positif saat belajar, mereka mampu mengidentifikasi emosi negatif ketika menghadapi tantangan akademik, seperti emosi, marah, frustrasi, putus asa saat menghadapi tugas atau materi yang sulit, namun beberapa anak punya motivasi dan semangat yang tinggi dalam belajar sehingga meskipun mengalami kesulitan mereka tidak merasakan emosi negatif (menyerah). Siswa mampu mengatasi emosi negatif dengan melakukan berbagai kegiatan seperti healing, me time, melakukan kegiatan spiritual, mendengarkan musik, tidur dll. hal ini dapat meredakan stress dan membuat siswa fokus kembali terhadap pembelajaran.

#### **2. Memotivasi diri sendiri dalam belajar**

Siswa sudah memiliki tujuan dan keyakinan dalam kegiatan belajar namun beberapa siswa masih belum konsisten karena masih sering kesulitan dalam memahami materi.

Siswa yang memiliki tujuan lebih spesifik, seperti mempersiapkan ujian untuk meningkatkan nilai, memiliki cita-cita yang sudah tertata, menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dalam belajar dan cenderung tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.

Beberapa siswa masih labil dalam menghadapi emosi ketika kesulitan, terkadang merasa sangat putus asa namun dilain waktu merasa pantang menyerah, tetapi mereka cenderung bisa bangkit kembali setelah merasakan putus asa, hal ini mempengaruhi pada motivasi belajar siswa.

#### **3. Mengenali emosi orang lain dalam proses pembelajaran**

Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi orang lain. Mereka mampu memberikan empati dan perhatian terhadap perasaan teman-temannya, Mereka menyadari bahwa emosi teman-teman dapat mempengaruhi proses belajar dan berusaha untuk membantu jika ada yang mengalami kesulitan. Siswa juga mampu mengenali emosi ketika teman-temannya tidak dalam keadaan baik-baik saja, hal ini menunjukkan sikap empati yang tinggi terhadap sesama, mereka akan mencoba menghibur dan membantu kesulitan yang dialami teman-temannya.

Ada juga siswa yang memiliki pandangan bahwa tidak selalu perlu untuk terus menerus memahami perasaan orang lain. dia lebih memilih untuk bertanya secara langsung kepada orang tersebut sebelum menawarkan bantuan, memastikan bahwa bantuan yang diberikan benar-benar dibutuhkan.

#### **4. Konsep diri aspirasi**

Siswa memiliki persepsi negatif tentang diri mereka sendiri, yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri dalam belajar, siswa merasa tidak unggul dalam beberapa mata pelajaran atau kurang suka terhadap beberapa pelajaran yang membuat kepercayaan diri

menurun. Selain itu nilai ujian juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa, jika siswa mendapatkan nilai yang tidak sesuai mereka mengalami emosi negatif seperti stress atau sedih, namun terdapat siswa yang tidak terlalu mementingkan nilai ujiannya karena dia tahu kelebihan dan kekurangan dirinya didalam bidang akademik.

Siswa menyadari bahwa usaha yang mereka lakukan berhubungan langsung dengan hasil yang dicapai. Mereka percaya bahwa jika mereka berusaha keras, hasil yang baik akan mengikuti, meskipun terkadang mereka merasa malas tetapi mereka bisa bangkit dari rasa malas tersebut.

## **5. Konsep diri prestasi**

Siswa mendapatkan layanan bk sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa, siswa merasa layanan bk disekolah cukup memotivasi siswa dalam belajar seperti mengenalkan bakat dan minat siswa, dampak dari mengambil suatu keputusan, tetapi masih ada hambatan internal dari siswa seperti rasa malas, menunda-nunda pekerjaan, dan ketakutan akademik yang menjadi hambatan siswa dalam berprestasi.

## **Hasil Wawancara**

### **1. Mengenali dan mengelola emosi diri sendiri**

Para siswa memiliki kesadaran akan emosi yang ada dalam diri mereka dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi proses belajar. Ketika dalam keadaan emosi positif, siswa cenderung lebih aktif dan bersemangat dalam pembelajaran, seperti aktif bertanya, mengerjakan soal dengan baik, dan berdiskusi lancar. Namun, ketika emosi negatif seperti marah, stres, kecewa, atau sedih muncul, fokus dan konsentrasi dalam belajar terganggu karena teralihkan pada masalah emosi tersebut. Beberapa siswa mampu mengatasi dan mengelola emosi dengan baik melalui cara-cara seperti istirahat sejenak sebelum melanjutkan belajar, mendengarkan musik, menonton film, meningkatkan ibadah, atau menyendiri. Kemampuan ini membantu siswa dalam menjalani pembelajaran dengan efektif di rumah, meskipun beberapa siswa masih mencari metode belajar yang cocok untuk diri mereka tetapi mereka cukup mampu untuk mengimbangi teman-temannya yang lain dengan manajemen waktu, dan pengelolaan emosi yang baik.

### **2. Memotivasi diri sendiri dalam belajar**

Sebagian besar siswa memiliki motivasi yang kuat untuk terus belajar di bidang akademik, dengan kekuatan motivasi ini seringkali bergantung pada minat individu pada mata pelajaran tertentu. Contohnya, siswa C menyatakan, "Saya termotivasi dalam semua mata pelajaran, namun lebih fokus pada pelajaran wajib dan yang saya sukai." Minat yang tinggi akan mendorong siswa untuk bersaing dan bertekad mencapai target yang ditetapkan, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keluarga, lingkungan pergaulan, dan ambisi pribadi. Dalam konteks keluarga, tekanan dari orang tua dapat mempengaruhi motivasi siswa. Sebagian orang tua menekankan pentingnya pencapaian nilai yang tinggi, sementara yang lain mungkin kurang memberikan penghargaan terhadap upaya belajar anak mereka, yang pada gilirannya dapat membuat siswa merasa tidak dihargai meskipun telah berusaha sebaik mungkin, seperti yang diungkapkan oleh siswa C, "Nilai sangat penting bagi saya karena telah berjuang keras demi kedua orang tua." Siswa lainnya, seperti Siswa A, merasa belum menemukan motivasi yang cukup untuk belajar lebih giat karena kurangnya apresiasi terhadap keberhasilan akademis mereka.

Selain itu, lingkungan pertemanan juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi motivasi siswa. Banyak siswa cenderung terpengaruh oleh semangat teman sebaya mereka yang memiliki tujuan dan aspirasi yang tinggi. Meskipun demikian, sebagian siswa dengan motivasi tinggi mungkin masih merasa kurang percaya diri dalam kemampuan non-akademik mereka, sehingga enggan untuk ikut serta dalam kompetisi di bidang yang bukan keahliannya. Beberapa bahkan mungkin tidak merasa memiliki motivasi yang cukup untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

### **3. Mengenali emosi orang lain dalam proses pembelajaran**

Para siswa menunjukkan kepedulian terhadap kondisi emosional teman sekelas selama proses pembelajaran. Mereka merespons dengan membantu menenangkan saat teman

merasa stres atau frustrasi, menyadari bahwa keberlangsungan pembelajaran membutuhkan kesejahteraan emosional semua siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh siswa A, "Saya peduli kak, karena kita dalam satu lingkup belajar yang sama, kalau saya mampu membantu ya saya bantu." Selain itu, ketika ada konflik antar siswa, mereka cenderung menghindari untuk refleksi diri dan mencegah kemungkinan gangguan dalam lingkungan belajar.

Siswa juga memperhatikan emosi dari guru mereka selama pembelajaran. Mereka berupaya menjaga sikap dan suasana kelas agar kondusif meskipun mengetahui guru sedang tidak stabil emosinya. Tindakan ini dilakukan agar proses pembelajaran tetap lancar dan efektif.

#### **4. Konsep diri aspirasi**

Aspirasi siswa dalam pembelajaran cenderung stabil, namun sebagian anak mengalami ketidakpercayaan terhadap kemampuan mereka dalam memahami materi atau keyakinan saat menghadapi ujian. Mereka sering merasa menyesal setelah menyadari jawaban yang salah pada ujian, seperti yang diungkapkan oleh siswa C, "Saya sering memikirkan jawaban yang saya pilih, takut salah, dan setelahnya menyadari kesalahan yang saya buat. Jadi, saya menyesal tidak memperbaikinya lebih cepat sebelum ujian berakhir." Meskipun kurang yakin dengan diri dalam mata pelajaran yang kurang diminati, keberadaan teman-teman yang saling mendukung dan bekerjasama dalam menguasai materi di kelas menjadi penyokong bagi mereka. Hal ini tercermin dalam pernyataan salah satu siswa yang menyatakan, "Ketika menghadapi pelajaran seperti matematika atau fisika, aku agak kesulitan sehingga kadang aku mengambil contoh jawaban temanku. Namun, dalam pelajaran seni, aku lebih lancar karena aku gemar menggambar."

#### **5. Konsep diri prestasi**

Banyak siswa merasa prestasi sangat berpengaruh dalam hidup mereka, mereka berpendapat bahwa salah satu jalan untuk mempermudah untuk mencapai goals atau cita-cita yaitu dengan prestasi. Terkait sekolah menyediakan layanan motivasi dengan guru bimbingan dan konseling mereka merasa cukup terdorong motivasinya untuk belajar. Karena metode layanan BK di sekolah ini sudah bagus karena menyesuaikan kebutuhan siswa seperti masalah percintaan, pertemanan, belajar, masalah keluarga dll. Jadi mereka menerapkan asas kekinian yang sangat membantu peserta didik. Banyak siswa yang sudah mulai sadar akan peran BK jadi mereka dengan sukarela datang ke BK hanya untuk sekedar bercerita, curhat, memecahkan masalah, mencari informasi dan dukungan emosi, jadi mereka sudah menganggap BK tidak hanya untuk anak yang nakal. Namun ada juga siswa yang merasa takut untuk berkonsultasi mengenai informasi, misalnya informasi perlombaan yang akhirnya menimbulkan kesalahpahaman. Hal ini dibuktikan dengan cerita salah satu siswa yang tidak jadi ikut lomba roboting karena kurangnya informasi membuat ia gagal memahami konsep dari lomba tersebut, ia mengatakan bahwa mengira lomba tersebut adalah lomba merakit robot padahal lomba tersebut hanya mengoperasikan robot.

### **SIMPULAN**

Chaloun dan Acocella menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran diri sendiri, harapan dan penilaian terhadap dirinya. Sedangkan konsep emosi menurut Achmad Sya'dullah kecenderungan memiliki perasaan yang khas ketika berhadapan dengan objek tertentu di lingkungannya. Di SMA yang kita amati ini para siswa dapat mengenali dan mengelola emosi dirinya ketika mereka dalam emosi yang baik mereka lebih aktif, tetapi ketika mereka dalam emosi yang buruk mereka susah untuk berkonsentrasi, mereka juga dapat memotivasi dirinya dan mampu mengenali emosi orang lain, tetapi dalam konsep Aspirasi beberapa anak mengalami permasalahan seperti kurangnya rasa percaya diri dalam kemampuan menguasai materi dan keyakinan saat ujian. Dalam konsep diri prestasi banyak siswa berpendapat bahwa prestasi merupakan salah satu mereka mencapai potensi terbaik mereka dalam pendidikan. Secara keseluruhan, konsep diri dan emosi memiliki pengaruh yang signifikan dalam proses belajar mereka. Siswa yang memiliki konsep diri positif dan kemampuan emosional yang baik cenderung lebih berhasil dalam proses belajarnya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pendidik dan orang tua untuk mendukung pengembangan konsep diri dan kecerdasan emosional siswa, agar mereka

dapat mencapai potensi yang baik dalam proses belajar mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263-275.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 11.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-371). New York: Guilford Press.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66-79.
- Hee, S. L., & Ann, S. L. (2019). Turnover intention and retention strategies in a global manufacturing company. *Human Resource Management Review*, 29(1), 34-45.
- Mashudi, Toha, Dkk. (2013). Karakteristik umum pembelajaran di sekolah dasar. Retrieved from <http://masquruonline.wordpress.com/2013>
- Masdul, M. R. (2018). Komunikasi pembelajaran. *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 13(2), 1-9.
- Noviyanti, D. V., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3717-3729.
- Rasyid, M. (2013). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda. (Tesis, Universitas Airlangga).
- Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of emotion regulation in vocational high school students in Surabaya. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 10-21070.
- 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, 33-46.
- Sekaran, U. (2003). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (4th ed.). New York: Wiley.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trianto. (2010). *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wu, W., & Lee, J. (2021). Job burnout, stress, and turnover: A study in manufacturing industries. *Journal of Applied Psychology*, 106(3), 432-450.