

**PENGEMBANGAN PAKET BIMBINGAN KELOMPOK KEMAMPUAN REGULASI  
EMOSI UNTUK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MANYAR GRESIK**

**Selly Anggraini Putri**

(S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya)  
shelly.anggra@gmail.com

**Dr. Budi Purwoko, M.Pd.**

(S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya)  
budiwoko@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini di latarbelakangi oleh kenyataan bahwa kegagalan mengelola emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional remaja dimana dapat menimbulkan perilaku maladjustment seperti menjadi agresif atau apatis. Perilaku agresif akan mengarah pada bentuk kenakalan seperti melawan, membangkang, berkelahi dan tawuran, sebaliknya perilaku maladjustment yang cenderung bereaksi apatis mengarahkan pada perilaku seks bebas, keterlibatan dalam obat-obat terlarang, lari dari kenyataan dan senang menyendiri.

Penelitian pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi untuk siswa SMAN 1 Manyar Gresik yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan model Borg and Gall yang telah disederhanakan oleh Sukmadinata (2013) menjadi lima tahapan, yang dilaksanakan peneliti tanpa tahap uji coba. Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket untuk melakukan validasi pada uji ahli dan calon pengguna produk.

Berdasarkan hasil Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar 93% dan menunjukkan predikat sangat baik, penilaian validator ahli media menunjukkan predikat baik yaitu 73,8%, hasil penilaian calon pengguna (konselor) menunjukkan predikat sangat baik 79% dan hasil penilaian dari calon pengguna (siswa) di dapatkan penilaian sebesar 91,4% menunjukkan predikat sangat baik. Paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Dengan demikian dapat diketahui bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi berkategori baik dan dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas sehingga tidak perlu direvisi.

Kata kunci : Pengembangan, Paket Bimbingan Kelompok, Regulasi Emosi.

**ABSTRACT**

*This Research by the fact that failure manage to emotions will cause emotional discomfort which for teenagers can effect behavior maladjustment such as aggressive or apathetic. Aggressive behavior would lead on the types of misbehavior such as againts, refused, and fighting. On the other hand, maladjustment behavior who inclined to react apathetic led to free sex, involvement in illicit drugs, flee from reality and an exceptionally private man.*

*Research development of emotional regulations group guidance package for students of Senior High School 1 Manyar Gresik which all intended to helping students to increase emotional*

*regulation capability. This research use model research development by Borg and Gall who has simplified by Sukmadinata (2013) into five stage, held without the research tested. The kind of data that used is quantitative and qualitative. Instrument that use to collect data is a questionnaire to validate product toward expert and user.*

*Based on the results of the assessment, results of the from scoring validator by the people of material obtained prosentase assessment rate of 93% and showing predicate very good, the assessment of validator people of media shows the predicate good that is 73,8% , the assessment results of the candidate users (counselor) shows the predicate very good that is 79% and the assessment results of the candidate users (student) shows the predicate very good that is 91,4%. The guidance of emotion group regulation have been repaired in accordance with input comments and advice given by material expert, media experts and a candidate users. Thus it is known that emotional regulation group guidance package is categorized good and expressed criteria of acceptability so do not need to be revised.*

*Key words : Development, Group Guidance Package, Emotional Regulation.*

## **PENDAHULUAN**

Remaja memiliki emosi yang seringkali meluap-luap sehingga emosi yang muncul sering kali bersifat negatif. Tingkatan emosional remaja juga berubah dengan cepat (Rosenblum & Lewis dalam Santrock, 2012). Emosi muncul karena adanya respon dari situasi yang dirasakan atau diinterpretasikan oleh remaja. Kemunculan emosi merupakan respon yang dirasakan atau terjadi pada diri seseorang karena didahului oleh stimulus yang berasal dari luar diri (Goleman, 2003).

Emosi menjadi isu menarik pada usia remaja. Karena begitu tingginya gejala emosi yang terjadi pada masa remaja yang begitu dinamis. Mengingat masa tersebut terjadinya fluktuasi emosi (naik-turun) yang intensitas waktunya lebih sering. Remaja dapat menjadi seseorang yang paling bahagia suatu waktu dan kemudian menjadi manusia paling menyedihkan

di saat yang lainnya. Emosi yang terjadi pada remaja lebih dapat terprovokasi oleh lingkungan luarnya, misalnya sewaktu-waktu mereka bisa sangat marah kepada orangtuanya dan memproyeksikan kemarahan mereka pada diri sendiri atau bahkan kepada orang lain.

Regulasi emosi diperlukan remaja untuk mengelola ketegangan emosinya, sehingga

remaja tidak mudah meledak secara emosional. Kegagalan mengelola emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Menghadapi ketidaknyamanan tersebut tidak jarang remaja bereaksi dengan perilaku maladjustment seperti menjadi agresif atau apatis (Yusuf, 2014). Perilaku agresif akan mengarah pada bentuk kenakalan seperti melawan, membangkang, berkelahi dan tawuran, sebaliknya perilaku maladjustment yang cenderung bereaksi apatis mengarahkan pada perilaku seks bebas, keterlibatan dalam obat-obat terlarang, lari dari kenyataan dan senang menyendiri.

Setiap individu dituntut untuk dapat mengekspresikan emosi secara sehat, adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan, termasuk juga remaja. Keberhasilan mengungkapkan emosi secara adaptif ditentukan oleh kemampuan regulasi emosi yang memadai. Kemampuan regulasi emosi yang memadai akan mengarahkan remaja untuk dapat mengatasi masalah-masalah emosi yang dialami sehingga dapat berperilaku adaptif dan terhindar dari perilaku kenakalan remaja.

Sejalan dengan kenyataan di lapangan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kemampuan regulasi rendah. Hal ini ditunjukkan dari survey yang dilakukan pada tahun 2015 oleh Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa begitu besarnya tekanan baik tuntutan akademik, konflik sosial, maupun persoalan keluarga, yang dialami siswa SMA membuat mereka memilih untuk melampiaskan pada perilaku negative dan merusak, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan narkoba.

Fenomena lainnya yang menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja adalah maraknya kasus bunuh diri pada usia remaja yang akibat masalah dari tekanan akademik. Dikutip dari herdi.web.id (2014), menurut data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), sejak tahun 2004-2007, jumlah siswa bunuh diri akibat ujian nasional sekitar 16 orang. Sedangkan beberapa data media menyebutkan bahwa dalam kurun waktu 2008-2014, terdapat 7 orang pelajar yang bunuh diri. Ini berarti sejak tahun 2004 hingga tahun 2014 setidaknya terdapat 23 orang pelajar yang mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri.

Ketegangan emosi yang tinggi, dorongan emosi yang sangat kuat dan emosi yang tidak terkendali membuat remaja lebih mudah meledakkan emosi dan bertindak tidak rasional, sehingga tidak jarang keadaan emosi yang demikian membuat remaja berperilaku yang termasuk dalam kenakalan remaja dan kasus bunuh diri di atas. Menghadapi kehidupan emosi yang penuh gejolak dan ketegangan emosi yang meninggi, remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang memadai agar tidak terjerumus pada tindakan yang tidak rasional (Safaria, 2012).

Dengan melihat fenomena banyaknya siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah kemudian faktor penyebabnya ialah mereka tidak memahami bagaimana cara mandiri dalam meregulasi emosinya, maka Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok guna meminimalisir terjadinya kemampuan regulasi emosi yang rendah pada diri siswa.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut, di SMAN 1 Manyar Gresik tidak ditemukan media yang membahas tentang kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu dibutuhkan suatu panduan bagi guru BK dalam memberikan informasi yang berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi dan materi tersebut dapat dimanfaatkan oleh siswa sebagai acuan dalam memunculkan kemampuan regulasi emosi pada kehidupan sehari-harinya. Salah satu media yang dapat digunakan dan mempermudah guru BK memberikan informasi dalam bimbingan kelompok bidang pribadi ialah penggunaan buku.

Buku merupakan media cetak yang mudah difungsikan tanpa akses teknologi. Hal ini senada dengan pendapat Warsita, (2008:29) yang menyebutkan bahwa buku memiliki keunggulan dibandingkan dengan media yang lain. Media cetak, termasuk buku sangat fleksibel. Fleksibilitas pemanfaatan media cetak ini mencakup fleksibilitas tempat (dapat digunakan dimana saja), waktu (dapat digunakan kapan saja), berwujud (terdapat bentuk nyata) hingga memiliki kemampuan untuk dipadukan atau diintegrasikan dengan media pendidikan lain seperti media audio maupun video.

Adapun alasan pemilihan paket bimbingan kelompok regulasi emosi adalah memberikan informasi dan data untuk mempermudah pembuatan keputusan dan tingkahlaku berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa. Selain itu dalam layanan bimbingan kelompok tersebut diharapkan agar anggota kelompok dapat mengembangkan tenggang rasa, saling menghormati, dan empati serta berani mengemukakan pendapat maupun pengalaman. Melalui bimbingan kelompok diharapkan dapat memfasilitasi tersampainya materi dan prosedur yang terdapat dalam paket ini, dimana tentunya digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.

Dari berbagai uraian di atas maka muncul keinginan dari peneliti untuk mengembangkan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi untuk siswa di SMAN 1 Manyar Gresik, sebagai upaya memberikan solusi alternatif terhadap masalah siswa berupa kemampuan regulasi emosi yang rendah. Sebelum penelitian ini dilakukan sebelumnya telah ada penelitian yang juga membahas mengenai regulasi emosi. Namun, yang membuat penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya adalah informasi mengenai penggunaan bimbingan kelompok dalam memberikan pemahaman dan melatih siswa akan kemampuan regulasi emosi.

#### **METODE PENELITIAN**

Model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan dari Borg and Gall dalam Sukmadinata (2013)

#### **SUBJEK DAN DATA PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang ahli dalam bidangnya untuk mejadi validator dalam penilaian Media bimbingan dan konseling yang dikembangkan. Ketiga ahli tersebut terdiri atas satu orang ahli materi, satu orang ahli media, serta satu orang ahli konselor.

Desain validasi produk menggunakan desain kuantitatif dan kualitatif. Instrumen pengumpulan data kuantitatif menggunakan jenis angket tertutup yang diperoleh dari uji validasi ahli BK dan uji calon pengguna. Sedangkan, pengumpulan data kualitatif diperoleh dari komentar dan saran, dari uji validasi ahli bimbingan dan konseling, reviewer media dan uji calon pengguna produk.

Validasi produk dalam penelitian ini, didasarkan pada skala penilaian dari buku *Standards For Evaluation Educational Programs, and Materials* (Committee, Joint:

1991), yang meliputi empat aspek yaitu aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

Penelitian pengembangan ini menggunakan jenis data kuantitatif kualitatif.

Data kuantitatif, yaitu data yang dapat dihitung dan mempunyai batasan nilai yang diperoleh dari angket yang telah disebarakan pada saat uji coba.

Data kualitatif, yaitu data untuk menilai kualitas mutu media yang dikembangkan berupa masukan, saran, pendapat yang diperoleh dari ahli materi, ahli media, ahli praktisi

#### **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Menurut Setyosari (2015) Instrument pengumpulan data dalam penelitian pengembangan dalam media informasi peminatan ini dibagi menjadi dua, yaitu instrument pengumpulan data kuantitatif dan instrument pengumpulan data kualitatif.

##### **1. Instrument pengumpulan data kuantitatif**

Data kuantitatif diperoleh dari hasil uji ahli validitas dan uji ahli pengguna yang meliputi kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan produk dengan menggunakan angket penilaian akseptabilitas.

##### **2. Instrument pengumpulan data kualitatif**

Data kualitatif yang diperoleh dalam penelitian pengembangan yaitu dari berbagai masukan, kritik, dan saran yang diperoleh dari angket penilaian yang diberikan kepada uji ahli media dan uji ahli materi.

#### **TEKNIK ANALISIS DATA**

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah analisis isi dan analisis deskriptif prosentase.

##### **Analisis isi**

Analisis ini digunakan untuk menganalisis data yang bersifat kualitatif yang diperoleh dari

masukan, tanggapan, saran dan juga kritik ahli materi, ahli media dan konselor sekolah.

b. Analisis deskriptif berpresentase

Teknik analisis data menggunakan presentase untuk dapat menganalisis menggunakan rumus data sebagai berikut;

Keterangan:

P = Nilai presentase yang diperoleh

F = Frekuensi jawaban alternative

N = Number of case (jumlah frekuensi /banyaknya individu)

Penilaian dalam penelitian pengembangan ini yaitu:

Sangat baik : 4

Baik : 3

Kurang baik : 2

Tidak baik : 1

Kemudian diukur dengan cara sebagai berikut:

Rumus tersebut digunakan untuk menentukan apakah *adobe flash* peminatan studi lanjut SMA harus direvisi, atau tidak, maka akan digunakan kriteria penilaian, penentuan kriteria pencapaian hasil presentase menggunakan pendapat Darmaji (2011) yaitu:

Tabel 1.1 Tabel Interpretasi Skor

Nilai	Pernyataan
81% - 100%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
66% - 80%	Baik, tidak perlu direvisi
56% - 65%	Kurang baik, perlu direvisi
0% - 55%	Tidak baik, perlu direvisi

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi telah diselesaikan dan telah melalui beberapa tahapan dan prosedur yang ada. Prosedur dalam penelitian pengembangan ini meliputi: analisis produk yang akan dikembangkan, pengembangan produk awal, dan uji coba ahli. Tahapan uji ahli dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Hasil pengembangan ini diharapkan dapat membantu siswa khususnya kelas XI

dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui bimbingan kelompok.

Dari beberapa tahapan yang telah dilalui tersebut, diperoleh data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung, mempunyai batasan nilai, dan memiliki kriteria penilaian yang diperoleh dari angket yang disebarkan pada ke empat ahli yaitu ahli materi, ahli media, calon pengguna (konselor) dan 6 orang siswa. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran yang diberikan oleh ahli.

Berdasarkan hasil uji validasi materi diperoleh presentase sebesar **93%** dengan predikat sangat baik, untuk calon pengguna (konselor) di peroleh presentase sebesar **79%** dengan predikat sangat baik, sedangkan hasil presentase dari calon pengguna (6 siswa) sebesar **91,4%** dengan predikat sangat baik. Dari hasil rata-rata keempat aspek akseptabilitas bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi memperoleh nilai baik artinya dapat dimanfaatkan dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui bimbingan kelompok secara tepat, sistematis, dan mandiri. Tidak hanya itu paket ini juga dianggap layak dari perolehan nilai hampir semua pernyataan yang mendapatkan nilai baik. Begitu pula untuk aspek kepatutan menunjukkan bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi ini telah sesuai dengan etika, dengan menghargai kepentingan semua pihak yang terkait.

Terakhir adalah aspek hasil validasi ahli media bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi yang dikembangkan mampu mengungkap dan menyampaikan materi secara teknis, menyampaikan informasi yang memadai baik dari segi gambar-gambar yang menarik siswa sehingga bisa menentukan nilai

dan manfaatnya. Sementara itu untuk prosentase penilaian yang diperoleh dari ahli media sebesar prosentase sebesar **73.8%** untuk uji validasi ahli media. Prosentase tersebut mewakili penilaian dari ahli media bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi sudah sesuai baik dari segi desain awal, standart teknis, dan penyajian materi.

Dari semua hasil prosentase tersebut dapat dibandingkan dengan kriteria penilaian akseptabilitas. Dimana kriteria penilaian menurut Mustaji (2005:102) bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi ini telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu dilakukan revisi (81% - 100%), baik untuk hasil uji materi, media, maupun calon pengguna yaitu konselor.

Selain hasil data kuantitatif berupa prosentase penilaian produk, terdapat penilaian kualitatif berupa masukan yang diberikan oleh ahli materi. Adapun masukan yang diberikan adalah mengenai tata penulisan yang masih perlu dibenahi serta format RPL yang perlu disempurnakan kembali. Masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan materi dalam paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi.

Untuk masukan yang diberikan oleh ahli media mengenai perlunya penambahan gambar dan pengemasan cover agar membuat paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi lebih menarik, masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan media. Sedangkan untuk komentar yang diperoleh dari calon pengguna yaitu kurangnya penilaian proses pada paket bimbingan ini.

Jadi setelah dilakukan validasi uji ahli dan validasi calon pengguna terhadap paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi menunjukkan hasil yang sangat baik dan telah memenuhi kriteria akseptabilitas berupa aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan

kepatutan. Paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi yang dikembangkan ini juga telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Dengan demikian produk paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi untuk siswa di SMAN 1 Manyar Gresik dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok.

## **PENUTUP**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil validasi uji ahli paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dalam proses pengembangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi untuk siswa SMAN 1 Manyar Gresik telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Adapun rincian khusus dari hasil pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi sebagai berikut:

1. Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar **93%** dan menunjukkan predikat sangat baik, penilaian validator ahli media di dapatkan prosentase sebesar **73.8%** dengan predikat baik, hasil penilaian calon pengguna (konselor) di dapatkan prosentase **79%** dengan predikat sangat baik dan hasil penilaian calon pengguna (6 orang siswa) di peroleh prosentase **91,4%** dengan predikat sangat baik.
2. Paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi berkategori baik dan dinyatakan

memenuhi kriteria akseptabilitas sehingga tidak perlu direvisi.

## **SARAN**

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang ditunjukkan kepada beberapa pihak, diantaranya yaitu:

### 1. Bagi Konselor

Paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi dapat menjadi media yang digunakan konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa khususnya melalui bimbingan kelompok.

### 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan menggunakan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi dalam upaya mandiri meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada dirinya sehingga siswa mampu berkembang secara optimal.

### 3. Peneliti Lain

Pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi hanya terbatas pada aspek akseptabilitas (kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan) dan terbatas pada uji calon pengguna produk oleh karenanya diharapkan peneliti lain dapat melakukan tahapan penelitian pengembangan lagi secara menyeluruh dengan menghasilkan produk-produk yang lebih kreatif dan inovatif sehingga siswa lebih berantusias dan memberikan gambaran pengetahuan baru mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ali, M. & Asrosi, M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara

Borg, W.R dan Gall, M.D. (2003). *Educational Research An Introduction (7 th ed.)*. Boston : Longman.

Daryanto, Drs dan Dwicahyono, S.Pd, M.Pd Aris 2014. *Pengembangan Perangkat Pembelajaran (Silabus, RPP, PHB, Bahan Ajar)*. Yogyakarta: Gava Media.

Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: RemajaRosdakarya.

Effendi, Agus. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta

Ekman, P. 2003. *Membaca Emosi Orang dialih bahasakan dari buku Emotion Revealed: Understanding Faces and Feeling oleh Abdul Qodir Shaleh*. Yogyakarta: Think Jogjakarta.

Feldman, R.S. 2012. *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika

Goleman, D., 2003, *Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia.

Goleman, D (a.b. T. Hermaya). 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Gross, Richard. 2012. *Psikologi: Ilmu Jiwa dan Perilaku, edisi keenam* Yogyakarta: Pustaa Pelajar

Gross, J.J. (ed). 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Hartinah, Siti. 2010. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Refika Aditama

Hurlock, Elizabeth B. 2001. *Psikologi Perkembangan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.

Mustaji.2005. *Pembelajaran Berbasis Konstruktivistik Penerapan dalam Pembelajaran Berbasis Masalah*. Surabaya: Unesa University Press

Nursalim, M dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.

*Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi Untuk Siswa Kelas XI  
SMA Negeri 1 Manyar Gresik*

- Punaji. 2010. *Penelitian Pengembangan dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Prayitno. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rai Indrayasa, Made. 2012. *Penerapan Bimbingan Kelompok dalam Rangka Meningkatkan Sikap Kepemimpinan pada Siswa Kelas VII-1 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan BK FIP Undiksha
- Richards, J.M & James, J.G. 2000. *Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Cost of Keeping One's Cool*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.79, No. 3.
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Safaria, T dan Nofrans, E.S. 2012. *Menejemen EMosi: Sebuah Panduang Cerdas Mengelola EMosi Positif dalam Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, Jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. 2008. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa Shinto B. Adelar. Jakarta: Erlangga.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Maestro
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Maestro
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia ( Edisi Keempat)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Slavin, Robert E. 2009. *Cooperatif Learning Teori, Riset, dan Praktek*. Bandung: Nusa Media
- Sumarmo, Alim. 2012. *Penelitian Kausalitas Komparatif*. Surabaya: E-Learning UNESA
- Setyosari, Punaji. 2012. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustala Setia
- Strongman, K.T. 2003. *The Psychology of Emotion*. West Sussex, England: John Willey & Sons Ltd.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: Rajawali Pers
- Thomson, G. 1994. *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: John Willey
- Wade, C. & Travis, C. 2007. *Psikologi. Edisi ke-9*. Jakarta: Erlangga
- Warsita, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran; Landasan dan Aplikasinya*. Jakarta; Rineka Cipta.

Winkel, W.S., & Hastuti, Sri. 2008. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta

Yusuf, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

