MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat E-ISSN: 2963-5969
Volume 5 No 5, Oktober 2026 Halaman: 799-805 P-ISSN: 2985-3958

PENGUATAN POLA PIKIR BERTUMBUH DAN REGULASI EMOSI SEBAGAI STRATEGI KESIAPAN AKADEMIK DAN PSIKOLOGIS SISWA

FOSTERING A GROWTH MINDSET AND EMOTIONAL REGULATION AS STRATEGIES FOR STUDENTS' ACADEMIC AND PSYCHOLOGICAL READINESS

Resekiani Mas Bakar[1*], Muh. Idul Fauzi Muhaimi[2], Asmiati[3], Ririn Mamiek Wulandari[4]

[1)] Psikologi, Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar
***Email korespondensi:** resekiani_masbakar@unm.ac.id

Abstract

Emotional issues are a serious concern for students at SMKN 7 Takalar, who face high levels of pressure during their vocational training. As future workers, vocational high school students are expected to possess mental resilience so they do not give up easily when facing technical challenges that cause stress. The objective of this PKM program is to change students' mindsets and improve their emotional regulation skills in order to foster a resilient and work-ready younger generation. The methods used were psychoeducation and training. The program consisted of several stages: presentation of the material, self-assessment, completion of a life map, emotional regulation training, and evaluation of the program. The program involved 40 tenth-grade students at SMKN 7 Takalar. The results of the program showed that the majority of participants gave positive feedback on the program's implementation. This activity has a positive impact on students' academic and psychological readiness by enhancing their understanding of a growth mindset, their capacity for self-reflection, and their awareness of the importance of emotional regulation.

***Keywords**: Emotional Regulation, Growth Mindset, Self-Assessment*

Abstrak

Permasalahan emosi menjadi perhatian serius bagi siswa di SMKN 7 Takalar yang menghadapi tekanan praktik kejuruan yang tinggi. Sebagai calon tenaga kerja, siswa SMK dituntut memiliki kematangan mental agar tidak mudah menyerah saat menghadapi kendala teknis yang memicu stres. Tujuan pelaksanaan PKM ini adalah untuk mengubah pola pikir dan kemampuan regulasi emosi pada siswa guna mewujudkan generasi muda yang tangguh dan siap kerja. Metode yang digunakan yaitu psikoedukasi dan pelatihan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyampaian materi, *self-assessment*, pengisian peta hidup, pelatihan regulasi emosi, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini melibatkan 40 siswa kelas X di SMKN 7 Takalar. Hasil kegiatan ini menemukan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan akademik dan psikologis siswa melalui peningkatan pemahaman tentang *growth mindset*, kemampuan refleksi diri, serta kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi.

Kata kunci: *Growth Mindset*, Regulasi Emosi, *Self-Assessment*

CC Attribution-ShareAlike 4.0
Copyright © 2026 Author
Diterima: 22 September 2026; Disetujui: 29 Oktober 2026; Terbit: 30 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Kemampuan remaja dalam beradaptasi dan meregulasi diri merupakan hal penting untuk mencapai Eskesen di era digital saat ini. Namun, hasil PISA tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 68% siswa berusia 15 tahun di Indonesia menganggap bahwa kreativitas merupakan sesuatu yang tidak dapat banyak diubah (OECD, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki keyakinan bahwa kemampuan kreatif relatif tetap dan sulit dikembangkan. Individu dengan *fixed mindset* memandang kemampuan sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah dan dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan yang membutuhkan usaha dan adaptasi (Khatimah, & Qaniah, 2025). Sebaliknya, individu dengan *growth mindset* memandang kemampuan sebagai sesuatu yang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman. Keyakinan terhadap kemampuan yang dapat berkembang tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi. Penelitian Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa *growth mindset* terhadap keterampilan sosial-emosional berhubungan positif dengan regulasi emosi, termasuk kemampuan menghadapi tekanan, mengendalikan emosi, dan mempertahankan optimisme.

Growth mindset merupakan pondasi awal dalam membangun stabilitas emosi pada remaja. Rendahnya *growth mindset* dapat berkaitan dengan kurang optimalnya regulasi diri. Individu yang memandang kemampuan sebagai sesuatu yang sulit berubah cenderung kurang memanfaatkan usaha dan strategi regulasi diri ketika menghadapi tantangan, sehingga proses mengarahkan dan mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan dapat menjadi kurang optimal (Xu et al., 2025). Kondisi regulasi diri yang kurang optimal dapat berpengaruh pada kemampuan remaja dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan dan berbagai permasalahan.

Dampak nyata dari permasalahan mental dan perilaku dapat terlihat dari maraknya permasalahan sosial remaja yang tidak mampu meregulasi emosinya sehingga berdampak buruk bagi kesehatan mental dan perilaku menyimpang. Berdasarkan data World Health Organization (2025), secara global sekitar satu dari tujuh (14,3%) remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan beberapa kondisi kesehatan mental yang menjadi penyebab utama penyakit dan disabilitas pada kelompok usia tersebut. Remaja yang memiliki regulasi yang rendah sering menyebabkan pertikaian, stres bahkan mengalami depresi (Fitriani, & Alsa, 2015). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada kelompok remaja di Indonesia telah mencapai 2% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang berusia lebih 15 tahun di Indonesia telah mencapai 9,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Emosi yang tidak terkendali tidak hanya merusak diri sendiri melainkan dapat berdampak pada lingkungan sekitar (Istiqamah et al., 2025). Hal tersebut dibuktikan dengan berita yang menginformasikan bahwa terdapat seorang remaja tega membunuh ibu kandung hanya karena emosi tidak menemukan makanan setelah bermain *game* (Ridwan, 2026). Selain itu, tragedi penusukan di SMA 72 Jakarta terjadi karena luapan emosi yang terpendam akibat perundungan yang dialami pelaku (Zulkarnain, 2025).

Berdasarkan pernyataan di atas maka remaja memerlukan suatu kemampuan untuk mengelola emosi negatifnya. Hasil penelitian membuktikan bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi depresi pada remaja (Betts et al., 2010). Hasil penelitian lain membuktikan bahwa individu yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik maka akan berdampak pada gangguan psikologis, perilaku maladaptif dan kesehatan fisik yang buruk (Gratz & Roemer, 2004). Selain itu, kesulitan dalam meregulasi emosi berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis pada remaja, termasuk gejala depresi dan kecemasan (Young et al., 2019). Remaja yang mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara adaptif akan lebih siap dalam menghadapi berbagai stresor dan tuntutan emosional selama masa perkembangan (Silvers et al., 2012).

Terdapat tiga alasan pentingnya regulasi emosi pada remaja. Pertama, masa remaja adalah fase transisi yang penuh dengan perubahan fisik dan sosial yang memicu

munculnya berbagai pengalaman emosional baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Kedua, pada fase ini terjadi perkembangan hormon dan saraf yang menjadi landasan biologis dalam proses pengendalian emosi individu. Ketiga, masa remaja memiliki risiko peningkatan gangguan psikologis dan perilaku yang cukup ekstrim jika tidak disertai kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja menjadi penting sebagai salah satu upaya untuk mendukung penyesuaian psikologis dan mengurangi risiko munculnya berbagai permasalahan emosional dan perilaku (Silk et al., 2003).

Permasalahan emosi menjadi perhatian serius bagi siswa di SMKN 7 Takalar yang menghadapi tekanan praktik kejuruan yang tinggi. Sebagai calon tenaga kerja, siswa SMK dituntut memiliki kematangan mental agar tidak mudah menyerah saat menghadapi kendala teknis yang memicu stres. Kurangnya edukasi mengenai manajemen emosi di sekolah dikhawatirkan dapat memicu konflik antar siswa hingga penurunan motivasi belajar yang signifikan. Jika kecenderungan emosi negatif tidak segera ditangani maka lulusan sekolah akan kesulitan beradaptasi dengan budaya kerja yang profesional dan penuh tekanan. Oleh karena itu, program *Level up your mind* melalui regulasi emosi sebagai solusi untuk melatih regulasi emosi siswa di SMKN 7 Takalar.

Tujuan pelaksanaan PKM ini adalah untuk mengubah pola pikir dan kemampuan regulasi emosi pada siswa SMKN 7 Takalar guna mewujudkan generasi muda yang tangguh dan siap kerja. Program ini secara strategis mendukung pencapaian SDG's poin 3 (kehidupan sehat dan sejahtera) melalui intervensi kesehatan mental remaja dan SDG's poin 4 (Pendidikan Berkualitas) dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Pelaksanaan kegiatan ini menjadi sarana pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) khusunya IKU 3 melalui pemberian pengalaman luar kampus bagi mahasiswa dan IKU 5 melalui penerapan hasil riset yang bermanfaat bagi masyarakat.

METODE

Pelaksanaan PKM ini diberikan kepada 40 siswa kelas X di SMKN 7 Takalar. Metode yang digunakan yaitu psikoedukasi dan pelatihan. Program ini dirancang untuk mengatasi permasalahan pada dua aspek yaitu pendidikan melalui *growth mindset* dan aspek kesehatan mental melalui kemampuan meregulasi emosi. Berikut tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan:

1. Tahapan Persiapan

a. Melakukan koordinasi dengan mitra untuk mendapatkan dukungan serta memastikan partisipasi siswa dalam program PKM ini.
b. Menyepakati dengan mitra mengenai jadwal pelaksanaan dan ruangan untuk pelaksanaan kegiatan.
c. Membentuk tim fasilitator yang akan bertanggung jawab dalam memberikan psikoedukasi dan pendampingan regulasi emosi.
d. Memberikan pembekalan kepada tim fasilitator untuk menyamakan persepsi dan prosedur penanganan jika terdapat siswa yang mengalami luapan emosi saat sesi katarsis.
e. Menyusun materi psikoedukasi dan pelatihan yang mencakup: *self awareness*, *growth mindset*, dan teknik regulasi emosi.
f. Menyiapkan instrumen asesmen dan evaluasi PKM.
g. Menyiapkan absen kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Program ini dilaksanakan melalui rangkaian sesi edukasi dan interaksi yang dirancang untuk meningkatkan kognitif dan afektif siswa secara bertahap. Adapun rincian pelaksanaannya sebagai berikut:

a. Sesi 1: Sesi psikoedukasi *growth mindset* bertujuan untuk memberi pengetahuan mengenai *fixed mindset* dan *growth mindset* serta cara untuk mengubah pandangan terhadap kegagalan dan tantangan di sekolah.
a. Sesi 2: sesi *self-assesment* bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan pola pikir saat ini dan sejauh mana kemampuan mereka dalam mengelola emosi sehari-hari.
b. Sesi 3: pengisian peta hidup (*life mapping)* bertujuan untuk menganalisis potensi diri, target akademik jangka pendek, dan rencana karir atau personal janga panjang.
c. Sesi 4: Sesi pelatihan regulasi emosi bertujuan untuk melatih siswa agar dapat meregulasi emosinya.

E-ISSN: 2963-5969
P-ISSN: 2985-3958

1. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui *link google form* untuk mengukur tingkat keberhasilan intervensi dan menilai kualitas penyampaian materi oleh fasilitator dan mendapatkan *feedback* dari siswa mengenai kegiatan PKM.

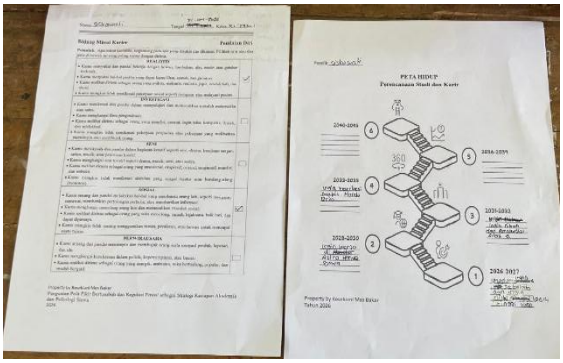
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyampaian materi, *self-assessment*, pengisian peta hidup (*life mapping*), pelatihan regulasi emosi, dan evaluasi kegiatan. Pada tahap penyampaian materi, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengembangkan *growth mindset*, mengenali pola pikir yang menghambat perkembangan diri, serta memahami strategi regulasi emosi dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak siswa mengaitkan materi yang disampaikan dengan pengalaman pribadi mereka terkait tantangan belajar, pengelolaan emosi, dan perencanaan masa depan.



Gambar 1. Penyampaian materi

Selanjutnya, tahapan *self-assessment* dan pengisian peta hidup (*life mapping)*. Pada tahapan ini, peserta diajak melakukan refleksi terhadap kondisi diri saat ini, tujuan yang ingin dicapai, serta langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi cita-cita dan target masa depan yang ingin dicapai. Selain itu, peserta juga mulai menyadari pentingnya usaha, ketekunan, dan kemampuan mengelola emosi sebagai faktor pendukung keberhasilan dalam mencapai tujuan hidup.



Gambar 2. *Self-assessment* dan peta hidup

Pada tahapan pelatihan regulasi emosi, peserta diberikan pemahaman mengenai berbagai jenis emosi, cara mengenali respons emosional yang muncul dalam diri, serta strategi untuk mengelola emosi secara positif. Melalui diskusi dan refleksi diri, siswa diajak memahami bahwa setiap emosi yang muncul merupakan hal yang wajar, namun perlu dikelola dengan cara yang tepat agar tidak berdampak negatif pada perilaku maupun proses belajar. Peserta juga diajak untuk mengidentifikasi situasi yang sering memicu emosi tertentu serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk meresponsnya secara lebih adaptif.



Gambar 3. Pelatihan regulasi emosi

Tahapan terakhir adalah tahapan evaluasi, peserta memberikan penilaian terhadap kegiatan PKM secara *online* menggunakan *google form*. Hasil evaluasi menemukan bahwa, sebanyak 94% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan mereka (83% menyatakan sangat sesuai dan 11% sesuai). Temuan ini menunjukkan bahwa materi mengenai *growth mindset* dan regulasi emosi sesuai dengan kebutuhan peserta.

Pada pernyataan tentang kejelasan dan daya tarik materi, sebanyak 89% peserta memberikan penilaian positif (67% menyatakan

DOI: 10.58184/mestaka.v5i5.1176
Website: https://pakisjournal.com/index.php/mestaka

sangat sesuai dan 22% sesuai). Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian, isi materi, dan cara pemateri berinteraksi dengan peserta telah mampu mendukung pemahaman dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Selanjutnya, pada pernyataan tentang kebermanfaatan kegiatan pada peserta, diperoleh 94,5% peserta menyatakan bahwa kegiatan yang dilakukan memberikan manfaat bagi mereka (89% menyatakan sangat sesuai dan 5,5% sesuai). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penguatan pola pikir bertumbuh dan regulasi emosi dinilai mampu memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi kesiapan akademik dan psikologis peserta.

Selain evaluasi kuantitatif, tim pengabdian juga mengumpulkan data kualitatif melalui kolom kesan dan pesan yang diisi oleh peserta. Hasil tanggapan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan, baik dari aspek materi maupun metode penyampaian. Beberapa peserta menyampaikan bahwa kegiatan berlangsung secara menyenangkan, interaktif, dan mudah dipahami. Hal tersebut tercermin dari pernyataan seperti "enjoy dan asik, kakaknya ramah-ramah", "asik dan seru", serta "baik dan cepat dimengerti dan dipahami". Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung keterlibatan aktif peserta.

Dari aspek substansi materi, banyak peserta mengungkapkan bahwa kegiatan membantu mereka memahami diri sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta memperjelas tujuan hidup di masa depan. Beberapa peserta menyatakan bahwa kegiatan ini "melatih dan mengajar hal-hal positif yang membuat tujuan hidup jadi lebih jelas", "membantu mengetahui mimpi dan tujuan hidup yang akan diperjuangkan di masa depan", serta "lebih memahami diri sendiri dan membuat rencana untuk masa depan". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas peta hidup (*life mapping*) dan *self-assessment* berhasil mendorong proses refleksi diri peserta.

Selain itu, materi mengenai *growth mindset* dan regulasi emosi juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Hal ini tercermin dari berbagai komentar peserta yang menyampaikan bahwa kegiatan tersebut membuat mereka "lebih percaya diri", "mendapatkan banyak pelajaran", serta "mendapatkan motivasi untuk jalan hidup ke depannya". Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sindy et al. (2025) menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi akademik. Sejalan dengan itu, Kusumawati (2024) menjelaskan bahwa pengembangan *growth mindset* pada siswa dapat membantu mereka menghadapi kegagalan secara lebih adaptif, termasuk meningkatkan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan. Dengan demikian, penerapan materi *growth mindset* dan regulasi emosi dalam kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman kepada siswa, tetapi juga berpotensi memperkuat kepercayaan diri, motivasi belajar, serta ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan di masa mendatang.

Aspek lain yang muncul dari tanggapan peserta adalah apresiasi terhadap fasilitator kegiatan. Banyak siswa menilai pemateri ramah, komunikatif, dan mampu menjelaskan materi dengan baik. Kondisi tersebut menjadi faktor pendukung keberhasilan transfer pengetahuan dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil analisis kesan dan pesan menunjukkan bahwa program penguatan pola pikir bertumbuh dan regulasi emosi diterima dengan sangat baik oleh peserta. Kegiatan ini dinilai mampu memberikan wawasan baru mengenai pengembangan diri, membantu siswa merencanakan masa depan secara lebih terarah, serta meningkatkan motivasi dan kesiapan psikologis mereka. Bahkan, beberapa peserta menyarankan agar kegiatan serupa dapat disosialisasikan secara lebih luas di berbagai sekolah karena manfaat yang dirasakan cukup besar.



Gambar 4. Evaluasi kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan akademik dan psikologis siswa melalui peningkatan pemahaman tentang *growth mindset*, kemampuan refleksi diri, serta kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi.

Hasil evaluasi kuantitatif menemukan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Sebanyak 94% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan mereka, 89% menilai materi disampaikan secara jelas dan menarik, serta 94,5% menyatakan bahwa kegiatan memberikan manfaat bagi diri mereka.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh hasil evaluasi kualitatif. Peserta mengungkapkan bahwa kegiatan ini membantu mereka lebih memahami diri sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, memperjelas tujuan hidup, serta menyusun rencana masa depan yang lebih terarah. Selain itu, materi mengenai pola pikir bertumbuh dan regulasi emosi memberikan motivasi baru, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendorong peserta untuk lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Suasana kegiatan yang interaktif, menyenangkan, dan komunikatif juga menjadi faktor yang mendukung keberhasilan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Makassar atas dukungan pendanaan dan bimbingan yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Apresiasi dan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan segenap civitas akademika SMKN 7 Takalar atas izin, fasilitasi, dan partisipasinya sebagai mitra lokasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Betts, J., Gullone, E., & Allen, S. (2010). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, *27*(2), 473–485. c

Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, *1*(3), 149–162.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54.

Istiqamah, I., Umma, P.S., Alqorana, S., Safitri, S. & Syahruddin. (2025). Ketidakstabilan emosi pada remaja dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Edu Research*, *6*(1), 1781–1792.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khatimah, K., & Qaniah, F. A. (2025). Hubungan Mindset dan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa Aktif di Kota Gorontalo. *Jurnal Jendela Pendidik*, *5*(3), 602–609. https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.57008/jjp.v5i03.1676

Kusumawati, A. A. (2024). Self regulation dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Empati*, *13*(3), 47–52.

OECD. (2024). *PISA 2022 Results (Volume III): Creative Minds, Creative Schools*. OECD Publishing.

Ridwan, A. (2026). Dipukul ayah, tidak ada makanan, pemuda Makale Tana Toraja Parang ibu kandung. *Tribun Timur*. https://toraja.tribunnews.com/makale/31522/dipukul-ayah-tak-ada-makanan-pemudamakale-tana-toraja-parangi-ibu-kandung

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents ' Emotion Regulation in Daily Life : Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. Child Development*, *74*(6). https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x

Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. (2012). Age-Related Differences in Emotional Reactivity, Regulation, and Rejection Sensitivity in Adolescence. *Emotion*, *12*(6), 1235–1247. https://doi.org/10.1037/a0028297.Age-Related

Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). ART Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Hasil Belajar dalam Konteks Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *2*(3), 229–237.

World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Xu, K. M., Leferink, J., & Wijnia, L. (2025). A review of the relationship between student growth mindset and self-regulated learning. *In Frontiers in Education*, *10*.

Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, *9*(4), 1–20. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci9040076

Zhang, J., Wang, F., & King, R. B. (2025). Beyond intelligence: Exploring the role of growth mindsets in the domain of social–emotional skills. *British Journal of Educational Psychology*, *96*(2), 539–557. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjep.70037

Zulkarnain, R. (2025). Luka yang meledak di SMA 72: Antara Bullying dan bayang-bayang teror. *Aktual.Com*. https://aktual.com/luka-yang-meledak-disma-72-antara-bullying-dan-bayang-bayang-teror/