

**KOMPETENSI EMOSI SISWA KELAS XI  
SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Strata Satu dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*



Oleh:  
**FEBRI REZKIANA**  
72347/2006

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**



## **ABSTRAK**

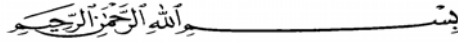
**Judul** : **Kompetensi Emosi Siswa kelas XI SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP**  
**Peneliti** : **Febri Rezkiana**  
**Pembimbing** : **1. Drs. Afrizal Sano, M. Pd., Kons  
2. Drs. Taufik, M.Pd., Kons**

Remaja yang sedang berkembang membutuhkan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Agar penyesuaian diri itu dapat berjalan dengan efektif, maka diperlukan kompetensi emosi. Kompetensi emosi membantu remaja mengatur emosi dan kualitas emosinya dalam berhubungan dengan sesama. Kompetensi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Pada kenyataannya banyak siswa yang kurang mampu mengatasi fluktuasi emosi dan ketegangan emosi yang dialaminya, hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan siswa mengenai keadaan emosinya serta kemampuan siswa dalam menguasai kompetensi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kompetensi emosi siswa kelas XI di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 215 orang, dengan sampel sebanyak 102 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) Sebagian besar (81,372%) siswa mampu mengenali dan menyadari emosi sendiri dengan baik, dan sebagian kecil (18,627%) siswa memiliki kemampuan yang tergolong kurang (2) Hampir seluruh (94,117%) siswa mampu membedakan dan merasakan emosi orang lain dengan baik dan hanya sedikit (5,882%) yang memiliki kemampuan yang tergolong kurang (3) Sebagian besar (89,216%) siswa mampu menyampaikan emosi melalui kata-kata dengan baik dan hanya sebagian kecil (10,784%) siswa yang memiliki kemampuan yang tergolong kurang (4) Sebagian besar (51,961%) siswa mampu mengekspresikan emosi dengan baik dan sebagian kecil (48,039%) siswa yang memiliki kemampuan yang tergolong kurang (5) Hampir seluruh (92,157%) siswa mampu mengatasi emosi negatif dengan baik, dan hanya sedikit (7,843%) siswa yang memiliki kemampuan yang tergolong kurang. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada guru pembimbing untuk membuat program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pengembangan dan peningkatan kompetensi emosi siswa. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti kompetensi dalam kaitannya dengan variabel yang lebih bervariasi, misalnya hubungan kompetensi emosi dengan intelegensi siswa

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan hasil penelitian dengan judul **“Kompetensi Emosi Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP”**. Kemudian salawat dan salam tidak lupa buat junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan selama hidup di dunia ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orangtua tercinta, H. Zulfikar (Alm.) dan Hj. Fauziah yang telah memberikan semangat, motivasi dan nasehat serta membantu materil penulis dalam mengikuti studi dan penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr. Daharnis, M. Pd., Kons. sebagai ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons. sebagai sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling
4. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. sebagai Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I. Terimakasih atas bimbingan, pengarahan dan waktu yang Bapak luangkan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons. sebagai Pembimbing II. Terimakasih atas bimbingan, pengarahan dan waktu yang Bapak luangkan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak/Ibu tim penguji, Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.Drs. Yusri Rafsyam, M. Pd., Kons. dan Dra. Yulidar Ibrahim, M. Pd., Kons.
7. Bapak Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons. dan Bapak Ifdil , S.HI., S.Pd., M. Pd., Kons. Selaku penimbang angket peneliti, terimakasih atas bimbingan, pengarahan dan waktu yang Bapak luangkan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak/Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah membimbing penulis dalam perkuliahan.
9. Bapak Kepala Sekolah SMA Pembangunan Laboratorium UNP dan semua guru pembimbing, staf pengajar dan siswa-siswi yang telah berusaha meluangkan waktu untuk memberikan batuan sehubungan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan jurusan bimbingan dan konseling yang telah banyak memberikan bantuan sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga kebaikan hati yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala dari Allah SWT, amin.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Semoga segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang setimpal. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, SMA Pembangunan Laboratorium UNP sebagai tempat penelitian dan jurusan Bimbingan dan Konseling serta para pembaca pada umumnya.

Padang, Mei 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR**..... ii

**DAFTAR ISI**.....iv

**DAFTAR TABEL** ..... vii

**DAFTAR GAMBAR**..... viii

**DAFTAR LAMPIRAN**..... ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 8

C. Rumusan dan Batasan Masalah ..... 9

D. Asumsi ..... 10

E. Pertanyaan Penelitian ..... 10

F. Tujuan Penelitian ..... 11

G. Manfaat Penelitian ..... 11

H. Definisi Operasional ..... 12

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Emosi ..... 13

1. Pengertian Emosi..... 13

2. Timbulnya Emosi ..... 17

3. Emosi Khas Pada Remaja..... 18

4. Upaya Mengembangkan Emosi..... 22

B. Kompetensi Emosi..... 25

1. Pengertian Kompetensi Emosi ..... 25

2. Keterampilan Kompetensi Emosi..... 26

C. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Perkembangan Emosi .... 32

D. Kerangka Konseptual ..... 36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	37
B. Populasi dan sampel .....	38
C. Jenis dan Sumber Data .....	40
D. Alat Pengumpul Data.....	40
E. Pengolahan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data .....	43

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	62

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	76
B. Saran .....	77

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
----------------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Populasi Penelitian .....	37
2 : Sampel Penelitian.....	38
3 : Penskoran .....	42
4 : Pengolahan data deskriptif hasil penelitian.....	43
5 : Kemampuan mengenali dan menyadari emosi sendiri.....	45
6 : Kemampuan menggambarkan emosi yang dirasakan .....	46
7 : Kemampuan menafsirkan emosi yang dirasakan .....	47
8 : Kemampuan bereaksi terhadap situasi emosional.....	48
9 : Kemampuan membedakan dan merasakan emosi orang lain .....	49
10 : Kemampuan mengetahui emosi orang lain .....	50
11 : Simpati .....	51
12 : Altruistik .....	52
13 : Kemampuan menyampaikan emosi dengan kata-kata .....	53
14 : Memiliki dan memahami perbendaharaan kosakata dalam mengkomunikasikan emosi.....	54
15 : Kemampuan mengkomunikasikan emosi dalam berinteraksi.....	55
16 : Kemampuan mengekspresikan emosi .....	56
17 : Kemampuan menampilkan emosi melalui ekspresi wajah .....	57
18 : Kemampuan menampilkan emosi melalui ekspresi suara .....	58
19 : Kemampuan menampilkan emosi melalui gerak dan isyarat tubuh.....	59
20 : Kemampuan mengatasi emosi negatif .....	60
21 : Kemampuan mengendalikan emosi negatif .....	61
22 : Kemampuan berfikir rasional dalam menghadapi sesuatu.....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Kerangka Konseptual Penguasaan Kompetensi Emosi.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Kisi-kisi Instrumen.....	82
2 : Instrumen Penelitian.....	83
3 : Tabulasi hasil judgement instrumen penelitian.....	88
4 : Sebaran Data Kompetensi Emosi.....	91
5 : Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling.....	93
6 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang .....	93
7 : Surat Keterangan Telah melakukan Penelitian dari Sekolah .....	94

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KOMPETENSI EMOSI SISWA KELAS XI SMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP**

**Nama : Febri Rezkiana**  
**BP/NIM : 2006/72347**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas : Ilmu Pendidikan**

**Padang, 13 Mei 2011**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Afrizal Sano, M. Pd., Kons**  
**NIP. 19600409 198503 1 005**

**Drs. Taufik, M. Pd., Kons**  
**NIP. 19600922 198602 1 001**

## **PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kompetensi Emosi Siswa Kelas XI SMA Pembangunan  
Laboratorium UNP

Nama : Febri Rezkiana

BP/NIM : 2006/72347

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Mei 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd, Kons.	_____
2. Sekretaris	: Drs. Taufik, M.Pd, Kons.	_____
3. Anggota	: Dr. Daharnis, M. Pd., Kons.	_____
4. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd, Kons.	_____
5. Anggota	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd, Kons.	_____

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepanjang hidup, manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan menuju kepada perubahan yang progresif dalam diri individu, bukan saja perubahan dalam segi fisik dan motorik, melainkan juga dalam segi intelektual, sosio-emosional dan moral. Pertumbuhan dipandang sebagai penambahan dalam segi ukuran tubuh dan proporsi tubuh, ciri-ciri kelamin primer dan ciri-ciri kelamin sekunder. Dari semua fase perkembangan manusia, salah satu yang paling penting dan menjadi pusat perhatian adalah masa remaja, dimana pada masa remaja terjadi peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan kehidupan manusia. Periode remaja adalah periode transisi, di mana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan pada diri remaja yang menyangkut berbagai aspek kehidupan dan pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkah laku remaja (Hurlock, 1992:207).

Dalam masa ini individu mengalami banyak tantangan perkembangan, baik dari dalam diri maupun luar diri terutama lingkungan sosial (Elida, 2006:68). Tantangan dalam diri seperti perubahan fisik yang sangat menonjol yang memerlukan penyesuaian agar tidak timbul kesulitan bagi remaja itu sendiri. Tantangan dari lingkungan misalnya perlakuan orang tua dan orang

dewasa lainnya yang tidak konsisten kadang memperlakukan remaja sebagai anak-anak dan pada saat lain menuntut remaja itu bertindak laku sebagai orang dewasa.

Dapat disimpulkan bahwa tantangan selama masa remaja ini adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan remaja. Chaplin (2009:135) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah keterampilan, tingkat prestasi dan kemampuan menyesuaikan diri yang dianggap penting pada usia tertentu bagi penyesuaian diri dengan sukses dari seseorang. Hal ini menentukan keberhasilan dan keabnormalan perkembangan remaja serta menjadi dasar untuk bisa melaksanakan tugas perkembangan pada periode selanjutnya.

Menurut Hurlock (1992:10) ada beberapa tugas perkembangan remaja, yaitu:

1. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Salah satu yang mendapat perhatian adalah kemampuan untuk mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Remaja yang mencapai tingkat perkembangan ini mampu mengembangkan

kasih sayang terhadap orang tua, perasaan hormat terhadap orang dewasa lain dan membina ikatan emosional terhadap lawan jenis (Elida, 2006:45). Selain itu remaja tidak lagi terpengaruh oleh situasi emosi orang tua atau orang dewasa lainnya yang buruk, mereka meyakini bahwa emosi buruk orang lain harus ditanggapi dengan emosi yang baik, dari tahun ke tahun, dalam perkembangan emosi remaja, terjadi perbaikan perilaku emosional.

Stereotipe yang berkembang selama ini bahwa remaja berada dalam periode badai dan tekanan, yaitu suatu periode yang banyak masalah, baik masalah pertumbuhan dan perkembangan maupun masalah penyesuaian diri dengan teman sebaya, orang dewasa dan masyarakat luas (Elida, 2006:68). Keadaan ini menimbulkan perasaan tidak puas atau konflik dalam diri remaja yang menjadi sumber munculnya emosi negatif dan ketegangan emosi.

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dan usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu (Hurlock, 1992: 212-213).

Selama perkembangan remaja selain emosi kemampuan kognitif remaja juga mengalami peningkatan yang pesat, sehingga remaja dapat mempersiapkan dirinya untuk dapat mengatasi stress dan fluktuasi emosional secara lebih efektif. Remaja cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, kemudian kemampuan ini meningkatkan kemampuan mereka dalam



mengatasi emosi-emosinya, remaja juga terampil dalam menampilkan emosi-emosinya ke orang lain, juga memiliki kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosinya secara konstruktif dan mampu merasakan emosi-emosi orang lain (Santrock, 2007:202).

Remaja yang telah mencapai kemandirian emosi dalam perkembangannya telah mampu mengelola emosinya dengan efektif, mampu mengatasi emosi negatif, terampil dalam menampilkan emosi-emosinya ke orang lain, juga memiliki kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosinya secara konstruktif dan mampu merasakan emosi-emosi orang lain.

Sejalan dengan pendapat di atas, Saarni (dalam Damon dan Lerner, 2008:376) menyatakan bahwa perkembangan emosi yang stabil adalah jika pada masa remaja mereka mampu menguasai sejumlah keterampilan kompetensi emosi. Kompetensi emosi adalah perwujudan efikasi diri dalam emosi yang muncul dalam transaksi sosial (Saarni, 2008:376). Kompetensi emosional membantu kita mengatur emosi kita dan kualitas emosi dalam berhubungan dengan sesama. Kompetensi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya

Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran diri remajadapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stress dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang

selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja atau gangguan makan.

Setiap hari selalu ada saja kejadian yang negatif yang dialami oleh remaja, yang disebabkan oleh ketidakmampuan mereka di dalam mengelola emosi dengan lebih efektif, mulai dari tawuran antar pelajar, kasus bunuh diri yang dilakukan remaja, pergaulan bebas, hingga aborsi yang dilakukan oleh remaja-remaja putri yang masih berstatus sebagai pelajar Sekolah Menengah. Dari hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa PL Kependidikan semester Januari-Juni 2010 di SMA Laboratorium UNP, terlihat sekitar 50% (21) siswa dalam satu kelas yang mengalami kesulitan emosional, mereka cenderung pemurung atau malah agresif, kurang menghargai sopan santun, bergaul dengan anak-anak bermasalah, sering berbohong, sering bertengkar, bersikap kasar terhadap orang lain, bertempramen keras, mudah dipengaruhi, sulit bergaul dan sering menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami.

Selanjutnya dari hasil wawancara peneliti kepada tiga orang siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP pada tanggal 26 September 2010, diketahui bahwa mereka sering merasa tidak bahagia, merasa tidak disayangi dan dihargai di dalam keluarganya, sehingga mereka mudah putus asa dan cenderung mengambil keputusan dengan mengikuti emosi sesaat.

Permasalahan ini perlu diantisipasi sesegera mungkin, agar remaja mencapai kehidupan efektif sehari-harinya. Pengentasan terhadap permasalahan ini memerlukan peran serta dari berbagai pihak, salah satunya guru pembimbing, karena guru pembimbing berpartisipasi aktif mengarahkan,

mengembangkan, membantu siswa mencapai tugas perkembangannya dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka mengentaskan permasalahan siswa

Dari hasil wawancara penulis dengan guru pembimbing SMA Pembangunan Laboratorium UNP pada hari Rabu tanggal 6 Oktober 2010, diketahui bahwa masalah yang terbesar adalah ketidakmampuan siswa di dalam mengkomunikasikan emosi yang mereka rasakan kepada orang lain, mereka kurang mampu menjelaskan jenis emosi yang mereka rasakan dan penyebab emosi itu terjadi. Banyak siswa kelas XI yang susah untuk mengontrol emosi yang mereka rasakan, baik emosi positif atau negatif, ketika mereka merasa gembira atau senang mereka akan mengekspresikannya dengan berlebihan, dan jika emosi negatif seperti sedih yang sedang mereka rasakan, bisa membuat mereka murung, hingga memilih untuk tidak masuk sekolah.

Selanjutnya guru pembimbing SMA Pembangunan Laboratorium UNP menjelaskan hampir seluruh siswa kurang memahami peraturan moral, seperti sering bersikap kasar terhadap orang lain, sering berbohong, kurang bersopan santun kepada orang lain termasuk guru. Ketika mereka ditegur karena melanggar disiplin sekolah seperti cara berpakaian, mereka akan menjawab perkataan gurunya, bahkan dengan intonasi suara yang lebih tinggi, mereka selalu berusaha membela diri dengan mengemukakan alasan-alasan kepada guru yang menegur tingkah lakunya.

Kemudian guru pembimbing SMA Pembangunan Laboratorium UNP menyatakan bahwa motivasi belajar dan motivasi berprestasi siswa rendah, hanya segelintir siswa yang benar-benar serius dalam belajar. Mereka cenderung menganggap sekolah sebagai rutinitas sehari-hari, bukanlah sarana tempat mereka menimba ilmu.

Salah satu faktor penting penyebab terjadinya kondisi ini diduga karena rendahnya tingkat penguasaan kompetensi emosi siswa. Sisi perkembangan emosi dan etika moralitas individu perlu mendapat perhatian yang lebih sungguh-sungguh. Perkembangan emosi memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan intelektual, moral dan sosial pada remaja, remaja yang memiliki kemampuan intelektual tinggi dan memiliki emosi yang stabil akan mampu memecahkan berbagai permasalahan hidupnya di dalam masyarakat, karena seluruh potensinya berkembang dengan optimal. karena hal inilah yang mendasari keterampilan seseorang di tengah masyarakat nantinya, sehingga akan membuat seluruh potensinya dapat berkembang secara lebih optimal.

Goleman (2009:48) mengatakan bahwa orang yang secara emosional cakap, yang mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Kompetensi emosional memberi kesempatan pada kita untuk mengerti emosi yang kita miliki, khususnya dalam hal melakukan sesuatu yang benar. Kompetensi emosi juga menolong kita untuk memahami dan merespon kecerdasan untuk

emosi terhadap orang lain. Kemampuan untuk merespon pada emosional orang lain tersebut sangat diperlukan sehingga menciptakan lingkungan kerja yang positif dimana seseorang merasa cukup aman untuk melakukan moral yang benar.

Berdasarkan pada kenyataan di lapangan, terlihat banyak siswa yang belum menguasai kompetensi emosi dengan baik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana gambaran kompetensi emosi siswa dengan merumuskan sebuah kerangka penelitian yang berjudul **“Kompetensi Emosi Siswa Kelas XI SMA Laboratorium UNP”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Rendahnya motivasi siswa di dalam belajar dan berprestasi.
2. Rendahnya kesadaran siswa untuk mematuhi peraturan sekolah.
3. Rendahnya kemampuan siswa dalam mengenali emosi dan penyebab emosinya sendiri, seperti sering merasa perasaannya tidak nyaman tanpa bisa mendefinisikan jenis emosinya dan apa yang menjadi penyebabnya
4. Rendahnya kemampuan siswa dalam mengatasi, mengelola dan mengontrol emosinya, seperti mudah marah, mudah tersinggung, sering bertengkar, bersikap kasar dan agresif kepada orang lain
5. Rendahnya kemampuan siswa dalam menampilkan ekspresi-ekspresi emosi secara wajar, seperti langsung memperlihatkan marah dengan

memukul meja, atau berkata kasar kepada teman yang membuatnya tersinggung

6. Rendahnya kemampuan siswa dalam berempati kepada orang lain, seperti kurang bisa menghargai orang lain, tidak mengerti emosi yang sedang dirasakan orang lain, tidak mendengarkan dengan baik apa yang dikatakan orang lain, mengejek atau mengolok-olok teman
7. Rendahnya kemampuan siswa dalam mengkomunikasikan emosinya melalui bahasa-bahasa verbal yang konstruktif, seperti tidak bisa mengungkapkan emosi yang sedang dirasakannya.

### **C. Rumusan dan Batasan Masalah**

Terkait dengan penguasaan kompetensi emosi selama masa perkembangan remaja, remaja dianggap berada dalam periode badai dan stress, dimana remaja sering mengalami fluktuasi dan ketegangan emosi, hal ini terjadi karena mereka berada di bawah tekanan sosial, menghadapi kondisi baru, mengalami perubahan fisik dan juga kelenjar. Tidak semua remaja mengalami hal ini, remaja yang perkembangan emosionalnya baik, maka mereka akan mampu untuk menyadari emosinya, mampu mengatasi emosi negatifnya, terampil dalam mengekspresikan emosinya di hadapan orang lain, mampu mengkomunikasikan emosinya dan mampu merasakan emosi orang lain (Santrock, 2007:202).

Masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan : *“Bagaimanakah gambaran kompetensi emosi siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP?”*. Mengingat luasnya masalah yang

diteliti dan terbatasnya kemampuan peneliti, penelitian dibatasi pada pengungkapan penguasaan kompetensi emosi siswa kelas XI, khususnya meliputi:

1. Kemampuan mengenali dan menyadari emosi yang dirasakan.
2. Kemampuan merasakan dan membedakan emosi orang lain
3. Kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosi yang dirasakan dengan kata-kata.
4. Kemampuan mengekspresikan emosi.
5. Kemampuan mengatasi emosi negatifnya.

#### **D. Asumsi**

Penelitian ini berangkat dari asumsi sebagai berikut

1. Setiap individu memiliki kondisi emosi yang berbeda di dalam dirinya sesuai dengan karakteristik yang dimilikinya.
2. Penguasaan kompetensi emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam pengendalian diri.
3. Perkembangan emosi terkait dengan perkembangan intelektual, moral dan sosial remaja.
4. Kompetensi emosi merupakan suatu keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan seiring dengan perkembangan usia individu.

#### **E. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan dan batasan masalah, maka pertanyaan penelitian yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah bagaimana kompetensi emosi siswa, berkenaan dengan kompetensi:

1. Mengenali dan menyadari emosinya?
2. Merasakan dan membedakan emosi orang lain?
3. Mengkomunikasikan emosi-emosi yang dirasakannya dengan kata-kata?
4. Mengekspresikan emosi?
5. Mengatasi emosi negatif?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penguasaan kompetensi emosi siswa yang meliputi:

1. Kemampuan mengenali dan menyadari emosinya
2. Kemampuan merasakan dan membedakan emosi orang lain
3. Kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosi yang dirasakannya dengan kata-kata
4. Kemampuan mengekspresikan emosi
5. Kemampuan mengatasi emosi negatifnya

#### **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Guru Pembimbing, sebagai bahan masukan untuk menyusun program yang dapat lebih meningkatkan pelayanannya terhadap peserta didik, terutama dalam hal emosi
2. Peneliti sendiri, sebagai calon guru pembimbing untuk dapat mengetahui perkembangan emosi siswa kelas XI



## H. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul penelitian ini, maka penulis menjelaskan pengertian istilah yang terdapat dalam judul, yaitu:  
Kompetensi Emosi

Menurut Saarni (dalam Damon dan Lerner 2008:376) *the definition of emotional competence is it is the demonstration of self efficacy in emotion eliciting social transactions*. Kompetensi emosi adalah perwujudan emosi mengenai kemampuan diri (efikasi diri) yang memunculkan transaksi sosial. Kompetensi emosional membantu remaja mengatur emosi dan kualitas emosinya dalam berhubungan dengan sesama. Kompetensi emosi yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sejumlah keterampilan yang harus dikuasai dalam perkembangan emosi remaja, yaitu:

- a. Menyadari dan mengenali emosi diri
- b. Kemampuan merasakan dan membedakan emosi orang lain
- c. Kemampuan menyampaikan emosi dengan kata-kata
- d. Keterampilan dalam mengekspresikan emosi
- e. Mengatasi emosi negatif

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

Pada bab kajian teori ini akan dibahas mengenai keterampilan kompetensi emosi siswa kelas XI meliputi emosi dan kompetensi emosi di antaranya pengertian emosi, timbulnya emosi, emosi khas pada remaja, upaya menumbuhkembangkan emosi, pengertian kompetensi emosi, keterampilan kompetensi emosi dan pelayanan bimbingan dan konseling dalam penguasaan kompetensi emosi.

#### **A. Emosi**

##### **1. Pengertian Emosi**

Kata emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Kata emosi diturunkan dari bahasa Prancis, *emotion*, dari *emouvoir* yang berarti kegembiraan. Menurut Crow dan Crow (Sunarto dan Agung Hartono, 2006:148) *emotion is affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirred up states in the individual and that shows it self in his overt behavior*. Emosi adalah pengalaman yang afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, juga dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata (Djaali, 2007:37).

Menurut Kaplan dan Saddock (Djaali, 2007:37) emosi adalah keadaan perasaan yang kompleks yang mengandung komponen kejiwaan, badan dan perilaku yang berkaitan dengan *affect* dan *mood*. *Affect* merupakan ekspresi sebagai tampak oleh orang lain dan *affect* dapat bervariasi sebagai respon terhadap perubahan emosi, sedangkan *mood* adalah suatu perasaan yang meluas, meresap dan terus menerus yang secara objektif dialami dan dikatakan oleh individu dan juga dilihat oleh orang lain.

Berdasarkan kamus Psikologi oleh JP. Chaplin (2005:163) emosi adalah satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan tingkah laku. Sedangkan di dalam Kamus Istilah Konseling dan Terapi (Andi Mappiare, 2006:108) emosi adalah suatu kesan kompleks kesadaran yang melibatkan sensasi batiniah dan ekspresi keluar yang memiliki kekuatan pendorong individu untuk bertindak dengan cara tertentu; suatu keadaan kompleks organisme yang menyangkut perubahan psikis dan fisik yang bersifat luas.

Selanjutnya Hathersall (dalam Elida Prayitno, 2006:69) mengemukakan bahwa emosi adalah situasi psikologis yang merupakan pengalaman subjek yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh. Daniel Goleman (2009:411) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi

berkaitan dengan perubahan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga mengganggu perilaku intensional manusia.

Selanjutnya Santrock (2007:200) mendefinisikan emosi sebagai perasaan, *affect* yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya. Menurut Burnett, Stevens dkk (dalam Santrock, 2007:200) emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan (mengekspresikan) kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami. Emosi juga dapat bersifat lebih spesifik dan terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah dan seterusnya tergantung pada bagaimana transaksi tersebut mempengaruhi orang tersebut.

Dari pendapat para ahli tersebut tentang emosi, dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi adalah reaksi psikologis individu terhadap sesuatu peristiwa yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku. Emosi timbul disebabkan adanya rangsangan atau stimulus, baik itu berasal dari luar ataupun dari dalam diri individu sendiri.

Emosi memiliki sejumlah ciri khas (Akhmad, 2008:1), yaitu:

- a. Pengalaman emosional bersifat pribadi dan subyektif. Pengalaman seseorang memegang peranan penting dalam pertumbuhan rasa takut, sayang dan jenis-jenis emosi lainnya. Pengalaman emosional ini

kadang-kadang berlangsung tanpa disadari dan tidak dimengerti oleh yang bersangkutan kenapa ia merasa takut pada sesuatu yang sesungguhnya tidak perlu ditakuti. Lebih bersifat subyektif dari peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.

- b. Adanya perubahan aspek jasmaniah. Pada waktu individu menghayati suatu emosi, maka terjadi perubahan pada aspek jasmaniah. Perubahan-perubahan tersebut tidak selalu terjadi serempak, mungkin yang satu mengikuti yang lainnya. Seseorang jika marah maka perubahan yang paling kuat terjadi debar jantungnya, sedang yang lain adalah pada pernafasannya, dan sebagainya.
- c. Emosi diekspresikan dalam perilaku. Emosi yang dihayati oleh seseorang diekspresikan dalam perilakunya, terutama dalam ekspresi rona muka dan suara/bahasa. Ekspresi emosi ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar dan kematangan.
- d. Emosi sebagai motif. Motif merupakan suatu tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan. Demikian juga dengan emosi, dapat mendorong sesuatu kegiatan, kendati demikian diantara keduanya merupakan konsep yang berbeda. Motif atau dorongan pemunculannya berlangsung secara siklik, bergantung pada adanya perubahan dalam irama psikologis, sedangkan emosi tampaknya lebih bergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu.

## 2. Timbulnya Emosi

Semua emosi berasal dari sistem limbik otak yang kira-kira berukuran sebesar kacang walnut dan terletak di batang otak (Wikipedia, 2010:1). Orang-orang cenderung merasa bahagia ketika sistem limbik mereka secara relatif tidak aktif. Sistem limbik orang tidaklah sama, sistem limbik yang lebih aktif terdapat pada orang-orang yang depresi, khususnya ketika memperoleh informasi negatif.

Sistem limbik mengatur emosi dan impuls. Bagian yang masuk dalam sistem ini adalah *hippocampus* tempat berlangsungnya pembelajaran emosi, tempat disimpannya ingatan emosi dan *amigdala* sebagai pusat pengendalian emosi. Sistem limbik merupakan bagian emosional otak, yang meliputi *thalamus* yang mengirimkan pesan-pesan ke korteks; *hippocampus* yang berperan dalam ingatan dan penafsiran persepsi dan *amigdala* sebagai pusat pengendalian emosi (Hamzah B. Uno, 2008:104).

Menurut Djaali (2007:38) ada dua hal yang menjadi penyebab timbulnya emosi, yaitu:

### a. Rangsangan yang menimbulkan emosi

Emosi timbul dari rangsangan (stimulus), stimulus yang sama mungkin dapat menimbulkan emosi yang berbeda-beda dan kadang-kadang berlawanan. Adapun rangsangan dapat muncul dari dorongan, keinginan atau minat yang terhalang, baik disebabkan oleh tidak atau kurangnya kemampuan individu untuk memenuhinya atau menyenangkan. Apabila semua keinginan dan minat tidak terhalang, dapat dikatakan bahwa secara emosional individu tersebut dalam keadaan stabil.

Intensitas dan lamanya respon emosional dapat ditentukan oleh kondisi fisik dan mental dari individu itu sendiri, juga

faktor lain yang sangat menentukan adalah stimulus itu sendiri. Dapat dikatakan bahwa emosi akan berlangsung terus selama stimulusnya ada dan yang menyertainya masih aktif. Karena emosi mempengaruhi tingkah laku, tingkah lakunya akan terpengaruh selama stimulusnya aktif, namun demikian emosi bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkah laku

e. Perubahan fisik dan fisiologis

Perubahan fisik dan fisiologis dapat dipengaruhi oleh rangsangan yang menimbulkan emosi. Emosi ini akan menghasilkan berbagai perubahan yang mendalam (*visceral changes*) dan akan mempengaruhi urat-urat rangka di dalam tubuhnya. Jenis perubahan secara fisik dapat dengan mudah kita amati pada diri seseorang selama tingkah lakunya dipengaruhi emosi, misalnya dalam keadaan marah, cemburu, bingung dan lain-lain. Adapun secara fisiologis perubahan yang terjadi tidak tampak dari luar, biasanya dapat diketahui melalui pemeriksaan atau tes diagnosis dari para ahli ilmu jiwa. Perubahan fisiologis pada saat emosi umumnya meliputi fungsi pencernaan, aliran darah, pengurangan air liur (mulut terasa kering), pengeluaran kelenjar endokrin dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua hal yang menimbulkan emosi, yang pertama adalah rangsangan yang muncul dari dorongan, keinginan atau minat yang terhalang dan yang kedua adalah perubahan fisik dan psikologis.

### 3. Emosi Khas Pada Remaja

Siswa kelas XI sebagai remaja juga mengalami proses perkembangan fisik dan psikis seperti perkembangan intelektual, emosi, bahasa, bakat khusus, nilai dan moral serta sikap. Dalam perkembangan emosi, periode remaja cenderung lebih sering mengalami fluktuasi emosi dibandingkan anak-anak dan orang dewasa. Remaja dikatakan berada dalam periode badai dan tekanan, yaitu suatu periode yang banyak masalah, baik masalah pertumbuhan dan perkembangan maupun masalah

penyesuaian diri dengan teman sebaya, orang dewasa dan masyarakat luas (Elida, 2006:68).

Perkembangan emosi remaja meliputi derajat dan rangsangan yang membangkitkan emosinya, sedangkan pola emosi remaja adalah sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak (Hurlock, 1992:213). Meskipun emosi remaja seringkali kuat, tidak terkendali dan tampaknya irrasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional, di mana remaja mulai memperhalus ekspresi-ekspresi emosinya.

Emosi remaja memiliki kekhasan tertentu, seperti yang dijelaskan oleh Biehler (dalam Enung, 2006:108), yaitu:

- a. Cenderung bersikap pemurung, ini terjadi karena kebingungannya dalam menghadapi orang dewasa.
- b. Ada kalanya berperilaku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
- c. Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis dan kelelahan karena bekerja terlalu keras atau pola makan yang tidak tepat.
- d. Cenderung berperilaku tidak toleran terhadap orang lain.
- e. Sering memberontak sebagai ekspresi dari perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa.
- f. Dengan bertambahnya kebebasan banyak remaja yang mengalami konflik dengan orang tuanya.

Kemudian Cole (1959:266) menyatakan yang menjadi emosi khas remaja adalah marah, takut dan cinta.

#### a. Emosi marah

Menurut Chaplin (2005:29) marah adalah:

Reaksi emosional akut ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan



diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi dan dicirikan oleh reaksi kuat pada system syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik dan secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatik atau jasmaniah maupun yang bersifat verbal atau lisan.

Dalam kehidupan remaja, emosi marah lebih mudah timbul dibandingkan dengan bermacam emosi lainnya. Penyebab marah yang sering terjadi pada remaja adalah kalau mereka direndahkan, dipermalukan, dihina, dipojokkan di hadapan teman sebayanya. Remaja yang matang menampilkan rasa marahnya tidak lagi secara fisik seperti berkelahi, tetapi dengan cara menggerutu, mencaci maki atau ungkapan-ungkapan verbal lainnya. Memang kadang-kadang remaja melakukan tindakan kekerasan dalam melampiaskan emosi amarah walaupun mereka telah berusaha menahan dirinya.

#### b. Emosi takut

Takut adalah suatu reaksi emosional yang kuat, mencakup perasaan subjektif penuh dengan ketidaksenangan, agitasi dan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi, disertai kegiatan penuh perhatian Chaplin (2005:189). Emosi takut pada remaja misalnya menyangkut hal-hal seperti: takut ujian, takut sakit, kurang uang, kurang berprestasi, tidak dapat atau kehilangan pekerjaan, keadaan dalam keluarga yang kurang harmonis, tidak populer di mata lawan jenis, tidak mendapat pacar, memikirkan kelemahan diri sendiri, merasa bodoh, kesepian, kehilangan pegangan agama, perubahan-perubahan fisik, pengalaman seksual atau masturbasi, selalu berkhayal, menemui kegagalan sekolah

atau karier, berbeda dari orang lain terutama teman sebaya, takut terpengaruh oleh teman yang kurang baik, takut diejek dan sebagainya. Menurut Cole (1959:266), ketakutan yang banyak dialami selama masa remaja dapat dikelompokkan menjadi ketakutan-ketakutan terhadap hal-hal berikut:

- 1) Ketakutan terhadap sikap orang tua yang tidak adil dan cenderung menolak di dalam keluarga.
- 2) Ketakutan terhadap masalah mendapatkan status baik dalam kelompok teman sebaya maupun dalam keluarga.
- 3) Ketakutan terhadap masalah penyesuaian pendidikan atau pemilihan pendidikan yang benar-benar sesuai dengan kemampuan dan keinginan.
- 4) Ketakutan terhadap masalah pemilihan jabatan yang benar-benar sesuai dengan kemampuan dan keinginan.
- 5) Ketakutan terhadap masalah seks.
- 6) Ketakutan terhadap masalah yang menyangkut ancaman terhadap keberadaan dirinya.

#### c. Emosi cinta

Jenis emosi ketiga yang sering bergejolak dalam diri remaja adalah emosi cinta. Menurut Chaplin (2005:281) cinta adalah satu perasaan kuat penuh kasih sayang atau kecintaan terhadap seseorang, biasanya disertai satu komponen seksual. Emosi ini telah ada sejak masa bayi dan terus menerus berkembang. Pada masa praremaja (pubertas) rasa cinta lebih mengarah terhadap lawan jenis, sedangkan pada masa bayi rasa cinta terarah kepada orang tua terutama ibu. Baik remaja wanita maupun laki-laki yang mengalami perkembangan emosi cinta yang normal adalah jika ia dapat mengarahkan rasa cintanya kepada teman sebaya yang berlawanan jenis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga jenis emosi yang mendominasi dibanding jenis emosi lain atau yang menjadi emosi khas pada remaja, yaitu marah, takut dan cinta.

#### **4. Upaya Mengembangkan Emosi**

Para orang tua semakin sadar dan yakin bahwa keberhasilan anak tidak lagi cukup dengan keterampilan teknis dan pengetahuan ilmiah, namun juga dengan kemampuan pengendalian diri dan hidup bermasyarakat. Menurut Al. Tridhonanto dan Beranda Agency (2010:48-58) ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh para orang tua dalam mengembangkan emosional anaknya, yaitu:

##### **a. Membiasakan anak menentukan perasaan**

Tips sederhana dalam mengajarkan emosi adalah dengan sering menyebutkan berbagai jenis emosi kepada anak. Misalnya anak sedang cemberut, maka orang tua dapat menegaskan situasi emosi tersebut kepada anak, misalnya dengan menanyakan mengapa dia cemberut. Dengan demikian anak dipandu untuk terbiasa mengenali kondisi emosi dirinya dan penyebab munculnya emosi itu pada saat anak mengalami suatu pengalaman yang menimbulkan emosi.

##### **b. Mengajak anak menyatakan kebutuhan emosinya**

Emosi yang tersalurkan dengan baik akan membawa energi yang positif. Ada yang melampiaskannya dengan cara bersenandung atau berteriak sekeras-kerasnya, tetapi semua bergantung kebiasaan yang dialami tiap orang. Bila anak merasa dipahami perasaannya maka ia

akan merasa nyaman dan tidak segan-segan untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang tua. Namun terkadang remaja mengungkapkan emosi mereka dengan cara membingungkan, dengan menyatakan isyarat-isyarat emosional dan orang tua haruslah cermat dan jeli menangkap isyarat-isyarat yang mereka munculkan.

c. Anak mampu mementingkan hubungan dengan orang lain

Dalam beberapa hal orang tua lebih baik memberikan contoh perilaku dari pada sekedar menceramahi anak. Apabila orang tua mampu berperilaku mementingkan orang lain, maka anak akan meniru perilaku orang tuanya. Anak diberi pemahaman bahwa sebagai manusia kita adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendirian, harus saling membantu dengan orang lain, membantu kesusahan orang lain, peduli terhadap kepentingan orang lain.

d. Anak mampu menghormati perasaan orang lain

Anak diperkenalkan untuk tidak memaksakan kehendak kepada orang lain dengan cara memberikan pandangan bahwa orang lain juga memiliki kebutuhan pribadi yang tidak dimiliki oleh anak dan anak harus menghargai hal itu.

e. Mengajak anak menunjukkan empati

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, empati adalah kemampuan merasakan perasaan orang lain, sehingga dapat memahami pikiran, perasaan dan perilakunya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan empati pada anak, yaitu:

- 1) Selalu mendengarkan anak dengan empati
  - 2) Melatih anak memperhatikan keadaan temannya, seperti mengunjungi temannya yang sedang sakit
  - 3) Melatih anak membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga
- f. Anak mampu memecahkan masalah yang terjadi

Ketika anak mengalami masalah, orang tua sebaiknya memberikan ruang agar anak dapat berpikir kreatif untuk menyelesaikan masalahnya, namun tentu saja orangtua tidak boleh lepas tangan terhadap masalah anak, hal yang paling tepat dilakukan oleh orang tua adalah memberi dukungan kepada anak dan meyakinkan anak terhadap kemampuannya

- g. Anak mampu bersikap sportif

Sejak kecil kepada anak harus ditanamkan sifat sportif, menerima kekalahan, mengakui kesalahan dan tidak merasa malu untuk meminta maaf. Hal ini dapat ditanamkan kepada anak dengan cara mempraktekkannya secara langsung kepada anak. Orang tua tidak segan untuk meminta maaf kepada anak, sehingga anak pun merasa dihargai dan melakukan hal yang sama kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada sejumlah cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan emosi seseorang sejak kecil, apabila cara-cara di atas sering diterapkan oleh orangtua, maka perkembangan emosi anak cenderung stabil dan membantu

anak untuk dapat memiliki kompetensi emosi, pengendalian diri dan penyesuaian diri yang baik.

## **B. Kompetensi Emosi**

### **1. Pengertian Kompetensi Emosi**

Berdasarkan Surat Keputusan Mendiknas Nomor 045/U/2002 mengemukakan bahwa kompetensi adalah seperangkat tindakan cerdas, penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu oleh masyarakat untuk melaksanakan tugas-tugas di bidang pekerjaan tertentu.

Menurut Saarni (2008:376) kompetensi emosi adalah perwujudan emosi mengenai kemampuan diri (efikasi diri) yang memunculkan transaksi sosial. Kompetensi emosional merupakan kemampuan untuk mengatur emosi kita dan orang lain dalam situasi tuntutan moral. Kompetensi emosional membantu seseorang mengatur emosi dan kualitas emosinya dalam berhubungan dengan sesama. Kompetensi emosi juga menolong kita untuk memahami dan merespon kecerdasan untuk emosi terhadap orang lain.

Kemampuan untuk merespon pada emosional orang lain tersebut sangat diperlukan sehingga menciptakan lingkungan belajar yang positif. Kompetensi emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengungkapkan atau melepaskan perasaan batin (emosi). Kompetensi emosi (Wikipedia, 2010:1) digambarkan sebagai keterampilan sosial

penting untuk mengenali, menafsirkan, dan merespon secara konstruktif emosi dalam diri sendiri dan emosi orang lain.

Sedangkan Goleman (dalam Wikipedia, 2010:1) menyatakan bahwa *emotional competence as a learned capability based on emotional intelligence that results in outstanding performance atwork*. Kompetensi emosi adalah kemampuan belajar yang didasarkan kepada kecerdasan emosi yang menghasilkan prestasi yang luar biasa dalam bekerja. Kecerdasan emosional kita menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan praktis berdasarkan lima unsur: kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, dan kecakapan dalam hubungan. Kompetensi emosional kita menunjukkan berapa banyak potensi kita yang telah diwujudkan ke dalam kemampuan bekerja.

## **2. Keterampilan Kompetensi Emosi**

Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja adalah memperoleh kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, dimana remaja tidak lagi terpengaruh oleh situasi emosi orang tua atau orang dewasa yang buruk dan perilaku emosional menjadi lebih halus, tersamar dan terkendali.

Perkembangan emosi yang baik pada remaja, adalah jika remaja tersebut menguasai sejumlah kompetensi emosi, seperti yang diungkapkan oleh Saarni (dalam Damon dan Lerner, 2008:376), yaitu:

1. Kesadaran akan emosi sendiri
2. Kemampuan membedakan dan memahami emosi orang lain
3. Kemampuan menggunakan kosakata emosi dan ekspresi

4. Kemampuan untuk keterlibatan empati dan simpati pada pengalaman emosi orang lain
5. Kemampuan untuk membedakan kondisi emosi dalam diri yang tidak terkait dengan ekspresi luar
6. Kemampuan mengatasi emosi negatif dengan menggunakan strategi pengaturan diri
7. Kesadaran bahwa struktur atau sifat hubungan sebagian besar ditentukan oleh cara emosi dikomunikasikan dalam hubungan tersebut
8. Kapasitas untuk emosi efikasi diri

Keterampilan nomor 1-6 didasarkan pada penelitian perkembangan pada emosi, sedangkan keterampilan 7 dan 8 didasarkan pada pengalaman Saarni sebagai seorang psikologi klinis.

Menurut Santrock (2007) ada sejumlah keterampilan kompetensi emosi yang harus bisa dikuasai oleh individu, yaitu di antaranya:

a. Mengenali dan menyadari emosi diri

Intinya disini adalah kesadaran diri, mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kesadaran diri adalah perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang, waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita terhadap suasana hati. Kemampuan dalam memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting dalam wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Kesadaran diri juga dapat berupa kemampuan mengenali kekuatan serta kelemahan kita dan melihat diri kita sendiri dalam sisi yang positif tapi realistis.

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami hal-hal yang sedang kita rasakan



dan mengapa hal itu kita rasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut, serta pengaruh kita terhadap orang lain

b. Merasakan dan membedakan emosi orang lain

Memahami emosi orang lain, dengan kata lain empati. Empati adalah kemampuan alam perasaan seseorang untuk menempatkan diri ke dalam alam perasaan orang lain sehingga bisa memahami pikiran, perasaan dan perilakunya. Empati bergantung pada kesadaran diri emosional dan merupakan keterampilan sosial dasar. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

Empati adalah menyelaraskan diri (peka) terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya.

c. Mengkomunikasikan emosi dengan kata-kata

Kemampuan ini terkait dengan kemampuan berbahasa seseorang, individu yang kemampuan berbahasanya baik memiliki dan memahami kosakata yang banyak untuk dapat mengerti, memahami dan membedakan setiap emosi yang dirasakannya dan mampu mengungkapkannya dengan bahasa verbal. Kemampuan ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar dan kematangan.

Kemampuan ini meliputi: kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara

terbuka tanpa dipengaruhi emosional dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi.

d. Menampilkan ekspresi emosi

Kemampuan menampilkan ekspresi emosi yang dirasakan di dalam hati secara wajar dan netral adalah kemampuan yang sangat susah dikembangkan, namun tidak menutup kemungkinan hal ini bisa dipelajari dan dikembangkan. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan mengungkapkan perasaan dengan bahasa-bahasa verbal, karena seseorang yang terampil dalam mengekspresikan emosi berarti terampil dalam mengungkapkan emosinya secara verbal.

Setiap orang memiliki pola emosional masing-masing yang berupa ciri-ciri atau karakteristik dari reaksi-reaksi perilakunya. Ada individu yang mampu menampilkan emosinya secara stabil yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengontrol emosinya secara baik dan memiliki suasana hati yang tidak terlalu variatif dan fluktuatif. Sebaliknya, ada pula individu yang kurang atau bahkan sama sekali tidak memiliki stabilitas emosi, biasanya cenderung menunjukkan perubahan emosi yang cepat dan tidak dapat diduga-duga.

e. Mengatasi emosi negatif

Mengatasi emosi negatif berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya

dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan rasa murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Dalam mengelola emosi seseorang dapat menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya sakit hati yang memicu amarah) dan mempelajari cara untuk menangani kecemasan, amarah dan kesedihan. Apabila individu telah terlanjur menghadapi emosi yang negatif, segeralah berupaya untuk mengurangi dan menghilangkan emosi-emosi tersebut. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui: pemahaman akan apa yang menimbulkan emosi tersebut, pengembangan pola-pola tindakan atau respons emosional, mengadakan pencurahan perasaan, dan pengikisan akan emosi-emosi yang kuat.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Saarni, Goleman juga menjelaskan keterampilan kompetensi emosi yang meliputi kompetensi pribadi dan kompetensi sosial (2003:4).

1. Kesadaran diri yang meliputi:

- a) Kesadaran emosi: mampu mengenali emosi sendiri dan efek yang ditimbulkannya
- b) Penilaian yang kuat: mengetahui kekuatan diri sendiri dan batasannya
- c) Percaya diri: rasa yang kuat terhadap harga diri dan kemampuan

2. Pengaturan diri yang meliputi:

- a) Kontrol diri: mengendalikan emosi yang mengganggu dan impuls

- b) Keandalan: mempertahankan standar kejujuran dan integritas
- c) Kesadaran: bertanggung jawab terhadap kinerja pribadi
- d) Beradaptasi: fleksibel terhadap perubahan yang terjadi
- e) Inovasi: bekerja dengan ide-ide, pendekatan dan informasi baru

3. Motivasi, meliputi:

- a) Dorongan berprestasi: berusaha meningkatkan dan memenuhi standar keunggulan
- b) Komitmen: menyelaraskan dengan tujuan kelompok
- c) Inisiatif: kesiapan dalam bertindak dalam setiap kesempatan
- d) Optimisme: ketekunan dalam mengejar tujuan meskipun dihadapkan dengan kendala dan kemunduran

4. Empati

- a) Memahami orang lain: memahami perasaan dan perspektif orang lain, memahami keprihatinan orang lain
- b) Kesadaran politik: kemampuan membaca arus emosional kelompok dan kekuatan hubungan

5. Keterampilan sosial

- a) Pengaruh: kemampuan untuk mengajak atau membujuk
- b) Komunikasi: kemampuan mendengar secara terbuka dan menyampaikan pesan dengan baik
- c) Manajemen konflik: kemampuan bernegosiasi dan menyelesaikan konflik

- d) Kepemimpinan: menginspirasi dan membimbing individu atau kelompok

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kompetensi emosi meliputi kompetensi pribadi, yaitu kemampuan mengenali dan menyadari emosi sendiri dan kemampuan mengatasi emosi negatif, selanjutnya adalah kompetensi sosial, yaitu kemampuan membedakan dan merasakan emosi orang lain, kemampuan menyampaikan emosi dengan kata-kata serta kemampuan mengekspresikan emosinya di hadapan orang lain.

### **C. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Membantu penguasaan Emosi Siswa**

Setiap manusia yang hidup di dunia pasti memiliki masalah masing-masing, entah itu besar ataupun kecil, tak terkecuali siapapun. Sebagai individu, siswa SMA memiliki masalah yang kompleks, terkait dengan diri pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar dan masih banyak lagi. Dalam kaitan itu, permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, apabila misi sekolah adalah menyediakan pelayanan yang luas untuk secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangannya dan mengatasi permasalahannya, maka segenap kegiatan dan kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan ke sana dan salah satunya adalah pelayanan bimbingan dan konseling (Prayitno, 2004:29).

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka membantu peserta didik mengenal dan menerima

dirinya dan lingkungan secara positif. Terkait dengan masalah perkembangan emosi, maka pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa SMA dalam pengembangan emosinya adalah:

#### 1. Layanan Informasi

Layanan Informasi merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya (Prayitno, 2004:1).

Dengan adanya layanan informasi diharapkan siswa memperoleh pemahaman tentang dirinya dan lingkungannya yang dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan diri, meningkatkan prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan mengambil keputusan yang berguna bagi dirinya.

Guru Pembimbing dapat memberikan informasi-informasi yang bermanfaat mengenai hal-hal yang menandai perkembangan emosi yang baik, sehingga siswa memiliki wawasan, pengetahuan, pemahaman yang luas mengenai bagaimana menguasai kompetensi emosi

#### 2. Layanan Penguasaan Konten

Layanan Penguasaan Konten merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu yang dipelajari melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2004:2). Menindak lanjuti dari layanan

informasi yang diberikan, maka Guru Pembimbing dapat melatih hal-hal yang terkait dengan kompetensi emosi kepada siswa.

Adapun hal-hal yang terkait dengan kompetensi emosi yang baik adalah meliputi melatih kemampuan siswa untuk menyadari dan mengenali emosinya ketika mengalami suatu kejadian yang menimbulkan emosi, mengatasi emosi negatif, menampilkan ekspresi emosi, mengkomunikasikan emosi dengan kata-kata dan mampu mengenali serta merasakan emosi orang lain.

### 3. Layanan Konseling Perorangan

Layanan Konseling Individual merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno, 2004:1).

Layanan ini bisa diberikan secara individu dan pribadi kepada siswa yang mengalami masalah dalam penguasaan emosi. Melalui konseling individual, maka Guru Pembimbing akan memahami dengan jelas pokok permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut. Layanan ini dapat diberikan sebelum maupun sesudah layanan lain terlaksana

### 4. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan Bimbingan Kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang ditujukan kepada sejumlah atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk

memperoleh informasi atau pemahaman baru dari topik-topik yang dibahas (Prayitno, 2004:1).

Melalui layanan ini Guru Pembimbing dapat memberikan informasi terkait dengan penguasaan kompetensi emosi di dalam kelompok kecil, kemudian Guru Pembimbing juga dapat membantu siswa dan perkembangan emosinya

#### 5. Layanan Konseling Kelompok

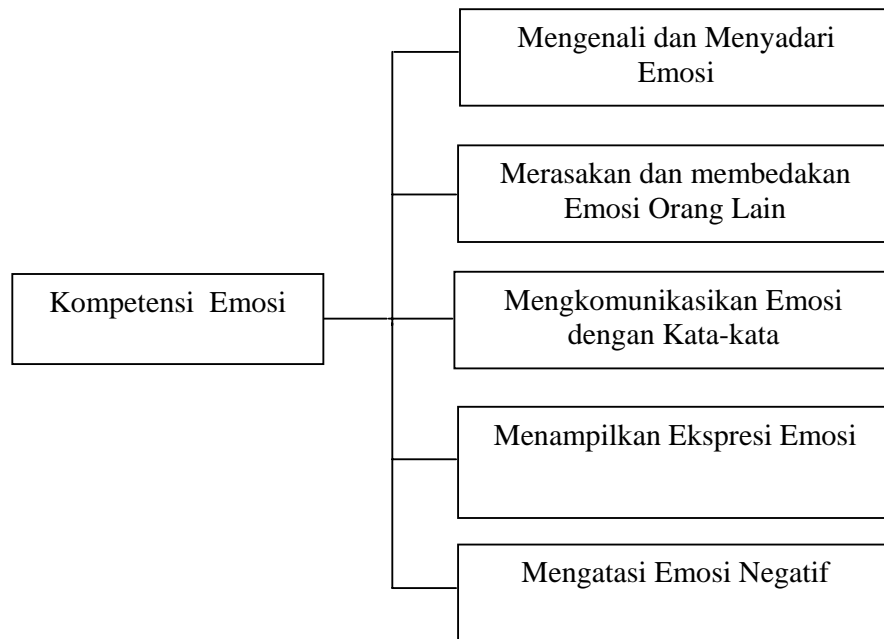
Layanan Konseling Kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang ditujukan kepada sejumlah atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengentaskan masalah pribadi masing-masing anggota kelompok (Prayitno, 2004:1).

Seperti halnya layanan bimbingan kelompok, maka melalui layanan konseling kelompok, Guru Pembimbing dapat membantu penguasaan emosi anggota kelompok melalui kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan

### **D. Kerangka Konseptual**

Penelitian ini mengkaji penguasaan kompetensi emosi siswa meliputi kemampuan menyadari dan mengenali emosi, kemampuan membedakan dan memahami emosi orang lain, kemampuan mengkomunikasikan emosi dengan kata-kata, kemampuan menampilkan ekspresi emosi dan kemampuan mengatasi emosi negatif, seperti yang digambarkan berikut ini:





**Bagan 1. Kerangka Konseptual Pelaksanaan Penelitian Kompetensi Emosi Siswa Kelas XII SMA Laboratorium UNP**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kompetensi emosi siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam menyadari dan mengenali emosi diri, kemampuan membedakan dan memahami emosi orang lain, menyampaikan emosi dengan kata-kata, mengekspresikan emosi dan mengatasi emosi negatif, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa mampu mengenali dan menyadari emosi sendiri dengan baik. Siswa ini mampu menggambarkan dan menafsirkan emosinya sendiri serta mampu bereaksi terhadap situasi emosional dengan baik dan sebagian kecil dari jumlah siswa memiliki kemampuan yang tergolong kurang
2. Hampir seluruh siswa sudah mampu membedakan dan merasakan emosi orang lain, dalam artian mereka mampu untuk mengetahui emosi yang sedang dirasakan orang lain, mampu berempati serta bertindak altruistik, hanya sedikit siswa yang kemampuannya tergolong kurang.
3. Sebagian besar siswa mampu untuk menyampaikan emosinya dengan kata-kata, siswa ini memiliki dan memahami kosakata dan istilah-istilah untuk menyampaikan emosinya ketika berinteraksi sedangkan sebagian kecil dari siswa memiliki kemampuan yang tergolong kurang

4. Sebagian siswa mampu untuk mengekspresikan emosinya melalui ekspresi wajah, suara, isyarat dan gerak tubuh dengan baik dan sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan yang tergolong kurang dalam aspek ini.
5. Hampir seluruh jumlah siswa sudah mampu mengendalikan emosi negatif yang mereka rasakan melalui cara-cara yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain sedangkan sedikit sekali siswa yang kurang mampu dalam hal ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu menguasai kemampuan ini, oleh karena itu disarankan kepada guru pembimbing untuk dapat membantu siswa lebih mengembangkan kemampuannya dalam mengenali dan menyadari emosinya sendiri melalui layanan konseling, baik melalui layanan informasi mengenai emosi, dan bagi siswa yang tergolong kurang mampu dalam mengenali dan menyadari emosinya, maka guru pembimbing dapat membantu siswa untuk dapat mengenali emosinya ketika melaksanakan konseling individu, bimbingan kelompok dan konseling kelompok.
2. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh siswa mampu membedakan dan merasakan emosi orang lain dengan baik, oleh karena itu disarankan kepada guru pembimbing untuk lebih meningkatkan kemampuan ini. Selanjutnya untuk mengembangkan kemampuan ini pada siswa yang

kemampuannya tergolong kurang, maka Guru pembimbing dapat melatih kemampuan siswa dalam mengetahui, membedakan dan merasakan emosi orang lain ketika melaksanakan layanan konseling kelompok, karena melalui layanan tersebut, siswa akan mendengarkan langsung permasalahan yang dialami salah satu peserta kelompok dan bersama-sama berusaha mengentaskan permasalahan tersebut. Selain itu Guru Pembimbing juga dapat mengembangkan kemampuan ini dengan merancang program kegiatan-kegiatan di luar sekolah seperti bersama-sama mengunjungi teman yang sedang sakit, membantu teman yang sedang kesusahan serta ikut dalam kegiatan-kegiatan sosial.

3. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh siswa sudah mampu menyampaikan emosi baik. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan kepada guru pembimbing untuk dapat bekerja sama dengan guru Bahasa Indonesia dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam berbahasa yang baik, sehingga kemampuan siswa yang tergolong baik akan lebih berkembang dan kemampuan siswa yang tergolong kurang akan lebih meningkat.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengekspresikan emosinya dengan baik dan hampir sebagian jumlah siswa yang kemampuannya kurang. Disarankan kepada guru pembimbing untuk dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan kemampuannya serta meningkatkan kemampuan siswa yang kurang melalui layanan informasi dengan materi-materi mengenai mengekspresikan emosi, baik positif dan

negatif dengan tepat dan wajar. Kemudian Guru Pembimbing dapat melatih siswa mengekspresikan emosi yang dirasakannya melalui layanan penguasaan konten secara klasikal dan layanan konseling individu untuk perorangan.

5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa dapat mengatasi emosi negatifnya dengan baik. Dari hasil ini disarankan kepada guru pembimbing untuk dapat memberikan layanan informasi serta penguasaan konten mengenai cara-cara mengendalikan emosi negatif, cara menyalurkan emosi negatif, tips-tips mengurangi dan mengendalikan marah, mengatasi kesedihan dan kecemasan, dan berbagai emosi negatif lainnya. Selain itu guru pembimbing seharusnya menjadi model yang dapat ditiru remaja dalam mengendalikan emosi negatif, serta menunjukkan tingkah laku yang ramah, sabar, kasih sayang, gembira dan ceria dalam menghadapi permasalahan hidup dan terutama dalam melayani siswa sebagai remaja.
6. Kepada peneliti berikutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut tentang kompetensi emosi dalam kaitannya dengan variabel yang lebih bervariasi, seperti hubungan kompetensi emosi dengan intelegensi siswa.

## KEPUSTAKAAN

- Akhmad Sudrajat. 2008. "IQ, EQ, dan SQ: Dari Kecerdasan Tunggal ke Kecerdasan Majemuk". <http://www.psb-psma.org/content/blog>
- \_\_\_\_\_. 2008. "Memahami Emosi Individu". <http://www.wordpress.com>
- A. Muri Yusuf. 1987. *Statistik Pendidikan*. Padang: Angkasa Raya
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press
- Al. Tridhonanto & Beranda Agency. 2010. *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Erlangga
- Alexa. 2010. "Pengertian Kompetensi". <http://definisi-pengertian.blogspot.com>
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pres
- Andi Mappiare AT. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- \_\_\_\_\_. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- B. Renita Mulyaningtyas & Yusup Purnomo Hadiyanto. 2006. *Bimbingan dan Konseling di SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih bahasa Kartini Kartono. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Cole, Luella. 1959. *Psychology of Adolenscence*. New York: Rinehart & Company Inc.
- Damon, William & Richard M. Lerner. 2008. *Child and Adolenscence Development*. New Jersey: Jhon Wiley and Sons Inc.
- Djaali. 2007. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Goleman, Daniel. 2009. *Emotional Intellegent: Kecerdasan Emosi, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Alih bahasa T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama