

**Research Article**

**Building Emotional Regulation: The Key to Academic Success  
and Student Resilience**

**Cici Nur Azizah**

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifudin Zuhri Purwokerto

E-mail: [cicinurazizah210607@gmail.com](mailto:cicinurazizah210607@gmail.com)

**Ellen Prima**

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifudin Zuhri Purwokerto

E-mail: [ellenpsi06@gmail.com](mailto:ellenpsi06@gmail.com)

Copyright © 2026 by Authors, Published by Al-Ard: Journal of Education

Received : March 26, 2025

Revised : April 24, 2026

Accepted : May 12, 2026

Available online : May 28, 2026

**How to Cite:** Cici Nur Azizah, & Ellen Prima. (2026). Building Emotional Regulation: The Key to Academic Success and Student Resilience. *Al-Ard: Journal of Education*, 2(2), 56–62. <https://doi.org/10.63738/al-ard.v2i2.31>

**Abstract**

This research aims to comprehensively examine the significance of emotional regulation in stimulating academic success and forming strong resilience in students. The dynamics of modern education expose students to high cognitive loads and complex psychosocial pressures, both in the internal school and external family environments. Using the library research method (library study), this research collects, reduces, displays and analyzes data from various relevant scientific literature, textbooks and accredited journals. The results of in-depth studies show that there is a close biological and psychological correlation between emotional stability and cognitive performance. Neuroscientifically, the amygdala hijack phenomenon has been proven to be able to paralyze the function of the prefrontal cortex as the control center for logical thinking and executive memory, thereby hampering the process of absorbing teaching material. Other findings indicate that resilience functions as a crucial mediator that transforms the distress of academic failure into motivation for adaptive improvement. To optimize these two aspects, the role of educators in creating a psychologically safe classroom climate through the implementation of a humanist-dialogical teaching style is an absolute prerequisite. The recommendations of this research point to the importance of integrating socio-emotional curriculum in college and high school settings.

**Keywords:** Emotional Regulation, Academic Success, Resilience, Literature Study, Psychological Safety.

**Membangun Regulasi Emosi: Kunci Keberhasilan Akademik dan Resiliensi Peserta Didik**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif signifikansi regulasi emosi dalam menstimulus keberhasilan akademik dan membentuk resiliensi yang kokoh pada diri peserta didik. Dinamika pendidikan modern menghadapkan peserta didik pada beban kognitif yang tinggi serta tekanan psikososial yang kompleks, baik dalam lingkungan internal sekolah maupun eksternal keluarga. Menggunakan metode library

research (studi kepustakaan), penelitian ini mengumpulkan, mereduksi, mendisplay, dan menganalisis data dari berbagai literatur ilmiah, buku teks, dan jurnal terakreditasi yang relevan. Hasil kajian mendalam menunjukkan adanya korelasi biologis dan psikologis yang erat antara stabilitas emosi dengan kinerja kognitif. Secara neurosains, fenomena amygdala hijack terbukti mampu melumpuhkan fungsi prefrontal cortex sebagai pusat kendali berpikir logis dan memori eksekutif, sehingga menghambat proses penyerapan materi ajar. Penemuan lainnya mengindikasikan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mediator krusial yang mengubah distress kegagalan akademik menjadi motivasi perbaikan adaptif. Untuk mengoptimalkan kedua aspek tersebut, peran pendidik dalam menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis (psychological safety) melalui implementasi gaya mengajar humanis-dialogis menjadi prasyarat mutlak. Rekomendasi penelitian ini mengarah pada pentingnya integrasi kurikulum sosio-emosional di lingkungan perguruan tinggi dan sekolah menengah.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Keberhasilan Akademik, Resiliensi, Studi Kepustakaan, Psychological Safety.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan peradaban bangsa yang tidak hanya bertumpu pada penguasaan aspek kognitif atau intelektual semata. Di dalam konseptualisasi pendidikan modern, keberhasilan proses pembelajaran dinilai dari keterpaduan yang harmonis antara ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Namun, dalam implementasi praktis di lapangan, institusi pendidikan sering kali terjebak dalam arus intelektualisme sempit, di mana pencapaian akademik peserta didik hanya diukur secara kuantitatif melalui angka-angka di atas kertas, seperti nilai ujian akhir atau indeks prestasi. Paradigma yang terlalu fokus pada aspek akademik ini mengaburkan fakta objektif di dunia psikologi perkembangan bahwa emosi memegang peranan yang sangat dominan dalam menentukan kualitas interaksi dan penguasaan materi oleh peserta didik.

Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang mencolok antara kapasitas intelektual teori peserta didik dengan realitas performa capaian riil mereka di kelas. Tidak sedikit ditemukan kasus di mana seorang peserta didik yang secara formal memiliki skor intelegensi (IQ) tinggi, namun mengalami penurunan prestasi akademik yang drastis ketika dihadapkan pada situasi penuh tekanan, konflik antarteman, atau kecemasan menghadapi ujian. Sebaliknya, peserta didik dengan kemampuan intelektual rata-rata justru mampu menunjukkan performa yang stabil dan progresif karena memiliki ketenangan, ketekunan, dan stabilitas emosional yang baik. Hal ini mengindikasikan adanya variabel psikologis laten yang bekerja di balik layar kognisi, yang dalam literatur psikologi kontemporer diidentifikasi sebagai kemampuan regulasi emosi.

Kondisi psikologis peserta didik pada era kontemporer ini mengalami tekanan yang jauh lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Tuntutan kurikulum yang padat, ekspektasi sosial yang tinggi dari orang tua, serta paparan disrupsi teknologi digital menciptakan lingkungan sosiologis yang rentan memicu distress psikologis. Ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola letupan emosi negatif seperti rasa frustrasi, kecemasan berlebih, dan ketakutan akan kegagalan berimplikasi langsung pada penurunan motivasi belajar intrinsik. Ketika emosi negatif mendominasi, perhatian atau atensi peserta didik akan terbagi, sehingga kemampuan mereka untuk melakukan penalaran abstrak, memecahkan masalah kompleks, dan menyimpan informasi jangka panjang menjadi sangat terganggu.

Selain keberhasilan akademik, kemampuan peserta didik untuk bertahan di tengah hantaman badai akademik dan non-akademik yang dikenal sebagai resiliensi—menjadi indikator penting dari keberhasilan pendidikan holistik. Banyak peserta didik yang langsung mengalami kemunduran mental, bahkan depresi ringan, ketika menerima hasil evaluasi belajar yang buruk atau mengalami kegagalan dalam kompetensi sekolah. Mereka memandang kegagalan sebagai vonis mati atas kompetensi diri mereka, bukan sebagai

bagian dari proses belajar. Fenomena kerapuhan mental ini mencerminkan rendahnya daya resiliensi, yang akhirnya kembali berujung pada kelemahan sistem regulasi emosi individu. Oleh karena itu, kajian komprehensif mengenai bagaimana konstruksi regulasi emosi dapat dibangun untuk menopang kesuksesan akademik dan resiliensi menjadi hal yang sangat mendesak untuk ditelaah demi merumuskan formulasi pedagogis yang tepat, humanis, dan relevan dengan tantangan zaman.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode studi kepustakaan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi, mensintesis, dan mengonseptualisasikan teori-teori fundamental serta temuan-temuan empiris mutakhir mengenai regulasi emosi, keberhasilan akademik, dan resiliensi peserta didik dari berbagai perspektif disiplin ilmu, khususnya psikologi perkembangan, neurosains pendidikan, dan ilmu pedagogi. Sifat dari penelitian ini adalah analitis-konseptual, di mana peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam menelusuri, membedah, dan menyintesis dokumendokumen ilmiah yang relevan.

Untuk memberikan gambaran metode secara transparan dan akuntabel, pengumpulan data kepustakaan dalam penelitian ini dilakukan melalui seleksi ketat menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan penelusuran sistematis pada database digital akademis (Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, dan SINTA) menggunakan kombinasi kata kunci "regulasi emosi", "keberhasilan akademik", "resiliensi peserta didik", dan "psychological safety dalam pendidikan", peneliti mengidentifikasi total 45 artikel ilmiah dan buku teks pada tahap awal pencarian. Setelah dilakukan reduksi data untuk membuang literatur yang duplikatif, tidak terakreditasi, atau kurang relevan secara metodologis, diperoleh 15 sumber literatur final yang dijadikan data sekunder inti dalam penelitian ini. Sumber data tersebut dikelompokkan menjadi data primer (buku teks utama regulasi emosi oleh James Gross dan kecerdasan emosional oleh Daniel Goleman serta jurnal empiris terkait) dan data sekunder pendukung (artikel konseptual dan dokumen kurikulum resmi).

Prosedur analisis data dalam penelitian ini sepenuhnya mengacu pada model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña yang terdiri atas empat tahapan yang saling berhubungan:

- 1. Pengumpulan Data (*Data Collection*):** Mengaktifkan proses inventarisasi terhadap seluruh teks, buku master, jurnal ilmiah, dan dokumen pendukung yang lolos seleksi inklusi awal dari pangkalan data digital.
- 2. Reduksi Data (*Data Reduction*):** Melakukan proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan kepustakaan demi memisahkan informasi utama dengan informasi yang bersifat opsional.
- 3. Penyajian Data (*Data Display*):** Merakit informasi yang telah tereduksi ke dalam matriks konseptual, narasi deskriptif analitis, serta pengelompokan sub-bab pembahasan secara logis agar alur keterkaitan antarvariabel dapat dipahami dengan mudah.
- 4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*):** Melakukan interpretasi mendalam terhadap data yang disajikan, menguji pola hubungan sebab-akibat, menarik kesimpulan teoretis baru, serta melakukan verifikasi balik dengan literatur pembanding untuk menghasilkan sebuah sintesis konseptual yang utuh, valid, dan tepercaya mengenai peran regulasi emosi dalam konseptualisasi pendidikan modern.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hubungan Biologis Otak dan Emosi dalam Belajar (Pendekatan Neurosains)**

Selama beberapa dekade, dunia pendidikan memandang proses kognisi terpisah secara dikotomis dengan emosi. Kognisi dianggap sebagai kerja akal budi yang dingin dan rasional, sedangkan emosi dipandang sebagai letupan perasaan yang mengganggu rasionalitas. Namun, lompatan penemuan di bidang neurosains pendidikan mematahkan mitos tersebut dan membuktikan bahwa emosi dan kognisi secara biologis bekerja dalam jalinan neural yang tak terpisahkan. Otak manusia tidak dapat memproses informasi akademik secara optimal jika sistem emosinya berada dalam keadaan distres atau terancam.

Secara anatomis, struktur otak yang mengendalikan emosi terpusat pada sistem limbik, di mana terdapat sebuah kelenjar kecil berbentuk kacang almond yang disebut amigdala. Amigdala bertindak sebagai "radar keamanan" atau sistem alarm otomatis otak. Ketika peserta didik mengalami situasi yang memicu emosi negatif yang intens seperti rasa takut akan hukuman guru, kecemasan akut karena tidak siap ujian, atau intimidasi psikologis dari teman sebaya amigdala akan langsung aktif secara berlebihan. Dalam kondisi ini, amigdala memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin ke seluruh tubuh, mempersiapkan individu untuk merespons ancaman tersebut melalui mekanisme fight, flight, or freeze (lawan, lari, atau membeku).

Dampak sosiopsikologis dari aktivasi amigdala yang masif ini adalah terjadinya fenomena yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai amygdala hijack (pembajakan amigdala). Ketika pembajakan ini terjadi, amigdala memutuskan atau menghambat aliran energi elektrokimia menuju prefrontal cortex (korteks prefrontal). Korteks prefrontal adalah wilayah otak yang terletak tepat di belakang dahi manusia yang berfungsi sebagai pusat kendali fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif ini meliputi kemampuan berpikir logis, penalaran abstrak, perencanaan strategis, pemecahan masalah (problem solving), konsentrasi penuh, serta pengelolaan memori kerja jangka pendek (working memory).

Ketika korteks prefrontal mengalami disfungsi akibat dibajak oleh amigdala, otak siswa secara harfiah berada dalam kondisi "terkunci" untuk aktivitas belajar. Peserta didik tidak akan mampu menangkap penjelasan guru, ingatan materi yang telah dipelajari sebelumnya mendadak hilang (blank), dan kemampuan analisis logisnya lumpuh sementara. Sehebat apa pun metode pembelajaran yang diterapkan atau selengkap apa pun fasilitas kelas yang disediakan, proses transfer pengetahuan tidak akan terjadi jika amigdala siswa dalam keadaan tegang. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi berperan penting sebagai rem biologis yang menenangkan aktivitas amigdala, menurunkan sekresi kortisol, dan membuka kembali akses penuh ke korteks prefrontal agar proses belajar kognitif dapat berjalan lancar.

### **Urgensi Regulasi Emosi terhadap Keberhasilan Akademik**

Regulasi emosi secara konseptual merujuk pada strategi intrinsik dan ekstrinsik yang digunakan oleh individu untuk memantau, mengevaluasi, memodifikasi, dan mengarahkan reaksi emosional mereka agar selaras dengan pencapaian tujuan hidup dan adaptasi lingkungan. Dalam konteks institusi pendidikan, kemampuan regulasi emosi merupakan prediktor yang sangat kuat terhadap keberhasilan akademik peserta didik. Peserta didik yang terampil mengelola emosinya mampu mengalokasikan energi psikologis mereka secara efisien untuk tugas-tugas kognitif tanpa terganggu oleh hambatan afektif internal.

Keterkaitan langsung antara regulasi emosi dan prestasi akademik termanifestasi dalam kemampuan manajemen stres akademik. Mahasiswa atau siswa yang dihadapkan

pada tumpukan tugas, tenggat waktu yang ketat, dan standar kelulusan yang tinggi pasti akan mengalami kejenuhan dan stres. Namun, individu dengan regulasi emosi yang adaptif (seperti melakukan cognitive reappraisal atau pembiasaan ulang kognitif) akan memandang stres tersebut sebagai tantangan positif (eustres) yang memacu adrenalin untuk belajar, bukan sebagai ancaman yang menakutkan (distres). Mereka mampu meredam kecemasan pra-ujian, sehingga dapat mempertahankan fokus atensi dan konsentrasi mereka saat membaca soal dan menjawab ujian dengan kepala dingin.

Selain itu, regulasi emosi berkorelasi positif dengan efikasi diri (self-efficacy) dan motivasi belajar intrinsik. Ketika peserta didik mampu mengontrol perasaan cemas dan frustrasinya, mereka akan merasa memiliki kendali penuh atas tindakan mereka (internal locus of control). Rasa percaya diri ini mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam diskusi kelas, berani mengambil risiko akademik dengan mempelajari materi yang sulit, dan tidak mudah terdistraksi oleh kepuasan jangka pendek yang ditawarkan lingkungan (seperti bermain media sosial berlebihan atau menunda pekerjaan). Efisiensi energi psikologis ini secara akumulatif berdampak pada peningkatan kualitas pemahaman materi dan pencapaian indeks prestasi yang optimal.

### **Konstruksi Resiliensi dalam Menghadapi Hambatan Pembelajaran**

Perjalanan akademik seorang peserta didik tidak pernah mulus secara linear, melainkan dipenuhi oleh dinamika naik-turun, hambatan, dan bahkan kegagalan nyata. Peserta didik dipastikan akan mengalami momen-momen sulit, seperti mendapatkan nilai merah, gagal dalam seleksi beasiswa, ditolak dalam seleksi organisasi, atau mengalami pengucilan sosial. Dalam menghadapi realitas yang tidak menyenangkan ini, respons psikologis antar-peserta didik menunjukkan perbedaan yang sangat kontras, yang ditentukan oleh derajat resiliensi yang mereka miliki. Resiliensi bukan sekadar kemampuan pasif untuk menahan penderitaan, melainkan kapasitas dinamis individu untuk beradaptasi secara positif, bertahan di bawah tekanan berat, dan menggunakan pengalaman pahit tersebut sebagai batu loncatan untuk bangkit kembali menjadi pribadi yang lebih kuat.

Peserta didik yang rapuh (non-resilien) cenderung merespons kegagalan akademik dengan mekanisme pertahanan ego yang destruktif. Mereka mengalami penurunan harga diri secara drastis, menyalahkan keadaan luar, mengalami keputusasaan learned helplessness (merasa diri bodoh secara permanen), bahkan dalam beberapa kasus ekstrem memilih untuk mundur dari institusi pendidikan. Sebaliknya, peserta didik yang resilien mengonstruksi kegagalan melalui lensa evaluatif yang sehat. Pondasi utama dari resiliensi ini adalah kemampuan regulasi emosi yang kokoh. Saat menerima hasil yang mengecewakan, individu yang resilien mengizinkan diri mereka merasakan emosi sedih atau kecewa sewajarnya, namun mereka segera melakukan regulasi emosi untuk mencegah emosi negatif tersebut berlarut-larut menjadi depresi atau apati. Mereka memisahkan antara kegagalan performa sesaat dengan nilai harga diri mereka seutuhnya. Dengan emosi yang kembali stabil, mereka mampu berpikir jernih untuk mengidentifikasi kelemahan metode belajar yang lalu, meminta masukan dari dosen atau guru, dan menyusun strategi belajar baru yang lebih efektif untuk menghadapi evaluasi berikutnya.

### **Implementasi Gaya Mengajar Humanis dalam Menciptakan Psychological Safety**

Mengingat regulasi emosi dan resiliensi merupakan aspek psikologis yang bersifat dinamis dan berkembang, maka lingkungan sosial tempat peserta didik beraktivitas sehari-hari memiliki andil yang sangat dominan dalam membentuk karakteristik tersebut. Di lingkungan perguruan tinggi maupun sekolah, ruang kelas merupakan mikrosistem

sosiologis utama. Iklim psikologis yang tercipta di dalam kelas sangat ditentukan oleh gaya kepemimpinan dan pola interaksi yang dibangun oleh pendidik (dosen atau guru).

Untuk menumbuhkan regulasi emosi yang sehat pada peserta didik, mutlak diperlukan adanya rasa aman secara psikologis (*psychological safety*) di dalam ruang kelas. Konsep rasa aman secara psikologis mengacu pada sebuah persepsi kolektif di mana peserta didik merasa yakin bahwa lingkungan belajar mereka aman untuk mengambil risiko interpersonal. Artinya, siswa merasa bebas untuk mengajukan pertanyaan kritis, mengutarakan pendapat yang berbeda, mengakui ketidaktahuan mereka terhadap suatu materi, dan bahkan melakukan kesalahan dalam menjawab soal tanpa ada rasa takut akan dipermalukan, diejek oleh rekan sejawat, atau dihakimi secara sarkastik oleh pendidik.

Penciptaan iklim kelas yang aman secara psikologis ini hanya dapat direalisasikan melalui implementasi gaya mengajar humanis-dialogis. Pendidik humanis memandang peserta didik sebagai subjek belajar seutuhnya yang memiliki keunikan karakter, kebutuhan emosional, dan kecepatan belajar yang berbeda-beda, bukan sekadar objek kosong yang siap dijejali materi demi mengejar target kurikulum. Karakteristik utama dari pendidik humanis meliputi:

- a. **Empati yang Mendalam (Empathic Understanding):** Kemampuan pendidik untuk melihat situasi dari sudut pandang peserta didik, mendengarkan keluh kesah akademik mereka dengan penuh perhatian tanpa langsung menghakimi.
- b. **Penerimaan Tanpa Syarat (Unconditional Positive Regard):** Menghargai eksistensi dan usaha yang ditunjukkan oleh peserta didik, tanpa mendasarkan rasa hormat pendidik hanya pada tingginya nilai angka yang diraih siswa.
- c. **Kesejatian (Genuineness):** Menampilkan diri secara otentik sebagai mitra belajar yang siap membimbing, bukan sebagai figur otoriter yang ditakuti.

Ketika pendidik menerapkan pendekatan humanis ini secara konsisten, tingkat kecemasan (*anxiety*) peserta didik akan menurun secara signifikan. Penurunan kecemasan ini menjaga sistem saraf otonom mereka berada dalam kondisi relaks, sehingga amigdala tetap tenang dan korteks prefrontal dapat diakses secara maksimal untuk pemrosesan informasi kognitif tingkat tinggi. Lebih jauh lagi, interaksi humanis memberikan keteladanan bagi peserta didik tentang bagaimana mengomunikasikan emosi secara asertif, menyelesaikan konflik secara damai, dan membangun resiliensi kelompok melalui dukungan sosial emosional yang solid.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur dan pembahasan mendalam yang telah dipaparkan, penelitian ini menghasilkan beberapa konklusi penting teoretis-praktis. Pertama, kemampuan regulasi emosi bukan sekadar pelengkap aspek afektif, melainkan merupakan fondasi biologis dan psikologis yang mutlak diperlukan untuk keberhasilan akademik peserta didik. Pendekatan neurosains membuktikan secara empiris bahwa emosi negatif yang tidak teregulasi dengan baik memicu terjadinya fenomena amygdala hijack, yang secara nyata melumpuhkan fungsi kerja korteks prefrontal dalam memproses materi pembelajaran.

Kedua, resiliensi bertindak sebagai mekanisme pertahanan psikologis dinamis yang memungkinkan peserta didik mentransformasi kegagalan, tekanan akademik, dan krisis emosional menjadi peluang pertumbuhan personal dan perbaikan strategi belajar. Kemampuan regulasi emosi merupakan bahan bakar utama bagi terbentuknya resiliensi; tanpa kontrol emosi yang baik, peserta didik akan terjebak dalam keputusan yang destruktif saat menghadapi penurunan performa akademik.

Ketiga, lingkungan akademis melalui interaksi di dalam kelas memiliki peran strategis dalam menstimulus kemampuan regulasi emosi dan resiliensi diri individu. Implementasi gaya mengajar humanis oleh pendidik terbukti mampu menciptakan atmosfer kelas yang memiliki rasa aman secara psikologis (*psychological safety*). Rasa aman ini mereduksi distres psikologis, menjaga stabilitas neurobiologis siswa, dan merangsang keterlibatan akademik yang mendalam. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada para pengambil kebijakan di institusi pendidikan, khususnya Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, untuk mulai mengintegrasikan program pelatihan kecerdasan emosional dan regulasi diri ke dalam kurikulum formal maupun pembinaan kemahasiswaan secara berkelanjutan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Cazan, A. M. (2012). Self-Regulated Learning Strategies—Predictors of Academic Adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 104-108.
- Edmondson, A. C. (2019). *The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ (Terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (hal. 451-502). San Diego: Academic Press.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Co.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.