

PENGARUH KEMAMPUAN REGULASI EMOSI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI PESERTA DIDIK DI SMA

Iffanil Hikmah, Muslihati*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: muslihati.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um063.v5.i5.2025.1

Kata kunci

Pengaruh Kemampuan
Regulasi Emosi
Motivasi Berprestasi
Peserta Didik

Abstrak

Motivasi berprestasi merupakan aspek yang sangat penting dalam pendidikan. Akan tetapi, peserta didik kerap kali mengalami masalah terkait dengan motivasi berprestasi, misalnya menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menyalahgunakan penggunaan HP dalam pembelajaran. salah satu variabel yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi peserta didik yaitu regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh dan signifikansi kemampuan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 39 peserta didik dengan teknik simple random sampling. Teknik analisis datanya menggunakan uji asumsi klasik dan uji regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai Fhitung 7,664 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$ artinya variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel motivasi berprestasi (Y). Dengan begitu, dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh dan signifikansi kemampuan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang.

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dalam hal kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri dan masyarakat (Pristiwanti dkk., 2022). Pendidikan tidak akan terlepas dari pembelajaran. Pendidikan formal biasa disebut dengan sekolah. Di sekolah terdapat kurikulum yang menjadi acuan dalam pembelajaran. Kurikulum merupakan kunci keberhasilan pendidikan, sehingga kurikulum harus dilaksanakan sesuai dengan rancangan dengan tujuan tercapainya tujuan dan sasaran kurikulum. Sehingga pemerintah harus merancang sesuai dengan perkembangan zaman yang memasuki era 5.0 (Mantra dkk., 2022). Oleh karena itu, dalam menempuh pendidikan peserta didik sangat membutuhkan motivasi berprestasi dalam memperoleh pengetahuan, nilai dan keterampilan.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dalam diri seseorang dalam berperilaku. Adapun bentuk dorongan pada manusia bermacam-macam seperti dorongan belajar, dorongan kerja dan dorongan berprestasi (Damanik, 2020). Fokus pada penelitian ini yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan aspek yang sangat penting dalam pendidikan, karena motivasi sangat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi yang diraih oleh peserta didik. Motivasi berprestasi mendorong seseorang untuk berusaha lebih baik dan mencapai standar keberhasilannya (Al Hakim dkk., 2021). Motivasi berprestasi peserta didik terbentuk karena adanya kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugasnya.

Pada fase remaja peserta didik dalam mencapai prestasi tidak terlepas dari pengaruh kemampuan regulasi emosi dalam dirinya. Emosi pada diri remaja sangatlah labil, sehingga kemampuan remaja dalam mengatur emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi. Menurut Gratz dan Roemer regulasi emosi merupakan upaya untuk

penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai keterampilan dalam mengendalikan emosi. Dalam proses pengendalian emosi individu dapat menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi itu dirasakan dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Sehingga dengan remaja mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan motivasi berprestasi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Malang, diperoleh hasil bahwa terdapat beberapa permasalahan terkait dengan motivasi berprestasi peserta didik seperti peserta didik mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah di tentukan, menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, terlambat masuk sekolah, menyalahgunakan penggunaan HP dalam pembelajaran.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa siswa yang berprestasi mempunyai penguasaan emosi yang baik (Harlianty dkk., 2020). Penelitian sejenis kedua berjudul: Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi belajar pada siswa SMA oleh Rina Erlina (2019) dengan persamaan sama-sama meneliti terkait motivasi dan terkait regulasi, sedangkan perbedaannya yang diteliti terkait hubungannya dan penelitian ini terkait pengaruhnya, tempat penelitian juga berbeda, sehingga bisa di katakan penelitian ini masih ada kebaruannya atau sebelumnya belum ada yang meneliti.

Berdasarkan uraian di atas, Peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait dengan "Pengaruh Kemampuan Regulasi Emosi Terhadap Motivasi Berprestasi Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Malang". Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh kemampuan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi sekolah, terutama bagi guru BK dalam merancang program untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik dengan memperhatikan regulasi emosi peserta didik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif biasa diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan (Sugiono, 2017). Pendekatan korelasi yaitu digunakan untuk mengelola dan menganalisis data dari variabel yang saling berhubungan (Sinambela & Chotim, 2020).



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasional

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 13 sampai tanggal 16 April 2024 bertempat di SMA Negeri 1 Malang. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang berjumlah 304 peserta didik yang terdiri dari 10 kelas. Sedangkan sample yang diambil dalam penelitian ini yaitu 39 peserta didik dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel independen (Regulasi Emosi) dan variabel dependen (motivasi berprestasi).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Likert terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, instrumen skala regulasi emosi terdiri atas 38 pernyataan dan skala motivasi berprestasi terdiri atas 12 pernyataan disebarkan menggunakan *Google Form*. Instrumen

penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti mengadopsi instrumen penelitian yang sudah dikembangkan oleh (Sari & Naqiyah, 2023) yaitu skala regulasi emosi dan skala motivasi berprestasi atas izin prof. Adi Atmoko, M.Pd.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda. Sebelum melakukan uji linier berganda perlu melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji homokedastisitas, uji multikolinieritas. Selanjutnya yaitu melakukan uji regresi linier sederhana dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25.0 for Windows*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu regulasi emosi (X) dan variabel terikat yaitu motivasi berprestasi (Y).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil dari pengambilan data dilakukan regulasi dan total skor terlebih dahulu. Selanjutnya data yang telah ditabulasi diolah menggunakan SPSS 25.0. Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif dapat diketahui bahwa pada variabel regulasi emosi (X) yang berjumlah 38 item pernyataan memiliki mean sebesar 105. Sementara nilai maksimum 127 dan nilai minimum 81. Sementara nilai Std. Deviation sebesar 8,997. Sedangkan pada variabel motivasi berprestasi (Y) yang berjumlah 12 item pernyataan memiliki mean sebesar 35,62. Sementara nilai maksimum 48 dan nilai minimum 24. Sementara nilai Std. Deviation sebesar 5,056.

Hasil uji statistik pada regulasi emosi menunjukkan 5 peserta didik memiliki regulasi emosi rendah, 24 peserta didik berada di tingkat sedang dan 7 peserta didik berada di tingkat tinggi. Sedangkan pada motivasi berprestasi menunjukkan 5 peserta didik memiliki motivasi berprestasi rendah, 26 peserta didik berada di tingkat sedang dan 8 peserta didik berada di tingkat tinggi.

3.1.1. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS Statistic 25.0 dan menggunakan uji Shapiro wilk dikarenakan responden yang digunakan tidak lebih dari 50 responden.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				Shapiro-Wilk		
				Statistic	df	Sig.
Regulasi_Emosi		,951	39	,086		
Motivasi Berprestasi		,970	39	,367		

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,086 lebih dari Tingkat alpha (0,086 > 0,05) artinya data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada variabel motivasi berprestasi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,367 lebih dari Tingkat alpha (0,367 > 0,05) artinya data berdistribusi normal. Suatu sata dianggap normal jika nilai signifikansi > 0,05.

3.1.2. Hasil Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi_Berprestasi * Regulasi_Emosi	Between Groups	(Combined) Linearity	478,697	22	21,759	,707	,778
		Deviation from Linearity	166,663	1	166,663	5,414	,033
			312,034	21	14,859	,483	,941
	Within Groups		492,533	16	30,783		
Total		971,231	38				

Berdasarkan tabel anova di atas diketahui bahwa nilai Deviation from Linearity Sig. 0,941 > 0,05 artinya terdapat hubungan linear signifikan. Suatu data dikatakan memiliki hubungan yang linear dan signifikan apabila antar variabelnya memiliki nilai signifikansi > 0,05. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan variabel motivasi berprestasi berhubungan secara linear dan signifikan, dikarenakan 0,941 > 0,05.

3.1.3. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Glejser)

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
	(Constant)	-2,251	5,238		-,430	,670
	Regulasi_Emosi	,056	,050	,182	1,127	,267

Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dikatakan data tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,267 > 0,05. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel independen (regulasi emosi) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka berkesimpulan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas atau asumsi uji heteroskedastisitas sudah terpenuhi.

3.1.4. Hasil Uji Multikolinearitas

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-2,251	5,238		-,430	,670		
	Regulasi_Emosi	,056	,050	,182	1,127	,267	1,000	1,000

Jika nilai tolerance > 0,100 dan VIF < 10,00 maka kesimpulannya tidak terjadi gejala multikolinearitas. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa variabel independen nilai tolerance 1,000 > 0,1 dan nilai VIF 1,000 < 10,00, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi multikolinearitas sudah terpenuhi dan tidak terjadi pengaruh gejala multikolinearitas.

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas, maka dapat dilakukan uji regresi linear sederhana, untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi.

3.1.5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Hasil Model Summary

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,414 ^a	,172	,149	4,663

Tabel 6. Hasil Tabel Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	166,663	1	166,663	7,664	,009 ^b
	Residual	804,568	37	21,745		
	Total	971,231	38			

Nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,414, dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,172 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (regulasi emosi) terhadap variabel terikat (Motivasi berprestasi) adalah sebesar 17,2%.

Berdasarkan hasil output pada tabel 6 di atas diketahui bahwa nilai F hitung = 7,664 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$ artinya variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel motivasi berprestasi (Y).

3.2. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Motivasi Berprestasi Peserta Didik

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi. Temuan penelitian ini didukung oleh temuan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Tetapi, penelitian terdahulu belum secara spesifik mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor mahasiswa mengalami stres akademik, faktor lainnya yaitu self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan orang tua (Silvastiani, 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa motivasi berprestasi pada siswa berhubungan dengan efikasi diri dan regulasi emosi. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa siswa yang berprestasi mempunyai penguasaan emosi yang baik (Harlianty dkk., 2020)

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi peserta didik, salah satunya yaitu regulasi emosi. Peserta didik perlu memiliki kemampuan regulasi emosinya. Emosi merupakan sebuah perasaan yang dimiliki oleh setiap individu. Emosi pada remaja seringkali tidak stabil, sehingga apabila individu tidak mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik banyak akibat yang akan ditimbulkan (Hm, 2016). Menurut Gratz dan Roemer regulasi emosi merupakan upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini dan didukung penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal yang penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Sehingga peserta didik perlu mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan teori regulasi emosi terbentuk berdasarkan pengalaman yang diterima oleh individu (Jannah & Dewi, 2021). Sehingga setiap peserta didik mempunyai perbedaan dalam kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross dan Jhon strategi regulasi emosi yang baik akan terbentuk dari pengalaman dan evaluasi dari emosi yang dirasakan dari waktu ke waktu (Kogoya & Jannah, 2021). Tentu saja peserta didik yang baru mengakhiri masa remaja awal di bangku SMP masih belum bisa merasakan, menyadari dan mengelola emosi dengan baik dan mandiri. Sehingga, hal ini yang menjadikan regulasi emosi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang masuk dalam kategori sedang.

Upaya yang dilakukan untuk menciptakan motivasi berprestasi yaitu peserta didik perlu mengetahui cara mengubah emosi negatif menjadi positif dan mengetahui kemampuan regulasi emosi pada dirinya. Contohnya seperti mengubah cara pandang sebuah kegagalan menjadi sebuah kesempatan untuk berkembang. Hal ini dapat mengubah cara pandang peserta didik dalam menilai kegagalan, kesulitan, kesedihan dari sudut pandang yang berbeda. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Mayne dan Bannano bahwa emosi positif mampu meningkatkan motivasi berprestasi, pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi dalam mengambil keputusan (Harlianty dkk., 2020). Terdapat empat aspek yang diperlukan dalam mengetahui kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu menurut Gross (2014) yaitu: (1) *Strategies to emotion regulation (Strategies)*, (2) *Engaging in goal directed behavior (Goals)*, (3) *Control emotional responses (impulse)*, (4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* (Gross, 2015).

Motivasi berprestasi merupakan dorongan individu untuk selalu mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya (Harahap dkk., 2021). Motivasi berprestasi pada peserta didik sangat penting dalam pendidikan. Menurut McClelland, motif yang kuat untuk berprestasi atau keinginan berhasil atau unggul dalam situasi persaingan, berhubungan dengan sejauh mana individu dimotivasi untuk menjalankan tugasnya. Teori ini mengatakan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi pandai dalam memecahkan masalah yang penuh risiko (Damanik, 2020). Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, cenderung memperkirakan tugas yang akan dikerjakan, merasa tertantang, menunjukkan kerja keras, mengevaluasi diri, berorientasi jangka panjang serta bekerja demi kepuasan diri (Putra dkk., 2019). Sehingga dalam

meningkatkan motivasi berprestasi, diri peserta didik perlu mempunyai kemampuan regulasi diri, agar tidak mudah putus asa dalam melakukan segala hal

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini, serta di dukung oleh penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Malang. Hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai F_{hitung} 7,664 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$ artinya variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel motivasi berprestasi (Y). Nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,414, dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,172 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (regulasi emosi) terhadap variabel terikat (Motivasi berprestasi) adalah sebesar 17,2%. Saran dalam penelitian ini, diharapkan bagi sekolah dan orang tua dapat bekerjasama untuk mendukung terciptanya motivasi berprestasi peserta didik yang lebih baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan sebagai dasar pengetahuan berkaitan dengan masalah regulasi emosi dan motivasi berprestasi peserta didik. Selanjutnya untuk pengembangan program BK dapat dilakukan kolaborasi dengan orang tua dan tokoh masyarakat dalam meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Selain itu guru BK atau konselor juga dapat memberikan layanan konseling individu dan konseling kelompok untuk mengatasi masalah pribadi peserta didik yang berkaitan dengan regulasi emosi dan motivasi berprestasi.

Daftar Rujukan

- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas dan reliabilitas angket motivasi berprestasi. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(4), 263–268.
- Damanik, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa. Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(1), 29–34.
- Gross, J. J. (2015). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). Guilford Publications.
- Harahap, H. S., Hrp, N. A., Nasution, I. B., Harahap, A., Harahap, A., & Harahap, A. (2021). Hubungan motivasi berprestasi, minat dan perhatian orang tua terhadap kemandirian siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4), 1133–1143.
- Harlianty, R. A., Romadhoni, N., & Amali, F. P. (2020). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi pada siswa. Journal Psikologi Aisyah, 2(1), 61–65.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. Jurnal Psikologi, 15(2), 148–156.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. Tadrib, 2(2), 198–213.
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan latihan relaksasi otogenik untuk regulasi emosi atlet anggar. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 76–82.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(9), 14–23.
- Mantra, I. B. N., Pramerta, I. G. P. A., Arsana, A. A. P., Puspawati, K. R., & Wedasuwari, I. A. M. (2022). Persepsi guru terhadap pentingnya pelatihan pengembangan dan pelaksanaan kurikulum merdeka. Jurnal Inovasi Penelitian, 3(5), 6313–6318.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(6), 7911–7915.
- Putra, E. M., Handarini, D. M., & Muslihati, M. (2019). Keefektifan achievement motivation training untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 4(2), 62–68.
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan instrumen skala regulasi emosi pada peserta didik SMK. Jurnal Penelitian Psikologi, 13(3).
- Silvastiani, C. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru [Tesis Doktoral, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Sinambela, L. P., & Chotim, E. E. (2020). Statistika sosial (Teori dan aplikasi untuk mahasiswa dan peneliti ilmu-ilmu sosial) (Edisi ke-2). PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-25). Alfabeta.
- Utomo, P., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). Peningkatan motivasi berprestasi siswa SMA melalui cognitive behavior counseling teknik self-instruction dan self-monitoring. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 3(4), 416–423.