



Gambaran Regulasi Emosi Siswa SMK dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Konseling

Muchammad Achsanul Hakim¹, Daniyatillah², Hesti Kusuma Wardani³, Anggriea Ilfa Nanda Sari⁴,
Ari Khusumadewi⁴

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: 24011355012@mhs.unesa.ac.id, 25011355001@mhs.unesa.ac.id, 25011355006@mhs.unesa.ac.id,
25011355010@mhs.unesa.ac.id, arikhusumadewi@unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-17 Keywords: <i>Emotional Regulation; Vocational Students; Descriptive Study; Emotional Awareness; Guidance and Counseling.</i>	This study aims to describe the emotional regulation profile of vocational high school students as an essential foundation for their psychological well-being and academic functioning. Emotional regulation is a key developmental task during adolescence, especially in the vocational education context where students encounter intensive academic demands and practice-based learning environments. This research employed a quantitative descriptive approach involving 179 students selected through simple random sampling. Data were collected using a 40-item emotional regulation scale with high reliability (Cronbach's Alpha = 0.818). The results demonstrate that the overall level of emotional regulation among students falls within the moderate category. Most students are able to recognize and manage their emotions at a basic level, although several indicators—such as self-assessment and emotional awareness—remain underdeveloped. Meanwhile, the indicators of emotional intensification and emotional response appear stronger but still lack consistency across situations. These findings indicate that students require structured and continuous guidance services to strengthen adaptive emotional regulation skills. Therefore, counseling services in schools, both individual and group-based, are essential to support students in improving their emotional understanding, developing healthier coping strategies, and managing pressures commonly experienced in vocational education settings.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-17 Kata kunci: <i>Regulasi Emosi; Siswa SMK; Studi Deskriptif; Kesadaran Emosi; Bimbingan dan Konseling.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil regulasi emosi siswa SMK sebagai bagian penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberfungsian akademik mereka. Regulasi emosi merupakan tugas perkembangan yang krusial pada masa remaja, terutama pada konteks pendidikan vokasi yang menuntut kesiapan mental, jadwal praktik yang padat, serta tekanan akademik yang lebih kompleks. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 179 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi berjumlah 40 butir dengan reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha = 0,818). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa mampu mengenali dan mengelola emosi secara dasar, namun beberapa indikator seperti penilaian diri dan kesadaran emosi masih belum optimal. Sementara itu, indikator mengintensifkan emosi dan respon emosi menunjukkan capaian yang lebih baik, meskipun belum stabil pada berbagai situasi. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan layanan bimbingan yang sistematis dan berkelanjutan untuk memperkuat strategi regulasi emosi yang adaptif. Dengan demikian, layanan BK, baik individual maupun kelompok, menjadi sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan pemahaman emosional serta kemampuan menghadapi tekanan dalam lingkungan pendidikan kejuruan.

I. PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan periode transisi yang ditandai dari perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang sangat cepat. Pada tahap ini, seseorang yang, memasuki masa remaja membentuk identitas diri, mulai menghadapi tuntutan akademik yang meningkat, serta menyesuaikan diri dengan dinamika sosial di sekolah dan

pertemanan. Dalam proses bersosial remaja seringkali menghadapi dinamika pertemanan yang membuat remaja lebih rentan mengalami perubahan emosi secara drastis dan membutuhkan kemampuan dalam penyesuaian diri yang lebih matang. Penyesuaian diri yang matang membuat remaja mampu beradaptasi terhadap lingkungan sosial di sekitarnya khususnya di

sekolah, namun apabila remaja kurang mampu dalam penyesuaian diri maka timbullah suatu problematika yang dihadapinya. Perilaku problematika pada masas remaja dapat meliputi Tindakan agreessif seperti memukul ataupun tindakannon agresif seperti pengucilan sosial dikalangan remaja apabila terjadi konflik sosial (Speyer et al., 2022) Perkembangan sosial emosional remaja di Indonesia dalam beradaptasi juga memiliki persoalan yang sama yaitu keterampilan diri dalam mengelola emosi yang berakibat pada Kesehatan mental. Remaja di Indonesia juga buruk, hal ini disebabkan adanya kurangnya kepedulian dalam mengembangkan sikap prososial serta adanya stigma yang tidak tepat dalam mengatasi agresivitas yang ditimbulkannya (Kaligis et al., 2021)

Perilaku agresif siswa dispesifikkan lagi menjadi dua bagian yakni agresivitas yang dilakukan dengan kemarahan itu sendiri (agresi afektif) dan perilaku agresi yang digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan, faktor utama timbulnya agresi yaitu kurangnya kematangan emosi yang disebabkan oleh kekurangan kasih sayang (Broken Home), Kecemburuan sosial, serta hasrat dalam menunjukkan eksistensi diri (Dewi Aisyah Fajar et al., 2023) Pada masa remaja, persoalan emosi kerap muncul karena mereka sedang berada pada fase perkembangan yang penuh perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Berbagai tuntutan baru dari sekolah, lingkungan pertemanan, hingga keluarga sering menimbulkan tekanan yang menguji kemampuan remaja dalam memahami dan mengelola perasaan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketika intensitas emosi meningkat, remaja cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif seperti *rumination* atau penekanan emosi, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan konflik dalam hubungan sosial. Di sisi lain, kemampuan regulasi emosi yang efektif terbukti menjadi faktor penting yang melindungi remaja dari berbagai risiko psikologis. Dinamika ini menunjukkan bahwa tantangan emosional bukan hanya soal bagaimana remaja merasakan sesuatu, tetapi juga bagaimana mereka mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, sehingga menjadi fondasi penting dalam proses penyesuaian diri mereka (Kozubal et al., 2023; Morawetz et al., 2025).

Penyesuaian diri remaja akan penting apabila seorang remaja mampu dalam mengatur emosi diri mereka dalam hal ini disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan

seseorang dalam mengurangi intensitas, frekuensi, serta durasi emosi positif atau emosi negatif (Boemo et al., 2022) Lebih lanjut Regulasi emosi yang stabil merupakan fondasi dasar dalam membangun Kesehatan mental yang baik, membangun ketahanan, dan mendorong fleksibilitas kognitif remaja, dalam hal ini meliputi sikap tenang dalam menghadapi problematika, menahan diri terhadap kekecewaan, ataupun berfokus mencari jalan keluar dalam menghadapi suatu problem diri, regulasi emosi juga bisa didefinisikan sebagai strategi yang berfokus pada anteseden dan berfokus pada respons, yaitu ketahanan terhadap situasi yang menekan, modifikasi situasional, penyebaran atensi (distraksi dan konsentrasi), perubahan kognitif (menuai pujian), dan modifikasi respons pada diri sendiri (Che Musa et al., 2025). Persoalan akibat ketidak seimbangan dalam mengontrol emosi disebabkan oleh konflik keluarga di rumah, penyalahgunaan dalam menggunakan media sosial, perbedaan gender, dan wawasaan terhadap regulasi emosi pada remaja (Li, n.d.)

Layanan bimbingan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu regulasi emosi siswa, yang berdampak positif pada perkembangan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis mereka. Program bimbingan konseling tidak hanya memberikan intervensi individual, tetapi juga meliputi konseling kelompok dan pengembangan keterampilan sosial yang membantu siswa mengelola emosi dan mengurangi stress (Ndakara & Eboh, 2025). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu adanya pengukuran dalam mendeteksi kebutuhan siswa, dalam hal ini selain assessment kebutuhan siswa dalam penyusunan layanan bk secara umum, secara khusus konselor di sekolah perlu merancang suatu angket regulasi emosi sebagaimana hal tersebut dapat bermanfaat dalam perancangan program bimbingan dan konseling khususnya dalam memberikan gambaran serta meningkatkan regulasi emosi yang dapat dijadikan sebagai acuan pemberian layanan yang komprehensif untuk siswa (Hidayatullah et al., 2025).

Skala regulasi emosi bermanfaat karena membantu konselor mengidentifikasi proses emosional yang menjadi dasar munculnya masalah psikologis klien. Menurut (Juan et al., 2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah mediator utama keberhasilan terapi, sehingga pengukurannya memungkinkan konselor menentukan fokus intervensi yang benar-benar

relevan. Skala ini juga memudahkan konselor memantau perubahan secara objektif, menilai apakah terapi berjalan efektif, dan menyesuaikan strategi jika diperlukan. Selain itu, karena regulasi emosi bersifat transdiagnostik, skala ini membantu konselor memberikan layanan yang lebih komprehensif dengan menangani mekanisme inti yang memengaruhi berbagai gangguan emosional. Skala regulasi emosi seperti DERS bermanfaat dalam layanan konseling individual karena membantu konselor mengidentifikasi secara spesifik bentuk-bentuk dysregulasi emosi yang dialami klien. Gratz dan Roemer (2004) menekankan bahwa regulasi emosi terdiri dari berbagai aspek, seperti kesadaran, kejelasan, penerimaan emosi, kontrol impuls, kemampuan mempertahankan tindakan terarah tujuan, serta akses pada strategi regulasi yang adaptif. Informasi ini memungkinkan konselor merumuskan intervensi yang lebih tepat sasaran dan sesuai kebutuhan klien. Selain itu, penggunaan DERS secara berkala membantu konselor memantau perkembangan dan menilai efektivitas terapi secara objektif, sehingga layanan konseling dapat berlangsung lebih terarah dan komprehensif.

Berdasarkan dari Temuan oleh Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023) menyatakan bahwa Regulasi Emosi terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa. Kemampuan siswa dalam mengelola emosi (terutama negatif) saat menghadapi tantangan akademik merupakan faktor protektif penting. Dukungan Sosial Keluarga juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Dukungan berupa perhatian, penghargaan, dan rasa dicintai dari keluarga meningkatkan optimisme dan ketahanan siswa. Kombinasi kedua faktor (regulasi emosi dan dukungan keluarga) secara bersama-sama menjadi prediktor yang kuat bagi resiliensi akademik, meskipun masih terdapat banyak faktor lain (74.1%) yang berperan. Implikasi praktisnya, untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa, sekolah dan orang tua perlu bekerja sama dalam program yang tidak hanya melatih keterampilan regulasi emosi siswa, tetapi juga memperkuat sistem dukungan sosial di dalam keluarga.

Sedangkan Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019) menyatakan bahwa aspek sosial budaya memberikan tuntutan berbeda. Laki-laki lebih dilatih untuk menekan/memendam ekspresi

emosinya (kecuali marah dan bangga untuk menunjukkan dominasi), sementara perempuan lebih diberi keleluasaan untuk mengekspresikan emosi. Tekanan untuk menekan ekspresi ini justru melatih laki-laki dalam kemampuan regulasi. Laki-laki cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah, perilaku aktif, dan eksternalisasi (misalnya: olahraga, mengambil tindakan). Perempuan cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada emosi dan dukungan sosial, seperti merenung (*rumination*) dan menyalahkan diri sendiri. Fokus berlarut-larut pada emosi negatif ini dapat menghambat kemampuan untuk tetap berkonsentrasi dan bertindak efektif (*goal-directed behavior*), yang merupakan aspek penting dari regulasi emosi. Adanya perbedaan kecenderungan dalam mengatur jenis emosi tertentu. Perempuan dianggap lebih mampu meregulasi emosi marah, penghinaan, dan jijik, sedangkan laki-laki lebih mampu meregulasi emosi takut, sedih, dan cemas. selaras dengan (Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. 2017) dengan penelitian yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu fondasi penting, meskipun bukan satu-satunya, untuk mengembangkan perilaku prososial (suka menolong, kerja sama, berbagi) pada remaja. Untuk membentuk siswa yang prososial, sekolah dan orang tua dapat memperkuat program pengembangan kecerdasan emosional, khususnya keterampilan mengelola perasaan (seperti marah, sedih, frustrasi) dengan cara yang sehat. Karena kontribusinya relatif kecil (6.76%), upaya peningkatan perilaku prososial harus dilakukan secara komprehensif dengan juga memperhatikan faktor-faktor dominan lain, seperti: membangun empati, menumbuhkan harga diri yang positif, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung norma saling menolong.

Meskipun regulasi emosi telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian, kajian yang secara khusus menyoroti kondisi siswa SMK masih terbilang terbatas. Siswa di jalur vokasi memiliki aktivitas belajar yang berbeda dibandingkan sekolah umum, seperti jadwal praktik yang padat, tuntutan keterampilan tertentu, serta lingkungan belajar yang sering menuntut kesiapan mental. Situasi tersebut dapat membuat pengalaman emosional mereka tidak sama dengan remaja lainnya. Selain itu, banyak penelitian lebih menekankan hubungan regulasi emosi dengan variabel lain, sehingga pemetaan sederhana mengenai kondisi siswa sebenarnya belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, perlu ada penelitian yang memberikan gambaran yang

lebih langsung tentang bagaimana siswa SMK mengelola emosinya dalam kegiatan belajar sehari-hari. Informasi dasar seperti ini penting untuk membantu sekolah memahami kebutuhan emosional peserta didik secara lebih jelas.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil regulasi emosi siswa SMK secara utuh melalui pengukuran pada setiap aspek yang terkait. Dengan mengetahui kecenderungan umum maupun pola pada masing-masing aspek, sekolah dan guru BK dapat memahami bagian mana yang telah menjadi kekuatan siswa dan mana yang masih membutuhkan perhatian lebih. Hasil pemetaan ini diharapkan tidak hanya memberi gambaran situasi emosional siswa, tetapi juga menjadi dasar dalam merancang program layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Penjelasan mengenai pendekatan, sampel, instrumen, dan prosedur analisis dijabarkan pada bagian metode penelitian agar proses penelitian dapat dipahami secara lebih sistematis.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan pendekatan penelitian yang memanfaatkan data numerik untuk menggambarkan suatu fenomena sebagaimana adanya. Fokus utama pendekatan ini bukan pada pengujian hubungan atau pengaruh antar variabel, melainkan pada upaya memberikan deskripsi yang objektif dan terukur mengenai kondisi yang sedang diteliti. Melalui analisis statistik yang bersifat sederhana, penelitian kuantitatif deskriptif membantu peneliti menangkap pola, kecenderungan, atau karakteristik tertentu dari populasi secara lebih sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan (Sandu Siyoto & Sodik, 2015).

Penelitian ini dilakukan di SMK Wachid Hasyim Surabaya dengan melibatkan seluruh siswa kelas X, XI dan XII sebanyak 179 orang sebagai populasi. Teknik simple random sampling digunakan dalam penentuan sampel, sehingga jumlah partisipan yang diperoleh tetap 179 siswa. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi yang terdiri atas 40 butir pernyataan dan telah teruji dengan nilai cronbach's Alpha pada angket regulasi emosi yaitu 0,818 dengan kategori sangat tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa angket regulasi emosi memiliki kategori sangat valid. Data yang terkumpul dianalisis melalui pendekatan

deskriptif kuantitatif. Secara keseluruhan, studi ini bertujuan menyajikan gambaran umum mengenai tingkat regulasi emosi peserta didik di SMK Wachid Hasyim Surabaya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa SMK umumnya berada pada tingkat sedang. Artinya, sebagian besar siswa sebenarnya sudah memiliki dasar untuk memahami dan mengelola emosi mereka, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Beberapa siswa masih kesulitan mengenali perubahan emosi, membedakan jenis-jenis emosi yang muncul, serta memilih respon yang tepat ketika menghadapi tekanan atau situasi sosial tertentu di sekolah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sekolah masih sangat dibutuhkan, terutama dalam membantu siswa memahami diri dan mengelola emosi dengan lebih sehat. Dalam konteks layanan pendidikan, hasil ini menegaskan pentingnya penguatan layanan dasar yang dapat menjangkau seluruh siswa. Salah satu bentuk dukungan yang paling relevan adalah bimbingan kelompok, karena kegiatan ini memungkinkan siswa belajar bersama, saling memahami pengalaman, dan berlatih mengelola emosi dalam suasana yang aman dan terarah. Melalui pendekatan kelompok, siswa dapat mengembangkan kemampuan refleksi diri, empati, dan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan tersebut, sebanyak 179 siswa mengisi kuesioner regulasi emosi dengan partisipan berdasarkan gender sebanyak 56 siswa laki-laki dan 123 siswa perempuan, secara umum hasil pengisian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi di SMK Wachid Hasyim Surabaya dapat disimpulkan Persentase hasil penkategoriannya yaitu sebanyak 12 % mempunyai kategori rendah, 72% dengan kategori sedang, dan 17% dengan kategori tinggi. Sedangkan Distribusi Frekuensinya yaitu sebanyak 21 Siswa dengan kategori rendah, 128 Siswa dengan kategori sedang, dan sebanyak 30 siswa mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi. Berdasarkan hasil persentase dan tabel distribusi frekuensi

mayoritas siswa di SMK Wachid Hasyim mempunyai tingkat regulasi emosi sedang dimana kategori Meannya yaitu 119.66 dengan standar deviasinya 12.05 dan distribusi frekuensi akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Siswa

Distribusi Frekuensi		
Rendah	21	12%
Sedang	128	72%
Tinggi	30	17%

Temuan pada Tabel 1 memberikan gambaran umum mengenai bagaimana siswa mengelola emosi mereka dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Namun, gambaran tersebut belum menunjukkan secara rinci bagian mana dari regulasi emosi yang sudah menjadi kekuatan siswa dan aspek mana yang masih memerlukan perhatian lebih. Oleh karena itu, untuk memahami kondisi tersebut secara lebih mendalam, diperlukan pemetaan berdasarkan setiap indikator regulasi emosi. Penjelasan ini kemudian disajikan pada Tabel 2, yang memperlihatkan persentase capaian siswa pada masing-masing aspek regulasi emosi secara lebih spesifik

Tabel 2. Persentase Regulasi Emosi Berdasarkan Indikator Regulasi Emosi

Persentase Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Regulasi Emosi Siswa SMK WASYID HASYIM SURABAYA				
Kategori	Mengintensi- sifikan emosi	Penilaian diri	Respon emosi	Kesadaran emosi
Rendah	70%	13%	23%	39%
Sedang	28%	84%	73%	59%
Tinggi	1%	2%	4%	2%

Berdasarkan Hasil Persentase Regulasi Emosi berdasarkan Indikatornya yaitu berdasarkan indikator 1. Mengintensifkan Emosi menunjukkan bahwa 1% dengan Kategori Rendah, 28% Kategori Sedang, dan 70% dengan Kategori yang tinggi, Selanjutnya yaitu 2. Indikator Penilaian diri yaitu sebanyak 2% rendah, 84% Sedang, dan sebanyak 13 % dengan Kategori Tinggi, 3. Indikator Respon emosi dengan persentase-nya sebanyak 4% dengan kategori rendah, 73% dengan kategori sedang, dan 23% dengan Kategori Tinggi, dan 4. Indikator regulasi emosi dengan kesadaran emosi yaitu

2% dengan kategori rendah, 59% dengan kategori sedang, dan 39% dengan kategori Tinggi.

Pada indikator penilaian diri, hasil menunjukkan bahwa sebesar 2% responden berada pada kategori rendah, 84% berada pada kategori sedang, dan 13% berada pada kategori tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan penilaian diri yang cukup baik, yakni mereka mampu mengenali, mengevaluasi, dan memahami keadaan emosional yang dialaminya, namun belum secara optimal. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa individu sudah dapat menilai emosinya, tetapi masih memerlukan penguatan untuk dapat melakukan refleksi dan pemahaman emosional secara lebih mendalam serta konsisten dalam berbagai situasi. Persentase kategori tinggi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil individu yang mampu melakukan penilaian diri secara matang, seperti menyadari perubahan emosi secara tepat, memahami penyebab munculnya emosi, serta mengevaluasi dampaknya terhadap perilaku dan interaksi sosial. Dengan demikian, aspek penilaian diri menjadi indikator yang masih memiliki peluang besar untuk dikembangkan guna mendukung regulasi emosi secara lebih efektif. Berdasarkan hasil Pemaparan tersebut secara khusus digambarkan pada gambar 1. mengenai Persentase Tingkat regulasi emosi berdasarkan indikatornya.



Gambar 1. Persentase Regulasi Emosi Berdasarkan Indikator

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, mengenai gambaran regulasi emosi pada siswa di SMK Wachid Hasyim Surabaya berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa

siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, namun belum sepenuhnya mampu mengelolanya secara adaptif. Keterbatasan terutama tampak pada aspek kesadaran emosi dan penilaian diri, di mana siswa belum konsisten memahami penyebab munculnya emosi serta menentukan respons yang sehat ketika menghadapi situasi yang menekan. Temuan ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan mengekspresikan emosi dan kemampuan mengendalikan serta merespons emosi yang dirasakan.

Hasil temuan ini secara teoritis menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja merupakan proses yang kompleks dan belum terintegrasi secara optimal antara kesadaran, evaluasi, dan respons emosi. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi layanan bimbingan kelompok, serta secara kimpliks mengembangkan panduan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, permainan simulasi, maupun expressive writing sebagai acuan dalam proses layanan bimbingan secara komprehensif. Sedangkan layanan konseling individual bisa dikembangkan pada penggunaan konseling kognitif seperti acceptance and commitment maupun pendekatan konseling dialectical behaviour dengan fokus konseli pada pemahaman pikiran mindfullnes untuk memahami sebab kontrol emosi yang kurang dan memahami makna dan tujuan hidup siswa yang terstruktur dan berkelanjutan untuk membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih matang, kontekstual, dan fungsional, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan pembelajaran kejuruan di tingkat SMK.

B. Saran

Sekolah perlu meningkatkan layanan bimbingan yang berfokus pada pengelolaan emosi dengan membentuk struktur atau tim kesehatan psikologis siswa melalui Kepala Sekolah, mewajibkan workshop pengelolaan stres & check-in emosional berkala bagi semua siswa, mengadakan pelatihan "Mental Health First Aid" wajib untuk semua guru dan staf, membuat SOP jelas untuk penanganan kasus dan keterlibatan orang tua, menyediakan ruang konseling yang memadai dan saluran aduan anonym, serta menetapkan Indikator Kinerja dan evaluasi program secara berkala.

DAFTAR RUJUKAN

- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 139). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Che Musa, A. N. S., Sarjit Singh, A. K., Ishak, C. N. S. H., Shanmugam Sundaram, S. R., Mohd Salleh Sahimi, H., Petrus, C. F., Somasegaran, S., & Nik Jaafar, N. R. (2025). The association between emotional regulation strategies and mental health outcomes among Malaysian undergraduates. *Acta Psychologica*, 259.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105406>
- Dewi Aisyah Fajar, Linda Fitria, & Yuliawati Yunus. (2023). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Agresi Pada Remaja di SMK Negeri Padang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(4), 472-481.
<https://doi.org/10.54259/diajar.v2i4.1990>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Penilaian Multidimensi Pengaturan Emosi dan Disregulasi: Perkembangan, Struktur Faktor, dan Awal Validasi Skala Kesulitan Pengaturan Emosi 1*. 26(1), 41-54.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87-95.
<https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/IJVA/index>
- Hidayatullah, M. R., Suryani, S., & Syaputra, Y. D. (2025). Exploring mood through emotional dimensions: A PANAS-based study and its implications for Islamic counseling programs. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 7(2), 133-146.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v7i2.9966>
- Juan, B., Moriana, A., & Ruiz-rodríguez, P. (2022). *Machine Translated by Google Jurnal Gangguan Afektif Peran mediasi regulasi*

emosi dalam terapi perilaku kognitif transdiagnostik untuk gangguan emosional dalam perawatan primer : Analisis sekunder dari uji coba terkontrol acak PsicAP Machine Translated by Google. 303, 206–215.

- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Li, E. Y. (n.d.). The Impact of Emotion Regulation Strategies on Adolescent Mental Health: Interactions of Family and Society. In *International Journal of Education and Humanities* (Vol. 18, Issue 1).
- Morawetz, C., Hemetsberger, F. J., Laird, A. R., & Kohn, N. (2025). Emotion regulation: From neural circuits to a transdiagnostic perspective. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 168). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105960>
- Ndakara, J., & Eboh, C. (2025). Role of Guidance and Counselling in Promoting Mental Health among Secondary School Students in Delta Central Senatorial District of Delta State. *DELSU Journal of Educational Research and Development*, 22(1), 545–555. <https://doi.org/10.61448/djerd22148>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Sandu Siyoto, & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. *Dasar Metodologi Penelitian*, 1–109.
- Speyer, L. G., Hall, H. A., Ushakova, A., Luciano, M., Auyeung, B., & Murray, A. L. (2022). Within-person Relations between Domains of Socio-emotional Development during Childhood and Adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(10), 1261–1274. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00933-1>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98–104.