

Sosialisasi Psikoedukasi sebagai Intervensi Dini dalam Pengelolaan Emosi Remaja

Hanifah Hanifah¹, Olivia Ayuningrum², Tri Widya Nengsih³

¹Universitas Ahmad Dahlan, 2307044032@webmail.uad.ac.id

²Universitas Ahmad Dahlan, 2307044030@webmail.uad.ac.id

³Universitas Ahmad Dahlan, 2307044029@webmail.uad.ac.id

Abstrak: Sejauh mana remaja mampu mengenali dan memahami emosinya sangat menentukan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Pengabdian kepada masyarakat ini membahas sosialisasi psikoedukasi sebagai intervensi dini dalam pengelolaan emosi remaja. Remaja di panti asuhan yang belum mampu mengenali beragam emosi yang mereka miliki perlu mendapatkan perhatian, karena hal tersebut mampu mempengaruhi cara mereka mengelola emosi, sehingga memberikan dampak negatif pada proses belajar. Oleh karena itu, program pengabdian ini difokuskan pada psikoedukasi terkait pengenalan emosi, fungsi emosi, macam-macam emosi, penerapan emosi, dan cara mengelola emosi, serta mengekspresikan emosi dengan baik. Metode yang digunakan meliputi metode PAR (*Participatory Action Research*) dengan melibatkan partisipasi aktif dari komunitas atau subjek penelitian dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah hingga implementasi dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi psikoedukasi terkait pengelolaan emosi remaja terdiri atas pre-test, materi 2 sesi (yaitu sesi 1 tentang sosialisasi seminar materi pengenalan emosi diri, dan sesi 2 penyampaian materi tentang cara mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar), dan ditutup dengan post-test terkait pengelolaan emosi. Selain itu, diperoleh terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai emosi dan bagaimana pengelolaannya. Kegiatan sosialisasi psikoedukasi membantu remaja di panti asuhan untuk mengenali perasaan mereka lebih baik dan belajar cara mengekspresikannya dengan tepat. Program ini ikut andil dalam membentuk generasi penerus bangsa yang unggul dan berakhlak mulia. Psikoedukasi juga dapat menjadi solusi awal untuk pengelolaan emosi remaja dan bisa diaplikasikan di panti asuhan lainnya.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Pengelolaan Emosi, Pengenalan Emosi, Remaja, Panti Asuhan

Abstract: *The extent to which adolescents are able to recognize and understand their emotions determines their ability to manage emotions. This community service discusses the socialization of psychoeducation as an early intervention in adolescent emotion management. Adolescents in orphanages who have not been able to recognize the various emotions they have need attention, because this can affect the way they manage emotions, thus having a negative impact on the learning process. Therefore, this service program is focused on psychoeducation related to the recognition of emotions, the function of emotions, the kinds of emotions, the application of emotions, and how to manage emotions, and express emotions properly. The method used includes the PAR (Participatory Action Research) method by involving active participation from the community or research subjects in every stage, from problem identification to implementation and evaluation. The results of the community service showed that the psychoeducational socialization activities related to adolescent emotional management consisted of a pre-test, two sessions of material (i.e., session 1 on the socialization of the seminar on self-awareness of emotions, and session 2 on the delivery of material on how to manage emotions and express emotions appropriately), and concluded with a post-test related to emotional management. In addition, there was a significant increase in understanding of emotions and how to manage them. The psychoeducational socialization activities helped adolescents in the orphanage to better recognize their feelings and learn how to express them appropriately. This program contributes to shaping the next generation of a superior and noble nation. Psychoeducation can also be an initial solution for adolescent emotion management and can be applied in other orphanages.*

Keyword: *Psychoeducation, Emotion Management, Emotion Recognition, Adolescents, Orphanage*

PENDAHULUAN

Panti asuhan sebagai lembaga kesejahteraan sosial, yang memberikan kesempatan bagi anak-anak yang ditinggalkan untuk melatih kepribadian mereka. Sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1 (2002) yang menjelaskan bahwa setiap anak berhak atas kesejahteraan serta pengasuhan dan bimbingan dengan kasih sayang, baik dari keluarganya maupun dari lembaga pengasuhan, agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan wajar (Rianto & Retnowulandari, 2024). Lembaga ini melayani anak-anak dan remaja, khususnya remaja berusia 12-18 tahun. Sarwono (2003) mengungkapkan bahwa usia 12-21 tahun disebut sebagai periode kematangan remaja (*adolescence proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosional. Remaja ditandai dengan perubahan suasana hati dan emosi yang intens akibat perubahan hormonal dan faktor lingkungan (Santrock, 2007). Pandangan ini didukung oleh Bukhori (2008), yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa stres, kebingungan, emosi yang meningkat dan bertentangan, serta proses penemuan diri. Kondisi ini membuat 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).

Goleman (2002) menjelaskan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi adalah manifestasi dari perasaan yang dapat disertai dengan perubahan atau reaksi fisik, sehingga dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, dan tingkah laku seseorang (Yulia et al, 2023). Menurut Safaria & Nofrans (2009), emosi muncul sebagai respons terhadap rangsangan, baik dari luar maupun dalam diri, dan bisa terlihat melalui tindakan seperti tertawa ketika bahagia atau menangis saat sedih. Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu (1) Amarah meliputi beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati; (2) kesedihan meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa; (3) Rasa Takut meliputi cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali waspada, tidak tenang, ngeri; (4) Kenikmatan meliputi bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga; (5) Cinta meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih; (6) Terkejut meliputi terkesiap, terkejut; (7) Jengkel meliputi hina, jijik, muak, mual, tidak suka; serta (8) Malu meliputi malu hati dan kesal.

Mengelola emosi berarti sadar akan perasaan diri, bisa menunda kesenangan demi tujuan, dan mampu menghadapi tekanan dengan tenang (Kintoko et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Chaplin (2005) bahwa mengelola emosi berarti seseorang berusaha mengontrol dan menjaga perasaannya tetap terkendali. Kemampuan mengelola emosi bersifat individual dan unik pada setiap anak maupun orang dewasa. Artinya, cara satu anak mengelola emosi bisa sangat berbeda dari anak lainnya (Uno & Umar, 2023). Mengelola emosi berarti memanfaatkan pikiran, logika, dan tindakan untuk menyalurkan perasaan dengan benar demi menjaga keseimbangan diri (Prasetya & Gunawan, 2018). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi, yaitu (1) Keturunan (*heridity*) yang berkaitan dengan sistem saraf dan cara tubuh merespons; (2) Kematangan (*maturation*) juga seiring bertambah usia membuat emosi lebih berkembang; (3) Organ-organ syaraf yang berkembang dengan baik akan membantu seseorang memahami rangsangan dengan lebih jelas; (4) Kesukacitaan (*excitement*) yang biasanya mulai tampak berbeda setelah bayi berusia tiga bulan, dan akan semakin berkembang seiring waktu; (5) Pembelajaran (*learning*) membentuk cara seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi (Atkinson et al, 1979).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, didapatkan beberapa informasi, pembina menyampaikan bahwa anak-anak di Panti Asuhan X kebanyakan adalah yatim, piatu, atau berasal dari keluarga dhuafa. Banyak yang datang dari luar daerah, sehingga proses adaptasi cukup berat. Anak-anak merasa kesulitan karena harus mengejar banyak hal sekaligus, termasuk memenuhi harapan keluarga agar mereka lebih memahami agama, sehingga anak-anak bingung harus memahami banyak hal secara bersamaan. Intervensi awal dalam pengelolaan emosi diharapkan dapat membantu remaja mengenali dan menerima perasaan

mereka dengan baik, sehingga tidak kesulitan saat menghadapinya. Hal ini juga dapat membantu pembelajaran yang lebih optimal di sekolah dan beraktivitas dengan baik di panti asuhan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai pemahaman remaja terkait emosi dengan benar, dalam upaya agar anak-anak di Panti Asuhan X dapat mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat yang berfokus pada intervensi dini dalam pengelolaan emosi remaja yang diberikan kepada 34 remaja laki-laki di Panti Asuhan X Kota Yogyakarta. Prosesnya diawali dengan kunjungan resmi ke panti asuhan untuk melakukan wawancara awal bersama pengurus panti asuhan dan memberikan proposal rancangan kegiatan pengabdian masyarakat. Proposal tersebut berisi rencana pelaksanaan sosialisasi dengan tema "Yuk, Kita Kenali dan Kelola Emosi" yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai berbagai jenis emosi dan cara mengelola emosi pada remaja di panti asuhan. Setelah berdiskusi dan menjelaskan secara detail tujuan dan manfaat program, tim pengabdian masyarakat menerima persetujuan resmi dari pengurus panti asuhan untuk melaksanakan sosialisasi. Narasumber pada kegiatan sosialisasi adalah mahasiswa magister psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Metode yang digunakan adalah metode PAR (*Participatory Action Research*) merupakan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif dari komunitas atau subjek penelitian dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah hingga implementasi dan evaluasi. Pelaksanaan metode PAR dilakukan dengan beberapa langkah, sebagai berikut:

- 1) Tahap *to Know* (Mengetahui Kondisi Nyata Komunitas)
Pada tahap ini mahasiswa magister psikologi berkomunikasi secara langsung untuk membangun kepercayaan dengan pihak panti asuhan dengan mencari gambaran kondisi nyata tentang pengelolaan emosi remaja di panti asuhan. Melalui langkah-langkah, yaitu: (a) interaksi dan berkomunikasi secara aktif dengan pengurus dan (b) melakukan pengamatan dengan mencatat kondisi pemahaman serta pengelolaan emosi yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan berdasarkan hasil wawancara.
- 2) Tahap *to Understand* (Memahami Problem Komunitas)
Pada tahap ini berfokus untuk menggali dan memahami inti masalah pengelolaan emosi remaja di panti asuhan. Proses ini disebut juga dekodifikasi, yaitu mensistematisasikan problem-problem pengelolaan emosi yang telah terkumpul. Dengan beberapa langkah, yaitu: (a) Focus Group Discussion (FGD) atau Diskusi Kelompok: Membahas masalah pengelolaan emosi secara bersama-sama, dan Pembelajaran Kritis: Menggunakan media yang menarik untuk menyampaikan kepada remaja terkait pengelolaan emosi agar mereka lebih memahami dan mampu berfikir kritis.
- 3) Tahap *to Plan* (Merencanakan Pemecahan Masalah Komunitas)
Membuat perencanaan pemecahan masalah kegiatan literasi yang cocok dan bisa dijalankan yaitu dengan melakukan seminar. Sebelum melaksanakan seminar, tentukan tema seminar yang menarik yaitu "Yuk, Kita Kenali dan Kelola Emosi", menentukan narasumber yang berkompeten, menentukan waktu, serta membuat susunan acara yang efektif dan efisien.
- 4) Tahap *to Act* (Melakukan Program Aksi Pemecahan Masalah)
Narasumber menyampaikan materi tentang pengenalan emosi dan pengelolaan emosi, menggunakan infocus agar lebih menarik dan memperlihatkan bentuk-bentuk emosi melalui media gambar serta video agar lebih mudah dipahami. Sekaligus, remaja di panti asuhan diminta untuk berdiskusi bersama melalui sesi tanya jawab, agar mendapatkan contoh secara langsung dan bagaimana cara mereka menanggapi dengan baik.
- 5) Tahap *to Change* (Membangun Kesadaran Perubahan dan Keberlanjutan)
Pada tahap ini mahasiswa melakukan refleksi, evaluasi, dan mencari kesulitan yang dialami oleh pengurus panti asuhan serta remaja mengenai pengelolaan emosi. Seperti refleksi bersama dengan remaja dan pengurus panti asuhan terhadap proses yang

didahului sebelumnya yaitu: “apa yang tercapai?”, “apa kesulitan yang dihadapi?”, dan “apa yang menjadi target perubahan?”.

Setelah seminar selesai, sebagai bentuk penghargaan atas dukungan dan kerjasama yang diberikan oleh pihak panti asuhan, Tim Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) memberikan cenderamata berupa plakat penghargaan kepada pengurus panti asuhan. Proses pemberian plakat ini dilakukan secara formal dan penuh rasa hormat, menunjukkan apresiasi yang tulus atas kontribusi panti asuhan dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari kerja sama yang baik antara tim prodamat dan pihak panti asuhan.

HASIL PEMBAHASAN

Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan sebagai upaya pengabdian kepada masyarakat terhadap penanggulangan masalah yang tengah dihadapi. Permasalahan yang ditemukan oleh tim penulis terhadap anak-anak yang berada di Panti Asuhan X adalah anak-anak membutuhkan pemahaman tentang bagaimana mengenali emosi dan mengelolanya dengan baik dikarenakan mayoritas anak yang berasal dari luar daerah sehingga masih sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim prodamat menyelenggarakan kegiatan dengan tema “Yuk, Kita Kenali dan Kelola Emosi”. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak yang berada di Panti Asuhan X memahami dengan baik apa itu emosi dan bagaimana caranya untuk mengekspresikan emosi secara wajar serta mengendalikan emosi dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di ruang pertemuan Panti Asuhan X. Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang peserta yang terdiri dari anak Sekolah Mengengah Pertama (SMP) yang berada di Panti Asuhan X. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 2 sesi, terlihat pada Tabel 1. Pada sesi pertama, penyampaian materi tentang pengenalan emosi, macam-macam emosi dan penerapan emosi. Hal ini bertujuan agar anak-anak SMP yang berada di Panti Asuhan X dapat memahami apa itu emosi, macam-macam emosi serta bagaimana cara penerapan emosi.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Psikoedukasi

No.	Waktu	Bentuk Kegiatan	Output
1	08.00 – 08.30	Pemberian pre-test tentang pengelolaan emosi	Anak-anak menyelesaikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta terkait dengan pengelolaan emosi
2	08.30 – 09.30	Sesi 1- Materi tentang Pengenalan Emosi	Anak-anak dapat memahami apa itu emosi, macam-macam emosi serta bagaimana cara penerapan emosi
3	09.30 – 10.00	Break	Break
4	10.00 – 10.30	Sesi 2- Materi tentang Cara Mengelola Emosi dan Mengekspresikan Emosi secara Wajar	Dapat memahami bagaimana cara mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar melalui menuliskan emosi yang dirasakan pada diri setiap anak di kertas
5	10.30 – 11.30	Pemberian post-test tentang pengelolaan emosi	Anak-anak menyelesaikan post-test untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan dan dijelaskan materi tentang pengelolaan emosi oleh pemateri

Pada sesi kedua, kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi tentang cara mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar. Pada sesi ini juga dilakukan kegiatan berupa

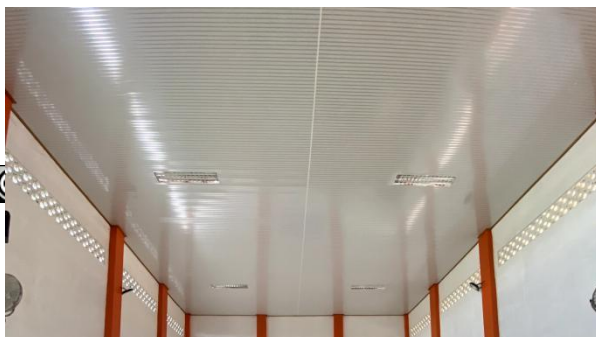
menuliskan emosi yang dirasakan pada diri setiap anak di kertas. Hal ini bertujuan agar anak-anak yang berada di Panti Asuhan X dapat memahami bagaimana cara mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar. Selain itu, diharapkan kepada anak-anak agar termotivasi untuk selalu menyampaikan emosi apa yang dirasakan di dalam dirinya.

Sebelum dilaksanakan kegiatan terkait dengan emosi, peserta diberikan pre-test 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.

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

Tabel 2. Hasil Skor Pre-Tes dan Post-Test tentang Pengelolaan Emosi

No	Aspek yang dinilai	Skor Pre-test (%)	Skor Post-test (%)	Peningkatan Skor (%)
1	Pengetahuan terkait pengertian emosi	70,6	79,4	8,8
2	Fungsi emosi yang diketahui	26,5	44,1	17,6
3	Apa saja bentuk emosi	82,4	88,2	5,8
4	Pemahaman mengenai mengelola emosi	50	79,4	29,4
5	Strategi apa yang dapat digunakan untuk mengatasi emosi negatif	17,6	58,8	41,2
6	Cara yang harus dilakukan untuk mengendalikan emosi	58,8	67,6	8,8
7	Pembagian emosi	47	73,5	26,5
8	Apa saja yang termasuk ke dalam emosi negatif	97	100	3
9	Apa saja yang termasuk ke dalam emosi positif	67,6	82,4	14,8
10	Bagaimana cara mengatasi rasa marah	100	100	-
11	Salah satu cara mengelola emosi yaitu dengan menerima semua bentuk emosi yang kamu rasakan.	-	58,8	-
12	Berapa macam emosi dasar manusia yang telah dijelaskan dalam materi	-	76,5	-
13	Emosi dapat mempengaruhi cara seseorang dalam bertindak	-	41,2	-
14	Hal dapat dilakukan ketika merasakan sebuah emosi	-	76,5	-
15	Mengetahui potensi yang dapat ditimbulkan dari emosi yang tidak terselesaikan	-	67,6	-
Rata-rata		61,75	72,93	11,18



Gambar 1. Pelaksanaan Seminar Sosialisasi Psikoedukasi dan *Focus Group Discussion*

Hasil sosialisasi 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%. Sehingga dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan seminar terkait dengan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penyampaian materi dalam kegiatan seminar, banyak peserta memahami pengertian emosi dan cara mengendalikan emosi secara tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih et al. (2020) yang menemukan bahwa anak dan remaja yang memiliki pemahaman mengenai emosi dan cara mengelola emosi tersebut, akan mampu memahami perasaannya dengan lebih baik, mengetahui cara mengidentifikasi perasaan yang dimiliki, dan mengungkapkan emosi tersebut melalui kata.

Pada sesi kedua setelah pemberian materi, remaja di panti asuhan diberikan kesempatan untuk menuliskan emosi apa yang mereka rasakan selama berada di panti asuhan dan sekolah, baik emosi negatif maupun positif. Hal ini sudah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami kemajuan dalam mengemukakan emosi dan apa yang mereka rasakan. Menurut Goleman (2001) kemampuan anak untuk merasa senang, mengatasi kecemasan, kemarahan, atau keputusasaan, serta mengelola emosi dasar seperti marah, bahagia, sedih, dan takut merupakan bagian dari keterampilan mengelola emosi.

Selanjutnya, anak-anak diberikan beberapa masukan terkait bagaimana cara mengelola emosi yang mereka tuliskan di kertas dan diberikan afirmasi positif untuk belajar menerima emosi yang dialami dan setelahnya mengelolanya dengan benar. Hal ini sejalan dengan penelitian Widya et al. (2024) bahwa ketika anak dan remaja dibimbing untuk mengenali dan memahami emosi sejak dini, mereka cenderung lebih mampu mengidentifikasi perasaannya dan menyesuaikan sikap seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil seminar yang dilakukan, dapat dilihat bahwa pemahaman terkait emosi dan bagaimana mengelolanya dengan baik sangat penting pada masa remaja. Anak yang tidak memahami cara mengelola emosinya dengan baik dapat memiliki kemungkinan resiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi di kemudian hari (Saptandari et al., 2022).

PENUTUP

Berdasarkan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan, yaitu pelaksanaan seminar dengan tema "Yuk, Kita Kenali dan Kelola Emosi" Pada Anak Asuh Panti Asuhan X dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi psikoedukasi terkait pengelolaan emosi remaja terdiri atas pre-test, materi 2 sesi (yaitu sesi 1 tentang sosialisasi seminar materi pengenalan emosi diri, dan sesi 2 penyampaian materi tentang cara mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara wajar), dan ditutup dengan post-test terkait pengelolaan emosi. Selain itu, diperoleh terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai emosi dan bagaimana cara pengelolaan mengendalikan emosi. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan skor post-test setelah materi yang diberikan. Kegiatan sosialisasi psikoedukasi membantu remaja di panti asuhan untuk mengenali perasaan mereka lebih baik dan belajar cara mengekspresikannya dengan tepat. Secara teknis pelaksanaan kegiatan seminar dalam rangka Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) ini berjalan dengan lancar dan sesuai harapan.

Saran yang kelompok peneliti dapat berikan yaitu pelaksanaan sebaiknya diadakan lebih dari satu hari sehingga dapat mengamati perubahan yang didapatkan oleh subjek lebih maksimal. Pemberian metode yang lebih menarik juga dapat memudahkan terlaksananya kegiatan dengan baik karena target yang diambil merupakan remaja awal. Dapat mengundang pemateri sekiranya ke depan mendapatkan kendala dalam penyampaian output yang akan dicapai. Berdasarkan kegiatan seminar yang telah dilakukan, kelompok peneliti turut memberikan masukan terhadap pihak panti asuhan untuk membantu anak-anak memahami dan mengelola emosi mereka dengan cara melakukan forum diskusi pekanan atau bulanan, pertemuan secara rutin dengan bagian konseling panti asuhan, dan memberikan mereka ruang untuk merasakan dan menyalurkan emosi yang dirasakan dengan baik melalui kegiatan seni ataupun akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisha, D. L. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1979). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Chaplin, J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja grafindo persada.
- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: Gramedia.
- Hairina, Yulia., Komalasari, Shanty., & Fadhila, Mahdia. (2023). *Interpersonal Skill Pengembangan Diri Yang Unggul*. Nas Media Pustaka.
- 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>.
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2018). *Mengelola emosi*. Yogyakarta: K-Media.
- Rianto, A. F. S., & Retnowulandari, W. (2024). Tanggung jawab single parent atas kesejahteraan anak di era covid-19 menurut undang-undang nomor 4 tahun 1979: the responsibility of single parents for the welfare of children in the era of covid-19 according to law number 4 of 1979. *Amicus Curiae*, 1(1), 132-143. Available at: <https://doi.org/10.25105/amicus.v1i1.17196>.
- Safaria, T., & Nofrans, E. P. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (7th ed). Boston: McGraw-Hill.

- Saptandari, E. W., Febriani, A., & Kisriyani, A. (2022). Siap sekolah dari rumah: stimulasi aspek sosialemosional pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4417–4430. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2002>.
- 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*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuningsih, N., Hafidah, R., & Pudyaningstyas, A. R. (2020). Metode hypnoteaching untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun. *Kumara Cendekia*, 8(1).11-22. Available at: <https://doi.org/10.20961/kc.v8i1.32156>.
- Widya, R., Rozana, S., Ependi, R., & Zahrita, Z. (2024). *Psikologi perilaku anak usia dini: mengatasi temper tantrum pada anak usia dini*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.