

## Survei Regulasi Emosi Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan

Muhammad Syaiful Haq<sup>1\*</sup>, Iis Lathifah Nuryanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

### Email korespondensi:

syaifulhaq@student.upy.ac.id\*

### Kata kunci

Regulasi Emosi; Profil Emosi Siswa; SMK;  
Bimbingan Konseling; Remaja

### Abstrak

Regulasi emosi merupakan kompetensi psikologis penting yang memengaruhi keberhasilan akademik dan kesejahteraan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil regulasi emosi siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan. Metode yang digunakan adalah survei deskriptif dengan instrumen Angket Regulasi Emosi yang dikembangkan secara mandiri berdasarkan teori Gross, mencakup lima aspek: kesadaran emosi, kontrol diri terhadap emosi, pemanfaatan strategi pengaturan emosi, ekspresi emosi secara adaptif, serta refleksi dan evaluasi emosi. Angket terdiri dari 30 butir pernyataan skala Likert lima poin dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,801. Subjek penelitian adalah 101 siswa kelas XI dari seluruh program keahlian di SMK Muhammadiyah Cangkringan yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (75,2%) berada pada kategori regulasi emosi sedang, 15,8% berada pada kategori tinggi, dan 8,9% berada pada kategori rendah. Ditinjau per aspek, refleksi dan evaluasi emosi memperoleh persentase tertinggi (71,2%), sedangkan kesadaran emosi memperoleh persentase terendah (64,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengenali dan memahami emosi secara internal masih perlu mendapat perhatian dan penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental remaja dalam satu dekade terakhir menunjukkan peningkatan yang signifikan di berbagai negara. Laporan World Health Organization menyatakan bahwa gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit pada kelompok usia 15–19 tahun (World Health Organization, 2023). Kesulitan dalam mengelola emosi berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif, konflik sosial, penurunan prestasi akademik, serta rendahnya kesejahteraan psikologis remaja. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi iklim sosial di lingkungan sekolah secara keseluruhan, termasuk relasi antara siswa dengan guru dan antarsiswa itu sendiri.

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 9,8% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan dan depresi ringan hingga sedang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Survei yang sama juga mencatat bahwa lebih dari 30% siswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan emosi negatif, terutama

**How to cite this article:** Haq, M., & Nuryanto, I. (2026). Survei Regulasi Emosi Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 222-228. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.669>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

yang berkaitan dengan tekanan akademik dan hubungan sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan isu yang cukup serius dan memerlukan perhatian khusus di lingkungan sekolah, mengingat masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan pola pengelolaan emosi yang akan terbawa hingga masa dewasa.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Dalam model proses regulasi emosi yang dikemukakan Gross, terdapat lima titik strategis yang dapat dilakukan individu untuk mengatur emosinya, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengarahannya, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Kelima titik tersebut menggambarkan bahwa regulasi emosi bukanlah proses tunggal, melainkan rangkaian strategi yang dapat dipelajari dan dilatih secara bertahap. Kemampuan ini mencakup kesadaran terhadap emosi yang muncul, pengendalian dorongan impulsif, serta kemampuan mengekspresikan perasaan secara tepat. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik, menjaga hubungan sosial yang harmonis, serta mengambil keputusan secara rasional (Compas et al., 2017).

Pentingnya regulasi emosi menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan kejuruan. Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi akademik, tetapi juga kompetensi vokasional dan soft skill yang akan langsung diterapkan dalam dunia kerja maupun praktik kerja lapangan. Lingkungan belajar yang berorientasi pada praktik dan simulasi dunia industri seringkali menuntut siswa untuk mampu bekerja dalam tekanan, berinteraksi dengan berbagai pihak, serta menghadapi situasi yang memicu emosi negatif seperti kegagalan dalam praktik, kritik dari instruktur, maupun konflik dengan rekan kerja. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu kompetensi non-akademik yang krusial bagi keberhasilan siswa SMK, baik selama masa pendidikan maupun setelah memasuki dunia kerja (Santrock, 2017).

Hasil observasi dan wawancara awal dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Muhammadiyah Cangkringan menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas XI menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan ketika menerima kritik, mudah tersinggung dalam interaksi sosial, serta kesulitan menenangkan diri saat menghadapi situasi yang menegangkan. Fenomena ini relevan dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang sedang dalam masa transisi perkembangan remaja sekaligus menghadapi tuntutan kompetensi vokasional. Selain itu, guru BK juga melaporkan adanya peningkatan kasus konflik antarsiswa yang dipicu oleh hal-hal sepele namun berujung pada respons emosional yang tidak proporsional, seperti pertengkaran verbal maupun penarikan diri dari interaksi sosial. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih perlu dipetakan secara sistematis sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

Meskipun penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik memetakan profil regulasi emosi siswa SMK kelas XI di wilayah Cangkringan, Kabupaten Sleman, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada konteks SMA atau mahasiswa, sehingga terdapat kesenjangan data mengenai profil regulasi emosi siswa SMK di daerah pinggiran yang memiliki karakteristik sosial-ekonomi dan budaya sekolah yang berbeda dari sekolah-sekolah di wilayah perkotaan. Padahal, karakteristik siswa SMK di daerah pinggiran cenderung memiliki latar belakang keluarga yang beragam, termasuk tantangan ekonomi yang dapat memengaruhi kondisi

psikologis dan kemampuan regulasi emosi mereka. Oleh karena itu, penelitian survei ini dilaksanakan dengan tujuan mendeskripsikan profil regulasi emosi siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan, baik secara keseluruhan maupun per aspek, sebagai dasar perencanaan layanan konseling yang lebih terarah dan kontekstual.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Survei deskriptif dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi siswa sebagaimana adanya di lapangan tanpa melakukan manipulasi variabel maupun pengujian hubungan sebab-akibat antarvariabel. Pendekatan ini relevan digunakan ketika peneliti ingin memperoleh gambaran objektif mengenai suatu fenomena psikologis pada populasi tertentu sebagai dasar pengambilan kebijakan atau perencanaan intervensi lanjutan. Penelitian dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada semester genap tahun ajaran berjalan.

Subjek penelitian adalah 101 siswa kelas XI dari seluruh program keahlian di SMK Muhammadiyah Cangkringan, yang terdiri dari program keahlian Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO), Tata Busana, Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP), serta Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL). Pemilihan subjek menggunakan teknik total sampling, yakni seluruh siswa kelas XI yang hadir pada saat pengambilan data dijadikan subjek penelitian tanpa proses pengacakan, dengan pertimbangan bahwa jumlah populasi kelas XI di sekolah tersebut relatif terjangkau untuk diteliti secara keseluruhan. Penggunaan total sampling juga dimaksudkan untuk memperoleh gambaran profil regulasi emosi yang lebih representatif dan menyeluruh dari seluruh program keahlian yang ada, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi riil siswa kelas XI secara umum, bukan hanya pada kelompok program keahlian tertentu.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Angket Regulasi Emosi yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti berdasarkan teori regulasi emosi Gross (2015), dengan dukungan kajian empiris dari Fried et al. (2022), Wang dan Tan (2023), serta Lee et al. (2024). Instrumen terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup lima aspek regulasi emosi, yaitu: (1) Kesadaran Emosi (butir 1–6), yang mengukur kemampuan siswa mengenali dan memahami emosi yang dirasakan; (2) Kontrol Diri terhadap Emosi (butir 7–13), yang mengukur kemampuan menahan dorongan impulsif akibat emosi negatif; (3) Pemanfaatan Strategi Pengaturan Emosi (butir 14–20), yang mengukur penggunaan berbagai strategi kognitif maupun perilaku untuk mengelola emosi; (4) Ekspresi Emosi Secara Adaptif (butir 21–25), yang mengukur kemampuan menyampaikan emosi secara tepat dan tidak merugikan diri maupun orang lain; serta (5) Refleksi dan Evaluasi Emosi (butir 26–30), yang mengukur kemampuan menilai kembali pengalaman emosional sebagai bahan pembelajaran di masa mendatang. Setiap aspek memuat kombinasi pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable/reverse scored*) untuk meminimalkan bias respons.

Setiap pernyataan menggunakan skala Likert lima poin (1–5) dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju, dengan penyekoran terbalik (*reverse scoring*) yang diterapkan pada butir-butir *unfavorable*. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS pada tahap uji coba instrumen; dengan  $r_{tabel} = 0,374$  ( $n = 28$ ,  $\alpha = 5\%$ ), seluruh 30 butir dinyatakan valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,374 hingga 0,756. Uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha

Cronbach menghasilkan nilai 0,801 yang tergolong dalam kategori tinggi, sehingga instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru BK untuk menentukan jadwal pengisian angket yang tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Tahap kedua, peneliti memberikan penjelasan singkat kepada siswa mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan tata cara pengisian angket sebelum instrumen dibagikan. Tahap ketiga, siswa mengisi angket secara mandiri di dalam kelas dengan didampingi peneliti dan guru BK untuk menjawab pertanyaan yang mungkin muncul selama proses pengisian. Tahap keempat, data yang telah terkumpul diperiksa kelengkapannya, ditabulasi, dan dianalisis menggunakan program SPSS dan Microsoft Excel. Seluruh proses pengambilan data memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan dari pihak sekolah, kesukarelaan partisipasi siswa, serta kerahasiaan identitas responden yang hanya digunakan untuk keperluan akademik.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa perhitungan mean, standar deviasi, persentase, dan distribusi frekuensi. Kategorisasi tingkat regulasi emosi didasarkan pada norma kelompok dengan tiga kategori: Tinggi ( $\text{skor} \geq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ), Sedang ( $\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq \text{skor} < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ), dan Rendah ( $\text{skor} < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$ ). Penggunaan norma kelompok ini dipilih karena belum tersedia norma baku nasional untuk instrumen regulasi emosi yang dikembangkan secara mandiri, sehingga kategorisasi berdasarkan sebaran data subjek penelitian dianggap paling representatif. Berdasarkan data penelitian diperoleh nilai mean = 100,26 dan SD = 11,29, sehingga batas kategori Tinggi adalah skor  $\geq 112$ , kategori Sedang antara 89–111, dan kategori Rendah adalah skor  $< 89$ . Analisis yang sama juga diterapkan pada masing-masing aspek regulasi emosi untuk memperoleh gambaran kekuatan dan kelemahan siswa pada setiap dimensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data angket regulasi emosi terhadap 101 siswa kelas XI dari seluruh program keahlian di SMK Muhammadiyah Cangkringan, diperoleh gambaran profil regulasi emosi sebagai berikut. Skor total regulasi emosi siswa berkisar antara 79 hingga 143, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 100,26 dan standar deviasi sebesar 11,29. Skor maksimal yang mungkin dicapai adalah 150 (30 butir  $\times$  5

$\times 1$ ).

**Tabel 1.** Distribusi Kategori Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	$\geq 112$	16	15,8%
Sedang	89 – 111	76	75,2%
Rendah	$< 89$	9	8,9%
Total		101	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa (75,2%) berada pada kategori regulasi emosi sedang. Sebanyak 16 siswa (15,8%) berada pada kategori tinggi dan 9 siswa (8,9%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup, masih terdapat sebagian siswa yang memerlukan perhatian dan pembinaan lebih lanjut, terutama mereka yang berada dalam kategori rendah.

Selanjutnya, hasil analisis per aspek regulasi emosi disajikan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Per Aspek Regulasi Emosi

No	Aspek Regulasi Emosi	Mean	SD	Persentase (%)
1	Kesadaran Emosi	19,41	2,20	64,7
2	Kontrol Diri terhadap Emosi	23,22	3,54	66,3
3	Pemanfaatan Strategi Pengaturan Emosi	23,30	3,15	66,6
4	Ekspresi Emosi Secara Adaptif	16,53	2,38	66,1
5	Refleksi dan Evaluasi Emosi	17,80	2,92	71,2

Berdasarkan Tabel 2, aspek dengan persentase tertinggi adalah Refleksi dan Evaluasi Emosi (71,2%), diikuti oleh Pemanfaatan Strategi Pengaturan Emosi (66,6%), Kontrol Diri terhadap Emosi (66,3%), Ekspresi Emosi Secara Adaptif (66,1%), dan yang terendah adalah Kesadaran Emosi (64,7%). Meskipun perbedaan antara aspek relatif kecil, pola ini memberikan gambaran penting tentang profil kekuatan dan kelemahan regulasi emosi siswa kelas XI.

Temuan bahwa aspek kesadaran emosi memperoleh persentase terendah (64,7%) sejalan dengan hasil penelitian Fried et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengenali dan memahami emosi secara internal (*emotional awareness*) merupakan aspek yang paling sulit dikembangkan pada remaja, terutama karena dipengaruhi oleh kematangan kognitif dan pengalaman sosial yang masih berkembang. Gross (2015) menegaskan bahwa kesadaran emosi merupakan fondasi dari seluruh proses regulasi emosi; tanpa kemampuan mengenali emosi secara akurat, individu akan kesulitan dalam memilih strategi pengaturan emosi yang tepat.

Aspek refleksi dan evaluasi emosi yang memperoleh persentase tertinggi (71,2%) mengindikasikan bahwa siswa kelas XI telah memiliki kemampuan untuk menilai kembali pengalaman emosionalnya dan belajar dari situasi yang telah dilalui. Hal ini dapat dikaitkan dengan perkembangan metakognisi yang semakin matang seiring bertambahnya usia (Santrock, 2017). Sementara itu, aspek kontrol diri terhadap emosi (66,3%) menunjukkan bahwa siswa relatif mampu menahan diri dari reaksi impulsif, karena kontrol perilaku mendapat penguatan sosial langsung dari lingkungan sekolah dan norma teman sebaya (Eisenberg et al., 2016).

Secara keseluruhan, dominannya kategori sedang (75,2%) mengindikasikan bahwa regulasi emosi siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan berada pada kondisi yang memerlukan pengembangan lebih lanjut. Temuan ini konsisten dengan data nasional yang mencatat bahwa lebih dari 30% remaja mengalami kesulitan pengelolaan emosi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Wang dan Tan (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang berada pada level sedang menunjukkan bahwa siswa memiliki

beberapa strategi dasar namun belum konsisten dalam penerapannya, terutama pada situasi yang penuh tekanan.

Keberadaan 9 siswa (8,9%) dalam kategori rendah tetap perlu mendapat perhatian serius. Siswa dengan regulasi emosi rendah cenderung lebih rentan mengalami konflik interpersonal, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah (Denham et al., 2016). Oleh karena itu, hasil survei ini dapat menjadi dasar empiris bagi guru BK untuk merancang layanan secara terstruktur: layanan konseling individual bagi siswa berkategori rendah, konseling kelompok bagi siswa berkategori sedang, serta bimbingan klasikal bertema pelatihan regulasi emosi dan penguatan kesadaran emosi untuk seluruh siswa kelas XI.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian survei yang dilakukan terhadap 101 siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Cangkringan, dapat disimpulkan bahwa profil regulasi emosi siswa didominasi oleh kategori sedang sebesar 75,2%, diikuti kategori tinggi sebesar 15,8%, dan kategori rendah sebesar 8,9%. Ditinjau per aspek, refleksi dan evaluasi emosi merupakan aspek yang paling berkembang (71,2%), sementara kesadaran emosi merupakan aspek yang paling membutuhkan penguatan (64,7%). Temuan ini menggambarkan bahwa siswa kelas XI secara umum telah memiliki modal dasar regulasi emosi yang cukup, namun kemampuan mengenali emosi secara internal pada saat situasi sedang berlangsung masih menjadi titik lemah yang perlu mendapat perhatian khusus.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama melalui layanan konseling individual bagi siswa berkategori rendah, konseling kelompok bagi siswa berkategori sedang, dan bimbingan klasikal bertema regulasi emosi untuk seluruh siswa. Program penguatan regulasi emosi, khususnya pada dimensi kesadaran emosi, perlu dirancang secara sistematis dan berkelanjutan, tidak hanya sebagai kegiatan insidental, melainkan terintegrasi dalam program tahunan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan metode survei deskriptif yang hanya menggambarkan kondisi pada satu titik waktu (cross-sectional) tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel, serta keterbatasan instrumen yang dikembangkan secara mandiri sehingga belum memiliki norma baku nasional. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai sekolah, menggunakan desain penelitian korelasional atau eksperimen untuk menguji efektivitas program intervensi regulasi emosi, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi profil regulasi emosi siswa SMK, seperti pola asuh, keterlibatan teman sebaya, dan kondisi lingkungan belajar.

## REFERENSI

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2016). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143. <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0504-8>

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2016). Prosocial development. In N. Eisenberg, M. E. Lamb, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science* (Vol. 3, 7th ed.). Wiley.
- Fried, A. L., Meyer, T. P., & Hansen, E. K. (2022). Emotional regulation training and its impact on adolescent emotional awareness and control. *Frontiers in Psychology, 13*, 827435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827435>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan kesehatan jiwa remaja Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Lee, H., Tan, J., & Wong, A. (2024). Emotional regulation practice and academic stress among university students. *Emotion, 24*(2), 224–236. <https://doi.org/10.1037/emo0001245>
- Mustika Sari, & Netrawati. (2025). Group counseling innovation: Self-management techniques for enhancing discipline among vocational high school students. *Journal of Educational Psychology and Counseling, 7*(2), 75–83.
- Ni Luh Novi Mustiarini, Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2016). Efektivitas konseling behavioral dengan strategi self-management dan teknik penguatan positif terhadap kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 23*(2), 180–192.
- Permadin, M. L. P., & Marjo, H. K. (2024). Konseling behavioral teknik self-management untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan, 9*(2), 101–110.
- Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wang, S., & Tan, L. (2023). Emotional awareness and positive expression among adolescents: The moderating role of cognitive control. *Journal of Adolescence, 98*, 42–54. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.102847>
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yuli Artini, Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2020). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan self-achievement siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan, 8*(1), 25–33.