

# **KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING**

**Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari**

Universitas PGRI Palembang

[taty.fauzi@yahoo.co.id](mailto:taty.fauzi@yahoo.co.id)

[syskapurnamasari@gmail.com](mailto:syskapurnamasari@gmail.com)

## **Kata Kunci**

Emosi, Bimbingan dan Konseling

## **ABSTRAK**

Emosi merupakan salah satu bagian yang paling penting dari manusia, karena melalui emosi individu mampu mengekspresikan perasaannya, selain itu juga pada setiap aspek perkembangan manusia pasti terdapat perkembangan emosi di dalamnya. Ahli psikologi sering menyebutkan dari semua aspek perkembangan, yang paling sulit diklasifikasi adalah perkembangan emosional. Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk dimiliki oleh siswa, sehingga Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa agar memiliki keterampilan mengendalikan emosi. Terdapat beragam upaya BK yang dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. siswa harus memiliki kemampuan mengendalikan emosi. Upaya Bimbingan dan Konseling yaitu dengan memberikan layanan dasar menggunakan strategi bimbingan kelompok, layanan responsif dengan memberikan konseling ego state dan perencanaan individual.

## **Pendahuluan**

Emosi merupakan salah satu bagian yang paling penting dari manusia, karena melalui emosi individu mampu mengekspresikan perasaannya, selain itu juga pada setiap aspek perkembangan manusia pasti terdapat perkembangan emosi di dalamnya. Ahli psikologi sering menyebutkan dari semua aspek perkembangan, yang paling sulit diklasifikasi adalah perkembangan emosional. Orang dewasa pun mendapat kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya.

Menurut Yusuf (2004: 115) emosi memberi pengaruh terhadap perilaku individu, yaitu: (1) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai; (2) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai

puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustrasi). Salah satu peranan dari emosi dalam kehidupan sehari-hari adalah meningkatkan aktivitas otak. Emosi yang dalam kondisi tidak menguntungkan (sedih, marah) atau emosinya sedang tidak dalam keadaan stabil menyebabkan aktivitas otak akan terganggu. Sebaliknya, dalam keadaan yang gembira dan tenang menyebabkan aktivitas otak akan meningkat, sehingga dapat berkonsentrasi dengan lebih baik, maka motivasi belajarpun akan semakin meningkat karena akan mempertinggi usaha yang dilakukan siswa dalam mencapai tujuannya

Pada Saat siswa menghadapi masalah, siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, sehingga larut dalam masalahnya tersebut dan berperilaku agresif, seperti melanggar aturan, datang terlambat, dan seringnya siswa melanggar aturan, membuat siswa dianggap nakal oleh gurunya. Menurut Golman (2009: 200) individu yang tidak mampu mengatasi perasaan-perasaan emosionalnya cenderung tidak mau memotivasi dirinya sendiri untuk melepaskan dari masalah yang ada di lingkungan sosialnya. Siswa lebih didominasi oleh pikiran emosional dari pada pikiran rasional. Siswa cenderung bersikap agresif karena tidak mampu mengelola dorongan hatinya dan bertaham terhadap frustrasi yang dirasakannya, sehingga pada saat siswa merasa marah atau kesal, siswa tidak mampu berpikir jernih, hanya mampu memikirkan bagaimana caranya melampiaskan marah atau kesalnya, karena emosi sudah melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Siswa juga sering melanggar aturan, datang terlambat, bolos, tidak mengerjakan PR, prestasi belajar yang menurun, melawan guru bahkan berkelahi dengan teman-temannya. Perilaku ini akhirnya membuat siswa cenderung malas untuk merubah perilakunya sehari-hari.

Sering kali terdengar berita mengenai adanya tindakan kekerasan yang ada di sekitar anak. Kemunculan tindakan kekerasan di sekolah, menyebabkan seorang anak meninggal, adanya geng-geng remaja yang sering melakukan kekerasan bahkan sampai membuat meninggal, kegiatan orientasi yang dilakukan oleh kakak kelas atau kakak tingkat yang menyebabkan adik kelasnya tewas. Beberapa tingkah laku siswa yang telah dikemukakan adalah dampak atau akibat dari tidak mampunya siswa mengendalikan emosi.

Siswa yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan siswa menjadi nakal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rimawanti (2004: 25) seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian, lebih menguasai diri, nilai pada tes-tes prestasi meningkat.

Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk itu, sesuai dengan yang dijelaskan Bhave dan Saini (2009: 3) yang mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik

Menurut Surya (1979) individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, cenderung memiliki kemampuan untuk dapat berkompromi dengan berbagai situasi, suka menolong, memiliki otonomi moral dan kata hati yang baik, bahagia, menghargai orang lain, dapat bekerja sama, empati, bertanggung jawab dan berkepribadian yang merupakan modal yang esensi dari seorang individu untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang, tidak terkecuali keberhasilannya dalam bidang akademik. Sealaras dengan yang diungkapkan oleh Gollemen (2002: 58) kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Siswa yang mampu mengendalikan emosi, akan memiliki karakteristik mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mampu mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.

Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk dimiliki oleh siswa, sehingga Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa agar memiliki keterampilan mengendalikan emosi. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu siswa agar memiliki kemampuan mengendalikan emosi. Terdapat beragam upaya BK yang dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Kartadinata (Yusuf. 2006) secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar siswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya. Dari beberapa teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa harus memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan Guru bimbingan dan konseling sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi pada siswa, sehingga judul makalah ini adalah Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling.

## **Pembahasan**

### **1. Makna Emosi**

Menurut English and English (Yusuf, 2004 : 114) emosi adalah ‘*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and grandular activities*’ (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris).

Emosi seperti halnya perasaan yang juga membentuk suatu kontinum, bergerak dari emosi yang bersifat positif sampai dengan yang bersifat negatif. Sebagaimana dikemukakan Sukmadinata (2003: 80) “emosi adalah perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi, dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin, suatu *stirred up or aroused state of the human organization*”.

Goleman (2009: 411) mengungkapkan “emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”.

Suherman (2008: 282) mengemukakan “emosi dapat berbentuk gejala-gejala jasmaniah dan gejala-gejala psikologis, keduanya sering muncul secara bersamaan dalam suatu perilaku. Emosi akan mengarahkan seseorang untuk berperilaku. Ada kalanya mendorong dan menjadi motivasi bagi seseorang, tetapi juga sering menjadi penghambat”.

Menurut Surya (1979) emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap perilaku individu berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu.

### **2. Ciri-ciri Emosi**

Yusuf (2004) mengemukakan ciri-ciri emosi, yaitu: (1) lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berfikir; (2) bersifat fluktuatif atau tidak tetap, dan (3) banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indera dan subyektif. Lebih jauh, Sukmadinata (2005) mengemukakan empat ciri emosi, 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 roman 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.

### **3. Pengaruh Emosi terhadap Tingkah Laku**

Sobur (2003: 410) atas dasar arah aktivitasnya, tingkah laku emosional dibagi menjadi empat macam, yaitu: (a) marah, orang bergerak menentang sumber frustrasi, (b) takut, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi, (c) cinta, orang bergerak menuju sumber kesenangan, (d) depresi, orang menghentikan respon-respon terbuka dan mengalihkan emosi ke dalam diri sendiri.

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi akan berpengaruh pada perilaku dan hubungan sosial.

Menurut Yusuf (2004: 115) emosi yang ada pada diri individu memberi pengaruh terhadap perilaku individu, yaitu:

- a. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- b. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan puncaknya ialah timbulnya rasa putus asa (frustrasi).
- c. Menghambat atau mengganggu aktivitas belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam bicara.
- d. Mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- e. Mempengaruhi suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

## Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Lopes *et al.* (2012) yang meneliti kemampuan mengelola emosi. Lopes *et al.* melakukan penelitian terhadap para siswa di Spanyol juga menemukan korelasi antara kemampuan mengelola emosi dengan perilaku disruptif siswa. Penelitian ini melibatkan remaja dengan rentang usia 13 sampai 15 tahun ( $N = 149$ ,  $M = 13.66$ ,  $SD = 0.75$ , 53% perempuan). Kemampuan mengelola emosi diukur dengan menggunakan MSCEIT, perilaku disruptif diukur melalui rekap sekolah yang dikategorikan menjadi mengganggu di kelas, mengganggu teman kelas, tidak menghargai teman atau guru, menolak instruksi guru atau untuk memperhatikan guru di kelas dan menghancurkan property di sekolah. Hasil penelitian menemukan bahwa kemampuan mengelola emosi berkorelasi negatif dengan perilaku disruptif ( $r = -0.64$ ). Sehingga, remaja yang tidak memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya cenderung berperilaku merusak, mengganggu teman sekelas, serta bersikap kurang respek terhadap teman dan gurunya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumiati (2001: 59) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa yang berprestasi rendah di SMU Muhamdyah 3 Bandung menyatakan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional yang rendah dengan prestasi belajar rendah sehingga kecerdasan emosional yang rendah akan diikuti oleh prestasi belajar yang rendah.

Sebuah laporan dari Nation Center for Clinical Infant Programs (1992) menyatakan keberhasilan di sekolah bukan diramalkan oleh kumpulan fakta seseorang siswa atau kemampuan dirinya untuk membaca, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial: yakni pada diri sendiri dan mempunyai minat, tahu pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal, mampu menunggu, mengikuti petunjuk dan mengacu pada guru untuk mencari bantuan, serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan saat bergaul dengan siswa lain

Selain itu menurut Seou & Barret (2007) emosi mempengaruhi berbagai tahap dan proses pengambilan keputusan, serta resiko perilaku dari pembuat keputusan, walaupun terdapat dua perspektif kontras mengenai peranan emosi dalam pengambilan keputusan. Perspektif pertama menyatakan perasaan dan emosi dapat mempengaruhi isi dari informasi selama pengambilan keputusan, sehingga mewarnai penilaian kognitif yang diperlukan untuk pengambilan keputusan.

Penelitian dari Priatmoko (2010) menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Alhidaya dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Dari hasil Uji Wilcoxon, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya

perubahan positif pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang.

Dari beberapa hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku siswa, prestasi belajar siswa dan pengambilan keputusan. Kemampuan mengendalikan emosi sangat dibutuhkan oleh siswa agar siswa dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang, meningkatkan prestasi belajar dan mengambil keputusan dengan baik. Bimbingan dan Konseling mempunyai pengaruh untuk membantu siswa agar mampu mengendalikan emosi, dengan cara memberikan layanan dasar yaitu memberikan bimbingan kelompok agar siswa mampu mengendalikan emosi.

### **Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling**

Salah satu tugas perkembangan yang cukup sulit bagi remaja adalah pencapaian kematangan emosionalnya. Pencapaian kematangan emosional remaja dapat dikembangkan oleh Bimbingan dan konseling. Pada pelaksanaannya banyak siswa yang belum mampu mengendalikan emosinya karena pada satu sisi siswa yang merupakan sosok remaja cenderung terbawa oleh gejala emosi dan di sisi lain siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Siswa yang belum mampu mengendalikan emosinya memerlukan arahan dan bimbingan baik dari orang tua maupun di sekolah. Di sekolah konselor memiliki peranan yang besar untuk memberikan arahan kepada siswa guna memahami, merealisasikan dan mengatasi masalah emosi melalui program BK. Bimbingan konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengendalikan emosi.

Kartadinata (Yusuf, 2004) secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar siswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya (Yusuf & Nurihsan, 2005).

Menurut Priatmoko upaya untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi siswa adalah dengan memberikan layanan dasar yaitu dengan strategi bimbingan kelompok. Strategi dalam bimbingan kelompok untuk dapat meningkatkan pengendalian emosi yaitu dengan cara memanfaatkan proses terjadinya dinamika kelompok yang ada dalam kelompok tersebut dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bisa mengungkapkan pendapatnya, melatih diri untuk dapat menerima dan terbuka terhadap pendapat orang lain, melatih diri untuk bersabar dalam menghadapi sikap dan perilaku orang lain.

Guru BK memberikan layanan perencanaan individual yang bertujuan untuk mengelola emosi siswa. Guru BK memberikan training ESQ kepada siswa. Perilaku dan emosional

manusia sangatlah beragam, diperlukan kompetensi kecerdasan emosional untuk memahami keragaman emosional dan perbedaan pola pikir dalam setiap interaksi. Setiap orang bisa melatih kecerdasan emosionalnya untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain dalam kendali emosional baik. Tujuan pelatihan program ESQ disusun untuk memberikan keterampilan lanjutan bagi siswa dalam mengelola emosi.

Metode pelatihan adalah presentasi, Tanya Jawab, Diskusi, Studi Kasus, *Self Talk*, *Games*, film pendek, *Icebreaker* dan *Role Play*.

Menurut Djajendra (2009) emosi dapat mempererat hubungan dengan orang lain dalam berbagai cara yaitu melalui pembicaraan, melalui sentuhan, melalui pandangan mata, ekspresi, rona muka dan bahasa tubuh, dan melalui emosi-emosi yang diungkapkan, apabila siswa dapat menyatakan dan membicarakan emosinya dengan orang lain, siswa dapat membangun hubungan yang sangat erat.

Menurut Djajendra (2009) siswa dapat belajar keterampilan yang dapat menolong untuk mengerti dan mengendalikan ungkapan emosi. Hal ini memang tidak mudah namun kadang-kadang perlu karena emosi yang negatif dapat mempengaruhi orang lain atau menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan.

Siswa yang mempunyai banyak hubungan dalam persahabatan dan dalam kelompok, umpamanya dalam kegiatan sosial atau agama, ternyata lebih mudah menyesuaikan diri dengan emosinya. Hubungan dengan orang lain dapat melindungi diri dari ketegangan dan hebatnya rasa emosi.

Menurut Bahri (Gustria, 2006: 91) kemampuan mengenal emosi orang merupakan dasar dari penyesuaian perasaan dan lingkungan. Menegal emosi orang lain akan membuat remaja menepis rasa egoisme dan menumbuhkan sikap menolong. Penyesuaian antara perasaan dengan lingkungan diperlihatkan dengan adanya penerimaan, penghargaan dan keterbukaan remaja terhadap orang tua, dengan kata lain siswa memiliki kemampuan untuk bersikap empati terhadap sesuatu yang terjadi dilingkungannya. Pelatihan ESQ akan melatih siswa untuk dapat bekerjasama dengan lingkungan sekitar, karena di dalam pelatihan ESQ terdapat metode-metode yang membuat siswa dapat melatih kerjasama dengan sesama dan lingkungan sekitar.

Upaya pemberian bantuan yang lain juga dapat dilakukan melalui layanan perencanaan individual, dengan memberikan latihan teknik pernapasan kepada siswa yang memiliki stabilitas emosi cukup stabil dan stabil. Teknik pernapasan digunakan untuk mengelola emosi negatif dan menciptakan emosi positif.



Teknik pernapasan yang diberikan yaitu teknik pernapasan *inner smile* (senyum tenang damai). Menurut Safaria dkk (2009: 308) teknik pernapasan *inner smile* diambil dari ajaran Taoisme dengan prinsip keseimbangan yang terkenal yaitu, *Yin* dan *Yang*. Menurut prinsip Tao, emosi negatif akan menghasilkan energi negatif yang buruk bagi jiwa dan fisik. Energi negatif dapat dilawan dengan memunculkan energi positif, yaitu energi yang penuh cinta, ketenangan dan kedamaian. Apabila diterapkan sepanjang hari, teknik pernapasan *inner smile* akan menghasilkan energi positif yang besar untuk menguatkan fisik dan mental, membuat tubuh kembali seimbang dan relaks. Teknik pernapasan *inner smile* sangat efektif untuk mengurangi dampak stress dan emosi negatif dalam diri.

Selain itu untuk mengelola emosi siswa Guru BK dapat memberikan layanan responsif melalui konseling, yaitu menggunakan konseling ego state. Emmerson (Sugara. 2014) merumuskan tujuan konseling ego state meliputi :

1. Mengalokasikan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustrasi dalam ego state dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri
2. Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara ego state
3. Menolong klien mengenal ego state mereka sehingga klien dapat memetik keuntungan yang lebih
4. Mengatasi konflik diri atau konflik ego state

### **Daftar Pustaka**

- Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi, India: Sage Publication
- Djajendra. (2009). *Pelatihan Kecerdasan Emosional*. [Online]. Tersedia : <http://kecerdasanmotivasi.wordpress.com/2011/02/04/pelatihan-kecerdasan-emosional-interpersonal-skills-program-2-hari-6-sesi-12-jam/>
- Goleman. D. (1996). *Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gustria Sri Hasti. (2006). *Hubungan antar Pola Komunikasi Orang Tua – Anak dengan Stabilitas Emosi Remaja (Studi Deskriptif terhadap Siswa SMA Kelas XI di kota Bandung Tahun Ajaran 2005/2006)*. Skripsi Jurusan FIP UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Lopes, Paulo N, Jose M. Mestre, Rocio Guil, Janet Pickard Kremenitzer & Peter Salovey. (2012). “*The Role of Knowledge and Skills for Managing Emotions in Adaption to School : Social Behavior and Misconduct in the Classroom*”. *American Educational Research*. Vol.49, pp 710-742

- Priatmoko Dwi Slamet. (2011). *Upaya meningkatkan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja di panti asuhan yayasan alhidayah desa desel sadeng kecamatan gunung pati semarang*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Semarang: Tidak Diterbitkan.
- Rimawanti Yusi. (2004). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian akademik di sekolah pada siswa kelas dua yang bermasalah di SMUN 4 Bandung*: Skripsi Jurusan Psikologi Unisba: Tidak Diterbitkan.
- Safira Triantoro, Eka Nofrans. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Seou, Myeong-Gu & Lisa Feldman Barret. (2007). "Being emotional during decision making – good or bad? An empirical investigation". *Acad Manage*. 50(4) 932 – 940
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugara Gian. (2014). *Penggunaan Konseling Ego State untuk Mengelola Kemarahan*. Tesis Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak diterbitkan.
- Suherman. (2008). *Konsep dan Aplikasi Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukmadinata, Nana Syaodah. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Sumiati. (2001). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Berprestasi Rendah di SMU Muhamadiyah 3 Bandung*. Skripsi Jurusan Psikologi Unisba: Tidak Diterbitkan.
- Surya, M. (1979). *Pengaruh factor-faktor non intelektual terhadap gejala berprestasi kurang (Studi Terhadap Siswa SMA Proyok Perintis Sekolah Pembangunan)*. Disertasi Sekolah Pasca Sarjana. Institute Ilmu Pendidikan Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Yusuf, Syamsu. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Yusuf, Syamsu & A. Juntika Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Rosda Karya