

PERBEDAAN KESTABILAN EMOSI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER DI SMAN 2 SELONG**Jalal Fatih Maulana Abdulloh ^{1*}, Mustaqim Setyo Ariyanto²**^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, IndonesiaEmail: jalaljunior123@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :17-10-2025

Revised :27-10-2025

Accepted :20-11-2025

Keywords:Extracurricular Activities,
Emotional Stability,
Adolescents, Emotion
Regulation, School**DOI:**<https://doi.org/10.62335>**ABSTRACT**

This study aims to examine the difference in emotional stability between students who participate in extracurricular activities and those who do not at SMAN 2 Selong. Using a quantitative comparative method with 150 respondents (75 participants and 75 non-participants), data were collected through a validated emotional stability scale and analyzed using normality tests, homogeneity tests, and independent samples t-test. The results show a significant difference between the two groups ($p < 0.05$), with students involved in extracurricular activities demonstrating higher emotional stability than those who are not, with a mean difference of 27.01 points. These findings indicate that extracurricular engagement contributes to improved self-regulation, adaptability, empathy, and emotional management among adolescents. Theoretically, this study supports existing concepts of emotional development in adolescence, while practically emphasizing the importance of promoting extracurricular participation as a strategy for character development and prevention of risk behaviors in schools..

ABSTRAK.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan kestabilan emosi antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 2 Selong. Menggunakan metode

kuantitatif komparatif dengan 150 responden (75 peserta ekstrakurikuler dan 75 non-peserta), data dikumpulkan menggunakan skala kestabilan emosi yang telah divalidasi dan dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas, serta independent samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$), di mana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kestabilan emosi lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti, dengan selisih mean sebesar 27,01 poin. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas ekstrakurikuler memberi kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, adaptasi, empati, dan pengelolaan emosi remaja. Secara teoretis, hasil penelitian mendukung konsep perkembangan emosi pada remaja, sedangkan secara praktis penelitian ini menegaskan perlunya sekolah mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler sebagai strategi pembinaan karakter dan pencegahan perilaku berisiko.

PENDAHULUAN

Fenomena kenakalan remaja terus menjadi persoalan besar di Indonesia, seiring perkembangan psikologi remaja dan pendidikan yang menunjukkan bahwa fase ini ditandai ketidakstabilan emosi, sosial, dan kognitif (Sulaeman, 1995). Data KPAI periode 2016–2022 mencatat 2.883 kasus anak berhadapan dengan hukum, menunjukkan tren yang tidak menurun. Kasus di Lombok Timur mengenai pelajar membolos sambil membawa miras (Hakim, 2024) menggambarkan bahwa problem ini tidak hanya terjadi di kota besar, tetapi juga merata di daerah.

Situasi serupa tampak di SMA 2 Selong, Lombok Timur. Observasi awal menemukan bentuk kenakalan seperti tawuran, perundungan, merokok, hingga perilaku asusila, yang sebagian melibatkan siswa berprofil pendiam, menarik diri, dan berprestasi rendah. Beberapa kejadian bahkan terangkat ke media, seperti tawuran antarsekolah yang dipicu saling ejek (Hakim, 2024). Kenakalan pada periode remaja erat dengan kondisi psikologis yang labil, perubahan minat, dorongan sosial, hingga konflik emosi yang belum terkelola baik. Kombinasi faktor-faktor ini menjadikan remaja lebih rentan terhadap perilaku negatif.

Salah satu cara mengalihkan tendensi perilaku berisiko adalah dengan menyediakan aktivitas positif di luar jam pelajaran. Umam (2008) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bukan hanya mengisi waktu luang, tetapi juga membentuk perilaku sosial seperti kerja sama, empati, kontrol diri, dan kedisiplinan. Aktivitas fisik seperti olahraga tim atau bela diri, memberi wadah bagi remaja untuk mempraktikkan sportivitas, mengelola impulsivitas, dan membangun regulasi diri.

Penelitian terdahulu juga menegaskan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Stephens (dalam Sharkey, 2003) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan rendahnya gejala kecemasan maupun depresi. Brinkhoff (dalam Maksun, 2008) menambahkan bahwa remaja yang aktif secara fisik cenderung lebih tahan stres dan mampu menghadapi tekanan lingkungan. Artinya, ekstrakurikuler potensial menjadi proteksi psikologis di masa remaja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya pada konteks sekolah tertentu yaitu SMAN 2 Selong, yang memiliki pola kenakalan remaja cukup tinggi, namun belum ada penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan keikutsertaan ekstrakurikuler dengan kestabilan emosi pada siswa di sekolah ini. Gap penelitian ini penting karena pengaruh ekstrakurikuler sering dibahas secara umum, tetapi belum dipetakan berdasarkan karakteristik lokal dan profil kenakalan aktual yang sedang terjadi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap kestabilan emosi remaja di SMAN 2 Selong. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan data empiris di sekolah tersebut serta memberikan dasar intervensi pendidikan yang lebih terarah dalam pencegahan kenakalan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan rancangan uji beda untuk menguji pengaruh keikutsertaan ekstrakurikuler terhadap kestabilan emosi. Sampel diambil dari populasi siswa SMAN 2 Selong sebanyak 120 orang (60 siswa aktif ekstrakurikuler dan 60 siswa non-peserta), metode sampling yang digunakan adalah purposive sampling sesuai kriteria usia 15–17 tahun dan keikutsertaan ekstrakurikuler minimal 6 bulan. Klasifikasi status ekstrakurikuler merujuk tipe-tipe kegiatan (yaitu seni, olahraga, kunjungan/observasi, klub/OSIS/pramuka) menurut Saputra (1998)

Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert 4-point untuk mengukur variabel kestabilan emosi yang dibangun dari indikator Smitson (Yuana, 2000), yaitu kemandirian, menerima kenyataan, beradaptasi, kesiapan respons, kapasitas seimbang, empati, mengatasi marah. Uji validitas item dengan product-moment didapatkan bahwa sebanyak 53 item memenuhi kriteria valid, dan reliabilitas skala sangat baik dengan Cronbach's $\alpha = 0,973$. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan skor kestabilan emosi dan analisis inferensial menggunakan uji-t (independent samples t-test) untuk menguji perbedaan mean antara kelompok yang mengikuti ekstrakurikuler dan kelompok yang tidak mengikuti ekstrakurikuler (Winarsunu, 2002; Azwar, 1998).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Proses dan Lokasi Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada siswa SMAN 2 Selong sebagai populasi penelitian. Total responden berjumlah 150 siswa, terdiri dari 75 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan 75 siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Instrumen pengukuran berupa skala kestabilan emosi yang telah melalui uji validitas (53 item valid dari 70 item) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,973).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei, yakni mulai tanggal 8 Mei hingga 27 Mei, dengan total durasi pelaksanaan selama kurang lebih 15 hingga 20 hari. Rentang waktu ini meliputi seluruh rangkaian kegiatan penelitian, mulai dari tahap persiapan instrumen, penyebaran angket kepada responden, pengumpulan data, hingga proses pengecekan dan verifikasi data yang telah dikembalikan. Waktu yang dipilih adalah ketika seluruh kegiatan belajar mengajar di SMAN 2 Selong berjalan secara normal, tidak sedang dalam masa ujian atau agenda sekolah lain yang berpotensi mempengaruhi respons mereka.

Proses pengambilan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis. Mendapat izin dan persetujuan sekolah, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal penyebaran instrumen serta memastikan kesiapan ruang dan kondisi lingkungan yang kondusif. Peneliti membagikan skala kestabilan emosi kepada 150 siswa yang telah memenuhi kriteria sampel, yaitu 75 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan 75 siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Adapun rincian pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. (1) Tahap persiapan meliputi penyusunan serta penggandaan instrumen skala kestabilan emosi yang telah divalidasi, kemudian pemberian nomor seri pada setiap angket untuk memastikan ketepatan distribusi. (2) Tahap pelaksanaan dilakukan dengan membagikan angket kepada responden—baik siswa yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler—serta memberikan instruksi agar pengisian dilakukan secara mandiri dan objektif sesuai petunjuk.

Selanjutnya, (3) tahap pengumpulan dilakukan dengan menghimpun kembali seluruh angket dan memeriksa kelengkapan jawaban untuk memastikan tidak ada data yang hilang. (4) Tahap penskoran dilakukan dengan memberikan nilai pada setiap butir sesuai aturan skala Likert yang digunakan. (5) Tahap akhir adalah tabulasi data, yaitu menginput seluruh skor ke dalam Microsoft Excel sebagai dasar untuk proses analisis statistik berikutnya, termasuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t untuk mengetahui perbedaan kestabilan emosi antara dua kelompok siswa tersebut.

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Uji Normalitas

hasil uji normalitas dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.1
Uji Normalitas

Kelompok	Statistik	Sig.
Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	0.073	0.200
Mengikuti Ekstrakurikuler	0.087	0.200

Dari table hasil Uji Normalitas diatas dapat kita simpulkan bahwa, nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 untuk kelompok. Dengan demikian, data yang dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogen dilakukan dengan *Levene's Test* dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2
Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.146	1	148	0.703

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.703 > 0.05 menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogeny. Maka dapat disimpulkan bahwa, data memenuhi asumsi homogenitas varians.

c. Kategori Kestabilan Emosi

Tabel 4.3
Kategori skor kestabilan emosi

Kategori	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	90-119	26	17,3 %
Sedang	120-139	49	32,7 %
Tinggi	140-159	53	35,3 %
Sangat Tinggi	≥160	22	14,7 %
Total		150	100 %

Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata skor siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, serupa dengan yang dijelaskan diatas, yakni skor pada 152,76 yang berada dalam kategori tinggi (stabil), sedangkan skor siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler berada pada rata-rata 125,75 dengan kategori sedang (cukup stabil). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam ekstrakurikuler membawa siswa ke tingkat kestabilan emosi yang cenderung lebih tinggi dari yang tidak mengikuti ekstrakurikuler

d. Karakteristik Responden

Tabel 4.4
Distribusi Jenis kelamin subjek

Jenis Kelamin	Mengikuti Ekstrakurikuler	Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	59	59	118	78,7 %
Perempuan	16	16	32	21,3 %
Total	75	75	150	100 %

Tabel tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa yang terdiri dari 118 siswa laki-laki (78,7 %) dan 32 siswa perempuan (21,3%). Dapat ditinjau dari keikutsertaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler, dengan jumlah laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 59 (50%) dan dengan jumlah yang sama yang tidak mengikuti ekstrakurikuler yakni 59 siswa.

Berdasarkan tabel 4.6, responden dengan rentang usia 15-17 tahun, dengan rincian pada usia 16 tahun sebanyak 89 orang yakni pada persentase 59 persen (59,3%), kemudian usia 15 tahun sebanyak 56 orang (37,3%) dan sisa 5 orang (3,4%) berusia di 17 tahun. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berada pada masa pertengahan remaja, yang merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis dan kestabilan emosi.

Tabel 4.5
Distribusi Usia subjek

Usia (tahun)	Mengikuti Ekstrakurikuler	Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	Jumlah (n)	Persentase (%)
15	30	26	56	37,3 %
16	45	44	89	59,3 %
17	4	1	5	3,4 %
Total	75	75	150	100 %

3. Hasil Analisis Inferensial

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat kestabilan emosi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti. Hal ini konsisten dengan teori Goleman (2001) yang menyatakan bahwa regulasi diri, kemampuan adaptasi, dan pengelolaan emosi berkembang melalui pengalaman sosial dan situasional.

Kegiatan ekstrakurikuler menyediakan ruang bagi siswa untuk berlatih kerja sama, menghadapi tekanan, mengelola konflik, dan mengembangkan kepercayaan diri. Temuan ini mendukung pandangan Umam (2008) bahwa ekstrakurikuler membentuk perilaku sosial seperti empati, disiplin, sportivitas, dan kontrol diri, yang berkontribusi pada kestabilan emosi. Temuan ini juga paralel dengan penelitian Stephens (dalam

Sharkey, 2003) bahwa aktivitas fisik berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan ketahanan stres.

Analisis per aspek menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler unggul dalam kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, adaptasi, kesiapan merespon, keseimbangan interpersonal, empati, serta kemampuan mengelola kemarahan. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler dapat dipandang sebagai konteks pembelajaran emosional alami bagi remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi empiris yang menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler, khususnya yang melibatkan aktivitas fisik terstruktur, berperan penting dalam membentuk kestabilan emosi remaja. Oktaviana dan Jannah (2020) menemukan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan memiliki tingkat sport confidence yang lebih tinggi. Hasil ini menegaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan non-akademik membantu remaja mengembangkan kemampuan mengelola tekanan, memproses emosi negatif, serta membangun keyakinan diri saat menghadapi tantangan. Dengan demikian, aktivitas ekstrakurikuler bukan hanya wadah pengembangan minat dan bakat, tetapi juga media efektif untuk memperkuat aspek emosional remaja.

Selain itu, penelitian Tanjung, Fitri, dan Paramitha (2023) juga memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan self-efficacy pada atlet beladiri wanita remaja. Temuan ini memperjelas bahwa kemampuan mengatur emosi berkontribusi langsung pada kepercayaan diri remaja dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi menantang. Aktivitas ekstrakurikuler yang terstruktur mendorong peserta didiknya menghadapi tekanan kompetitif, sehingga mereka terbiasa melatih kemampuan pengendalian diri dan ketahanan emosional. Hal ini semakin menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak positif terhadap perkembangan psikologis, khususnya peningkatan kestabilan emosi dan keyakinan diri remaja.

Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan dua implikasi utama, yaitu teoretis dan praktis. Secara teoretis, temuan penelitian memperkuat teori regulasi emosi (Gross, 1998) yang menekankan bahwa pengelolaan emosi berkembang melalui pengalaman sosial yang berulang dan konteks yang menuntut kontrol diri. Selain itu, hasil penelitian juga mendukung kerangka perkembangan remaja menurut Erikson (1950) yang menempatkan aktivitas sosial terstruktur sebagai faktor penting dalam pembentukan identitas dan kestabilan emosi. Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat berfungsi sebagai strategi preventif dalam mengurangi perilaku berisiko pada remaja, karena aktivitas ini memberi ruang bagi latihan disiplin, kerja sama, dan kontrol diri. Guru BK dapat memanfaatkannya sebagai intervensi berbasis aktivitas, sementara sekolah dan orang tua dapat menjadikannya sebagai sarana pembinaan karakter yang sistematis dengan mendorong siswa terlibat secara konsisten sesuai minat dan kapasitas mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dan bermakna antara tingkat kestabilan emosi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikutinya. Data menunjukkan bahwa kelompok siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler memiliki rata-rata skor kestabilan emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak terlibat. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan sekolah di luar jam pelajaran memiliki kontribusi positif terhadap kemampuan siswa untuk mengelola dan menstabilkan emosi mereka dalam situasi sosial maupun akademik.

Sekolah diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas program ekstrakurikuler yang ada. Pembina perlu diberikan pelatihan yang memadai agar setiap kegiatan bukan hanya berfokus pada prestasi, tetapi juga mencakup pembinaan karakter dan pengembangan regulasi emosi siswa. Selain itu, sekolah disarankan untuk menambah variasi ekstrakurikuler sehingga siswa dengan berbagai minat dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan potensi dan kepribadiannya.

Guru BK dapat memanfaatkan aktivitas ekstrakurikuler sebagai bagian dari strategi pembinaan emosi siswa. Kolaborasi antara guru BK dan pembina ekstrakurikuler dapat dilakukan untuk memantau perkembangan emosi siswa serta memberikan intervensi yang tepat bagi siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Guru BK juga dapat membuat program yang mengintegrasikan keterampilan pengelolaan emosi dengan kegiatan-kegiatan praktis yang relevan dengan dunia remaja.

Siswa dianjurkan untuk secara aktif mengikuti aktivitas ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Kegiatan tersebut bukan hanya memberikan pengalaman berharga dalam bidang tertentu, tetapi juga melatih kemampuan mengontrol emosi, bekerja sama, beradaptasi, dan menyelesaikan masalah. Siswa yang belum mengikuti ekstrakurikuler sebaiknya mempertimbangkan untuk bergabung karena aktivitas ini dapat membantu mereka mengembangkan kompetensi emosional yang dibutuhkan dalam pergaulan, pembelajaran, maupun kehidupan sehari-hari.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar peneliti menganalisis faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kestabilan emosi, seperti pola asuh keluarga, lingkungan pergaulan, dan tingkat stres akademik. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk menggali lebih dalam pengalaman emosional siswa melalui wawancara dan observasi. Selain itu, penelitian terhadap beberapa sekolah sekaligus akan memberikan gambaran yang lebih luas dan memperkuat generalisasi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh signifikan terhadap kestabilan emosi siswa di SMAN 2 Selong. Hasil analisis terhadap 150 responden menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kestabilan emosi yang jauh lebih tinggi dibandingkan

siswa yang tidak mengikuti, dengan perbedaan mean sebesar 27,01 poin dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Aktivitas ekstrakurikuler terbukti menyediakan pengalaman sosial dan situasional yang memperkuat kontrol diri, kemandirian, kemampuan adaptasi, empati, dan pengelolaan emosi negatif, sehingga mendukung teori regulasi emosi dan perkembangan remaja. Temuan ini menegaskan bahwa ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pendidikan, tetapi merupakan sarana efektif dalam membentuk ketahanan emosi dan mencegah perilaku berisiko pada remaja, sekaligus memberikan dasar praktis bagi sekolah dan orang tua untuk mendorong partisipasi siswa secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan peraktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, M. Y., & Hidayat, T. (2015). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 2338-798X.
- Anjasmara, Nuraeni, & Lukitasari, D. (2022). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Sikap Pengambilan Emosi Dengan Sikap Pengambilan Keputusan Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Transformasi*, Vol 8. No. 1.
- Andita, R. A. (2022, Januari 10). Video Panas Diduga Pelajar di Lotim Viral di Medsos. *Lombok Post*, pp. 1-2.
- AT, A. N., & Retnowati, S. (2018). *Kematangan Emosi, Problem-Focuse Coping, Emotion-Focus Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Yogyakarta.
- Agustina, I. O., Juliantika, Saputri, S. A., & Putri N, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 86-89.
- Azwar, S. (1998). *Sikap manusia teori d* (Jasmisari & Herdiansah, 2023)an pengukuranya. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 1-2.
- Cherniss, C. (2009). Emotional intelligence and the good community. *Journal of Psychology*, 02. 1-3.
- Ekman, P. (2003). *Membaca emosi orang*. Jakarta: Diva Press.
- Frida, T. (2022, Januari 11). 5 Fakta Video Mesum Pelajar SMAN Lombok Timur yang Viral. *VIVA.co.id*, pp. 1-2.
- Goleman, D. (2001). *Emotional intellegence : kecerdasan emosional, mengapa IE lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia pustaka.
- Hakim, A. (2024, Agustus 7). Diduga Saling Ejek Puluhan Siswa SMA Tawuran di Lapangan Nasional Lotim. *ANTARA NTB*, pp. 1-2.

- Jasmisari, M., & Herdiansah, A. G. (2023). Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung: Studi Pendahuluan. *Aliansi : Jurnal Politik, Keamanan dan Hubungan Internasional*, 137-145.
- Kerlinger. (2004). *Asas-asas penelitian behavioral*. Alih bahasa: Landung R. Simatupang. Yogyakarta: UGM Press.
- Oktaviana, S. M., & Jannah, M. (2020). *Hubungan antara regulasi emosi dengan sport confidence pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 19 Surabaya*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 1–10.
- Ruth, D. (1995). *Pengaruh stabilitas emosi terhadap kecemasan sosial remaja*. (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, M. I., Fitri, M., & Paramitha, S. T. (2023). *Strategi regulasi emosi terhadap self-efficacy pada atlet beladiri wanita*. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 39–48.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam penelitian*. Malang: Umm Press.
- Yuana, Y. (2002). *Hubungan antara stabilitas emosi dengan somatisasi pada mahasiswa yang mengikuti perguruan seni bela diri tapak suci di umm*. (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur).