

## EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI PENGENALAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN EMOSI PADA REMAJA

### EFFECTIVENESS OF EMOTION RECOGNITION PSYCOEDUCATION TO IMPROVE EMOTIONAL UNDERSTANDING IN ADOLESCENTS

Sukrin Walinono, Tri Widya Nengsih, Olivia Ayuningrum, Hanifah, Arini Widyowati  
Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.

[Arini.widyowati@psy.uad.ac.id](mailto:Arini.widyowati@psy.uad.ac.id)

#### INTISARI

**Latar Belakang:** Pemahaman akan emosi merupakan faktor penting yang menentukan kemampuan individu dalam mengelola emosi pada remaja. Artikel ini membahas efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja.

**Metode :** Psikoedukasi dilakukan pada 34 remaja laki-laki di Panti Asuhan X yang diberikan dalam dua sesi. Pre test dan post test dilakukan sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan untuk mengukur pemahaman remaja mengenai emosi dan pengelolaan emosi.

**Hasil :** analisis data menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman remaja akan emosi dan pengelolaan emosi sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Psikoedukasi ini penting dilakukan untuk membantu remaja dipanti asuhan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dengan tepat sehingga tercapai keseimbangan dalam diri.

**Kata kunci:** psikoedukasi, pengenalan emosi, remaja, panti asuhan

#### ABSTRACT

**Background:** Understanding emotions is an important factor that determines an individual's ability to manage emotions in adolescents. This article discusses the effectiveness of emotion recognition psychoeducation to increase emotional understanding in adolescents.

**Method:** Psychoeducation was carried out on 34 teenage boys at Orphanage X which was given in two sessions. The pre-test and post-test were carried out before and after psychoeducation was carried out to measure teenagers' understanding of emotions and emotional management.

**Results:** data analysis showed that there was an increase in teenagers' understanding of emotions and emotional management before and after the treatment was given. This psychoeducation is important to help teenagers in orphanages recognize and express emotions appropriately so that balance can be achieved within themselves.

**Key words:** psychoeducation, recognition of emotions, teenagers, orphanages

## PENDAHULUAN

Panti asuhan adalah suatu Lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar. Dengan adanya panti asuhan, diharapkan anak asuh memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai untuk perkembangan kepribadiannya. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1 (2002), yang menyatakan bahwa setiap anak berhak untuk mendapat kesejahteraan, perawatan, asuhan dan bimbingan berdasarkan kasih sayang baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang wajar (Illahi, 2017).

Panti asuhan terdiri dari anak-anak sampai remaja. Rentang usia remaja yang tinggal di panti asuhan adalah antara usia 12-18 tahun. Sarwono (2003) mengungkapkan bahwa umur 12-21 tahun dinamakan masa kesempurnaan remaja (adolescence proper) dan merupakan puncak perkembangan emosi. Menurut Rosenblum dan Lewis (dalam Santrock, 2007) pada saat puncak perkembangan emosi, remaja memiliki suasana hati yang berubah-ubah dalam waktu yang cepat karena terjadi perubahan hormon dan lingkungannya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Bukhori (2008) menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu masa yang disertai dengan stress, kebingungan, emosi yang

meninggi dan tidak stabil, serta masa pencarian identitas diri. Dalam kondisi yang demikian, remaja sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang banyak dari keluarga terutama orang tua, akan tetapi remaja yang tinggal di panti asuhan diharuskan hidup dengan mandiri tanpa orang tua (Aisha, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bowlby (dalam Illahi, 2017) juga menunjukkan bahwa anak-anak yatim piatu yang tumbuh di bawah pengasuhan perawat ataupun ibu asuh seringkali menunjukkan beragam masalah emosi. Rochmat (2010) menyatakan bahwa masalah-masalah yang sering muncul dan dihadapi dalam perkembangan emosional remaja yang tinggal di panti asuhan misalnya adalah gejala-gejala emosional negatif tidak seimbang dan berlebihan. Beberapa gejala atau pola emosional yang negatif dan berlebihan tersebut adalah perasaan takut, malu, khawatir, cemas, mudah marah, iri hati, serta kesedihan yang berlebihan (Sutjihati dalam Illahi, 2017). Penelitian Yancey (dalam Illahi, 2017) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan emosi. Permasalahan emosi yang dijelaskan di atas tidak akan terjadi apabila remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecerdasan emosi yang baik.

Goleman (2002) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu

perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. 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 sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi adalah manifestasi dari perasaan yang dapat disertai dengan perubahan atau reaksi fisik (Yulia et al, 2023). Emosi merujuk pada pengalaman subjektif yang melibatkan perasaan dan respons afektif yang kompleks terhadap stimulus atau situasi tertentu. Emosi melibatkan interaksi antara aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku individu. Mereka dapat mencakup berbagai perasaan seperti kegembiraan, sedih, marah, takut, cemas, dan cinta. Emosi dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, dan tingkah laku seseorang (Yulia et al, 2023).

Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu (a) Amarah meliputi beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati Kesedihan meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa, (b) Rasa Takut meliputi cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali waspada, tidak tenang, ngeri, (c) Kenikmatan meliputi bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga, (d) Cinta meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih, (e) terkejut meliputi

terkesiap, terkejut, (f) Jengkel meliputi hina, jijik, muak, mual, tidak suka, (9) Malu meliputi malu hati, kesal. Manajemen emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi sendiri agar memiliki dampak positif dalam melaksanakan tugas. Ini melibatkan kesadaran terhadap perasaan dalam diri, kemampuan untuk menunda kenikmatan sebelum mencapai tujuan, dan kemampuan untuk menetralkan tekanan emosional (Kintoko, et al, 2023). Setiap anak dan bahkan orang dewasa memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosi mereka dengan baik.

Pengelolaan emosi beragam dan dapat bervariasi antara satu anak dengan anak lainnya (Uno & Umar, 2023). Mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Prasetya & Gunawan, 2018). Tujuan dari mengelola emosi adalah untuk menciptakan keseimbangan emosi dan bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki nilai dan makna tersendiri (Gunawan, 2017). Selain itu, tujuan dari mengelola emosi agar dapat menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali sehingga kesejahteraan emosi

dapat tercapai (Prasetya & Gunawan, 2018).

Faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi pada anak usia dini, yakni: *Maturation* (kematangan). Faktor kematangan pada masa anak anak terkait dengan masa krisis perkembangan yaitu ketika anak siap menerima sesuatu dari luar. Serta kematangan tersebut diberikan rangsangan yang tepat. Faktor kedua yaitu, lingkungan belajar, sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan emosi. Terutama lingkungan yang berada paling dekat dengan anak khususnya seorang ibu atau pengasuh anak, seperti belajar meniru orang lain bahkan belajar mencoba coba.

Perkembangan emosi anak secara individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal namun juga eksternal. Faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah keadaan anak secara individu. Perkembangan emosi anak secara individu dapat terpengaruh oleh adanya ketidaksempurnaan fisik atau kekurangan pada diri anak itu sendiri. Jika terjadi hal seperti ini, bukan tidak mungkin anak akan merasa rendah diri, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungannya. Anak akan merasa tidak nyaman dengan ketidaksempurnaan yang dimilikinya. Mereka akan cenderung menutup diri dari pergaulan teman sebaya yang juga akan mempengaruhi perkembangan sosial.

Faktor kedua yang mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah pengalaman belajar. Pengalaman belajar anak akan menentukan reaksi potensial mana yang mereka gunakan untuk marah. Pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain belajar dengan coba-coba. Pada pengalaman belajar seperti ini anak belajar dengan coba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberi kepuasan sedikit atau sama sekali tidak memberi kepuasan. Belajar dengan meniru. Dengan cara seperti ini anak akan bereaksi dengan emosi dan metode yang sama dengan orang-orang yang diamati. Belajar dengan mempersamakan diri. Anak meniru reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya meniru orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya.

Belajar melalui pengkondisian. Dengan metode ini objek situasi yang mula nya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Pengkondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada awal kehidupan karena anak kecil kurang menalar, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Belajar dengan bimbingan dan pengawasan. Anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan

yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.

Faktor ketiga adalah konflik-konflik dalam proses perkembangan. Setiap anak pasti pernah mengalami konflik baik di rumah maupun di sekolah. Setiap anak melalui berbagai konflik dalam menjalani fase-fase perkembangan yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses. Namun jika anak tidak dapat melewati atau gagal menyelesaikan konflik, biasanya mengalami gangguan-gangguan emosi. Pada usia aktif sekolah, bukan tidak mungkin mereka akan meluapkan emosi dengan menggunakan fisik.

Faktor terakhir dan yang terpenting dalam mempengaruhi perkembangan emosi adalah lingkungan keluarga. Keluarga adalah lembaga yang pertama kali mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orang tua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya. Potensi individu pula ditentukan oleh faktor keturunan di keluarga. Artinya adalah sejak lahir anak telah memiliki bakat-bakat atau benih-benih kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengasuhan dan pendidikan (Plato dalam Desmika, 2005: 13). Lingkungan keluarga mempunyai fungsi sosialisasi nilai keluarga mengenai bagaimana anak bersikap dan berperilaku.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan

anak. Keluarga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi, karena disanalah pengalaman pertama didapatkan oleh anak. Keluarga merupakan lembaga pertumbuhan dan belajar awal (learning and growing) yang dapat mengantarkan anak menuju pertumbuhan dan belajar selanjutnya. Gaya pengasuhan keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Apabila anak dikembangkan dalam lingkungan keluarga yang emosinya positif, maka perkembangan emosi anak akan menjadi positif. Akan tetapi, apabila kebiasaan orang tua dalam mengekspresikan emosinya negatif seperti, melampiaskan kemarahan dengan sikap agresif, mudah marah, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah, maka perkembangan emosi anak akan menjadi negatif.

Perkembangan emosi anak juga dapat dipengaruhi oleh sikap, perlakuan dan peran yang diberikan orang tua sesuai dengan tempat dan urutannya dalam keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi pola perilaku, kepribadian dan pembentukan sikap anak, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Mayoritas latar belakang anak-anak dari pedesaan membuat anak cukup kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan sosial di kota. Di samping pengurus yang selalu berusaha untuk mendampingi permasalahan yang dialami oleh anak, hal ini tentu saja tidak bisa membantu anak untuk mengelola emosi yang mereka miliki secara optimal.

masih banyak anak-anak yang memiliki keinginan untuk setara secara ekonomi dan sosial dengan teman-teman yang ada di sekolah.

Wawancara yang telah dilakukan, didapatkan beberapa informasi, Pembina menyampaikan bahwa Anak Asuh di X mayoritas merupakan anak yatim, piatu, yatim piatu dan dhuafa. Anak-anak mayoritas berasal dari luar Yogyakarta sehingga banyak sekali hal yang harus anak-anak kejar dalam menyesuaikan diri, anak jadi cenderung merasa kesulitan, ditambah dengan ekspektasi keluarga yang mengharapkan anak dapat memahami agama dengan lebih di sana sedangkan disampaikan bahwa anak-anak bingung harus memahami banyak hal secara bersamaan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas. Perlu dilakukan upaya agar anak-anak di Panti Asuhan dapat mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada anak-anak dipanti asuhan mengenai apa itu emosi dan mengelola emosi dengan benar.

## Metode

### Partisipan

Psikoedukasi ini dilakukan dengan memberikan pengenalan emosi dengan jduul “Yuk, Kita Kenali dan Kelola Emosi” yang diberikan kepada 34 anak laki-laku di Panti Asuhan X.

### Perlakuan

| No | Materi   | Durasi |
|----|--|--------|
| 1  | Pengertian emosi<br>Berbagai macam emosi (emosi positif dan negatif)<br>Fungsi emosi | 2 jam  |
| 2  | Pengelolaan emosi  | 2 jam  |

### Prosedur

Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pre test untuk mengukur pemahaman emosi awal pada anak sebelum perlakuan diberikan dengan memberikan 15 item pertanyaan terkait dengan emosi dan pengelolaan emosi yang harus diisi oleh peserta. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengetahuan awal peserta terkait dengan emosi. Sedangkan setelah selesai penyampaian materi, peserta diberikan *post-test* yang harus diisi oleh peserta dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan dan dijelaskan materi tentang emosi oleh pemateri. Setelah pre test, diberikan perlakuan berupa psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi pada anak. Pemberian perlakuan dilakukan dalam 2 sesi. Pada sesi pertama, penyampaian materi tentang pengenalan emosi, macam-macam emosi dan fungsi emosi. Hal ini bertujuan agar anak-anak dapat memahami apa itu emosi, macam-macam emosi serta bagaimana cara penerapan emosi.

Pada sesi kedua, kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi tentang cara mengelola emosi dan

mengekspresikan emosi secara wajar. Pada sesi ini juga dilakukan kegiatan berupa menuliskan emosi yang dirasakan pada diri setiap anak di kertas. Hal ini bertujuan agar anak-anak at memahami bagaimana cara mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar. Selain itu, diharapkan kepada anak-anak agar termotivasi untuk selalu menyampaikan emosi apa yang dirasakan di dalam dirinya. Setelah materi selesai, kemudian dilakukan post test untuk mengukur pemahaman anak mengenai materi yang diberikan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang peserta yang yang berada di Panti Asuhan X yang didominasi oleh siswa kelas 7. Komposisi peserta dalam kegiatan ini dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 1.**  
**Kategori Peserta Kegiatan**

| No | Kelas | Jumlah | Percent (%) |
|----|-------|--------|-------------|
| 1  | 7     | 17     | 50          |
| 2  | 8     | 3      | 8,8         |
| 3  | 9     | 14     | 41,2        |

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan peserta dalam kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.**  
**Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* Peserta**

| No | Soal <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>   | Skor <i>Pre-test</i> (%) | Skor <i>Post-test</i> (%) | Peningkatan Skor (%) |
|----|---|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1  | Apa itu emosi?  | 70,6                     | 79,4                      | 8,8                  |
| 2  | Sebutkan fungsi emosi   | 26,5                     | 44,1                      | 17,6                 |
| 3  | Apa saja bentuk emosi?  | 82,4                     | 88,2                      | 5,8                  |
| 4  | Apa yang dimaksud dengan mengelola emosi?   | 50                       | 79,4                      | 29,4                 |
| 5  | Strategi apa yang dapat digunakan untuk mengatasi emosi negatif?                                  | 17,6                     | 58,8                      | 41,2                 |
| 6  | Apa yang harus dilakukan untuk mengendalikan emosi?   | 58,8                     | 67,6                      | 8,8                  |
| 7  | Emosi dibagi menjadi 2, yaitu Yang termasuk emosi negatif yaitu Yang termasuk emosi positif yaitu | 47                       | 73,5                      | 26,5                 |
| 8  | Bagaimana caramu  | 97                       | 100                       | 3                    |
| 9  |   | 67,6                     | 82,4                      | 14,8                 |
| 10 |   | 100                      | 100                       | -                    |

|                  |  |           |           |       |
|------------------|--|-----------|-----------|-------|
| 11               | mengatasi rasa marah? Salah satu cara mengelola emosi yaitu dengan menerima semua bentuk emosi yang kamu rasakan. Hal ini merupakan.. Ada berapa macam emosi dasar manusia yang telah dijelaskan dalam materi? | -         | 58,8      | -     |
| 12               | Emosi dapat membentuk cara kita, kecuali Apa yang dapat dilakukan  | -         | 41,2      | -     |
| 13               | Ketika kamu merasakan sebuah emosi? Emosi yang tidak terselesaikan dapat berpotensi?   | -         | 76,5      | -     |
| 14               | 15   | -         | 67,6      | -     |
| <b>Rata-rata</b> |  | 61,7<br>5 | 72,9<br>3 | 11,18 |

Dari Tabel 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata pemahaman peserta sebelum kegiatan seminar sebesar 61,75 %. Setelah selesai kegiatan seminar skor rata-rata peserta

meningkat menjadi 72,93% terjadi peningkatan rata-rata sebesar 11,18%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan seminar terkait dengan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penyampaian materi dalam kegiatan seminar, semua peserta memahami tentang emosi dan cara mengendalikan emosi secara tepat.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa perlakuan pengenalan emosi mampu meningkatkan pemahaman mengenai emosi dan pengelolaan emosi pada anak. Anak yang mengikuti psikoedukasi pengenalan emosi lebih mamahai emosi dan paham mengelola emosi dibandingkan sebelu mendapatkan perlakuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa pengelolaan emosi pada ada dimulai dari pemahaman dan kesadaran individu mengenai apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Dengan kesdara tersebut, individu akan mampu menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Prasetya & Gunawan, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait dengan emosi dan cara mengendalikan emosi. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan skor *post-test* setelah materi yang diberikan. *Intervensi ini hanya dilakukan pada remaja laki-laki. Kedepan, intervensi serupa dapat diterapkan pada remaja di panti asuhan pada gender yang berbeda atau kelompok usia yang berbeda. Selain itu, intervensi ini perlu diimbangi dengan dukungan dari pengasuh untuk dapat memberikan contoh pengelolaan emosi yang baik mengingat remaja juga belajar mengelola emosi dari lingkungan dengan cara meniru. Intervensi berikutnya juga dapat memberikan perlakuan dengan metode yang lebih menarik melalui simulasi atau roleplay sehingga hasil lebih maksimal.*

## DAFTAR PUSTAKA

Aisha, D. L. (2014). Hubungan Antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Bukhori, B. (2013). Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani. (Disertasi tidak

dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib*, 2(2), 198-213.

Goleman, Daniel. (2002). Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>

Kintoko, K., Suprihatiningsih, S. and Harmini, T. (2023) 'Mengelola Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Matematika', *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 9(1), p. 109. Available at: <https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1152>

Rochmat. (2010). Peningkatan kecerdasan emosional anak melalui pendekatan agama di panti asuhan Darul Hadlonah Semarang. Semarang: IAIN Walisongo Semarang.

Santrock, J. W. (2007). Psikologi pendidikan. Jakarta: Kencana.

Sarwono. (2003). Psikologi remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Uno, H.B. and Umar, M.K. (2023)  
Mengelola Kecerdasan Dalam  
Pembelajaran: Sebuah Konsep  
Pembelajaran Berbasis Kecerdasan.  
Bumi Aksara. Available at:  
[https://books.google.co.id/books  
?id=ImmoEAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=ImmoEAAAQBAJ).