

## KETERAMPILAN PSIKOLOGIS MODEL BK “PROAKTIF”-R UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI GURU SD

Ruri Fitriyani

Prodi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

[Ruri.fitriyani@gmail.com](mailto:Ruri.fitriyani@gmail.com)

### Abstract

*The purpose of this study is to examine The Psychological Skills of “PROAKTIF”-R Guidance and Counselling Model to Improve The Regulation of emotion in The Teachers of Elementary School Teachers. The hypothesis of this study is there is a The Psychological Skills of “PROAKTIF”-R Guidance and Counselling Model effectively improving emotion regulation of elementary school teachers. There is also a significant difference in the emotional regulation score between experimental and control groups. Emotion regulation of elementary school teachers should influence how teachers express positive emotions, manage stress, and interact with others. The subjects of this study were 32 Muhammadiyah elementary school teachers in Sleman. The design of this experiment was untreated pretest-posttest control group design. A measure of emotional regulation was developed by using aspects from thompson’s emotion regulation indicators (1994). The training module was modifying module The “PROAKTIF” model of psychological skill from Atamimi (2011). Data were analysed using anava mix design. The result of this study shows that The Psychological Skills of “PROAKTIF”-R Guidance and Counselling Model improving emotion regulation. There is a difference in emotion regulation score between experimental and control groups ( $F = 12.171$ ,  $P < 0.05$ ). The results of this study confirmed the hypothesis.*

**Keywords:** *The Psychological Skills of “PROAKTIF”-R Guidance and Counselling Model, emotion regulation*

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji apakah Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R dapat meningkatkan regulasi emosi guru SD. Hipotesis penelitian ini adalah Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R dapat meningkatkan regulasi emosi guru SD. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti menggunakan variabel tergantung regulasi emosi karena regulasi emosi pada guru SD dapat membantu guru dalam menunjukkan emosi positif, membantu mengelola stres dan mengelola interaksi dengan orang lain di sekolah dengan baik. Subjek pada penelitian ini sebanyak 32 guru SD Muhammadiyah Sleman. Rancangan penelitian adalah *untreated pretest-posttest control group design*. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi dari Thompson (1994). Modul pelatihan memodifikasi modul keterampilan psikologis model BK “PROAKTIF” dari Atamimi (2011). Analisis data menggunakan *anava mix design*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R dapat meningkatkan regulasi emosi pada guru SD. Hal tersebut ditunjukkan adanya perbedaan skor regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $F=12.171$ ,  $p < 0.05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

**Kata kunci:** Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R, Regulasi emosi

## Pendahuluan

Kasus kekerasan yang dilakukan oleh guru mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan laporan Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa tahun 2006 ada sebanyak 192 kasus kekerasan terhadap anak di sekolah yang dilakukan oleh guru. Jumlah meningkat menjadi 226 kasus pada Januari sampai dengan April 2007. Sekjen KPAI, Arist Merdeka Sirait menyatakan bahwa pada tahun 2006 ada sebanyak 15,10% kekerasan fisik yang dilakukan oleh guru terhadap siswa, sedangkan 50% adalah berupa kekerasan psikis. Pada tahun 2007 angka terjadinya kekerasan psikis mengalami peningkatan besar yaitu 80% dengan bentuk kekerasan adalah mengintimidasi, mengecilkan, mengabaikan, mendiskriminasi dan menyamakan siswa seperti binatang. 54% alasan seorang guru melakukan tindak kekerasan terhadap siswanya adalah karena pendisiplinan. Hasil survey yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) selama 2 tahun terakhir (2006-2007) menyebutkan bahwa peristiwa terbanyak yang terjadi dalam kasus kekerasan yang dilakukan guru terhadap siswa terjadi di jenjang pendidikan SD.

Hasil survey tahun 2012 oleh KPAI di 9 provinsi (Barat, Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, DIY, Jawa Timur, NTB, Kalimantan Barat, Gorontalo) terhadap 1.026 siswa tingkat SD/MI, SMP/MTS dan SMA/MA menunjukkan 87,6% siswa mengaku pernah mengalami tindak kekerasan baik kekerasan fisik maupun kekerasan psikis seperti dijewer, dipukul, dibentak, dihina, diberi stigma negatif bahkan dilukai dengan benda tajam. Harmain (dalam Wibowo, Ediat, dan Masykur, 2010) menyatakan 60%-70% guru belum dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Faktanya guru sering meninggalkan tugas wajib untuk mengajar, tidak hadir tepat pada permulaan jam pelajaran dan keluar

sebelum jam pelajaran selesai. Target garis besar program pengajaran yang belum terpenuhi, tidak memberikan contoh yang baik dan belum mampu memberikan situasi belajar yang kondusif karena kurang persiapan mengajar. Guru dalam melaksanakan interaksi edukatif masih banyak menggunakan kata-kata negatif, seperti, melarang dengan membentak, memperolok dan marah secara berlebihan. Perilaku guru tersebut tidak mencerminkan kinerja sesuai standar yang ditetapkan.

Hasil survey dengan menyebarkan kuesioner kepada wali kelas pada 3 SD Muhammadiyah di Yogyakarta menunjukkan permasalahan siswa di sekolah terbagi menjadi 2, yaitu permasalahan akademik dan permasalahan non akademik. Permasalahan akademik: tidak menyelesaikan tugas dan tidak mengerjakan PR. Permasalahan non akademik: berkelahi, membuat gaduh kelas, tidak membawa alat tulis, datang terlambat, tidak melaksanakan piket, tidak hadir tanpa keterangan, dan mengganggu teman. Hasil wawancara dengan wali kelas A di SD Muhammadiyah Y juga menjelaskan bahwa permasalahan siswa terbagi menjadi dua, yaitu akademik dan non akademik. Permasalahan akademik antara lain: tidak menyelesaikan tugas, anak yang mendadak menolak masuk kelas, dan siswa yang menolak untuk menulis. Permasalahan non akademik antara lain: *gank*, perkelahian sampai melibatkan orang tua, merokok, hingga pencurian di swalayan dekat sekolah saat jam istirahat. Penelitian yang dilakukan oleh Al-amarat (2011) mengenai permasalahan yang sering dihadapi guru di Sekolah Dasar menunjukkan hal yang sama bahwa terdapat beberapa permasalahan akademik dan perilaku siswa yang dihadapi oleh guru di Sekolah Dasar. Permasalahan dalam proses belajar seperti lupa membawa peralatan sekolah, sering absen, kurang

konsentrasi, hiperaktif, berbicara yang tidak pantas di kelas, ketidakpatuhan, agresivitas, penolakan untuk melakukan tugas-tugas dan pekerjaan sekolah. Permasalahan ini berpengaruh pada proses pembelajaran yang menyebabkan siswa berbicara keras ketika menjawab pertanyaan guru dan membuat keributan di dalam kelas. Permasalahan tersebut pada akhirnya menyebabkan rendahnya pencapaian akademik siswa, kegagalan menyelesaikan PR dan kesulitan belajar.

Peneliti juga melakukan observasi di 2 kelas SD Muhammadiyah X di Yogyakarta dan menunjukkan bahwa perilaku guru saat proses belajar mengajar berlangsung seperti berteriak memanggil nama siswa yang dianggap ribut atau tidak memperhatikan, memukul meja, berteriak untuk mengendalikan suasana kelas yang gaduh, menjewer siswa yang berjalan di kelas saat ditinggalkan guru, menunjuk siswa yang ribut sambil melotot, mendorong siswa yang berjalan di depan kelas untuk duduk di kursinya sambil berkata "*duduk !!*"

dengan nada tinggi, melabel siswa "*ben menengke wae, kae ki pancen bawang kosong*", mengancam siswa seperti "*siapa yang ketawa keluar !!*", "*seng pekerjaane durung rampung ora oleh istirahat !!*", "*nek kowe ribut ae tak laporke bapak mu*" kata guru kepada seorang siswa yang dianggap *ngeyel*, merendahkan siswa seperti "*le moco seng seru, cah lanang kok rindik*". Hal serupa juga ditemukan oleh peneliti saat observasi di kelas 1 seperti guru menunjuk siswa yang ngobrol untuk diam dan berteriak memanggil nama siswa yang ngobrol.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 wali kelas SD Muhammadiyah di Yogyakarta menunjukkan bahwa cara guru merespon dengan membentak siswa

untuk mengembalikan barang yang diambil dari temannya, memarahi, mengancam, menjewer, melabel siswa, bahkan menggebrak meja untuk membuat kelas menjadi tenang sebagai upaya pendisiplinan agar siswa dapat tenang dan dapat mengikuti instruksi pelajaran dengan baik. Guru menganggap cara tersebut efektif untuk memberikan efek jera kepada siswa. Selain itu, guru juga menyatakan bahwa jam mengajar yang tinggi, tugas administratif yang banyak dan belum selesai menjadi salah satu faktor pemicu guru bertindak demikian kepada siswa yang berperilaku tidak sesuai harapan saat belajar mengajar berlangsung.

Selain itu, guru SD Muhammadiyah memiliki beban kerja yang berbeda dengan guru yang mengajar di SD Negeri. Perbedaannya terletak pada jam mengajar yang lebih banyak karena pada beberapa mata pelajaran ditambah 4 jam, tambahan pelajaran ke Muhammadiyah, disiplin kehadiran di sekolah (pukul 06.30), dan insentif/gaji guru yang tidak besar. Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa adanya tambahan jam mengajar, tugas administrasi yang banyak menyebabkan kelelahan secara pikiran dan ditambah lagi dengan permasalahan di rumah dan perilaku siswa yang sulit diatur menyebabkan munculnya emosi negatif seperti marah. Hasil temuan peneliti didukung oleh Ramdhani (2012) yang menyatakan bahwa ada 4 stressor guru di tempat kerja yaitu tugas/ materi yang terlalu banyak, siswa yang nakal, orang tua/wali siswa, rekan kerja dan situasi sekolah. Penelitian Chang (2009) tentang emosi guru dalam mengelola kelas, dalam menilai,

membuat peraturan, dan mengendalikan emosi. Hasilnya menunjukkan bahwa 39% adanya emosi yang tidak menyenangkan, 41 % guru kelelahan, bahkan apabila emosi ditekan guru akan lebih merasakan kelelahan. Kokkinos (2007) menambahkan bahwa mendisiplinkan siswa juga merupakan stressor bagi guru karena dapat menyebabkan kelelahan emosi dan menyita waktu.

Menurut Brackett, dkk (2010) perilaku guru berteriak, memukul, marah, melabel siswa merupakan bagian dari ketidakmampuan guru dalam meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan, guru yang memiliki regulasi emosi rendah akan mudah bersikap negatif yang bermakna, adanya penghinaan terhadap siswa sehingga dapat menghancurkan hubungan guru dengan siswa selamanya. Kostiuik dan Fouts (2002) menyatakan bahwa guru yang tidak mampu meregulasi emosinya tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam regulasi emosi dan tidak mampu membuat keputusan dengan baik. Ramdhani (2012) juga menyatakan bahwa guru yang mudah marah dengan suara lantang meminta siswa untuk diam dan mendengarkan gurunya merupakan indikator guru tidak mampu meregulasi emosinya. Hamre and Pianta (2005) mengungkapkan bahwa siswa di kelas pertama membutuhkan dukungan emosional yang kuat dalam hal prestasi dan hubungan antara guru dan siswa. oleh karena itu, kualitas pendekatan secara emosional oleh guru kepada siswa sangatlah mempengaruhi pendidikan siswa.

Proses belajar dan mengajar tidak hanya mengandalkan pengetahuan, kognisi, dan keterampilan akan tetapi praktik emosional (Hargreaves, 1998). Hal ini disebabkan, sekolah adalah proses sarat emosional untuk siswa, guru, dan orang tua (Schutz, Hong, Cross & Osborne, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Fried (2001) juga menjelaskan bahwa emosi memberikan pengaruh terhadap pembelajaran karena sekolah merupakan proses emosional. Richard dan Gross (2000) menjelaskan regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Saat mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran.

Gumora & Arsenio (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi dikaitkan dengan pendidikan terhadap hasil yang menguntungkan. Kumar & Iyer (2012) mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional terhadap kualitas kehidupan kerja pada individu baik dalam perusahaan maupun dalam lembaga pendidikan. Barber, dkk (2009) menyatakan regulasi emosi penting dimiliki oleh guru untuk mendukung perilaku disiplin pada siswa dan guru lebih memahami pekerjaannya. Sutton (2004) menambahkan guru percaya bahwa kemampuan untuk mengatur emosi dapat membantu mereka untuk menjadi lebih efektif dalam mencapai tujuan akademis, membangun hubungan sosial yang lebih berkualitas dan dapat mengelolanya dengan baik, serta penerapan disiplin.

Menurut Emmer & Stough (2001) emosi mempengaruhi fungsi kognitif guru dan motivasi guru, perilaku siswa sering memunculkan emosi negatif akibatnya dapat mengganggu proses pengajaran. Oleh karena itu, pentingnya seorang guru memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi untuk membantu guru dalam melaksanakan tugas dan perannya sesuai dengan standar yang ditetapkan. Berikut beberapa keuntungan guru memiliki kemampuan regulasi emosi, yaitu guru lebih mampu menciptakan lingkungan emosional yang nyaman untuk siswa belajar, memfasilitasi interaksi positif dengan siswa, kolega dan supervisor (Brackett dkk, 2010), dapat tetap tenang di bawah tekanan, dapat mengendalikan diri apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat pemecahan suatu masalah (Reivich & Shatte, dalam Syahadat, 2013), rendahnya konflik yang terjadi di kelas, adanya komunikasi saling menghargai, kemampuan penyelesaian masalah yang baik, ketertarikan siswa terhadap tugas, dan adanya dukungan dan kemampuan merespon dengan baik kebutuhan siswa yang berbeda-beda (La Paro & Pianta, 2003).

Hasil kuesioner yang diberikan kepada wali kelas pada 3 SD Muhammadiyah di Yogyakarta menunjukkan bahwa guru merasa penting memiliki kemampuan dalam mengelola emosi untuk membantu guru dalam pengelolaan kelas, peningkatan profesi guru, untuk menyelesaikan masalah siswa, saat guru sedang memiliki emosi negatif maka dapat lepas kontrol saat

menangani siswa. Ramdhani (2012) juga menekankan bahwa guru perlu memiliki kemampuan dalam mengelola emosi karena akan dimanifestasikan melalui kemampuan berkomunikasi empatik dan menentukan tingkat kemampuan mengelola kelas. Hasil penelitian dari Hosotani & Matsumura (2011) menyebutkan ada 2 gambaran guru yang ideal yaitu guru yang mampu mengekspresikan emosinya dengan baik dan guru yang tenang. Gambaran guru yang ideal mempengaruhi proses regulasi emosi guru.

Santrock (2004) menjelaskan bahwa pengajaran yang efektif mengisyaratkan agar guru menguasai banyak keahlian. Guru mudah terjebak dalam pemikiran bahwa jika guru menguasai mata pelajaran, maka otomatis guru akan bisa mengajar dengan efektif. Namun, guru yang efektif sebenarnya membutuhkan beragam keahlian. Guru yang efektif juga membutuhkan komitmen dan motivasi. Aspek ini mencakup sikap yang baik dan perhatian kepada siswa. Ramdhani (2012) saat guru tampil dengan kepribadian yang menyenangkan bagi siswa, maka siswa akan senang dengan guru itu, guru murah senyum, suka memuji prestasi anak, dan memilih kata-kata yang menyenangkan bagi siswa, maka siswa akan senang terhadap guru tersebut. Sebaliknya kalau kepribadian guru sangat tidak menyenangkan, pemarah, berkata-kata menyakitkan hati anak, dan suka menghukum anak secara fisik maupun mental maka siswa tidak menyukai guru itu.

Graziano dkk (2010) menjelaskan bahwa guru membutuhkan informasi yang penting

mengenai perilaku akademik siswa di kelas sebagai cara agar dapat membantu meregulasi emosi saat berhadapan dengan siswa. Guru membutuhkan kemampuan yang komprehensif dan reseptantif pada kontek akademik serta membutuhkan informasi akan perilaku akademik siswa di kelas. Menurut De Potter dkk (2000) hal tersebut dikarenakan perilaku guru terhadap siswa cenderung dipengaruhi oleh pandangan guru terhadap siswa. Sebagai contoh ketika siswa memandang siswa bodoh, maka siswa tidak akan diberi pengalaman yang menantang, tidak akan dihargai jawabannya, dan cenderung tidak diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan yang sulit.

Penelitian Adiyanti (2000) di SD Kristen X Klaten tentang model penanganan masalah non akademik di sekolah dasar menemukan bahwa kendala guru dalam menyikapi permasalahan siswa terutama permasalahan non akademik antara lain: pengetahuan guru tentang perkembangan anak masih sangat minim, bahkan ada yang sama sekali tidak mengetahui tentang perkembangan anak, guru kurang mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam menangani masalah anak dan melakukan bimbingan tentang perkembangan anak, masalah siswa di sekolah dasar banyak dan guru tidak mengetahui secara pasti bagaimana harus bersikap pada anak, guru hanya menangani masalah anak yang tampak saat itu saja sehingga penanganan masalah anak masih bersifat spontanitas. Ramdhani (2012) menyatakan bahwa pemahaman tentang cara berinteraksi

dengan siswa sangat bermanfaat bagi perkembangan siswa di sekolah dan dapat menunjang pengembangan profesionalisme guru. Hal tersebut sejalan dengan hasil kuesioner pada SD Muhammadiyah di Yogyakarta menunjukkan bahwa kendala dalam penanganan siswa di kelas adalah guru kurang memiliki pengetahuan tentang karakteristik siswa SD dan cara penyelesaian masalah.

Pentingnya kemampuan guru dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling juga dikarenakan siswa dengan berbagai masalah perilaku yang ekstrim dan signifikan baik positif dan negatif selama usia dininya kelak akan berkurang kemungkinannya untuk memiliki masalah di sekolah, apabila guru-guru mereka peka terhadap kebutuhan mereka dan sering memberikan umpan balik yang konsisten (Woolfolk, 2009). Pentingnya wali kelas dilatih untuk memiliki keterampilan bimbingan dan konseling didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Adiyanti (2000) tentang model penanganan masalah non akademik di sekolah dasar yang menghasilkan saran agar wali kelas mendapatkan pengetahuan tentang perkembangan siswa dan ditambah keterampilan tentang membimbing dan mengatasi masalah siswa. Hal ini perlu agar guru dapat mengatasi masalah siswa setuntas mungkin. Selain itu, Walgito (2005) menyatakan wali kelas dapat memberikan bimbingan dan pelayanan bantuan kepada siswa. Keuntungan jika pembimbing dilakukan oleh wali kelas adalah mempermudah wali kelas untuk mengadakan pendekatan dengan anak-anak sehingga dengan demikian dapat melihat keadaan anak-anak

dengan lebih seksama. Selain itu, kebutuhan tenaga pembimbing dapat segera dipenuhi karena sekolah dapat melaksanakan *job training* bagi guru-guru.

Menurut Winkel dan Hastuti (2010) perencanaan program bimbingan di Sekolah Dasar menekankan pada upaya bimbingan belajar tentang cara belajar dan bimbingan guna membantu siswa untuk mencapai kemampuan minimum yang dituntut oleh kurikulum dan program pengajaran. Terdapat tiga pandangan dasar mengenai bimbingan di Sekolah Dasar, yaitu bimbingan terbatas pada pengajaran yang baik, bimbingan diberikan kepada siswa yang menunjukkan gejala-gejala penyimpangan dari laju perkembangan yang normal dan pelayanan bimbingan tersedia untuk semua siswa, supaya proses perkembangannya berjalan lebih lancar.

Sejauh ini, penelitian tentang guru yang memberikan keterampilan personal dan keterampilan interpersonal terkait bimbingan dan konseling pernah dilakukan oleh Atamimi (2011) yaitu pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF". Pelatihan ini mengajarkan beberapa keterampilan yang dibutuhkan oleh guru salah satunya keterampilan mengelola emosi saat berhadapan dengan siswa. Pelatihan disusun berdasarkan teori humanistik dari Adler dan Rogers. Teori Rogers menyatakan bahwa setiap individu berusaha untuk menjadi lebih baik, setiap individu memiliki potensi dan berusaha memaksimalkan potensinya (Glonce, 1995). Pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF"

memfasilitasi peserta untuk mengembangkan potensi dirinya agar menjadi diri yang positif, aktif kreatif, konstruktif, maju, berkembang, mau berproses sehingga mampu untuk mengaktualisasikan diri seutuhnya (Atamimi, 2011). Modul dimodifikasi berdasarkan hasil *need assessment* dilapangan karena disesuaikan dengan kebutuhan dari kelompok klien yang hendak dilayani, entah dalam lingkungan pendidikan sekolah, industri, atau komunitas. *Need assessment* bertujuan untuk mencari tahu tentang keadaan kelompok klien yang akan dilayani atau diberi psikoedukasi, serta jenis psikoedukasi atau pelatihan yang mereka butuhkan (Supraktiknya, 2011).

Tabel 1. Tabel modifikasi Modul setelah uji coba

| No | Sesi Modul setelah Modifikasi | No | Sesi Modul setelah modifikasi      |
|----|-------------------------------|----|------------------------------------|
| 1  | Diriku yang ajaib             | 7  | Mengenal <i>gesture</i>            |
| 2  | Relaksasi S-EFT               | 8  | Tantangan, pengorbanan dan peluang |
| 3  | Lebih Dekat dengan siswa      | 9  | Diskusi pelayanan BK               |
| 4  | Bermain peran                 | 10 | Cinema edukasi-2                   |
| 5  | Cinema Edukasi-1              | 11 | <i>Multiple Intelligence</i>       |
| 6  | Menuju BK PROAKTIF            | 12 | Program BK                         |

Pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF"-R menganut teori kognitif sosial dari Bandura (1986). Teori ini menyebutkan bahwa seseorang dapat belajar dari mengamati perilaku orang

lain, dan hasil belajar tersebut tidak secara langsung dipraktikkan pada saat perilaku tersebut diamati namun dapat digunakan kemudian. Metode pembelajaran yang digunakan adalah *observational learning*, dimana individu dapat mempelajari perilaku baru dengan memahami konsekuensi dari tindakannya (Bandura, 1986). Bandura mengemukakan 4 proses dalam *observational learning* yaitu *attention*, *retention*, *reproduction* dan *motivation*. Pada proses pelatihan keterampilan psikologis model BK “PROAKTIF”-R peserta memperoleh atensi melalui tayangan film, permainan, dan *verbal persuasion*. Tujuannya adalah memberikan pengalaman langsung pada peserta yang dirancang sesuai dengan tujuan atau materi pelatihan. Pada proses pemberian informasi tersebut terjadi *retention*. Peserta dapat memutuskan perilaku mana yang ingin dihilangkan dan yang ingin diupayakan. Peserta juga diarahkan untuk menyelesaikan lembar kerja, menyatakan pendapat dan melakukan *role play* untuk mengubah *representative* kognitif menjadi tindakan yang tepat maka terjadilah proses *reproduction*. *Trainer* akan memberikan penguatan terhadap usaha yang telah dilakukan peserta dalam proses pelatihan sebagai upaya untuk peserta mewujudkan perilaku yang diinginkan. Hal ini dikarenakan, pembelajaran dengan mengamati paling efektif ketika subjek yang belajar termotivasi untuk perilaku yang telah dicontohkan.

Tujuan pelatihan adalah meningkatkan regulasi emosi pada guru SD Muhammadiyah. Efektifitas pelatihan akan diukur dengan skala regulasi emosi. Hipotesis pada

penelitian ini adalah Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R dapat meningkatkan regulasi emosi guru SD Muhammadiyah. Skor skala regulasi emosi pada kelompok eksperimen akan lebih tinggi daripada skor skala regulasi pada kelompok kontrol. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberi wawasan secara mendalam pada ilmu psikologi bahwa guru perlu diberikan Pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R untuk meningkatkan regulasi emosinya. Secara praktis, penelitian ini dapat membantu guru untuk melakukan peranan dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa secara baik.

## **Metode Penelitian**

### **Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 32 guru yang terbagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *non random sampling* 16 guru di kelompok eksperimen dan 16 guru di kelompok kontrol. Kriteria subjek penelitian adalah guru SD Muhammadiyah Sleman Yogyakarta, menjabat sebagai wali kelas, memiliki skor regulasi emosi kategori sedang dan bersedia mengikuti pelatihan. Peneliti memilih subjek dengan kategori regulasi emosi sedang karena menurut Widhiarso & Suhapti (2009) saat kondisi normal subjek berada pada kategori tinggi maka setelah dikenakan eksperimen peningkatan yang terjadi menjadi terbatas. Saat kondisi normal subjek berada pada kategori rendah maka setelah dikenakan eksperimen perubahan yang terjadi juga terbatas pada peningkatannya saja.



Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi wali kelas. Guru diharapkan mampu untuk melakukan regulasi emosi dengan cara memonitoring emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Dari aspek regulasi emosi tersebut peneliti menyusun skala regulasi emosi dengan jumlah aitem 42. Setelah melakukan seleksi aitem berdasarkan standar minimum rix sebesar 0.30 dengan tiga kali putaran, maka diperoleh jumlah aitem skala regulasi emosi yang valid sejumlah 30 aitem dengan rentang daya beda 0.331 – 0.691 dengan koefisien reliabilitas 0.908. Hasil seleksi aitem didapatkan jumlah aitem yang gugur pada monitoring emosi sebanyak 5 aitem, jumlah aitem yang gugur pada mengevaluasi emosi sebanyak 2 aitem, dan jumlah aitem yang gugur pada memodifikasi emosi sebanyak 3 aitem.

Peserta akan mendapatkan pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF"-R yang berisi 12 sesi yang sebelumnya telah dilakukan *professional judgment* dan uji coba. Sesi yang terkandung dalam modul yaitu diriku yang ajaib, S-EFT, lebih dekat dengan siswa SD, mengenal *gesture*, cinema edukasi 1, menuju BK PROAKTIF, bermain peran, *multiple intelligence*, cinema edukasi 2, tantangan pengorbanan dan peluang, diskusi pelayanan BK, pembuatan program BK.

Desain penelitian yang dilakukan adalah *untreated pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini digunakan karena peneliti akan membandingkan hasil pengukuran antara kelompok eksperimen yang telah mendapat perlakuan dibandingkan dengan

kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan berupa pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF"-R.

### **Pelaksanaan Pelatihan**

Pelatihan dilaksanakan di gedung Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM pada tanggal 21-23 oktober 2013. Para peserta sebelumnya mengisi *inform concent* yang didalamnya tercantum pernyataan kesediaan tanpa keterpaksaan mengikuti penelitian, tujuan penelitian dan hak-hak yang dimiliki sebagai peserta penelitian. Pelatihan dilaksanakan mulai pukul 08.00 hingga pukul 15.00. Pada hari ke dua pelatihan, waktu pelatihan dimulai dari pukul 07.30 hal ini berjalan sesuai dengan kesepakatan antara peserta dengan tim pelatih. Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah dua minggu pelaksanaan pelatihan. Peserta diberikan kembali alat ukur regulasi emosi. Terkait dengan etika penelitian maka kepada kelompok kontrol akan diberikan pelatihan keterampilan psikologis model BK "PROAKTIF". Pelatihan ini dilaksanakan setelah pelaksanaan kegiatan penelitian dan berdasarkan kesepakatan dengan pihak sekolah.

### **Hasil penelitian**

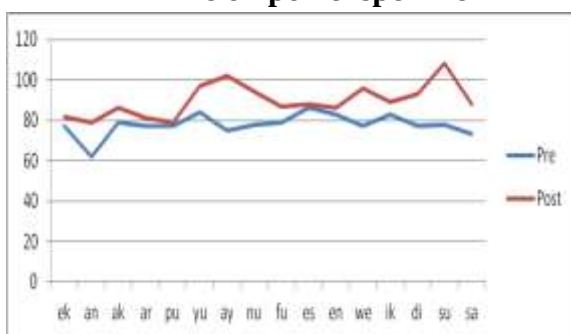
#### **1. Descriptive statistic**

Tabel 2. Tabel data deskriptif

| Kelompok            | Mean    | Mean     | SD      | SD       |
|---------------------|---------|----------|---------|----------|
|                     | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
| kelompok eksperimen | 77.81   | 89.69    | 5.456   | 8.220    |
| Kelompok kontrol    | 79.25   | 78.44    | 8.993   | 5.597    |

Dari tabel di atas terlihat pada pretest regulasi emosi kelompok eksperimen didapatkan rerata skor 77.81 dengan deviasi standar 5.456. Sedangkan, pretest regulasi kelompok kontrol didapatkan rerata skor 79.25 dan deviasi standar 8.993. Di sisi lain skor posttest regulasi emosi kelompok eksperimen didapatkan rerata skor 89.69 dengan deviasi standar 8.220. Sedangkan, posttest kelompok kontrol didapatkan rerata skor 78.44 dengan deviasi standar 5.597. Besarnya nilai deviasi standar regulasi emosi kelompok eksperimen menunjukkan skor regulasi emosi kelompok eksperimen lebih bervariasi dibandingkan kelompok kontrol. Dilihat dari perubahan deviasi standar skor pre dan post regulasi emosi yang cukup tinggi maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen cukup bervariasi. Artinya, ada subjek yang mengalami peningkatan regulasi emosi yang kecil dan ada yang mengalami peningkatan regulasi emosi yang besar.

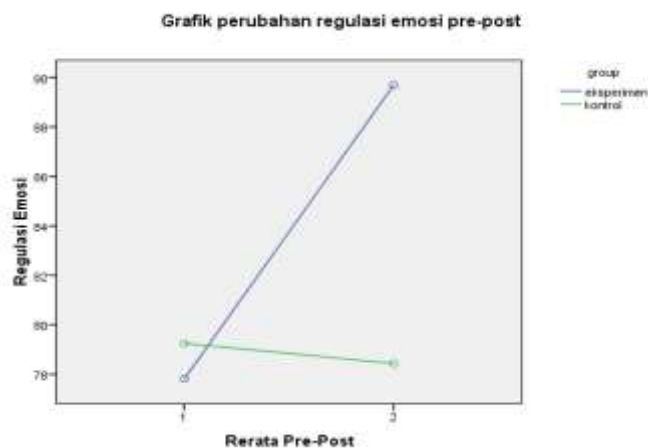
**Grafik 1. Perubahan skor pre-post kelompok eksperimen**



## 2. Uji Hipotesis

Dari hasil analisis SPSS 16.0 didapatkan hasil pada tabel *test of within-subject* menunjukkan bahwa  $F = 12.171$  ( $P < 0.05$ ). Artinya bahwa terdapat interaksi antara time (pre-post tests) dan group

(eksperimen-kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa perubahan skor per menuju post pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan).



Dari tabel pairwise comparison diperoleh bukti bahwa regulasi emosi kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan regulasi emosi kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dari ( $MD = -11.875$ );  $p < 0.01$ , dimana regulasi emosi kelompok eksperimen meningkat sangat signifikan dibandingkan dengan regulasi emosi pada kelompok kontrol tidak signifikan ( $MD = 0.812$ );  $p > 0.05$ .

## 3. Analisis tambahan

Peneliti melakukan ujian pendahuluan untuk mengetahui homogenitas varians. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan varians dalam hal skor dengan  $F = 0.123$ ,  $sig = 0.729$ . Selanjutnya, peneliti melakukan uji kembali untuk melihat perubahan gain skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan gain skor yang signifikan antara kelompok eksperimen (dan kelompok kontrol. Ditunjukkan mean 11.88,  $sig = 0.02$  kelompok eksperimen dibandingkan mean -0.81,  $sig = 0.02$  pada kelompok kontrol.

## Diskusi

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan  $F = 12.171$  ( $P < 0.05$ ). artinya terdapat interaksi antara waktu (*prettest-posttest*) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diperkuat dengan hasil gain skor kelompok eksperimen ( $x=11.88$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan gain skor kelompok kontrol ( $x=-0.81$ ). Interaksi ini menunjukkan bahwa perubahan skor pre menuju post pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan. Kelompok eksperimen menunjukkan skor regulasi emosi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis model BK "PROAKTIF"-R meningkatkan regulasi emosi pada kelompok eksperimen secara signifikan.

Setelah pelatihan, guru mulai menyadari sisi negatif dari perilakunya menghadapi siswa, menyadari perlunya mengembangkan emosi menjadi lebih positif. Adanya perubahan dari dimensi kognitif membantu guru untuk mengatur emosi-emosi dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Garnefski, Kraaj & Spinhoven (2001) bahwa regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang stress.

Perubahan pada dimensi afeksi terlihat dari kemampuan guru dalam mengelola emosi saat berada dalam kondisi lelah dan marah. Beberapa hal

yang akan dilakukan oleh guru antara lain melakukan tehnik relaksasi S-EFT, duduk untuk menenangkan diri sambil mengatur nafas, hingga berwudhu. Pengaruh pada dimensi afektif lainnya adalah meningkatkan kesadaran untuk ikhlas dalam menjalankan profesi sebagai guru dan meningkatkan kesabaran.

Secara umum, peserta pelatihan mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi. Hal tersebut terlihat dalam bentuk perilaku yang tampak oleh siswa. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Frijda (1986), dimana hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Pengaruh terhadap dimensi perilaku yaitu mereduksi perilaku mengancam, mereduksi perilaku emosional (membentak, berteriak, memukul). Mereduksi penggunaan perilaku mengancam seperti yang dilakukan oleh guru IK. Menurut siswanya guru IK sering mengancam tidak boleh mengikuti pelajaran di hari esok ketika tidak mengerjakan tugas hari ini. Namun, setelah mengikuti pelatihan menurut siswanya bahwa guru IK sudah tidak mengancam lagi. Guru IK sekedar mengingatkan untuk mengerjakan tugas kepada siswa.

Guru mampu mereduksi perilaku emosional seperti membentak, menarik rambut, menyentil telinga, berteriak, dan memukul. Perilaku guru tersebut biasanya muncul dengan stimulus yang beragam antara lain: siswa mengobrol, datang terlambat, tidak memperhatikan guru saat menjelaskan, mengabaikan nasihat guru, dan lamban dalam mengerjakan tugas. Setelah

pelatihan, menurut para siswa perilaku emosional guru sudah berkurang bahkan sudah tidak terlihat. Berikut beberapa pernyataan dari siswa *“ibu AR suka jember sama pukul tangan kalo gak anteng. Aku pernah dipukul tangannya. “Sekarang ibu gak pernah jember lagi di kelas, kalo ada yang gak anteng suruh diem gitu aja”*. Siswa dari guru SA menyatakan bahwa saat siswa ribut dikelas atau tidak mengerjakan tugas biasanya guru akan menarik rambut yang di samping telinga atau menyentil telinga. Saat ini, guru SA hanya menyuruh siswa untuk diam.

Hasil temuan di atas dijelaskan oleh Thompson (1994); Thompson & Lagutta (2006) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi secara sengaja. Regulasi emosi membutuhkan proses kognitif dalam rangka mempertahankan dan mengontrol emosi negatif. Guru telah memiliki pengetahuan seputar siswa SD, cara menyelesaikan masalah, dan pelayanan BK wali kelas. Garnefski, Kraaj, & Spinhoven (2001) yang menyatakan proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan. Hal tersebut sejalan dengan Graziano dkk (2010) yang menjelaskan bahwa guru membutuhkan informasi yang penting mengenai perilaku akademik siswa di kelas sebagai cara agar dapat membantu meregulasi emosi saat berhadapan dengan siswa. Guru membutuhkan kemampuan yang komprehensif dan representatif pada

konteks akademik serta membutuhkan informasi akan perilaku akademik siswa di kelas.

Faktor eksternal yang membantu regulasi emosi adalah sumber yang berasal dari diri seseorang seperti peraturan, norma, dan adat istiadat. Dalam hal ini guru mulai menyadari bahwa mengintimidasi, membentak, berteriak, member label negatif merupakan tindakan yang tidak diperbolehkan dalam dunia pendidikan karena dapat menurunkan harga diri siswa. Guru juga mulai menyadari bahwa setiap anak memiliki potensi dan mengembangkan potensi itu dengan cara masing-masing. Tugas guru adalah membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi tersebut dengan baik dan maksimal.

Menurut De Potter dkk (2000) bahwa perilaku guru terhadap siswa cenderung dipengaruhi oleh pandangan guru terhadap siswa. Sebagai contoh ketika siswa memandang siswa bodoh, maka siswa tidak akan diberi pengalaman yang menantang, tidak akan dihargai jawabannya, dan cenderung tidak diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan yang sulit. Didukung oleh Jennings & Greenberg (2009) yang menyatakan guru yang mampu meregulasi emosi dapat meningkatkan kesadaran diri. Guru mampu mengenali emosi yang dialami, pola terjadinya emosi, dan mengetahui bagaimana menggunakan emosi seperti gembira dan antusias untuk memotivasi belajar dalam diri sendiri dan orang lain. Guru memiliki pemahaman yang realistis tentang kemampuannya dalam mengenali kekuatan dan kelemahan emosinya.

Menurut peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia nomor 16 tahun 2007 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru. Standar kompetensi guru dikembangkan dari empat kompetensi utama yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi professional. **Kompetensi pedagogik**, guru menguasai karakteristik peserta didik dari aspek fisik, moral, spiritual, sosial, kultural, emosional, dan intelektual. **Kompetensi kepribadian**, guru menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, dewasa arif, dan berwibawa. Menunjukkan etos kerja, tanggung jawab yang tinggi, rasa bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri. **Kompetensi sosial**, guru bersikap inklusif, bertindak objektif, serta tidak diskriminatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras, kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan status sosial ekonomi. **Kompetensi profesional**, guru mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif.

Merujuk dari kompetensi di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF" – R bermanfaat untuk menunjang kompetensi guru SD. Hal ini dikarenakan pada saat pelatihan guru mendapatkan materi antara lain tentang perkembangan siswa SD, peran wali kelas, *multiple intelligence*, dan cara penanganan permasalahan siswa SD di sekolah. Hal tersebut dilakukan untuk menambah wawasan guru seputar siswa SD dan penanganannya dengan tujuan menimbulkan perubahan pandangan

guru terhadap siswa. Ditambahkan oleh Garnefski, Kraaj & Spinhoven (2001) bahwa proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan. Hal tersebut menjadikan guru menjadi pribadi yang mantap dan lebih stabil lagi secara emosi.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi pada guru (kelompok eksperimen) meningkat karena memang proses pembelajaran yang ditunjukkan oleh para peserta selaras dengan dasar model BK "PROAKTIF" yang mengacu kepada pandangan humanistik yang ditampilkan melalui pelatihan keterampilan psikologis, berusaha memfasilitasi pengembangan potensi diri guru, member kesempatan untuk menjadi diri yang positif, aktif, kreatif, konstruktif, maju, berkembang, mau berproses sehingga maupun untuk mengaktualisasikan diri seutuhnya (Atamimi, 2011).

Temuan penelitian sejalan dengan hasil penelitian dari Wibowo, Ediaty, dan Masykur (2010) yang meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kinerja guru SMA yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kinerja guru. Semakin baik kemampuan seseorang untuk tetap mampu berfikir secara realistis, logis, dan tidak mengedepankan reaksi emosi yang berlebihan ketika menghadapi suatu kesulitan maka akan semakin besar pula kesadarannya terhadap tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh individu tersebut.

## Kesimpulan dan Saran

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada regulasi emosi pada kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa Pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R mampu meningkatkan regulasi emosi guru terutama saat berhadapan dengan siswa di kelas.

### B. Saran

1. Guru  
Peserta pelatihan dapat memberikan informasi berupa materi-materi pelatihan kepada rekan kerja di sekolah. Oleh karena itu, peneliti memberikan booklet sebagai panduan bagi guru (peserta pelatihan) untuk menyampaikan informasi.
2. Sekolah  
Dari hasil penelitian terbukti bahwa Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R dapat meningkatkan regulasi emosi guru. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada pihak sekolah untuk dapat menggunakan pelatihan Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”-R sebagai sarana untuk meningkatkan kompetensi guru yang telah diatur oleh pemerintah.

### Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah perubahan regulasi emosi sebelum dan sesudah pelatihan diukur secara kuantitatif dengan menggunakan skala regulasi emosi. Namun secara kualitatif, penelitian ini juga meningkatkan regulasi emosi guru. Hanya saja, peneliti belum

mengukur intensitas peningkatan regulasi emosi yang telah dimiliki oleh peserta

## Daftar Pustaka

- Adiyanti, M.G. (2000). Model Penanganan Masalah Non Akademik Di Sekolah Dasar. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Al-amarat, M.S. (2011). The Classroom Problem Faced Teachers at the Public Schools in Tafila Province, and Proposed Solutions. *International Journal of Education Science*, 3(1), 3-48
- Atamimi, N. (2011). Keterampilan Psikologis Model BK “PROAKTIF”. *Disertasi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought & Action: *Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall Inc.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When does time-perspective matter? Self-control as a moderator between time-perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 250-253
- Bracket, M. A., Palomera, R., Kaja, J. M., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-Regulation Ability, Burnout, And Job Satisfaction Among British Secondary-School Teachers. *Psychology in the schools*, Vol 47(4)
- Emmer, E.T., & Stough, L.M. (2001). Classroom management: A critical part of educational psychology, with implications for teacher education. *Educational Psychologist*, 36, 103-112

- Fried, L. (2011). Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*. Vo 36, Issue 3, 117-126
- Frijda, N.H. (1986). *The Emotion*. Cambridge. Cambridge: University Press
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30, pp 1311-1327
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., Calkins, S. D. (2007). The Role Of Emotion Regulation In Children's Early Academic Success. *Journal of school psychology*. 45(1), 3-19
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gumora, G., & Arsenio, W.F. (2002). Emotionally, Emotion Regulation And School Performance In Middle School Children. *Journal of School Psychology*, 40, 395-413
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2005). Can instructional and emotional support in the first-grade classroom make a difference for children at risk of school failure? *Child Development*, 76(5), 949e967.
- Hargreaves, A. (1998). The emotional Practice of Teaching. *Teaching and Teacher Educational*, Vol. 14, No. 8, pp 835-854
- Jennings, P.A & Greenberg. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review Of Educational Research*; 79; 491
- Konstiuk & Fouts. (2002). Understanding Of Emotions And Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problem : A Qualitative Analysis. *The qualitative reports*, 7 (1). <http://www.nova.edu.ssss.QR/QR-1/Konstiuk.html>
- Kumar, S. & Iyer, V.R. (2012). Emotional Intelligence And Quality Of Work-Life Among Employees In The Educational Institutions. *Journal of Management*, vol 8(2).
- Puspitaningsih, Y.A., & Nursalim, M. (2009). Pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling di SD Muhammadiyah se-Surabaya. *Vplume* 10. No, 2 Desember 2009. *Ppb jurnal Unesa.ac.id*
- Ramdhani, N. (2012). *Menjadi Guru Inspiratif*. Jakarta: Tititan Foundation
- Richard, J.M & Gross, J.J. (2000). Emotion Regulation And Memory : The Cognitive Costs Of Keeping One's Cool. *Journal Personality And Social Psychology*, 79 (3), 410 – 42
- Santrock, J.W. (2004). *Educational Psychology*, 2<sup>nd</sup> Edition. McGraw-Hill Company, Inc
- Schutz, P. A., Hong, J.Y. Cross, D.I., Osbon, J.N. (2006). Reflections on Investigating Emotion in Educational Activity Settings. *Educ Psychol Rev*, 18:343-360
- Supraktiknya, A. (2011). *Psikoedukasi: Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Sutton, R. E. (2004). Emotional Regulation

Goals And Strategies Of Teachers.  
*Social Psychology of Education* 7, 379  
– 398

Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, Vol.X No 1 Januari 2013

Thompson, R. A. (1994). Emotional Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, Vol. 59, No 2/3

Thompson, R. A & Laguttuta, K. H. (2006). Feeling And Understanding: Early Emotional Development. In McCartney, K., & Philips, D. (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317- 337). Malden, MA: Blackwell.

Walgito, B. (2005). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: Penerbit ANDI

Wibowo, D. M., Ediati, A., Masykur, A.M. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kinerja Guru. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Diunduh di [http://eprints.undip.ac.id/24782/1/jurnal\\_fix.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24782/1/jurnal_fix.pdf)

Widhiarso, W & Suhapti, R. (2009). Eksplorasi Karakteristik Item Skala Psikologis yang Rentan terhadap Tipuan Respon. *Jurnal Psikologi*, Vol. 36, No.I, 73-91. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Winkel, W.S & Hastuti, S.M.M. (2004). *Bimbingan dan dan konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Media Abadi

Woolfok, A. (2009). *Educational Psychology. Active Learning Edition*. Alih Bahasa: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.