

**DESAIN E-MODUL REGULASI EMOSI BERBASIS *EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Oleh

Fadya Asmadina Aulia

NIM 1902760

PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS TASIKMALAYA

2023

DESAIN E-MODUL REGULASI EMOSI BERBASIS EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh

Fadya Asmadina Aulia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Fadya Asmadina Aulia

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa seizin dari penulis.

FADYA ASMADINA AULIA

DESAIN E-MODUL REGULASI EMOSI BERBASIS EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA SEKOLAH DASAR

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Syarip Hidayat, M.Pd.

NIP 198007082005011002

Pembimbing II



Anggit Merliana, S.Pd., M.Pd.

NIP 920200419960411201

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 PGSD,



Dr. Ghullam Hamdu, M.Pd.

NIP 198006222008011004

DESAIN E-MODUL REGULASI EMOSI BERBASIS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Fenomena kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar bukanlah merupakan persoalan yang baru. Namun masih minim intervensi atau kajian penanganannya. Dalam hal ini siswa perlu memiliki kemampuan regulasi emosi untuk menanganinya. Layanan bimbingan berperan penting dalam menumbuhkan kemampuan tersebut. Namun minimnya bahan ajar untuk layanan bimbingan di sekolah dasar menjadi sebuah tantangan. Penelitian baru-baru ini menunjukkan potensi *emotional freedom technique* sebagai sebuah strategi regulasi emosi untuk mengatasi kecemasan siswa di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan mendesain bahan ajar e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk mengatasi kecemasan akademik siswa kelas V dan VI sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan model *educational design research* dari McKenney dan Reeves dengan tahapan analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi dan evaluasi dan refleksi. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, angket, observasi dan dokumentasi. Tahap analisis dan eksplorasi menghasilkan temuan profil kecemasan akademik siswa mayoritas pada kategori sedang. Tahap desain dan konstruksi menghasilkan e-modul divalidasi oleh ahli media mendapatkan persentase 96,87% dengan kriteria “sangat layak”, validasi ahli materi mendapatkan persentase 85% dengan kriteria “sangat layak”, dari guru mendapatkan persentase 93,75% dengan kriteria “sangat layak”. Tahap evaluasi dan refleksi menunjukkan hasil uji coba e-modul pada peserta didik yang dilakukan dengan dua tahap, tahap 1 uji perorangan mendapatkan persentase 98,88% dengan kriteria “sangat praktis”. Tahap 2 uji kelompok kecil mendapatkan persentase 95,12% dengan kriteria “sangat praktis”. Data di atas menunjukkan bahwa e-modul yang didesain peneliti telah layak dan praktis untuk digunakan dalam layanan bimbingan di sekolah dasar khususnya untuk kelas V dan VI.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kecemasan Akademik, EFT, E-Modul, Sekolah Dasar

DESIGN OF E-MODULE EMOTIONAL REGULATION BASED ON EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE TO OVERCOME ACADEMIC ANXIETY OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The phenomenon of academic anxiety in elementary school students is not a new problem. However, there is still minimal intervention or study of its handling. In this case students need to have the ability to regulate emotions to handle it. Guidance services play an important role in cultivating these abilities. However, the lack of teaching materials for guidance services in elementary schools is a challenge. Recent research has demonstrated the potential of the emotional freedom technique as an emotion regulation strategy to deal with student anxiety in elementary schools. This study aims to design teaching materials for e-module emotion regulation based on emotional freedom technique to overcome academic anxiety for students in grades V and VI of elementary schools. This study uses the educational design research model from McKenney and Reeves with the stages of analysis and exploration, design and construction and evaluation and reflection. Collecting data in this study using interviews, questionnaires, observation, and documentation. The analysis and exploration phase resulted in the findings of most students' academic anxiety profiles in the moderate category. The design and construction phase resulted in the e-module being validated by media experts getting a percentage of 96.87% with the criteria of "very feasible", validation by material experts getting a percentage of 85% with the criteria of "very feasible", from the teacher getting a percentage of 93.75% with the criteria of "very worth it". The evaluation and reflection stages show the results of the e-module trial on students which was carried out in two stages, stage 1 the individual test obtained a percentage of 98.88% with the "very practical" criteria. Phase 2 of the small group test obtained a percentage of 95.12% with the "very practical" criteria. The data above shows that the e-module designed by the researcher is feasible and practical for use in guidance services in elementary schools, especially for grades V and VI.

Keywords: Emotion Regulation, Academic Anxiety, EFT, E-Module, Elementary School

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	4
ABSTRACT	5
DAFTAR ISI	6
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Komponen Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Teori Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Perkembangan Emosi Siswa Kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Gangguan Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kecemasan Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Kecemasan Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Indikator Kecemasan Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.3 Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Kompetensi Dasar Regulasi Emosi ...	Error! Bookmark not defined.

2.3.3	Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.4	Emotional Freedom Technique Sebagai Teknik Regulasi Emosi..	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Definisi dan Cara Kerja EFT	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Tahapan-Tahapan Dalam Emotional Freedom Technique	Error! Bookmark not defined.
2.5	E-Modul	Error! Bookmark not defined.
2.5.1	Pengertian E-Modul	Error! Bookmark not defined.
2.5.2	Karakteristik E-Modul	Error! Bookmark not defined.
2.5.3	Perbedaan E-Modul dengan Modul Cetak	Error! Bookmark not defined.
2.5.4	Jenis-Jenis E-Modul Dalam Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.5.5	Komponen E-Modul Belajar Siswa...	Error! Bookmark not defined.
2.5.6	Prinsip Penyusunan E-Modul	Error! Bookmark not defined.
2.6	Canva	Error! Bookmark not defined.
2.7	Heyzine	Error! Bookmark not defined.
2.8	E-Modul Regulasi Emosi Berbasis EFT untuk Peserta Didik dengan Kecemasan Akademik Sebagai Strategi Layanan Bimbingan Psiko-Edukatif.....	Error! Bookmark not defined.
2.9	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.10	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.11	Produk Hipotetik	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain dan Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1	Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1.2	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Partisipan dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Angket.....	Error! Bookmark not defined.

3.5.3	Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
3.5.4	Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Panduan Pertanyaan Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Kisi-Kisi Skala Kecemasan Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
3.6.3	Validasi Ahli	Error! Bookmark not defined.
3.6.4	Pedoman Angket Respon.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Data Kualitatif	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Data Kuantitatif	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Analisis dan Eksplorasi Profil Kecemasan Akademik	Error! Bookmark not defined.
	Bookmark not defined.	
4.1.2	Desain dan Konstruksi.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Evaluasi dan Refleksi	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI....		Error! Bookmark not defined.
not defined.		
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.4	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		14
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 Perbedaan E-Modul dengan Modul Cetak **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.1 Kisi-Kisi Wawancara Guru **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.2 Kisi-Kisi Wawancara Siswa **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.3 Penskoran Item Favourable dan Unfavourable **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.6 Kaidah Reliabilitas Guilford **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Lembar Validasi Ahli Materi ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrument Penelitian Lembar Validasi Ahli Media .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrument Penelitian Lembar Validasi Praktisi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.10 Kisi-Kisi Angket Respon Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.11 Interval Skala Likert **Error! Bookmark not defined.**

- Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Variabel Kecemasan Akademik**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Jenjang **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Akademik..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Rangkuman Wawancara terhadap Siswa**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Kompetensi Dasar dan Indikator **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Struktur Isi E-Modul..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.7 Uraian Materi Pada Kegiatan Belajar**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.8 Presentase Skor Validasi Media **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.9 Revisi Ahli Media..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.10 Persentase Skor Validasi Materi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.11 Revisi Ahli Materi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.12 Persentase Validasi Praktisi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.13 Revisi Praktisi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.14 Hasil Respon Uji Perorangan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.15 Hasil Revisi Uji Coba Perorangan.. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.16 Hasil Respon Uji Coba Kelompok Kecil**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Ilustrasi teori James Lange **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 Titik Tapping EFT..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.3 Proses Terjadinya Emosi Berdasarkan EFT**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Alur Penelitian EDR..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.1 Tampilan Desain di Canva **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.2 Cover E-Modul **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.3 Kata Pengantar **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.4 Daftar Isi **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.5 Petunjuk Penggunaan E-Modul **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.6 Bagian Kegiatan Belajar **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.7 Bagian Evaluasi **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.8 Bagian Glosarium **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.9 Bagian Daftar Pustaka **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.10 Bagian Profil Penulis **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.11 Konversi PDF ke Flipbook **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.12 QR Code Draft E-Modul **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.13 Grafik Hasil Validasi Ahli Media **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.14 Grafik Hasil Validasi Ahli Materi **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.15 Grafik Hasil Validasi Guru **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 SK Dosen Pembimbing **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 1.2 Surat Izin Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 1.3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.1 Pedoman Wawancara Guru **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.2 Transkrip Hasil Wawancara Guru **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.3 Dokumentasi Buku Bimbingan Konseling **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.4 Pedoman Wawancara Siswa **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.5 Transkrip Hasil Wawancara Siswa **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.7 Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2.8 Rekapitulasi Angket Skala Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.1 Instrumen Validasi Ahli Media .. **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.2 Hasil Validasi Ahli Media **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.3 Instrumen Validasi Ahli Materi.. **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.4 Hasil Validasi Ahli Materi **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.5 Instrumen Validasi Praktisi **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3.6 Hasil Validasi Praktisi **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4.1 Instrumen Penelitian Angket Respon Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4.2 Hasil Pengelolaan Uji Perorangan **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4.3 Hasil Pengelolaan Uji Kelompok Kecil **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.1 Expert Judgement Instrumen **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.2 Dokumentasi Uji Coba Perorangan **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.3 Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.4 Angket Uji Coba Perorangan **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.5 Angket Uji Coba Kelompok Kecil **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.6 Dokumentasi Wawancara **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5.7 Dokumentasi Validasi Praktisi ... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2016). Reflection on Richard Lazarus' Emotion and Adoption . *British Journal of Psychiatry* , 209(5), 399.
- Alwi, Z., Ernalida, & Lidyawati, V. (2020). Kepraktisan Bahan Ajar Perencanaan Pembelajaran Berbasis Pendidikan Karakter dan Saintifik. *Fon: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 16(1), 10–21.
- Amalia, S., & Ediati, A. (2019). *Remona: Modul Training Regulasi Emosi Anak Tingkat Sekolah Dasar* (W. P. Widyantono, Ed.). Dewa Printing.
- Amin, M. (2018). *Pengembangan Modul Bimbingan Belajar untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 7 Takalar* [Thesis]. Universitas Negeri Makassar.
- Anwar, I. (2010). *Pengembangan Bahan Ajar*. Direktori UPI.
- Arief, S. S. (2012). *Media Pendidikan: Pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya*. PT Raja Grafindo Persada.
- Asmiyunda. (2018). Pengembangan E-Modul Keseimbangan Kimia berbasis Pendekatan Saintifik untuk Kelas XI SMA/MA. *Jurnal Eksakta Pendidikan* , 2(2), 155–161.
- Azwar, S. (2012b). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Linda fitria. (2020). Stress Akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, M. Z., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 72–78.
- Bosse, T., Pontier, M., Siddiqui, F. G., & Treur, J. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Virtual Stories. *International Workshop on Intelligent Virtual Agents*, 339–347.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion Regulation During Childhood: Developmental, Interpersonal And Individual Considerations. Dalam *Emotional*

- developmental and emotional intelligence: educational implications* (P.Salovey & D.JSluyter, hlm. 168–195). Basic Books.
- BSNP. (2006). *Naskah Akademik Instrumen Penilaian Buku Teks Pelajaran Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Calkins, S., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation; Biological and Environmental Transactions in Early Development. Dalam *Handbook of emotion regulation* (hlm. 229–248). Guilford Press.
- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. (2012). The Effect of Emotional Freedom Techniques on Stress Biochemistry A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896.
- Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395.
- CNN Indonesia. (2019, Desember 12). *Mendikbud Nadiem: UN Buat Siswa, Guru, dan Orang tua Stres*. CNN Indonesia.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education* . Routledge.
- Coleman, A. E., & Snarey, J. (2011). James-Lange Theory of Emotion. Dalam *Encyclopedia of Child Behavior and Development* (hlm. 844–846). Springer.
- Craig, G. (2009). *The EFT Manual* . Energy Psychology Press.
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul: Bahan Ajar untuk Persiapan Guru dalam Mengajar*. Gava Media.
- Depdikbud. (2015). *Panduan Teknis Bimbingan Psiko-Edukatif di Sekolah Dasar*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Ditjen Dikdasmen .
- Depdiknas. (2007). *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*.
- Dror, E. O. (2016). Deconstructing The “ Two Factors” : The Historical Origins of The Schachter-Singer Theory of Emotions. *SAGE Journals*, 9(1).
- Dror, O. (2013). The Cannon-Bard Thalamic Theory of Emotions: A Brief Genealogy and Reappraisal. *Emotion Review*, 6(1), 13–20.
- Fatmasari, D. (2018). *Modul Penelitian : Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)*. Universitas Mercu Buana .

- Fatmawati, F. D., Nuryani, R., & Lindasari, W. S. (2023). Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Menghadapi Assesment Nasional Berbasis Komputer . *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1391–1398.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.1155>
- Firmantyo, T., & Asmadi, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental* . <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional* . PT Gramedia Pustaka Utama .
- Greenberg, L. S. (2021). Emotion regulation. Dalam *APA PsycBooks*. American Psychological Association.
- Hafter, M. B., Barbee, J., Miller, Z. C., & Shaner, L. (2021). *Free Tapping Manual: A Comprehensive Introductory Guide to EFT {Emotional Freedom Techniques}* (M. B. B. J. G. S. Hafter, Ed.; 2 ed., Vol. 2). EFT International.
- Hasiana, I. (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Perilaku Emosional pada Anak Usia 5-6 tahun . *Child Education Journal* , 2(1), 24–33.
- Hermawan, C., Sobarningsih, N., & Rahayu, N. Y. (2015). Penggunaan Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Analisa*, 2(1), 1–10.
- Hidayat, D. R., & Naufal, Z. A. (2011). *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling : Teori dan Aplikasi*. Ghalia Indonesia.
- Hidayat, S., & Achmad, F. (2022). *Dimensionalitas Pendidikan Nilai dan Karakter*. Asyuhada Press & Publishing.
- Hidayat, S., & Nur, L. (2018). Nilai Karakter, Berpikir Kritis Dan Psikomotorik Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD dan DIKMAS*, 13(1), 29–35.
- Hidayati, F. (2009). *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang* [Tesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Holmes, D. S. (2001). *Abnormal Psychology* (4 ed.). Boston Allyn and Bacon.

- Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *TADBIR : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2).
- Ilham. (2020). Perkembangan Emosi dan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar* , 4(1), 162–180.
- Ilyas, S. N. (2019). Aplikasi Multiple Intelligences System (MIS) dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Studi Kasus di Rumah Sekolah Cendekia Makassar . *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 162–180.
- Irman. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 6(2), 62–71.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814>
- Irmayanti, R. (2017). Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SD. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(2), 1–9.
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis Terhadap Self Regulated Learning pada Mahasiswa Psikologi UIN Jakarta* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta .
- Jauhary, A. (2020, Juli 15). Metode EFT Efektif Atasi Stres Saat Pandemi COVID-19, Kata Akademisi. *ANTARA*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Pub. L. No. 111, 1 (2014).
<https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud%20Nomor%20111%20Tahun%202014.pdf>
- Kemendikbud. (2022). *Bimbingan Konseling dalam Implementasi Kurikulum Merdeka* .
<http://isgc.uny.ac.id/sites/isgc.uny.ac.id/files/download-file/BIMBINGAN%20KONSELING%20DALAM%20IMPLEMENTASI%20KURIKULUM%20MERDEKA.pdf>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2022 tentang Standar Kompetensi Lulusan pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah , Pub. L. No. 5, 1 (2022).
https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/salinan_20220209_13

3143_PERMENDIKBUDRISTEK%20NOMOR%205%20TAHUN%202022_JDI
H.pdf

- Kemendikbud. (2023). *Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD*. Bersama Hadapi Korona . <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/tingkat-sd-modul-belajar-literasi-numerisasi/>
- Kesek, & Christine, A. (2010). *Direct And Indirect Approaches to Emotion Regulation in Children* [Dissertation]. University of Minnesota.
- Khulaifiyah, Putri, S. C., Suryanti, N., & Marhammah. (2022). E-Modul dengan canva apps untuk mendorong kemandirian belajar siswa. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 6(2), 420–428.
- Kushendar, Lacksana, I., Permana, N. E., & Yunita, R. (2019). Development Goals 2030: Tekonologi Mudah Guna dalam Bimbingan dan Konseling. *Bulletin of Counseling and Psychoterapy*, 1(1), 38–45.
- Laila, Y. K. (2019). *Implementasi Layanan Bimbingan Psiko Edukatif Menuju Sekolah Ramah Anak di SD Muhammadiyah 4 Kota Batu* [Tesis]. Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim Malang.
- Lambert, M., Smith, S., Moss, S., & Kirshbaum, M. (2022). Emotional Freedom Techniques (Tapping) to Improve Wellbeing and Reduce Anxiety in Primary School Classrooms. *Australian Journal of Teacher Education*, 47(3), 72–92. <https://doi.org/10.14221/ajte.2022v47n3.5>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lesilolo, J. H. (2018). Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. *KENOSIS*, 4(2), 186–202.
- Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity. *Psychophysiology*, 27(4), 363–384. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb02330.x>
- Macklem, G. (2010). *Practitioners's Guide to Emotional Regulation in School-Age Children*. Springer Science+Businnes Media.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Pustaka Setia.

- Marsari, H., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1816–1822.
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Kencana.
- Mashudi, A. E. (2016). Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. Dalam D. R. F. Wardana (Ed.), *Prosiding Didaktis: Seminar Nasional Pendidikan Dasar*. PGSD Kampus Serang.
<http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspendas/article/view/1169>
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi, S. (2012). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (literature review). *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(2), 300–313.
- Maullyah, I. (2017). Perkembangan Mental Emosional pada Anak Umur 3-5 tahun Ditinjau dari Sikap Orang Tua. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2), 48–55.
- Mckenney, S., & Reeves, C. T. (2013). Conducting Educational Design Research. *Educational Media International*, 50(3).
- Merianti, L., & Nuine, E. A. (2018). Analisis Hubungan Perkembangan Emosional Anak Umur 8-12 tahun terhadap kejadian sibling rivalry. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 474–482.
- Muflihul, H. A. (2020). *Pengembangan Modul Kearifan Lokal Daerah Mojokerto Berbasis IT Video Scribe pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kranggan 4 Kota Mojokerto* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mutia. (2021). Characteristics of Children Age of Basic Education. *FITRAH*, 3(1), 114–131.
- Najuah, Lukitoyo, S. P., & Wirianti, W. (2020). *Modul Elektronik: Prosedur Penyusunan dan Aplikasinya* (J. Simarmata, Ed.; Vol. 1). Yayasan Kita Menulis.
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 9(1), 9–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38806>
- Natsir, S. (2004). *Ringkasan Disertasi: Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Perilaku Kerja dan Kinerja Karyawan Perbankan di Sulawesi Tengah* [Disertasi]. Universitas Airlangga.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group Inc.

- Patterson, L. S. (2016). The Effect of Emotional Freedom Technique on Stress and Anxiety in Nursing Students: A Pilot Study. *Nurse Education Today*, 40(16).
- Pelangi, G. (2020). pemanfaatan aplikasi canva sebagai media pembelajaran bahasa dan sastra indonesia jenjang sma/ma. *Jurnal SASINDO UNPAM* , 8(2).
- Plomp, T. (2013). *Educational Design Research: An Introduction*. SLO.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. Norton.
- Pusmenjar. (2020). *Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD Program Pembelajaran Jarak Jauh, Modul Belajar Siswa Kelas 1 Tema Diriku Sub Tema 4 Perasaanku*. Kemendikbud.
- Putri, M. R. (2017). *Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab Dan Upaya Pemecahan Masalah Di Sd Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone)* [Tesis]. Universitas Negeri Makassar.
- Rachmawati, A. A. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Environmental Geography student association .
- Rahardjo, M. (2011, Mei). *Metode Pengumpulan Data Kualitatif*. GEMA: Media Informasi dan Kebijakan Kampus. <https://uin-malang.ac.id/r/110601/metode-pengumpulan-data-penelitian-kualitatif.html>
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research* , 32(2).
- Ratnasari, D., Oktavianti, D., Sukmawati, S. S., & Setiyawati, E. (2020). Pengembangan Mobile Learning Berbasis Program APPYPIE untuk Pembelajaran Fisika. *Jurnal Penelitian Pendidikan Fisika*, 5(2).
- Rosmawati. (2017). Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 39–45. <https://media.neliti.com/media/publications/177170-ID-penerapan-layanan-konseling-untuk-mengat.pdf>
- Ruba, A. (2021, Januari). *What is an emotion?* . Developmental Psychology. <https://www.apadivisions.org/division-7/publications/newsletters/developmental/2021/01/emotion>

- Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. (2023). *Memahami 4 Tingkat Kecemasan yang Berbeda*. Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. https://rsj.jabarprov.go.id/artikel/baca_artikel/000183
- Saputro. (2009). *Modul vs E-Modul*. Tim UNY 2016.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Sari, P. S. D. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 14–20.
- Sari, R., & Anggreni, F. (2023). Penyusunan E-Modul Menggunakan Heyzine Pada KKG MI Se-Kota Langsa. *DIKMAS*, 3(2), 291–299.
- Schlesier, J., Roden, I., & Moschner, B. (2019). Emotion Regulation In Primary School Children: A Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, 100, 239–257. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.044>
- Setiawan, E. (2021). *Arti Kata Emosi*. Kamus Besar Bahasa Indonesia Online.
- Sroufe, A. L. (1982). The Organization of Emotional Development . *Psychoanalytic Inquiry*, 1(4), 575–599.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion from Everyday Life to Theory*. The Atrium.
- Sugianto, & Sudjarwo. (2010). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supradaka. (2022). Pemanfaatan Canva Sebagai Media Perancangan Grafis . *IKRAITH-Teknologi: Jurnal Sains dan Teknologi* , 6(1), 62–68.
- Supratiknya. (1995). *Tinjauan Komunikasi Antar Pribadi* . Kanisius.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin . *SAGE Publications and The International Society for Research on Emotion*, 3(1), 53–61.
- Thurber, S. (2017). *Opponent process theory and addiction* .

- UWA. (2019, Juni 27). *The Science of Emotion: Exploring The Basics of Emotional Psychology*. UWA Online .
- Valiante, G., & Pajares, F. (1999). The Inviting/Disinviting Index: Instrument Validation and Relation to Motivation and Achievement. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 6(1), 28–47.
- Widada. (2018). Peranan Guru Sekolah Dasar (Guru SD) dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling . *Wahana Sekolah Dasar* , 26(1), 29–35.
- Wijaya, D. Y. (2018). *Modul Manajemen Stress*. Universitas Esa Unggul.
- Winkel. (2009). *Psikologi pengajaran* . Media Abadi.
- Zainuddin, F. A. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique [SEFT] for healing + success, happiness + greatness*. Afzan Publishing.