

EFEKTIVITAS PROGRAM PELATIHAN REACT (REGULATION OF EMOTION AND ADAPTIVE COPING TRAINING) DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA SMA

**Felia Giwang Cahya Sejati, Agustin Dwi Putri Anarosita, Ida Nuris Sa'aadah,
Nayla El Husna Hamidah**

Universitas Muria Kudus

Email: 202460131@std.umk.ac.id, putrianarosita@gmail.com, 202460157@std.umk.ac.id,
202460158@std.umk.ac.id

Abstrak

Resiliensi akademik merupakan kapasitas penting untuk menghadapi dan melewati berbagai hambatan serta tuntutan di lingkungan akademik. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor dari dalam diri individu yang memiliki peran signifikan dalam membentuk kemampuan tersebut. Program pelatihan REACT (Regulation of Emotion and Adaptive Coping Training) merupakan program program terstruktur yang mengintegrasikan teknik mindfulness, breathing exercise, positive self-talk, dan expressive writing yang dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sekaligus resiliensi akademik siswa SMA. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas program pelatihan REACT dalam mengembangkan resiliensi akademik siswa SMA. Metode yang digunakan adalah quasi-experiment dengan desain one grup pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas XI SMA yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Untuk mengukur tingkat resiliensi akademik, digunakan Skala ARS (Academic Resilience Scale). Hasil pengujian hipotesis melalui uji paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai t sebesar 9,651, yang berarti hipotesis diterima. Dengan kata lain, resiliensi akademik siswa SMA dapat ditingkatkan melalui Program Pelatihan REACT.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Regulasi Emosi, Siswa SMA

Abstract

Academic resilience is an important capacity in facing and overcoming various obstacles and demands in the academic environment. Emotional regulation is one of the internal factors of an individual that plays a significant role in shaping this ability. The REACT (Regulation of Emotional and Adaptive Coping Training) training program is a structured program that integrates mindfulness techniques, breathing exercises, positive self-talk, and expressive writing developed to improve emotional regulation skills and academic resilience in high school students. This study was conducted with the aim of examining the effectiveness of the REACT training program in developing academic resilience in high school students. The method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were

15 grade XI high school students selected using a purposive sampling technique. To measure the level of academic resilience, the ARS (Academic Resilience Scale) was used. The results of hypothesis testing through a paired sample t-test obtained a significance value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$) with a t-value of 9.651, which means the hypothesis is accepted. In other words, high school students' academic resilience can be improved through the REACT Training Program.

Keywords: Academic Resilience, Emotion Regulation, High School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dipahami sebagai usaha yang direncanakan dan dilaksanakan secara sadar untuk membangun suasana serta proses belajar yang mendorong peserta didik mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan aspek spiritual, intelektual, kepribadian, kemampuan mengendalikan diri, moral, dan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan pribadi maupun di masyarakat (Rahman et al., 2022). Selain itu, menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa pendidikan formal adalah sistem pendidikan yang dilaksanakan secara teorganisasi dan bertingkat, mencakup jenjang pendidikan dasar, menengah, hingga perguruan tinggi (Mariyati, 2024).

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010, SMA didefinisikan sebagai satuan pendidikan formal pada jenjang menengah yang menyelenggarakan pendidikan umum bagi peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat SMP atau MTs (Indonesia, 2010). Pada umumnya siswa-siswi SMA yakni berusia 15-18 tahun dan menurut Elizabet Hurlock menyebutnya bahwa pada usia tersebut tergolong dengan masa remaja akhir, sedangkan dalam teori perkembangan Erick Erikson, individu yang berada pada usia 15-18 tahun berada pada fase identitas ego (*ego-identity*), sementara Santrock menjelaskan bahwa pada fase tersebut ditandai dengan berbagai krisis perkembangan yang sangat perlu dihadapi. Pada fase tersebut seringkali individu mengalami perubahan secara mental, fisik, dan psikologis. Akibatnya, remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi dan berbagai tekanan psikologis yang dikenal sebagai *strum und drag* (Chen & Farruggia dalam Sembiring & Tarigan, 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa Siswa-siswi SMA berada pada fase yang ditandai oleh sejumlah krisis perkembangan, antara lain krisis identitas, kebingungan mengenai jati diri, serta ketidakstabilan emosi. Sehingga dapat dipahami bahwa individu yang berada pada fase tersebut tergolong masih labil, sulit untuk dikendalikan dan cenderung menimbulkan dampak yang merugikan (Sembiring & Tarigan, 2022). Selain memperoleh materi pembelajaran, siswa juga dituntut untuk terus meningkatkan kompetensi akademik dan

keterampilan yang dimilikinya, melalui berbagai tugas akademik yang telah diberikan oleh guru, baik yang diselesaikan selama proses pembelajaran di sekolah maupun dikerjakan secara mandiri di rumah, sehingga membuat siswa memiliki tuntutan dan tekanan yang lebih sulit, dan harus mampu beradaptasi atau memiliki cara untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi (Mariyati, 2024).

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit dikenal sebagai resiliensi. Menurut Mahendika & Sijabat (2023) resiliensi merupakan suatu ketangguhan atau keuletan. Ketangguhan atau keuletan merujuk pada kapasitas individu untuk menyesuaikan diri, menghadapi tekanan dan mengatasi berbagai tantangan, sedangkan resiliensi akademik adalah potensi yang dimiliki oleh siswa dalam menyesuaikan diri, bertahan, serta mencapai prestasi akademik, walaupun terdapat beberapa tantangan dan hambatan baik itu secara non akademik maupun dalam akademiknya (Cassidy dalam Sembiring & Tarigan, 2022). Siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi adalah siswa yang mampu secara efektif menghadapi dan mengatasi berbagai kondisi akademik, seperti kegagalan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan *pressure* (tekanan) (Irawan et al., 2022).

Reivich (2003) menjelaskan bahwa terdapat tujuh keterampilan utama yang berkontribusi dalam pembentukan resiliensi, yaitu: 1) Regulasi emosi, merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta respons perilaku yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. 2) Pengendalian implus, yaitu keterampilan dalam mengontrol dorongan, perasaan dan motivasi yang muncul dalam diri individu tersebut. 3) Optimisme, berupa keyakinan bahwa masa depan memiliki peluang lebih baik untuk mencapai keberhasilan. 4) Analisis penyebab masalah, kemampuan mengidentifikasi serta memahami akar permasalahan yang terjadi. 5) Empati, yakni kapasitas untuk memahami dan merasakan kondisi emosional serta mental orang lain. 6) Self-efficacy, yaitu tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan. 7) *Reaching out*, yakni kemampuan untuk memaknai pengalaman sulit secara positif sebagai kesempatan untuk melakukan pengembangan diri.

Putri et al. (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dipahami sebagai salah satu bentuk kemampuan individu dalam berpikir positif serta mengendalikan emosi negatif ketika menghadapi berbagai tantangan. Kemampuan regulasi emosi memiliki peranan penting dalam perkembangan peserta didik, karena berkaitan erat dengan konsekuensi negatif yang dapat muncul apabila siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Ketidakmampuan

tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya dengan baik, bahkan hingga menimbulkan penilaian yang negatif dari lingkungan sekitarnya (Astuti et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhana & Indrawati (2019) mengungkapkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring & Tarigan (2022) yang menyatakan bahwa regulasi merupakan merupakan faktor pelindung bagi resiliensi akademik siswa, kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif memungkinkan siswa untuk menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif, mengurangi dampak stres, serta meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi.

Program pelatihan REACT (*Regulation of Emotion and Adaptive Coping Training*) dikembangkan sebagai sebuah program pelatihan terstruktur yang mengintegrasikan teknik *breathing exercise, mindfulness, positive self-talk, dan expressive writing*. Program ini dirancang untuk membekali siswa SMA dengan keterampilan regulasi emosi yang efektif dan strategi koping yang adaptif melalui pendekatan ekspresif yang kreatif, aman, dan menyenangkan. Program pelatihan REACT diharapkan dapat berperan sebagai intervensi yang berkontribusi pada peningkatan resiliensi akademik siswa SMA, sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program REACT (*Regulation of Emotion and Adaptive Coping Training*) terhadap peningkatan resiliensi akademik pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Pendekatan *One Group Pretest-Posttest* dengan *quasi-experiment design* dipilih sebagai landasan metode yang mencakup pengukuran awal (*pretest*) pada satu kelompok penelitian, melakukan intervensi dan ditutup dengan pengukuran akhir (*post-test*), yang nantinya akan berguna untuk melihat perubahan yang terjadi setelah dilakukannya intervensi (Wiliam & Hita, 2019). Untuk skala, penelitian ini menggunakan lima aspek yang telah dikembangkan oleh Martin & Marsh (2006). Kelima aspek ini dikenal dengan istilah 5C (*confidence, control, coordination, composure, dan commitment*). Sedangkan skala ARS (*Academic Resilience Scale*) merupakan skala yang berjumlah 22 aitem, diadaptasi oleh Zulfikar et al., (2020) ke dalam bahasa indonesia dan telah diujicobakan pada 181 siswa SMA sebelumnya.

Dalam penelitian ini, populasi yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA. Pemilihan siswa kelas XI sebagai populasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa individu pada tahap remaja pertengahan cenderung menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Sampel pada penelitian ini yaitu 15 siswa kelas XI SMA yang dipilih sebagai melalui pendekatan *purposive sampling*. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan riset untuk menyeleksi subjek dengan karakteristik tertentu dan telah disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga subjek yang dipilih dianggap mampu memberikan data yang relevan dengan fokus penelitian (Campbell et al., 2020). Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan mempertimbangkan efektivitas pelaksanaan penelitian eksperimen, kemudahan dalam proses pengelolaan intervensi, serta keterjangkauan subjek agar penelitian dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan tujuan yang ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan REACT (*Regulation Of Emotion and Adaptive Coping Training*) merupakan program yang dikembangkan berdasarkan aspek dari regulasi emosi. Program ini disusun untuk membantu siswa SMA agar lebih mampu mengenali, memahami, mengelola emosi, sekaligus mengembangkan *coping strategy* yang efektif ketika menghadapi tekanan dalam hal akademik. Pada program pelatihan ini memadukan berbagai teknik yang berfokus pada regulasi emosi siswa, seperti *mindfulness*, *breathing exercise*, *positive self talk*, dan *expressive writing*. Teknik-teknik tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta membangun pola pikir yang lebih positif, sehingga siswa SMA diharapkan dapat menghadapi situasi sulit dengan cara membangun pola pikir yang lebih konstruktif dan tidak mudah menyerah.

Terdapat enam sesi dan disetiap sesinya berdurasi 45-60 menit dalam program pelatihan REACT (*Regulation Of Emotion and Adaptive Coping Training*), diantaranya: Sesi pertama (*know my emotion*), setelah siswa menyetujui dan menandatangani lembar *informed consent*, serta mengisi pretest, siswa diberikan pemahaman mengenai emosi, regulasi emosi, serta mengidentifikasi emosi yang kerap kali dihadapi oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk membangun kesadaran siswa terhadap kondisi emosinya sendiri. Selain itu, pada akhir sesi satu di berikan lembar refleksi yang bertujuan melatih siswa untuk peka terhadap perasaannya sendiri, sehingga mampu mengelola emosi dengan baik saat menghadapi tekanan akademik.

Sesi kedua (*understanding my emosi*) yang bertujuan untuk membantu siswa lebih lanjut dalam memahami jenis-jenis emosi, faktor pemicu emosi, serta bentuk respons emosi. Pada sesi ini dilengkapi dengan video pembelajaran yang menggambarkan contoh pengelolaan emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai situasi, serta latihan *adaptive coping exercise* melalui studi kasus dengan cara membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil dan setiap kelompoknya menerima lembar studi kasus yang berisikan situasi yang berpotensi memicu tekanan emosional pada siswa SMA. Setelah melakukan diskusi kelompok, setiap kelompok dapat menyampaikan perspektifnya mengenai bagaimana cara mengatasi situasi tersebut. Sehingga dari diskusi studi kasus tersebut, siswa diharapkan dapat menerapkan menerapkan pola pikir yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang sama dalam kehidupan akademiknya.

Sesi ketiga (*calming my emosi*), pada sesi ini siswa dikenalkan dengan *mindfulness* serta dampak emosi negatif terhadap kondisi fisik dan psikologi. Selain itu, pada sesi ini siswa diberikan pemahaman mengenai *breathing exercise* sebagai strategi untuk melakukan regulasi emosi. Tidak hanya pengetahuan teoritis, tetapi siswa juga diajak untuk mampu melakukan praktik *breathing exercise* dengan teknik 4-7-8, yang terdiri dari 4 detik tarik napas, 7 detik tahan napas dan hembuskan napas selama 8 detik. Pada sesi keempat (*Adaptive Emotional Response*), siswa terlebih dahulu diberikan materi mengenai respon emosi yang sehat dalam menghadapi tekanan akademik. Dilatih untuk mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik, kemudian memilih respons yang lebih adaptif melalui simulasi *adaptive response challenge* menggunakan kartu situasi, dengan cara membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil kartu situasi akademik yang berisikan permasalahan akademik, kemudian setiap kelompok mendiskusikan respon spontan atau respon yang biasanya muncul ketika menghadapi situasi tersebut. Setelah diskusi selesai, setiap kelompok memperagakan respon adaptif tersebut secara singkat di depan peserta lain

Sesi kelima (*Positive Inner Talk*). Pada sesi ini siswa dikenalkan dengan konsep *self talk positive* dengan melatih siswa mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif melalui praktik dan lembar kerja *self-talk*. Selain itu, siswa juga diberikan tayangan video motivasi mengenai pengelolaan emosi yang positif dan cara menghadapi kegagalan untuk membantu siswa memahami bahwa pikiran memiliki peranan dalam membentuk emosi dan perilaku mereka. Yang terakhir yaitu sesi keenam (*express and grow*), pada sesi intervensi ini siswa diberikan pemahaman mengenai *expressive writing*, mulai dari bagaimana cara melakukannya

dan apa saja manfaat dari *expressive writing*, tidak hanya itu siswa juga diajak untuk praktik melakukan *expressive writing* untuk menyalurkan emosi secara sehat, kemudian diakhir dengan pemberian *posttest*.

Tabel 1.

Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre Test – Post Test	8.677	3.478	9.651	14	< 0,001

Berdasarkan hasil uji menggunakan *paired sample t-test*, pada penelitian ini diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ ($P < 0,05$) dengan t sebesar 9.651, hasil statistik tersebut mengonfirmasi adanya kenaikan skor resiliensi akademik yang signifikan antara fase sebelum dan sesudah partisipan mengikuti pelatihan REACT (*Regulation of Emotion and Adaptive Coping Training*) didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi memiliki efektivitas dalam membantu siswa untuk mempelajari cara mengelola emosinya dengan lebih efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa dan terdapat peningkatan siswa dalam mengelola emosi setelah diberikan intervensi. Sejalan dengan penelitian Safarina et al. (2024) hasil kegiatan penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi masyarakat pasca konflik, dengan adanya *mindfulness* membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian sehingga mampu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap situasi yang menekan. Selain itu, terdapat juga metode yang bisa dilakukan untuk melatih perkembangan regulasi emosi pada individu yaitu dengan cara teknik relaksasi (*breathing exercise*). Teknik relaksasi ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang menggunakan pendekatan *mindfulness* dan sering kali disebut dengan teknik pernapasan untuk menstabilkan emosi (Syaharani et al., 2024).

Menurut (Corey dalam Hasanah et al., 2025) *self-talk* juga merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan mengenai regulasi emosi dengan melakukan dialog positif pada diri. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Hamid et al. (2023) di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *self-talk* positif

atlet, maka semakin baik pula kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan. Selain itu, teknik terapi *Expressive writing* dengan menuliskan pikiran serta perasaan yang berkaitan dengan pengalaman emosional, juga telah terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi emosi (Pennebaker & Smyth dalam Qolbi et al., 2025). Nabila et al. (2024) pada penelitiannya juga membuktikan bahwa adanya peningkatan regulasi emosi yang signifikan setelah partisipan mengikuti terapi *expressive writing*, dengan kata lain terapi *expressive writing* mampu meningkatkan regulasi emosi seseorang sehingga menjadi lebih mampu mengelola emosi negatif dan dapat merespons situasi yang menekan cara yang positif dan lebih terarah.

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dengan baik dapat membantunya untuk mengendalikan reaksi emosional yang muncul akibat tekanan akademik, seperti perasaan cemas, frustrasi, stres, maupun kekecewaan. Sehingga dengan individu yang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik dapat mempertahankan pola pikir yang positif, menyelesaikan masalah secara lebih baik, serta tetap berusaha untuk mencapai tujuan meskipun mengalami berbagai hambatan. Temuan pada penelitian ini didukung oleh penelitian Sembiring & Tarigan (2022) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik, Artinya, siswa yang mampu dengan baik dalam mengelola emosinya akan jauh lebih tangguh saat dihadapkan pada situasi yang penuh dengan tekanan. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah Rose et al. (2025) lakukan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan angka korelasi 0,988 pada taraf signifikansi $p < 0,05$ yang menegaskan bahwa keterampilan dalam meregulasi emosi berbanding lurus dengan tingkat resiliensi. Dengan demikian, peningkatan resiliensi akademik yang terjadi setelah pelaksanaan program pelatihan REACT dapat dijelaskan melalui peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi yang diperoleh dari berbagai teknik intervensi yang diberikan yaitu *mindfulness*, *breathing exercise*, *positive self-talk*, dan *expressive writing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan REACT (*Regulation of Emotion and Adaptive Coping Training*) terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMA. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai t sebesar 9,651, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi akademik

sebelum dan sesudah pemberian intervensi sehingga hipotesis diterima. Peningkatan resiliensi akademik tersebut tidak terlepas dari kontribusi teknik-teknik yang diintegrasikan dalam program pelatihan REACT, yaitu *mindfulness*, *breathing exercise*, *positive self-talk*, dan *expressive writing* yang secara bersama-sama membantu siswa dalam mengelola kondisi emosionalnya secara lebih adaptif sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih tenang dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa diharapkan dapat terus menerapkan teknik-teknik regulasi emosi yang telah dipelajari dalam Program pelatihan REACT dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika menghadapi tekanan akademik. Bagi tenaga pendidik di sekolah, terutama konselor atau guru BK, Program pelatihan REACT dapat dijadikan sebagai salah satu referensi intervensi psikologis berbasis sekolah yang diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung resiliensi akademik siswa. Sementara itu, bagi peneliti berikutnya disarankan agar mempertimbangkan penggunaan rancangan eksperimen yang lebih ketat melalui penambahan kelompok pembanding, sehingga validitas internal penelitian dapat lebih terjamin, serta mempertimbangkan penggunaan *follow-up* untuk melihat keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling : Complex or simple ? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan antara self-talk dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa-atlet FIKK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1), 50–59.
- Hasanah, D. N., Syahrani, R., & Sastrawati, D. P. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self talk untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP Negeri 3 Palu. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 10(2), 182–194.
- Indonesia, P. R. (2010). *Peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010*.
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Cakrawala Ilmiah*

- Mahasiswa*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial , strategi coping , resiliensi , dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.
- Mariyati, S. (2024). *Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada siswa SMK Abdurrah Pekanbaru*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>
- Nabila, H., Sartika, D., & Nugrahawat, E. N. (2024). Pengaruh pemberian expressive writing therapy terhadap peningkatan regulasi emosi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(1), 1–13.
- Novita, R., Hendriani, S., & Silvianetri. (2022). Efektivitas teknik konseling mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Jurnal Psikodidaktika*, 7(1), 283–296.
- Putri, A., Darmayanti, N., Menanti, A., Psikologi, F., & Medan, U. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Qolbi, S., Saputri, M., Khairani, S. P., Yuni, D. D., & Hafidzoh, A. El. (2025). Efektivitas expressive writing terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Jejakdigital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 723–735.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Ramadhana, N. S., & Indrawati, E. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *IKRAITH-HUMANIORA*, 3(2), 39–45.
- Reivich, K. (2003). *The resilience factor : 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Rose, A. P. A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Regulasi emosid dan resiliensi: Faktor kunci dalam kesuksesan akademik mahasiswa akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 64–71.
- Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Amin, S., Aulia, A., Tarigan, P. B., Zuhra, Z., Mahfuza, F. D., Amanda, A. M. T., & Siregar, S. A.-Z. (2024). Regulasi emosi dengan meditasi mindfulness terhadap ketakutan pada masyarakat daerah pasca konflik KKA. *Jurnal Abdi Anjani*, 2(2), 166–174.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147.
- Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi dan teknik relaksasi breathing exercise sebagai keterampilan remaja dalam regulasi emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 2524–2530.

- Wiliam, & Hita. (2019). Mengukur tingkat pemahaman pelatihan powerpoint. *Jurnal SIFO Mikroskil*, 20(1), 71–80.
- Zulfikar, Hidayah, N., Triyono, & Hitipeuw, I. (2020). Development study of academic resilience scale for gifted young scientists education. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(1), 343–358.