

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK MENINGKATKAN META-EMOSI MAHASISWA
(Studi deskriptif terhadap mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Salsa Dewina Apriliani

NIM 2007148

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK MENINGKATKAN META-EMOSI MAHASISWA**

(Studi deskriptif terhadap mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)

Oleh
Salsa Dewina Apriliani
NIM 2007148

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan
dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

© Salsa Dewina Apriliani
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak cipta dilindungi Undang-Undang Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang atau, difotokopi atau cara lainnya
tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN
SALSA DEWINA APRILIANI
“PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK MENINGKATKAN META-EMOSI MAHASISWA”

disetujui dan disahkan oleh:

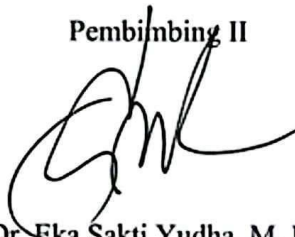
Pembimbing I



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M. Pd.

NIP 196611151991022001

Pembimbing II



Dr. Eka Sakti Yudha, M. Pd.

NIP 198308292010121004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.

NIP 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan Judul “Pengembangan Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Meta-Emosi Mahasiswa” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan ketentuan penulisan karya tulis ilmiah. Atas pernyataan ini, saya menanggung risiko/sanksi yang diputuskan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2025

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsa Dewina Apriliani

NIM : 2007148

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengembangan Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Meta-Emosi Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 06 Desember 2024

Tanda tangan:  _____
Salsa Dewina Apriliani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi yang berjudul “Pengembangan Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Meta-Emosi Mahasiswa”, untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan sehingga mendapatkan gelar Sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan orang-orang yang sangat berharga dan berperan penting dalam penyelesaian skripsi ini. Maka dari itu, izinkan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, ilmu, dan motivasi dengan kasih sayang dari awal penulisan hingga terselesaikannya skripsi ini
2. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga, serta memberi arahan, ilmu, dan memberikan motivasi dengan penuh kesabaran dari awal perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang memberikan energi positif dan memberi kemudahan dalam penyelesaian skripsi
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan ilmu yang sangat luas dengan mendidik, memberikan arahan, serta memberikan contoh yang baik selama penulis menempuh pendidikan
5. Ibu Fiji dan Bapak Dian selaku tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis dalam urusan administrasi dari perkuliahan hingga terselesaikannya penulisan skripsi

6. Kepada Bapak Adang Amid dan Ibu Cucu Sumiati sebagai orang tua, serta kedua saudara yaitu M. Faizal Akbar dan M. Rizki Hartawan yang selalu memberikan dukungan baik berupa material maupun non material, serta do'a yang tiada hentinya dipanjatkan agar penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan kemudahan dan kelancaran serta menjadi orang yang sukses.
7. Kepada seluruh partisipan, yaitu mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI angkatan 2020-2023 yang telah bersedia membantu dengan mengisi kuisioner penelitian
8. Kepada orang-orang terdekat, Firda Nur Hanifa, Zulfa Luthfiah Fauzi, Nabila Azzahra, Firana Fadzan, Tanti Angriani, Rezha Mochamad Gusti Panuntun, Azka Dhianti Putri dan Vera Dwi Putri Lestari yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020
10. Seluruh pihak yang terlibat dalam kelancaran penulisan skripsi ini

Dengan penuh ketulusan dan rendah hati penulis ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Bandung, Januari 2025



Salsa Dewina Apriliani

Nim 2007148

ABSTRAK

Salsa Dewina Apriliani (2007148). PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN META-EMOSI MAHASISWA

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, karakter, dan pengelolaan emosi individu secara optimal. Meta-emosi yaitu emosi yang dimiliki seseorang tentang emosinya sendiri, seperangkat emosi dan pemahaman yang terorganisir dan terstruktur mengenai emosi diri sendiri dan emosi orang lain, menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan lemahnya kemampuan pembinaan emosi mahasiswa di Indonesia, yang berdampak pada stres, isolasi diri, hingga kegagalan akademik. Meta-emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi, meningkatkan komunikasi emosi, serta mencegah perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan meta-emosi mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Metode yang digunakan kuantitatif deskriptif menggunakan teknik survey, dan pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 199 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2020-2023. Hasil Penelitian mengungkap profil meta-emosi mahasiswa secara umum sebagian besar berada pada kategori meta-emosi negatif. Mahasiswa yang berada pada kategori meta-emosi negative cenderung kurang memahami dan menyadari emosi yang dirasakan, kebingungan dalam mengendalikan emosi diri, kesulitan mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi yang dialami. Buku saku meta-emosi dirancang sebagai media program bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi untuk membantu mahasiswa belajar meningkatkan meta-emosi secara efektif dan fleksibel.

Kata Kunci : Meta-Emosi, Mahasiswa, Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Salsa Dewina Apriliani (2007148). Development Of A Guidance And Counseling Program To Improve Students' Meta-Emotions

Education is a process aimed at enhancing individuals' knowledge, skills, character, and emotional management optimally. Meta-emotion, defined as the emotions one has about their own emotions—a set of organized and structured emotions and understandings regarding one's own and others' emotions—is a crucial aspect in supporting psychological well-being and students' adaptability. Previous studies have shown weak emotional regulation abilities among university students in Indonesia, leading to stress, isolation, and academic failure. Meta-emotion plays a significant role in helping students manage emotions, improve emotional communication, and prevent maladaptive behaviors. This study aims to describe the meta-emotion profile of undergraduate students in the Guidance and Counseling program at Universitas Pendidikan Indonesia. A quantitative descriptive method was employed using a survey technique, with sample selection through simple random sampling. The participants included 199 students from the Guidance and Counseling Department, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia, from the 2020–2023 cohorts. The study results revealed that the majority of students fell into the negative meta-emotion category. Students in this category tended to lack awareness and understanding of their emotions, struggled to control their emotions, and faced difficulties in expressing and communicating their emotional experiences. A meta-emotion handbook was designed as a medium for university guidance and counseling programs to help students learn to enhance their meta-emotions effectively and flexibly.

Keywords: Meta-Emotion, Student College, Guidance and Counseling

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkup Skripsi.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Meta-Emosi	11
2.1.1 Sejarah Meta-Emosi.....	11
2.1.2 Pengertian Meta-Emosi.....	11
2.1.3 Aspek Meta-Emosi	13
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Meta-Emosi	14
2.1.5 Perkembangan Meta-Emosi di Usia Dewasa.....	16
2.1.6 Cara Mengukur Meta-Emosi	16
2.1.7 Upaya Meningkatkan Meta-Emosi Positif.....	18
2.2 Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Meta-Emosi Positif Pada Mahasiswa.....	18
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu	22
2.4 Posisi Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Pendekatan Penelitian.....	29
3.2. Metode dan Desain Penelitian	29
3.3. Partisipan dan Tempat Penelitian	30

3.4.	Populasi dan Sampel	30
3.5.	Instrumen Penelitian.....	31
3.6.	Prosedur Penelitian.....	41
3.7.	Analisis Data	42
3.7.1.	Verifikasi Data.....	42
3.7.2.	Penyekoran Instrumen	42
3.7.3.	Kategorisasi Data.....	43
3.8.	Lokasi Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		46
4.1	Profil Meta-Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia	46
4.1.1	Hasil Uji Statistik.....	46
4.1.2	Profil Umum Meta-Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia	47
4.1.3	Profil Khusus Berdasarkan Aspek Meta-Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia	51
4.2	Program Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Profil Meta-Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia	53
4.3	Keterbatasan Penelitian	60
BAB V Simpulan & Saran		61
5.1	Simpulan.....	61
5.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	30
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Meta-Emosi	32
Tabel 3. 3 Undimensionalitas.....	35
Tabel 3. 4 Tingkat kesukaran butir item	36
Tabel 3. 5 Tabel Analisis Validitas	37
Tabel 3. 6 Penyekoran Instrumen Meta-Emosi.....	43
Tabel 3. 7 Kategorisasi Meta-Emosi.....	44
Tabel 3. 8 Interpretasi Kategori Meta-Emosi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan (SK) Pengangkatan Dosen Pembimbing	75
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	76
Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi	77
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	80
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Ujian Sidang	81
Lampiran 6 Surat Judgement Instrumen Meta-Emosi	83
Lampiran 7 Uji Empiris Instrumen	88
Lampiran 8 Instrumen Meta-Emosi	93
Lampiran 9 Data Mentah.....	97
Lampiran 10 Olah Data Profil Umum	102
Lampiran 11 Olah Data Profil Peraspek	104
Lampiran 12 Hasil Judgement Buku Saku Oleh Dosen Bimbingan dan Konseling.....	113
Lampiran 13 Hasil Judgement Buku Saku Oleh Ketua Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling	119
Lampiran 14 Program Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi Berdasarkan Profil Meta-Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI angkatan 2020-2023	124
Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan	176
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	177

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Herdian Putra, Neviyarni, & Firman. (2023). Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi Pada Era Society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(1), 128–136. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i1.24>
- Akhiruyanto, A., Fauzi, L., Hidayah, T., Faiqotunnuriyah., Seftiani, Y., Febiani, A., Istighfaroh, M., Fitriani, A., Angelina, L., & Kusumawardani, S. (2021). Efektivitas Buku Saku Elektronik tentang Pencegahan COVID-19 terhadap Pengetahuan Dosen, Karyawan, dan Mahasiswa. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Andri muda Nst. (2021). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN BUKU SAKU KONSELING PRANIKAH BAGI MAHASISWA (Dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Tentang Pernikahan). *El-Ahli : Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 2(1), 46–62. <https://doi.org/10.56874/el-ahli.v2i1.471>
- Aprita, Y. M., & Tri, H. (2021). Analisis Tingkat Kesesuaian Butir Soal (Item Fit) Menggunakan Model Rasch. *Jurnal Akrab Juara*, 6.
- Ariati, J. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan organizational citizenship behavior (OCB) pada karyawan CV. Aneka Ilmu Semarang. In *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. [eprints.undip.ac.id. http://eprints.undip.ac.id/51614/1/4._EI_%26_OCB_Vol_11_No_1_Apr_2012.pdf](http://eprints.undip.ac.id/51614/1/4._EI_%26_OCB_Vol_11_No_1_Apr_2012.pdf)
- Avelar, B., & Kisley, M. (2020). Views of Emotion in Adulthood: The Role of Caregiver Meta-Emotional Philosophy. *URJ-UCCS: Undergraduate Research Journal at UCCS*, 13(2).
- Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019a). Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*. <https://psycnet.apa.org/journals/emo/19/5/776/>
- Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019b). Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*. <https://psycnet.apa.org/journals/emo/19/5/776/>

- Bartsch, A, Appel, M., & Storch, D. (2010). Predicting emotions and meta-emotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/0093650209356441>
- Bartsch, A, Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology*. <https://doi.org/10.1080/15213260701813447>
- Bartsch, Anne, Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology*, 11(1), 7–27. <https://doi.org/10.1080/15213260701813447>
- Belli, S., & Fernando, B. (2017). Trust as a meta-emotion. *Metaphilosophy*. <https://doi.org/10.1111/meta.12255>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Cowan, P. A. (1996). Meta-thoughts on the role of meta-emotion in children's development: Comment on Gottman et al. (1996). *Journal of Family Psychology*, 10(3), 277–283. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.277>
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Deckert, M., Schmoeger, M., Auff, E., & Willinger, U. (2020). ... emotional arousal: an explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta In *Psychological Research*. Springer. [Salsa Dewina Apriliani, 2025](https://doi.org/10.1007/s00426-019-</p>
</div>
<div data-bbox=)

01197-z

- Extremera, N., & Fernández-berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45–51.
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49–50. <https://eric.ed.gov/?id=EJ530121>
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster. https://www.goodreads.com/book/show/213186.Raising_An_Emotionally_In_telligent_Child
- Gottman, J M. (n.d.). „Katz, LF, & Hooven, C.(1997). Meta-emotion: How families communicate emotionally. In *Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum*
- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/1996-05875-001>
- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How family's communicate emotionality*. New York: Routledge.
- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (2013a). Introduction to the concept of meta-emotion. *Meta-Emotion*. <https://api.taylorfrancis.com/content/chapters/edit/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9780203763568-2&type=chapterpdf>
- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (2013b). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. [books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=CDHoo5PP3ZUC&oi=fnd&pg=PR1&dq=meta+emotion+meta+emotion&ots=YIR4817aN1&sig=u_XpR](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=CDHoo5PP3ZUC&oi=fnd&pg=PR1&dq=meta+emotion+meta+emotion&ots=YIR4817aN1&sig=u_XpR)

Pm3-mCzDY9Gj6FbLTyD8GE

- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (2013c). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. books.google.com.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=CDHoo5PP3ZUC&oi=fnd&pg=PR1&dq=meta+emotion&ots=YIR4816jH0&sig=sOmmtOAVv_ciIYReyIRpsPW-bzQ
- Gottman, J M, Katz, L. F., & Hooven, C. (2013d). The Internal Structure of Parents' Meta-Emotions. *Meta-Emotion*. <https://doi.org/10.4324/9780203763568-14>
- Gottman, John M., Hooven, C., & Katz, L. F. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. T., Stern, J. A., Brett, B. E., & Cassidy, J. (2017). The multifaceted nature of prosocial behavior in children: Links with attachment theory and research. *Social Development*, 26(4), 661–678. <https://doi.org/10.1111/sode.12242>
- Haslam, D., Poniman, C., Filus, A., Sumargi, A., & Boediman, L. (2020). Parenting Style, Child Emotion Regulation and Behavioral Problems: The Moderating Role of Cultural Values in Australia and Indonesia. *Marriage and Family Review*, 56(4), 320–342. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1712573>
- Hooven, C., Katz, L., & Gottman, J. (1994). *The family as a meta-emotion culture*. philpapers.org. <https://philpapers.org/rec/HOOTFA>
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Erlangga.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=8fMru43ehWYC&oi=fnd&pg=PR6&dq=definisi+emosi&ots=Zhv0SBBKok&sig=URR-P4O1WkzmDLs1QKw9DaFt2R4&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi+emosi&f=false
- Jager, C., & Bartsch, A. (2006). META-EMOTIONS. *Grazer Philosophische Studien* 73, 73(2006), 179–204.

- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*.
https://brill.com/view/journals/gps/73/1/article-p179_11.xml
- Jespersen, J. E., Hardy, N. R., & Morris, A. S. (2021). Parent and peer emotion responsivity styles: An extension of Gottman's emotion socialization parenting typologies. *Children*. <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/5/319>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosi, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology* <https://journal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/47966>
- Julika, Sari, & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Khafiyya, N., & Wantini, W. (2023). Implementasi Pendidikan Islam Dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosi: Perspektif Psikologi Pendidikan. *TARBAWI : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(01), 1–17. <https://doi.org/10.26618/jtw.v8i01.8701>
- Koven, N. S. (2011). Specificity of meta-emotion effects on moral decision-making. *Emotion*. <https://psycnet.apa.org/record/2011-21907-008>
- Lobo, F. M., Lunkenheimer, E., & ... (2021). Parental emotion coaching moderates the effects of family stress on internalizing symptoms in middle childhood and adolescence. *Social* <https://doi.org/10.1111/sode.12519>
- Lubis, S. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/hikmah/article/view/58>
- Lybertha & Desiningrum. (2016). Kematangan Emosi dan Persepsi Pada Dewasa Awal. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah Undip*, 5(1), 148–152.

- Maiseptian, F., & Dewita, E. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosi Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 55–63.
<https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1079%0Ahttps://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/download/1079/911>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & ... (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. In *Karya Tulis Ilmiah researchgate.net*.
https://www.researchgate.net/profile/Zulmi-Ramdani/publication/341150701_Regulasi_Emosi_Stres_dan_Kesejahteraan_Psikologis_Studi_Pada_Ibu_Work_From_Home/links/5eb119eda6fdcc7050a98ff5/Regulasi-Emosi-Stres-dan-Kesejahteraan-Psikologis-Studi-Pada-Ibu-Work-F
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8–10), 1000–1012.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.07.009>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149–168.
- Mills, L. B. (2009). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and effective leadership. *Journal of Curriculum and Instruction*.
<http://joci.ecu.edu/index.php/JoCI/article/view/36>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & ... (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion

- regulation. *Personality and Individual*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886908004261>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49–91.
<https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Nelson, T. O. (1992). *Metacognition: Core readings*. Allyn & Bacon.
<https://awspntest.apa.org/record/1992-97736-000>
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*.
<https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- NurAinina, D., Fachrurrozi, F., & ... (2021). Optimalisasi Proses Pembelajaran Siswa/I Mi Al-Jamila dan Mdt Al-Fatwa di Desa Sukalilah. *Proceedings ...*, 69(Desember).
<https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1050%0Ahttps://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/1050/949>
- Nurfalah, Y. (2015). Hubungan Kecerdasan Intelektual (Iq) Dengan Kecerdasan Emosi (Ie). *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*. <https://www.ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/tribakti/article/view/218>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333.
<https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Pauketat, J V T, Mackie, D. M., & ... (2020). Group-based meta-emotion and emotion responses to intergroup threat. *British Journal of Social*
<https://doi.org/10.1111/bjso.12364>

- Pauketat, Janet V.T., Mackie, D. M., & Tausch, N. (2020). Group-based meta-emotion and emotion responses to intergroup threat. *British Journal of Social Psychology*, 59(2), 494–521. <https://doi.org/10.1111/bjso.12364>
- Paula, K. M., & Miftakhul, J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakerstinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & ... (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. In *Frontiers in ...*. [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160)
- Porter, J. B. (2015). *A Parenting Group: Promoting Emotional Competence Through The Use Of Attachment Theory, Mindfulness And Meta-Emotion Philosophy*. [search.proquest.com. https://search.proquest.com/openview/d9e82d081b7752e72a1f9972110e11ab/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750](https://search.proquest.com/openview/d9e82d081b7752e72a1f9972110e11ab/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750)
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Putra Kurniawan, A., & Hasanat, N. U. (2015). *Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa di Yogyakarta*. 34(1), 1–17.
- Putri, J. N., & Lubis, F. Y. (2021). Hubungan Parental Meta-Emotion dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Pra-Sekolah. *Psyche 165 Journal*. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/72>
- Putri, Y. F., & Sumbawati, M. S. (2017). Pengembangan Aplikasi Buku Saku Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran Hukum Kesehatan Di Akademi Farmasi Surabaya. *It-Edu*, 02(02), 87–94. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/26241/118/article.pdf>
- Rachmawati, C. H., Rahayu, S., & ... (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi Guru Terhadap Keefektifan Sekolah Dasar Negeri. *Prosiding Seminar ...*

- <https://conference.unikama.ac.id/artikel/index.php/pgsd/article/view/626>
- 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.
- Riady, A. (2021). Pendidikan Berkualitas di Era Digital:(Fokus: Aplikasi Sebagai Media Pembelajaran). *Jurnal Literasi Digital*.
<https://literasidigital.my.id/jld/article/view/15>
- Rostavia, R. E. (2023). *PENGEMBANGAN BUKU SAKU KECERDASAAN EMOSI ANAK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN POLA ASUH PARA IBU DI SENTRA MULYA JAYA JAKARTA* (Vol. 9) [Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/40113/>
- Ryff, D., C., & Singer, B. H. (2001). *Meta-Emotion: Emotion, Social Relationships, and Health*. Oxford University Press.
- Safitri, K. (2020). Pentingnya pendidikan karakter untuk siswa sekolah dasar dalam menghadapi era globalisasi. In *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
download.garuda.kemdikbud.go.id.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1631439&val=13365&title=PENTINGNYA PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI ERA GLOBALISASI](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1631439&val=13365&title=PENTINGNYA%20PENDIDIKAN%20KARAKTER%20UNTUK%20SISWA%20SEKOLAH%20DASAR%20DALAM%20MENGHADAPI%20ERA%20GLOBALISASI)
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence: Imagination, cognition and personality. *Educational Leadership*, 58(3), 14–18.
<https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Saputri, R. E. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Hasil Belajar Siswa. In *Syntax Lit. J. Ilm. Indones.* core.ac.uk.
<https://core.ac.uk/download/pdf/276638219.pdf>
- Sugiono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif Dan R&D. 12(42).

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*

Wardani, W. A., & Jauvani, S. E. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi (studi Kasus Pada Pt Astra International Tbk – Isuzu Sales Operation Semarang). *EProceedings of Management*, 3(2).

Wijayanti, N. T. (2021). Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/15828>

Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi* (N. Asri (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.