

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL METODE DISCOVERY LEARNING PADA SISWA KELAS X PPLG 2 SMK N 7 SEMARANG

Khusnul Maqfiroh ^{1,*}, Dini Rakhmawati ², Windaniati ³

¹Bombinan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

²Universitas PGRI Semarang, Semarang Timur, 50232

³SMK N 7 Semarang, Semarang Selatan, 50249

**qusnulmaqfira@gmail.com*

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan suatu proses menerima, mempertahankan serta mengendalikan suatu kejadian, intensitas, serta lamanya emosi yang dirasakan, proses fisiologis, yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Dimana dalam regulasi emosi sendiri terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi seperti kemampuan mengatur emosi, kemampuan merasakan serta kemampuan mengatur reaksi dari emosi itu sendiri. Berdasarkan asesmen terkait dengan fenomena yang terjadi pada lingkungan pendidikan serta hasil asesmen peserta didik berdasarkan AKPD yang dilakukan pada siswa kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang menunjukkan bahwa siswa yang menyatakan dirinya belum bisa mengendalikan emosinya sebanyak 19 responden dengan prosentase 3,33% dan masuk pada kategori tinggi. Melihat urgensi serta jumlah siswa, maka dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dirasa tepat layanan Bimbingan Klasikal dengan metode Discovery Learning ini digunakan sebagai metode yang mendorong siswa untuk menyelidiki sendiri, membangun pengalaman dan pengetahuan masa lalu, menggunakan intuisi, imajinasi, kreativitas, mencari informasi baru untuk menemukan fakta, korelasi, juga kebenaran baru. Pada penelitian yang berjudul "Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Bimbingan Klasikal Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X Pplg 2 Smk N 7 Semarang" dilakukan dengan 2 Siklus. Hasil Penelitian menunjukkan Regulasi Emosi peserta didik mengalami peningkatan. Sebelum dilakukannya Tindakan Tingkat Regulasi Emosi peserta didik rata-rata sebesar 58% yang dilakukan pada Pra-Siklus dengan menyebarkan Skala Psikologis yang telah dirancang. Setelah dilakukannya penelitian Tindakan selama 2 siklus tingkat Regulasi Emosi peserta didik meningkat. Pada siklus I regulasi emosi meningkat menjadi 68% dan pada siklus II mengalami peningkatan dengan presentase 81%, dimana prosentase tersebut masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan PTBK yang dilakukan telah berhasil karena sudah mencapai indicator keberhasilan yang diharapkan yaitu sebesar 70%.

Kata kunci: *Bimbingan Klasikal, Discovery Learning, Regulasi Emosi*

ABSTRACT

Emotion regulation is a process of accepting, maintaining and controlling an event, the intensity and duration of the emotions felt, physiological processes related to emotions, facial expressions and observable behavior. Where in emotional regulation itself there are aspects that influence such as the ability to regulate emotions, the ability to feel and the ability to regulate reactions to emotions themselves. Based on assessments related to phenomena that occur in the educational environment as well as the results of student assessments based on AKPD carried out on class in the high category. Seeing the urgency and number of students, in this guidance and counseling action research it was deemed appropriate that the Classical Guidance service using the Discovery Learning method be used as a method that encourages students to investigate for themselves, build on past experiences and knowledge, use intuition, imagination, creativity, search for information. new to discover new facts, correlations, and truths. The research entitled "Improving Students' Emotional Regulation Through Classical Guidance with the Discovery Learning Method for Class The research results show that students' emotional regulation has increased. Before taking action, the average level of emotional regulation of students was 58% which was carried out in the Pre-Cycle by distributing the Psychological Scale that had been designed. After carrying out action research for 2 cycles, the level of students' emotional regulation increased. In cycle I, emotional regulation increased to 68% and in

cycle II it increased to a percentage of 81%, where this percentage was in the high category. So it can be said that the PTBK carried out has been successful because it has achieved the expected success indicator, namely 70%.

Keywords: *Classical Guidance, Discovery Learning, Emotional Regulation*

1. PENDAHULUAN

Menurut Hurlock masa Remaja merupakan suatu masa yang dapat dikatakan sebagai periode “Badai Tekanan” yang mana terjadi ketegangan emosi yang tinggi diakibatkan adanya perubahan fisik dan kelenjar (Wati, 2021). Akibat perubahan yang terjadi tersebut terdapat berbagai pemasalahan yang timbul pada remaja seperti toleransi yang kurang, ekonomi, pendidikan, manajemen diri, manajemen waktu, masalah percintaan serta kontrol diri dan kontrol emosi yang sering muncul pada masa remaja. Dari berbagai permasalahan yang muncul setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, namun juga banyak dari individu tersebut kesulitan dalam menangani permasalahan yang dihadapinya, sehingga individu perlu memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi serta reaksi perilaku yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Melihat fenomena yang sering terjadi saat ini, berbagai permasalahan terkait dengan aspek emosi sering kali terjadi. Hal ini disebabkan ketidakmampuan individu dalam mengelola emosinya dalam hal positif, seperti kasus yang belakangan ini sering terjadi dilansir dari SindoNews.com pada hari Sabtu tanggal 2 Maret 2024 di kecamatan Sukun, Kota Malang terjadi sebuah perundungan dan perkelahian yang terekam CCTV siswa SMP berjumlah 10 orang sedang membully teman dengan menendang dan memukul korbannya (SindoNews.com, diunduh tanggal 5 Maret 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan terkait dengan fenomena yang terjadi pada lingkungan pendidikan serta hasil asesmen peserta didik berdasarkan AKPD yang dilakukan pada siswa kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang menunjukkan bahwa siswa yang menyatakan dirinya belum bisa mengendalikan emosinya sebanyak 19 responden dengan prosentase 3,33% dan masuk pada kategori tinggi.

Metode layanan Bimbingan Klasikal Discovery Learning merupakan metode yang mendorong siswa untuk menyelidiki sendiri, membangun pengalaman dan pengetahuan masa lalu, menggunakan intuisi, imajinasi, kreativitas, mencari informasi baru untuk menemukan fakta, korelasi, juga kebenaran baru. Menurut Pemendikbud Nomor 22 Tahun 2016 yaitu pembelajaran berbasis masalah yang bertujuan untuk mengembangkan instrumen penilaian proyek yang layak digunakan dan sebagai salah satu inovasi pengembangan penilaian secara lebih operasional. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL METODE DISCOVERY LEARNING PADA SISWA KELAS X PPLG 2 SMK N 7 SEMARANG”**.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut walgito (2011) emosi adalah keadaan yang timbul dari situasi tertentu, berkaitan dengan perilaku yang umumnya di disertai dengan ekspresi kejasmanian sehingga seseorang dapat mengetahui bahwa seseorang tersebut sedang mengalami emosi, efektifitas emosi yang melebihi batas sehingga terkadang seseorang tidak dapat mengontrol atau menguasai diri dan menyebabkan hubungan social terganggu.

Menurut Gross dan Thompson (dalam Maufiroh, 2023:23) Regulasi Emosi merupakan Strategi yang dialakukan secara sadar maupun tidak sadar dalam mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satua atau lebih aspek respon emosi yaitu berupa pengalaman emosi dan perilaku, dimana respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu kearah yang salah. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional dalam bertingkah laku yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2011).

Menurut Shaffer (dalam Anggraeny, 2014) regulasi emosi merupakan kapasitas dalam mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada Tingkat dan intensitas yang tepat dalam mencapai suatu tujuan. Walden dan Smith juga mengungkapkan bahwasanya regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan serta mengendalikan suatu kejadian,

intensitas, serta lamanya emosi yang dirasakan, proses fisiologis, yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Dari berbagai pengertian mengenai Regulasi Emosi diatas dapat disimpulkan bahwasanya Regulasi emosi merupakan sebuah proses sadar maupun tidak sadar yang dilakukan seorang individu dalam mengelola dan merespon suatu peristiwa untuk mempertahankan, mengendalikan memperkuat, dan mengurangi satu atau lebih aspek respon emosi yang sedang dirasakan dalam waktu tertentu dan dalam peristiwa tertentu.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya seperti usia, Jenis Kelamin, Kemampuan Kognitif, Hubungan Sosial, dan Budaya.

Kemampuan Regulasi Emosi Menurut Thompson dan Gross (Maufiroh, 2023) memiliki beberapa aspek seperti kemampuan mengatur emosi, kemampuan Merasakan Emosi, kemampuan mengatur respon emosi.

Emosi merupakan respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu yang menyediakan informasi untuk menolong individu dalam mencapai komponen-komponen emosi (Maufiroh, 2023:26) seperti *Cognitive-experiential* Merupakan komponen yang terdiri dari kemampuan individu dan kesadaran akan bagian emosionalnya yang biasanya disebut sebagai perasaan; *Behavioral-expressive*, pada komponen ini mencakup perkataan individu, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gestus ataupun segala sesuatu yang Nampak dari diri seseorang Ketika merespon suatu emosi; *Physiological-biochemical* Pada komponen ini terdiri dari bagian psikis dan mewakili beberapa Tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit dan Tingkat hormon merupakan emosi yang tidak terlihat oleh orang lain namun pada keadaan tertentu individu dapat merasakannya.

Dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling terdapat berbagai Strategi layanan dasar yang salah satunya merupakan layanan Bimbingan Klasikal. Depdiknas menuturkan bahwasanya Bimbingan Klasikal merupakan program bimbingan yang dirancang dengan mengadakan pertemuan secara langsung tatap muka dengan konseli atau siswa, berbasis kelas (Ramli.dkk, 2017).

Bimbingan klasikal adalah layanan berupa bantuan yang diberikan kepada siswa yang berjumlah antara 20-40 orang melalui layanan klasikal yang disajikan secara sistematis, bersifat pengembangan dan preventif serta dapat mengupayakan diri dan pemahaman terkait dengan orang lain yang berorientasi pada 3 bidang pembelajaran yaitu Pribadi, Sosial, Karir dengan tujuan memberikan informasi yang akurat serta dapat membantu individu dalam merencanakan pengambilan Keputusan dalam hidupnya dan mengembangkan potensi secara optimal (Kesitawahyuningtyas & Padmomartono, 2014).

Pembelajaran Discovery merupakan model pembelajaran yang menuntut guru untuk kreatif dalam menciptakan situasi yang dapat membuat peserta didik belajar aktif menemukan pengetahuan sendiri. Pembelajaran ini juga merupakan suatu proses mengajar yang mementingkan pengajaran, perseorangan, manipulasi objek dan melakukan berbagai percobaan sebelum sampai pada generalisasi. Dari metode mengajar ini merupakan praktik mengajar yang mengedepankan cara belajar aktif, berorientasi pada proses, mengarahkan sendiri, mencari sendiri serta merefleksikan hasil dari proses yang dilakukan (Payosi, 2020).

Dalam model pembelajaran discovery learning terdapat Langkah-langkah seperti memberikan stimulus, mengidentifikasi stimulus atau masalah, pengumpulan data, pengolahan data, verifikasi, dan generalisasi.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dijalankan pada semester 2 tahun ajaran 2023/2024, tepatnya selama bulan Maret-Mei 2024. Lokasi penelitian di SMK N 7 Semarang. Subjek penelitian terdiri dari peserta didik kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang pada tahun ajaran yang sama, dengan jumlah total peserta sebanyak 36 individu. Pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning dalam meningkatkan Regulasi Emosi siswa. Penelitian ini dirancang dengan dua siklus yang berbeda dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Prosedur Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan

Diagram 3.1 Prosedur PTBK

Dalam melakukan penelitian instrumen yang digunakan adalah Skala Psikologis terkait dengan Regulasi Emosi yang diadopsi dari Skripsi karya Izzetul Maufiroh dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Siswadengan Stres Akademik Siswadi SMK YP 17-1 Malang”, Pada penelitian ini Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan Pendekatan kuantitatif melalui deskriptif Prosentase yaitu dengan membandingkan skor skala psikologis yang telah diperoleh pada tiap siklusnya.

Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling ini dikatakan berhasil jika memenuhi kriteria seluruh subjek pada penelitian ini mengalami peningkatan dalam Regulasi Emosi, dalam Penelitian ini minimal 70% Subjek mencapai indicator keberhasilan pada kategori Regulasi Emosi Tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

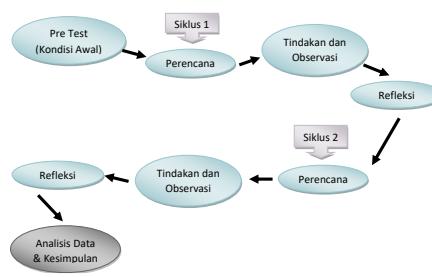
Penelitian ini dilakukan pada kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang dengan jumlah siswa sebanyak 36 anak. Penelitian ini dilakukan melalui analisis mendalam yang didapatkan dari observasi perilaku siswa saat berada didalam kelas serta hasil dari analisis AKPD yang telah disebar di awal pertemuan, dimana didalamnya terdapat pernyataan yang menyatakan bahwa “saya merasa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik” dimana lebih dari separuh siswa yang mengisi kuisioner memilih ya pada pernyataan tersebut, sehingga perlu adanya Tindakan lanjut dalam menangani permasalahan tersebut.

Tabel 4.1 Tingkat Regulasi Emosi Peserta Didik Pra-Siklus (Pre-Test)

Interval	Kategori	Frekuensi	Rata-rata
26 – 52	Rendah	16	58%
53 – 78	Sedang	13	
79 – 104	Tinggi	7	
Jumlah		36	



Diagram 4.1 Prosentase Peserta Didik Pra-Siklus



Pada kegiatan Pra dari 36 siswa memiliki rata-rata masuk pada tingkatan tersebut terdapat 16 anak memiliki kategori Rendah, presentase 36% memiliki sedangkan 7 Siswa dengan

Siklus Regulasi Emosi rata 58% yang dimana Rendah. Pada tabel dengan presentase 45% terdapat 13 Siswa dengan kategori Sedang presentase 19% memiliki Regulasi Emosi Tinggi. Dari rata-rata

yang ditunjukkan pada tabel berjumlah 58% maka peneliti merencanakan pemberian treatmen dengan dua siklus pada siswa kelas X PPLG 2.

Siklus I dilaksanakan dengan satu kali pertemuan pada hari senin, 1 April 2024. Kegiatan layanan yang diberikan terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap awal, tahapan inti serta tahapan penutup. Setelah dilakukannya siklus 1 dan diberikannya skala psikologis yang telah dirancang kemudian dianalisis. Hasil Post Test pada siklus pertama ini diperoleh data sejumlah 4 anak dengan prosentase 11% terdapat pada kategori rendah, 13 siswa dengan prosentase 36% berada pada kategori sedang, sedangkan 19 anak dengan prosentase 53% berada pada kategori Tinggi.

Tabel 4.2 Tingkat Regulasi Peserta Didik Siklus I

Interval	Kategori	Frekuensi	Rata-rata
26 – 52	Rendah	4	68%
53 – 78	Sedang	13	
79 – 104	Tinggi	19	
Jumlah		36	

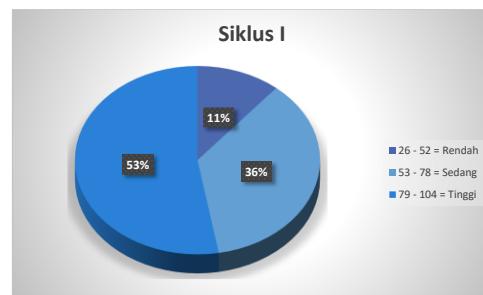


Diagram 4.2 Prosentase Peserta Didik Siklus I

Pada siklus 1 ini regulasi Emosi pada peserta didik menunjukkan meningkat yang semula rata-rata 58% pada siklus 1, kemudian naik menjadi 68% termasuk pada kategori sedang. %. Dengan adanya peningkatan yang ada belum sesuai dengan indikator capaian layanan yang diharapkan sehingga perlu adanya pemberian layanan bimbingan klasikal Kembali yang akan dilakukan pada siklus 2.

Pada tahapan pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) siklus 2 dilakukan pada Senin, 29 April 2024. Pada layanan bimbingan klasikal terdiri dari 3 tahapan yaitu tahapan awal, tahapan inti serta tahapan penutup. Pada tahapan Awal peneliti menjalin hubungan baik dengan menanyakan kabar, mengabsen peserta didik serta melakukan ice breaking agar peserta didik merasa nyaman dalam melakukan layanan serta peneliti dapat mengetahui kesiapan peserta didik. Pada tahapan selanjutnya kegiatan inti didalamnya peneliti memberikan stimulus berupa video yang akan menjadi bahan diskusi siswa serta menemukan pengalaman baru dengan memadukan pengalaman yang telah mereka miliki.

Pada siklus 2 peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal dengan materi Regulasi Emosi pada sub tema kemampuan mengatur respon emosi dengan metode Discovery Learning. Selanjutnya pada tahapan akhir atau penutup peneliti memberikan skala psikologis kepada siswa untuk mengetahui peningkatan yang terjadi setelah layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning dilakukan pada Kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang.

Tabel 4.4 Tingkat Regulasi Peserta Didik pada Siklus 2

Interval	Kategori	Frekuensi	Rata-rata
26 – 52	Rendah	0	81%
53 – 78	Sedang	8	
79 – 104	Tinggi	28	
Jumlah		36	

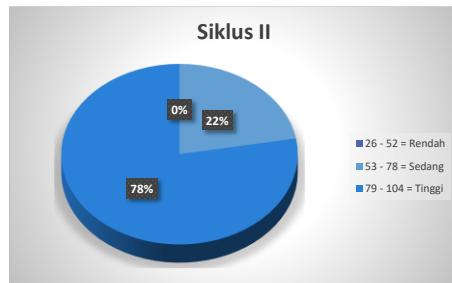
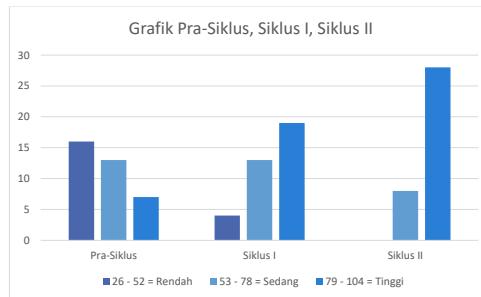


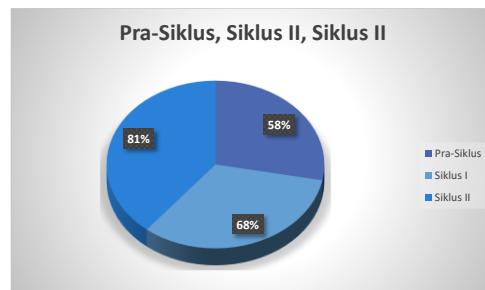
Diagram 4.3 Prosentase Peserta Didik Siklus II

Dari kegiatan siklus yang dilakukan, diperoleh hasil observasi serta hasil skala psikologis yang kemudian dapat di analisis, memperoleh hasil Post Test pada siklus kedua ini diperoleh data sejumlah 0 anak dengan prosentase 0% terdapat pada kategori rendah, 8 siswa dengan prosentase 22% berada pada kategori sedang, sedangkan 28 anak dengan prosentase 78% berada pada kategori Tinggi. Pada siklus 2 ini regulasi Emosi pada peserta didik menunjukkan meningkat yang semula rata-rata pada siklus 1 sebesar 68%, pada siklus 2 ini naik menjadi 81% sehingga dapat dikatakan terdapat kenaikan. Dimana layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode Discovery Learning terdapat peningkatan yaitu pada siklus 1 yang semula 68% menjadi 81%. Dengan adanya peningkatan pada layanan yang telah dilakukan, maka penitian ini telah sesuai dengan indikator capaian layanan, sehingga layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning efektif dalam meningkatkan Regulasi Emosi.

Gambar 4.4 Grafik Perbandingan Data Pra-Siklus, Siklus I dan Siklus 2



Gambar 4.5 Diagram perbandingan prosentase rata-rata data Pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II



Gambar 4.5 Diagram perbandingan prosentase rata-rata data Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II



Penelitian ini, menggunakan pendekatan analisis data yang teliti untuk menguji dampak intervensi terhadap peningkatan Regulasi Emosi yang dimiliki oleh peserta didik. Melalui penggabungan metode analisis yang terstruktur dengan baik, penelitian ini bertujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana peserta didik dapat meningkatkan cara meregulasi emosi yang baik pada diri peserta didik.

Dalam penelitian ini diberikan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode Discovey Learning yang dilakukan dalam 2 siklus, dimana pada setiap siklusnya terdapat satu kali pertemuan dengan membahas factor, aspek, dampak serta permasalahan yang dalam meregulasi emosi yang bertujuan dalam meningkatkan regulasi peserta didik kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang. Dalam kegiatan Pra-Siklus penelitian Regulasi Emosi peserta didik pada kategori tinggi mencapai 19% dari jumlah 36 peserta didik, Selanjutnya dilakukan tindakan layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning pada siklus I, pada siklus nini regulasi emosi yang dimiliki oleh peserta didik meningkat yang semula 19% pada kategori tinggi selanjutnya meningkat menjadi 53% dari keseluruhan siswa kelas X PPLG 2 yang berjumlah 36 peserta didik, dengan rata-rata 68% yang mana termasuk pada kategori Sedang. Hal ini menunjukkan keberhasilan layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery learning yang ditunjukkan pada peningkatan rata-rata regulasi emosi peserta didik meskipun belum signifikan dan belum mencapai indicator penelitian yang telah ditentukan.

Dari hasil penelitian pada siklus I, maka perlu diberikan layanan kembali agar indicator penelitian yang telah ditentukan terpenuhi. Pada siklus II ini dilakukan Kembali layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning dengan menggunakan media video yang diberikan kepada peserta didik sebagai stimulus dalam melakukan diskusi terkait dengan Regulasi Emosi. Pada layanan yang diberikan pada siklus II hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang pada awal peserta didik yang masuk pada kategori tinggi terdapat 19% kemudian meningkat menjadi 53% pada siklus I, pada siklus II kategori tinggi pada peserta didik mencapai 78% dari jumlah peserta didik dengan rata-rata 81% peserta didik masuk pada kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan pada kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang ini berjalan dengan baik serta dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki oleh peserta didik dan sesuai dengan tujuan penelitian yang diharapkan yaitu minimal 70% Subjek pada penelitian ini mencapai indicator keberhasilan pada kategori Regulasi Emosi Tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang dapat disimpulkan bahwa, Regulasi Emosi peserta didik mengalami peningkatan setelah dilakukan Tindakan melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode Discovery Learning. Sebelum dilakukannya Tindakan Tingkat Regulasi Emosi peserta didik rata-rata sebesar 58% yang dilakukan pada Pra-Siklus dengan menyebarluaskan Skala Psikologis yang telah dirancang. Setelah dilakukannya penelitian Tindakan selama 2 siklus tingkat Regulasi Emosi peserta didik meningkat. Pada siklus I regulasi emosi meningkat menjadi 68% dan pada siklus II mengalami peningkatan dengan persentase 81%, dimana persentase tersebut masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya penelitian Tindakan bimbingan

konseling melalui layanan bimbingan klasikal metode discovery learning dapat meningkatkan Regulasi Emosi peserta didik kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur saya ucapkan dengan terselesaikannya penelitian ini, banyak kurang lebihnya dalam penulisan laporan yang saya lakukan. Penelitian ini tidak akan terlaksana secara maksimal tanpa dukungan dari berbagai pihak. Sehingga penulisan ini saya dedikasikan untuk Orang Tua, Dosen Pembimbing lapangan, Guru pamong, seluruh pihak yang terlibat aktif di SMK N 7 Semarang, teman-temanku PPL, teman-temanku senasib seperjuangan PPG BK UPGRIS, serta tak lupa sahabat dan orang-orang yang telah hadir dikehidupanku yang tidak dapat saya sebut satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Agus N. Cahyo, *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hlm. 283

Kemdikbud, Model Pembelajaran Berbasis Masalah/ PBL, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2013)

Komunikasi, P. (2016). Retrieved Januari 21, 2022, from Pakar Komunikasi: <https://www.google.com/amp/s/pakarkomunikasi.com/komunikasi-yang-efektif/amp>

Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan penelitian tindakan kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60.

Rusman. (2012). *Model-Model Pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru* edisi kedua. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Metode Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV

Kesitawahyuningtyas, M. T., & Padmomartono, S. (2014). Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Getasan, Kabupaten Semarang. *Satya Widya*, 30(2), 63-70.

Maufiroh, Izzetul. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Siswa Dengan Stres Akademik Siswa Di Smk Yp 17-1 Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Amin, Alfauzan, 2015, *Metode & Model Pembelajaran Agama Islam* (Bengkulu: IAIN Bengkulu Press

Rusman, 2016, *Model-model Pembelajaran*, Jakarta: Rajawali Pers

Yuliana, Nabilah, 2018, *Penggunaan Model Pembelajaran Discovery Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar*, *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, JIPP, Volume 2 Nomor 1

Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta

Payosi, Ade. 2020. *Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 14 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang*. Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah Dan Tadris Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu

Walgito,B. (2005). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Anggraeny, N. (2014). Rational EmotiveBerhaviour Therapy (REBT) UntukMeningkatkan Regulasi Emosi Pada RemajaKorban Kekerasan Seksual. Tesis. SumateraUtara: Fakultas Psikologi UniversitasSumatera Utara.

Gross, James J. (ed.) (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.

Thompson, R. A. (2011). *Emotion and emotion regulation: two sides of the developing coin*. Emotion Review, 3(1), 53–61

Fitmawati, Entya esa. 2016. Efektivitas Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Perbandingan Ditinjau Dari Kemampuan Matematika. Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Un Pgri Kediri.

Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation in older age*. Current Directions in Psychological Science, 19(6), 352-357

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Rahman, Septanagilfa Arif. 2022. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Keterlibatan Orangtua Dalam Pendidikan Daring Anak Studi Pada Pelaku Usaha Mikro Dan Kecil Di Kota Samarinda. Universitas Mulawarman Samarinda.

Suyanto dan Asep Jihad, 2013, *Menjadi Guru Profesional*, Jakarta: Erlangga

Rosidah, Ainur. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 3, No. 2. hal 154-162

Ramli M., Dkk. (2017). *Sumber Belajar Penunjang Plpg 2017 Mata Pelajaran/Paket Keahlian Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta.

Dapertemen Pendidikan Nasional. (2007). Jakarta: Balai Pustaka.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2008). Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Diperbanyak oleh Jurusan PPB FIP UPI untuk lingkungan terbatas.