

DESKRIPSI KEMAMPUAN SISWA MENGELOLA EMOSI PADA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Retno Suci Rahayu, Indri Astuti, Abas Yusuf

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email : retnosucirahayu@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran yang objektif secara tepat dan akurat mengenai kemampuan siswa mengelola emosi pada kelas XI SMK Negeri 5 Pontianak. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Bentuk penelitian ini adalah studi survey. populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah sejumlah 193 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 50 siswa. Alat pengumpulan data yang di gunakan adalah angket. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan siswa mengelola emosi mencapai 66,93% termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal dalam kemampuan mengelola emosi dan masih mengekspresikannya secara verbal dan non verbal.

Kata Kunci : Kemampuan, Emosi, Mengelola Emosi

Abstract: This study aims to gain insight and objective information regarding ability of Students Managing Emotions in Class XI at SMK Negeri 5 Pontianak. The research method used is descriptive method with quantitative. Forms of this research is a survey study. Population in this study is 193 students The sample was 50 students. Data collection tool was a questionnaire. The result showed that the ability of students to Manage Emotions that reached 66.93% included in the categories sufficient This indicates that students have not been up to have the ability to manage emotions and still express it verbally and non verbally.

Keywords: Ability, Emotion, Managing Emotions

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang di mulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara 11 atau 12 tahun sampai 20 tahun, termasuk siswa-siswi sekolah menengah ke atas. Di lihat dari proses perkembangannya, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada fase masa remaja. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan menuju kearah tercapainya kematangan dalam berbagai aspek seperti biologis, intelektual, emosional, sikap, nilai, dan sebagainya.

Menurut Asrori (2008:9) “Remaja dikenal dengan fase “Mencari jati-diri” atau fase “Topan dan Badai”. Remaja masih belum mampu untuk menguasai dan memfungsikan secara penuh dan maksimal fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Remaja seringkali mengalami pergolakan emosi yang tinggi, serta diiring dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi (Santrock, 2007:201). Anak usia ini akan sering merasa cemas, bingung atau sering disebut

kegoncangan dalam proses pertumbuhan untuk mencari dan menemukan identitas diri. Masa-masa ini dirasakan sulit bagi remaja itu sendiri, orang tua maupun pendidik karena emosi yang tampak selalu berubah-ubah.

Emosi sebagai unsur kepribadian perlu kita pelajari agar kita mengetahui hakikatnya, cara mengendalikannya dan cara mengarahkannya. Chaplin dalam (Ahmad, 2009:22) mengatakan: “Emosi adalah suatu kondisi yang menggaris bawahi pengalaman, tindakan, dan perubahan psikologis seperti yang terjadi dalam ketakutan, kegelisahan atau kesenangan”. Sejalan dengan pendapat di atas Cardwell (2003:54) mengatakan, “*Definitions can be board, in that emotions are seen as multifaceted responses that involve interaction between subjective feelings and objective experiences, or narrow, in that emotions are simply how we “fell” (for example, happy, angry, sad, etc)*”. artinya definisi dapat diperluas bahwa emosi dilihat sebagai tanggapan yang beranekaragam yang melibatkan interaksi antara perasaan subjek dan perasaan objek dalam arti sempit bahwa emosi merupakan bagaimana kita “Merasa” (senang, marah, sedih dan lain-lain). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa “Emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan suatu perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat, pengamalan afektif yang disertai penyesuaian diri dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak”.

Reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja tentunya dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan sosial karena emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1978:218) adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan dan mengelola emosi dengan tepat. Jika seseorang dapat mengenali, meregulasi dan mengelola emosi yang muncul, maka persoalan yang terjadi dalam kehidupannya dapat dengan lebih mudah terselesaikan. Mengelola emosi bertujuan untuk memperoleh keseimbangan dalam emosi, sehingga perilaku yang dihasilkan akan bersifat adaptif.

Remaja cenderung memiliki emosi yang sangat kuat, tidak terkendali, dan irasional, mudah marah, mudah tersinggung, mudah putus asa dan cenderung meledak-ledak apabila merasa terganggu dan perilaku tersebut memungkinkan akan berpengaruh pada proses pembelajaran.

Seperti yang dikatakan Santrock (2007:199) “Remaja belum mampu melakukan kontrol emosi secara tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat. Sejalan dengan pendapat diatas Goleman (2001:28) berbagai perilaku ketidakmampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali dan mencerminkan meningkatnya ketidakseimbangan emosi, padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku individu.

Menurut Goleman (2008:58) “Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya, memiliki semangat, mampu memotivasi dirinya dan mampu berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya”. Mereka yang memiliki kecerdasan emosi,

mampu memahami dan mengelola emosi diri orang lain sehingga tidak menimbulkan perilaku negatif yang berlebihan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak, diperoleh data bahwa banyak dijumpai siswa yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Hal ini di tunjukkan dengan mudah marah apabila di singgung, takut terhadap guru tertentu, cemas, gugup, malas mencatat, tidak mau berbagi dengan teman dan sebagainya. Disisi lain alasan peneliti memilih kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak, karena pada kelas XI siswa masih berada pada tahap remaja awal yang di mana emosinya masih labil dan cenderung meledak-ledak. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat kematangan emosi siswa sehingga tidak dapat mengelola emosinya dengan baik.

Kenyataan inilah yang mendorong penulis melaksanakan penelitian untuk mengungkapkan bagaimanakah kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak.

METODE

Metode yang sesuai dan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Ali (2013:131) “Metode penelitian deskriptif digunakan untuk berupaya memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang”. Sedangkan Subana dan Sudrajat (2011:26) menyatakan “penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang (ketika penelitian berlangsung) dan menyajikan apa adanya”. Adapun pertimbangan digunakan metode tersebut, karena penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan keadaan dari variabel atau gejala-gejala yang diteliti kebenarannya, berdasarkan fakta-fakta yang ditemui ketika penelitian berlangsung dilapangan, yaitu SMK 5 Pontianak. Seperti yang dikemukakan oleh Hadari Nawawi (2005:67) yang menjelaskan “Metode deskriptif tidak lebih daripada penelitian yang bersifat penemuan fakta-fakta seadanya.” Hasil penelitian ditekankan pada memberikan gambaran secara objektif tentang keadaan yang sebenarnya dari objek yang diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif merupakan suatu cara pemecahan masalah dalam suatu penelitian yang didasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan di lapangan. Permasalahan yang dideskriptifkan dalam penelitian ini adalah Analisis Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak. Sehubungan dengan bentuk penelitian deskriptif, menurut Nawawi (2012:68) ada tiga bentuk penelitian deskriptif, yaitu:

- a. Survey (*Survey Studies*)
- b. Studi Hubungan (*Interlationship Studies*)
- c. Studi Perkembangan (*Development Studies*)

Berdasarkan pendapat di atas, maka bentuk penelitian ini adalah studi survey (*survey study*). Menurut Nawawi (2007:68) “Studi survey bersifat menyeluruh yang kemudian akan dilanjutkan secara mengkhususkan pada aspek tertentu bilamana diperlukan studi yang lebih mendalam”. Oleh karena itulah

survey sering dipergunakan untuk menyusun suatu perencanaan atau penyempurnaan perencanaan yang sudah ada. populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah sejumlah 193 siswa. Sampel penelitian adalah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik random sampling atau acak. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling atau acak. Cara yang digunakan adalah dengan cara undian. Nawawi (2012:162) menyatakan bahwa: “Cara undian dilakukan dengan memberi kode pada unit sampling dalam keseluruhan populasi, kemudian setiap kode itu satu per satu dituliskan di atas potongan-potongan kertas dan sama besar dan sejenisnya, lalu digulung. Semua gulungan kertas yang berisi kode itu dimasukkan ke dalam suatu tempat (misalnya kaleng kosong). Setelah dikocok dilakukan satu persatu gulungan kertas itu sampai diperoleh jumlah yang sesuai dengan ukuran sampel yang telah ditentukan”. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik komunikasi tidak langsung. Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis persentase. Setelah data terkumpul melalui angket, hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi yang dikemukakan oleh Rizal dan Herlina (dalam Ali, 2014:112) Sebagai berikut:

$$X\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

X%	= hasil persentase
n	= Jumlah skor aktual
N	= Jumlah skor maksimal ideal

Untuk mengetahui kualitas hasil perhitungan persentase angket tersebut, maka digunakan tolok ukur kategori kualitas persentase sebagai berikut:

Tabel 1	
Kriteria Kemampuan Mengelola Emosi	
Kategori	Persentase
Sangat baik	80% - 100%
Baik	70% - 79%
Cukup	60% - 69%
Kurang	60% - 69%

Sumber : Aritonang (2008:15)

Dari hasil perhitungan presentase, maka akan diketahui kualitas hasil perhitungan angket. Kategori kualitas presentase 80% - 100 % menunjukkan kategori hasil yang sangat baik, 70% - 79 % masuk kedalam kategori baik, 60% -

69% masuk kedalam kategori cukup dan hasil preentase 0 - 59% menunjukkan kategori kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada kelas XI di SMK Negeri 5 Pontianak. Sampel penelitian berjumlah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik random sampling atau acak. Data yang telah terkumpul dari penyebaran angket kemudian dilakukan pengolahan data.

Tabel 2
Persentase Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas XI Sekolah
Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak

Variabel dan Indikator	Skor Aktual	Skor Maksimal Ideal	%	Kategori
Kemampuan Siswa Mengelola Emosi di Kelas XI SMK Negeri 5 Pontianak	5344	8000	66,93%	Cukup

1. Kemampuan Mengelola Emosi Marah

a. benci	278	400	69,5%	Cukup
b. kesal hati	243	400	60,75%	Cukup
c. bermusuhan	298	400	74,5%	Baik
d. tersinggung	240	400	60%	Cukup
e. agresif	280	400	70%	Baik
rata-rata persentase	1339	2000	66,95%	Cukup

2. Kemampuan Mengelola Emosi Takut

a. kecemasan	227	400	56,75%	Kurang
b. tidak tenang	265	400	66,5%	Cukup
c. ngeri	295	400	73,75%	Baik
d. gugup	277	400	69,25%	Cukup
e. khawatir	197	400	49,27%	Kurang
rata-rata persentase	1261	400	63,05%	Cukup

3. Kemampuan Mengelola Emosi Cinta

a. kebaikan hati	291	400	72,75%	Baik
b. persahabatan	284	400	71%	Baik
c. penerimaan	269	400	67,25%	Cukup
d. kasih sayang	278	400	69,5%	Cukup
e. rasa dekat	265	400	66,25%	Cukup

rata-rata persentase	1387	2000	69,35%	Cukup
-----------------------------	-------------	-------------	---------------	--------------

4. Kemampuan Mengelola Emosi Depresi

a. sedih	412	400	68,67%	Cukup
b. kesepian	271	400	67,75%	Cukup
c. pedih	399	400	66,6%	Cukup
d. putus asa	274	400	68,5%	Cukup
rata-rata persentase	1356	2000	67,8%	Cukup

Sumber : data olahan, 2016

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas kemampuan mengelola emosi pada siswa memiliki skor aktual 5344, skor maksimal ideal 8000 mencapai 66,93% termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal dalam kemampuan mengelola emosi dan masih mengekspresikannya secara verbal dan non verbal.

Pembahasan

Emosi merupakan salah satu faktor yang menggerakkan dan mempengaruhi individu dalam merespon terhadap setiap stimulus yang ada, hal ini membuktikan bahwa emosi memberikan energi seseorang untuk bertindak. Menurut Hamid (2013:146) “Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi dan sedih yang mendorong seseorang berperilaku menangis”. Emosi bermacam-macam menurut Sobur (2003:410) tingkah laku emosional dapat menjadi empat macam, yaitu

1. Marah, orang bergerak menentang sumber frustrasi,
2. Takut, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi,
3. Cinta, orang bergerak menuju sumber kesenangan,
4. Depresi, orang menghentikan respon-respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Goleman (Hude 2006:8) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut :

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, berang, tersinggung, bermusuhan, agresi, tindak kekerasan dan kebencian.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri, fobia, dan panic
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa dan mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih.

- f. Terkejut: kaget, terkesiap, takjub, dan terpana.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa salah, kesal hati, sesal, aib, dan hati hancur lebur.

Berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan, Kemampuan Siswa Mengelola Emosi marah Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak di dapat hasil persentase dengan kategori “Cukup”. Hal ini sesuai penilaian dalam variabel dan indikator untuk menentukan skor siswa dalam kemampuan mengelola emosi marah meliputi indikator mengelola emosi benci cukup mampu mengendalikannya, kesal hati cukup mampu mengendalikannya, baik terhadap sesama teman sehingga jarang terjadi permusuhan, cukup mampu mengendalikan ketersinggungan terhadap omongan orang lain, dan baik dalam mengendalikan agresif,

Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Takut Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak di dapat hasil persentase dengan kategori “Cukup”. Hal ini sesuai penilaian dalam variabel dan indikator untuk menentukan skor siswa dalam kemampuan mengelola emosi takut meliputi kurang mengendalikan kecemasan, cukup dapat mengatasi tidak tenang terhadap sesuatu, cukup baik mengatasi ketakutan, cukup dalam mengendalikan kegugupan dan kurang bisa mengatasi kekhawatiran.

Kemampuan Siswa Mengelola Emosi cinta Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak di dapat hasil persentase dengan kategori “Cukup”. Hal ini sesuai penilaian dalam variabel dan indikator untuk menentukan skor siswa dalam kemampuan mengelola emosi cinta meliputi kebaikan hati dalam menolong sesama teman dengan baik, menjalin persahabatan dengan teman dengan baik, penerimaan dengan orang lain cukup, kasih sayang terbilang cukup, rasa dekat juga cukup.

Kemampuan Siswa Mengelola Emosi depresi Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak di dapat hasil persentase dengan kategori “Cukup”. Hal ini sesuai penilaian dalam variabel dan indikator untuk menentukan skor siswa dalam kemampuan mengelola emosi depresi meliputi cukup dalam mengatasi kesedihan, cukup dalam mengatasi kesepian, terbilang cukup dalam mengendalikan depresi dan putus asa.

Menurut Iskandar (2009:60) “Kemampuan Mengelola Emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya yang salah”. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Mengelola emosi bertujuan untuk memperoleh keseimbangan dalam emosi, sehingga perilaku yang dihasilkan akan bersifat adaptif. Menurut Salovey (dalam Goleman 2002:58) “Menggolongkan kecerdasan emosional menjadi lima wilayah yaitu:

- 1) mengenali emosi diri,
- 2) mengelola emosi,
- 3) memotivasi diri,
- 4) mengenali emosi orang lain dan
- 5) membina hubungan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa bahwa kemampuan siswa mengelola emosi kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak tergolong dalam kategori “cukup” yang artinya bahwa siswa belum maksimal dalam kemampuan mengelola emosi.

Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Kemampuan mengelola emosi marah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak tergolong dalam kategori “cukup”, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal mengelola emosi marah seperti Benci, Kesal hati, Bermusuhan, tersinggung, dan agresif sehingga masih mengekspresikannya secara non verbal. (2) Kemampuan mengelola emosi takut Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak tergolong dalam kategori “cukup”, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal mengelola emosi takut seperti cemas, tidak tenang, takut, gugup, dan khawatir sehingga masih mengekspresikannya non verbal. (3) Kemampuan mengelola emosi cinta Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak tergolong dalam kategori “cukup”, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal mengelola emosi cinta seperti kebaikan hati, persahabatan, penerimaan, kasih sayang, rasa dekat sehingga masih mengekspresikannya secara verbal. (4) Kemampuan mengelola emosi depresi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Pontianak tergolong dalam kategori “cukup”, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum maksimal mengelola emosi depresi seperti sedih, kesepian, depresi dan putus asa sehingga masih mengekspresikannya secara verbal.

Saran

Mengacu dari hasil penelitian di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

(1) Guru Bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling berupa teknik permainan peran (role playing), dimana teknik ini dapat di gunakan guru pembimbing untuk melatih keterampilan-keterampilan mengelola emosi siswa dengan mempratekkan peristiwa-peristiwa dalam hubungan sosial yang di kemas dalam bentuk pelaksanaan sosiodrama, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan mengelola emosi dan dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik seperti siswa dapat memahami berbagai jenis emosi serta mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi menjadi tingkah laku yang efektif untuk diri sendiri dan orang lain. (2) Guru pembimbing memberikan bantuan kepada siswa dengan meyakinkan dan mengajak lebih konstruktif, mengembangkan gambaran kekuatan dan kelemahan siswa secara realistik, memberi pemahaman bahwa untuk mencapai sukses terdapat tahapan-tahapan yang di dalamnya mengandung serangkaian sukses dan kegagalan yang harus disikapi secara realistik. (3) Diharapkan guru pembimbing dapat memahami dan memberikan situasi yang kondusif bagi terpenuhinya kebutuhan sosial sehingga mendorong siswa untuk melakukan tugasnya secara efektif dan produktif. (4) Guru pembimbing memberikan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan agar siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dan tidak terjerumus ke dalam perilaku maladaptif. Teknik yang

dilakukan guru pembimbing yaitu menulis ekspresif, dimana Siswa dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) secara verbal maupun non verbal dan menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi masalah. Dengan memberikan media pada siswa dapat berekspresi secara emosional, mengekspresikan pengalaman reflektif dan memperluas pemahaman terhadap kondisi emosional yang di hadapinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohammad. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Aritonang, Keke T. (2008). *Minat dan motivasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Penabur No 1 Tahun ke 7*.
- Asrori. (2008). *Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik*. Pontianak: Untan Press.
- Cardwell, Mike. (2003). *A-Z Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Fauzi Ahmad. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Goleman, Daniel. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Edisi keenam. Alih bahasa: Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- Hude, Darwis. (2006). *Emosi*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Nawawi, Hadari. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Santrock, John. (2007). *Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Subana, M dan Sudrajat, S. (2011). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia

