

Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa

Siska Saputra

Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat

*Corresponding author, e-mail: siskasaputra12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada rendahnya hasil belajar siswa yang dipengaruhi oleh regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan regulasi emosi, hasil belajar, dan identifikasi hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, yang terdaftar pada tahun 2014/2015 sebanyak 284 orang. Jumlah sampel yaitu 166 orang siswa, yang diperoleh dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi regulasi emosi yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang, hasil belajar siswa berada pada kategori tinggi, dan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan guru BK dapat menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan pengenalan emosi, pemicu munculnya emosi, pengendalian perilaku agresif, serta motivasi diri melalui berbagai jenis kegiatan layanan BK. Materi tersebut berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Hasil Belajar

How to Cite: Saputra, S. 2017. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6 (3): pp. 96-100, DOI: 10.24036/02017637698-0-00



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Negeri Padang.

Pendahuluan

Kegiatan belajar tidak akan terlepas dari kehidupan manusia sehari-hari. Belajar dapat dilaksanakan dimana saja, bukan hanya di sekolah, namun juga dapat dilakukan di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Menurut Daryanto (2010) belajar merupakan suatu bentuk perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidup. Jadi dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar adalah langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh untuk mencapai tujuan.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam belajar bukan hanya menerima dari sumber belajar, namun dapat ditempuh dengan cara membaca, mengamati, mendengar, dan meniru. Muhibbin Syah (2012) juga menyatakan belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Dari pengertian yang diungkap sebelumnya dapat dipahami bahwa belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalaman yang melibatkan proses kognitif. Adapun usaha yang dapat dilakukan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan sebagainya.

Setiap kegiatan belajar akan berakhir dengan hasil belajar. Hasil belajar yang diperoleh siswa dapat dilihat melalui sikap dan tingkah laku siswa serta perumusan angka atau lambang pada rapor sebagai perumusan terakhir dari hasil belajar. Oemar Hamalik (2002) menyatakan bahwa hasil belajar adalah tingkah laku yang ditimbulkan dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani. Penilaian hasil belajar bertujuan untuk menilai bagaimana pengetahuan, kemampuan, kebiasaan, dan keterampilan serta sikap siswa selama waktu tertentu. Berdasarkan studi dokumentasi hasil belajar mid semester terhadap 32 orang siswa kelas X MIA 3 SMAN 4 Padang diperoleh data beberapa siswa tidak

mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada beberapa mata pelajaran, sehingga membuat siswa banyak mengikuti program remedial untuk memperbaiki nilai yang diperoleh.

Hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Slameto (2010) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang didapatkan oleh siswa, yakni faktor ekstern dan faktor intern. Faktor ekstern adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa. Beberapa contoh dari faktor ekstern ini adalah, (1) keluarga (cara orangtua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua dan latar belakang kebudayaan), (2) faktor sekolah (metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran yang akan dicapai, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah), dan (3) faktor masyarakat (seperti kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat)". Faktor intern adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor intern dibagi menjadi tiga bagian yaitu faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan), faktor kelelahan (jasmani dan rohani). Dengan demikian dapat dipahami bahwa kedua faktor tersebut terdapat hubungan timbal balik yang saling memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis siswa yang mengarah kepada keberhasilan proses belajar siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis selama melaksanakan PLBK-S pada bulan Februari-Juni 2014 di SMAN 4 Padang dapat diketahui bahwa dalam berinteraksi masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik seperti menyebut nama teman dengan panggilan yang tidak disukai teman, mengejek teman, ikut merespon ejekan teman dengan kembali mengejek, tidak mampu mengontrol amarah, tertawa secara berlebihan, dan kondisi kelas cenderung ribut ketika guru tidak ada di kelas. Berdasarkan hasil pengolahan AUM UMUM di SMAN 4 Padang pada 19 Februari 2014 terkait dengan pengelolaan emosi, untuk pernyataan mengenai khawatir memiliki pekerjaan yang berpenghasilan kurang mencukupi memiliki persentase 43,75%, ragu akan kesuksesan dalam bekerja memiliki persentase 37,50%, cemas menjadi pengangguran dengan persentase 46,88%, kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran sebesar 56,25%, khawatir mendapat hasil yang tidak memuaskan dalam belajar sebesar 46,88%, ceroboh dan kurang hati-hati 34,38%, merasa kurang percaya diri dengan persentase 34,38%. Berkaitan dengan yang telah dikemukakan sebelumnya dapat dipahami bahwa kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti kekhawatiran, keraguan, cemas, gelisah, tidak konsentrasi, ceroboh, takut dan kurang percaya diri merupakan gejala emosi yang perlu diregulasi. Oleh karena itu peneliti ingin melihat bagaimana hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional (Sugiyono, D. 2000; Bordens, K. S., & Abbott, B. B. 2002), dengan sampel sebanyak 166 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan analisis korelasional dengan menggunakan Spearman Correlation dengan bantuan program komputer.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang

Kriteria	F	%
Sangat Tinggi	16	9,64
Tinggi	34	20,48
Sedang	66	39,76
Rendah	40	24,10
Sangat Rendah	10	6,02

Berdasarkan tabel 1 terungkap bahwa pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 39,76%. Meskipun pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 24,10% dan terdapat 20,48% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Guru BK

di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenal dan mengelola emosi siswa. Program layanan perlu dikembangkan agar pengelolaan emosi bisa diidentifikasi dan diberikan pelayanan BK seoptimal mungkin sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru BK dalam hal ini adalah seperti layanan informasi untuk mengenal gejala-gejala emosi, layanan penguasaan konten tentang cara mengelola, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan siswa berkenaan dengan regulasi emosi yang muncul pada diri siswa.

Tabel 2. Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Kriteria	F	%
Sangat Tinggi	4	2,40
Tinggi	60	36,14
Cukup	53	31,92
Rendah	39	23,49
Sangat Rendah	10	6,02

Berdasarkan tabel 2 terungkap bahwa kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori cukup. Meskipun persentase tertinggi hasil belajar siswa berada pada kategori tinggi, namun ada beberapa siswa berada pada kategori cukup dengan persentase 31,92%. Perolehan hasil belajar yang tinggi tersebut harus dipertahankan oleh setiap siswa, hasil belajar yang tinggi diperoleh siswa karena siswa telah mampu mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut. Selanjutnya dalam penelitian ini terdapat 23,49% siswa berada pada kondisi hasil belajar rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal, banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk peningkatan hasil belajar, salah satunya dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik.

Kemudian, untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar digunakan analisis Spearman Correlation dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa besarnya korelasi antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang sebesar 0,793 dengan signifikan 0,000. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,05 maka $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hipotesis kerja (H_a) yang diajukan sebelumnya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Besarnya korelasi 0,793 yang bermakna positif dapat diartikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah hasil belajar siswa.

Pembahasan

Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 39,76%. Regulasi emosi siswa yang termasuk pada kategori sedang ini perlu ditingkatkan lagi karena dengan regulasi emosi yang lebih tinggi siswa dapat mengelola emosi yang terjadi lebih baik lagi dan dapat menunjang perolehan hasil belajar yang optimal.

Regulasi emosi merupakan suatu proses agar individu dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya (Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. 2012), intensitas, durasi serta menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut dalam memberikan respon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan. Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya (Syahadat, Y. M. 2013; Pratisti, W. D. 2012). Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Menurut Hamzah B. Uno (2012) mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar dapat terungkap dengan pas. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.

Meskipun pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 24,10% dan terdapat 20,48% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenal dan mengelola emosi siswa. Program layanan perlu dikembangkan agar pengelolaan emosi bisa diidentifikasi dan diberikan pelayanan BK seoptimal mungkin sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru BK dalam hal ini adalah seperti layanan informasi mengenai mengenal gejala-

gejala emosi, layanan penguasaan konten tentang cara mengelola, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan siswa berkenaan dengan regulasi emosi yang muncul pada diri siswa.

Hasil Belajar SMAN 4 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan cara mengukur berdasarkan nilai rata-rata ujian akhir semester seluruh mata pelajaran siswa SMAN 4 Padang tahun ajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Meci Handayani (2014) yang menunjukkan bahwa hasil penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan adanya pengaruh faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Nana Sudjana (2013) menyatakan tujuan pendidikan yang ingin dicapai dapat dikategorikan menjadi tiga bidang yakni bidang kognitif (penguasaan intelektual), bidang afektif (berhubungan dengan sikap dan nilai), serta bidang psikomotor (kemampuan/ keterampilan bertindak/ berperilaku). Sebagai tujuan yang hendak dicapai, ketiganya harus nampak sebagai hasil belajar siswa di sekolah. Nawawi (2010) mengemukakan bahwa hasil belajar merupakan tingkat keberhasilan anak didik dalam mempelajari pelajaran di sekolah untuk mendapatkan nilai yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi tertentu.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan keberhasilan tujuan pendidikan yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu dan mengalami berbagai perubahan baik dalam sikap maupun nilai. Menurut Slameto (2010) hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri siswa yang meliputi faktor jasmani, faktor psikologis, faktor kelelahan dan faktor yang berasal dari luar terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Meskipun pada umumnya kondisi hasil belajar siswa berada pada kategori tinggi. Namun ada beberapa siswa berada pada kategori cukup dengan persentase 31,92%. Perolehan hasil belajar yang tinggi tersebut harus dipertahankan oleh setiap siswa, siswa memperoleh hasil belajar yang tinggi karena siswa telah mampu mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut. Selanjutnya dalam penelitian ini terdapat 23,49% siswa berada pada kondisi hasil belajar rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal, banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar, seperti mengulang pelajaran yang telah diberikan di rumah, belajar kelompok dan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Hasil tersebut dibuktikan dengan angka koefisien korelasi X dan Y yaitu 0,793 dengan taraf signifikan 0,000 dengan jumlah responden 166 siswa. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,05, maka $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Besar korelasi 0,793 yang bermakna positif dapat diartikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, dan sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah hasil belajar siswa.

Hasil temuan ini selaras dengan pendapat Hamzah B. Uno (2012; Ackley, D. 2016; Hadiwijaya, H., & Hutasoit, G. 2017) yang menyatakan kecerdasan emosi bekerja secara sinergi dengan keterampilan kognitif, orang-orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Emosi yang tidak dapat dikelola dengan baik tidak bisa menggunakan kemampuan kognitif sesuai dengan potensi yang maksimum (Maharani, A. 2017). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam perolehan hasil belajarnya (Pajares, F. 2008; Corno, L. 2001; Schwartz, M. H. 2003). Selanjutnya hasil penelitian yang dikemukakan oleh Gottman (2001) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan menguji hipotesis mengenai regulasi emosi dengan hasil belajar siswa, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMAN 4 Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini perlu ditingkatkan karena dengan regulasi emosi yang lebih tinggi siswa dapat mengelola emosi yang terjadi lebih baik dan dapat menunjang perolehan hasil belajar yang optimal. Individu yang mampu memahami emosi yang dialaminya akan lebih mampu mengontrol emosinya secara positif,

regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi-emosi negatif. Selanjutnya kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi, namun masih terdapat siswa yang memperoleh hasil belajar pada kategori cukup, rendah, dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal, banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar, seperti mengulang kembali pelajaran yang dipelajari, belajar kelompok dan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Hubungan yang signifikan positif ini dapat diartikan semakin baik regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, dan sebaliknya.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka diharapkan kepada guru BK mengarahkan pada bimbingan yang bersifat preventif, mempertahankan dan mengembangkan serta bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi pada diri siswa, sehingga dari keadaan tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah. Kemudian guru BK hendaknya dapat menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan pengenalan emosi, pemicu munculnya emosi, pengendalian perilaku agresif, serta motivasi diri melalui berbagai jenis kegiatan BK seperti layanan informasi, penguasaan konten, dan kegiatan bimbingan dan konseling kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi yang muncul dalam proses belajar di sekolah. Lebih lanjut kepada guru mata pelajaran diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas pengajaran dengan senantiasa memperhatikan pengelolaan emosi siswa guna meningkatkan prestasi belajar. Serta penelitian ini hanya mengungkap bagaimana regulasi emosi, hasil belajar, dan hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar. Selanjutnya peneliti merekomendasikan perlunya penelitian lanjutan untuk melihat bagaimana regulasi emosi dengan variabel-variabel lainnya seperti motivasi atau perilaku agresif.

Daftar Rujukan

- Ackley, D. (2016). Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 68(4), 269.
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2002). *Research design and methods: A process approach*. McGraw-Hill.
- Corno, L. (2001). Volitional aspects of self-regulated learning. *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*, 2, 191-225.
- Daryanto. 2010. *Belajar dan Mengajar*. Bandung: Yrama Widya.
- Gottman, J. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (Terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadiwijaya, H., & Hutasoit, G. (2017). Effect of Emotional Intelligence on Student Learning Achievement. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 29-39.
- Hamzah, B. Uno. 2012. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maharani, A. (2017). Mengenal Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran Matematika. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1), 63-70.
- Meci Handayani. 2014. "Hubungan Kreativitas dengan Hasil Belajar Siswa" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Muhibbin Syah. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Nana Sudjana. 2013. *Dasar-dasar Proses Pelajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Nawawi. 2010. *Dasar-dasar Perencanaan Pengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Oemar Hamalik. 2002. *Psikologi Mengajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Pajares, F. (2008). Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning. *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*, 111139.
- Pratisti, W. D. (2012). Peran kehidupan emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja.
- Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi.
- Schwartz, M. H. (2003). Teaching law students to be self-regulated learners. *L. Rev. MSU-DCL*, 447.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, D. (2000). *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syhadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 10(1), 19-36.