

KOMUNIKASI DAN PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWA SMA DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANGI

Agus Baihaqi¹ Zami Mabekrurroh²
IAIDA Blokagung Banyuwangi
agusbaihaqi@gmail.com¹ - Zamymabrurroh06@gmail.com²

Kata kunci:

Komunikasi,
Siswi, Pengelolaan
Emosi

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui peran komunikasi saat emosi yang dialami oleh manusia, salah satunya pada masa remaja yang duduk di bangku sekolah menengah tingkat atas (SMA). Hal ini memiliki daya tarik untuk meneliti lebih lanjut karena pada masa remaja menjadi masa awal pengelolaan emosi. Tetapi dalam pengelolaan emosi tidak semua siswi bisa mengelola emosinya. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa sanggupnya siswi dalam pengendalian emosinya. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, dalam memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, misalnya perilaku, tindakan, dan yang lain-lain, pada suatu konteks alamiah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang memaparkan situasi atau peristiwa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tentang seberapa mampunya siswi dalam mengelola emosinya, penyebab timbulnya emosi, faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, dan faktor-faktor yang menimbulkan emosi, dan peran komunikasi dalam pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam, Blokagung, Kabupaten Banyuwangi.

Abstract

This study aims to determine the role of communication when emotions experienced by humans, one of that experienced are happening during high school. It has an attraction for further research because adolescence is the initial period of emotional management. But for managing emotions, not all students can manage their feelings. For this reason, this study aims to determine how capable students are in controlling their emotions. In this research, the type of research used is descriptive qualitative. Data collection techniques use observation, interviews, and documentation to understand the phenomena experienced by research subjects, such as behavior, actions, and others in a natural context. This study uses descriptive research, descriptive research is research that describes a situation or event. The results of this study indicate how capable students are in managing their emotions, the causes of emotions, factors that influence emotional management, and factors that cause emotions, also the role of communication in managing emotions in Darussalam high school students, Blokagung, Banyuwangi Regency.

Keywords:

Communication,
Student, Emotion
Management

A. Pendahuluan

Setiap manusia memiliki cerita hidup yang berbeda-beda kadang bahagia, sedih, takut, marah, dan bahkan perasaan yang tidak karuan. Kehidupan tidak selamanya dalam keadaan yang baik-baik saja, terkadang ada permasalahan yang bisa menimbulkan pikiran tidak baik, seperti perasaan ingin marah, emosi yang melua-luap, dan perasaan-perasaan yang lainnya. Hal itu sudah menjadi hal yang biasa bagi setiap kehidupan., Tetapi apabila individu tidak bisa mengaplikasikan emosi secara baik, bisa saja menimbulkan sebuah permasalahan di kehidupannya.

Emosi bagian dalam diri manusia, karena emosi bentuk pengekspresian dalam perasaan. Selain itu, emosi memiliki perkembangan dalam setiap aspek pertumbuhan pada diri manusia. Emosi juga di sebutkan sebagai suatu kekuatan yang menimbulkan sikap dan perilaku. Emosi dalam kondisi yang tidak baik, seperti marah, sedih dan lain-lain atau emosi yang tidak setabil berakibat kerja otak tidak setabil. Sebaliknya, dalam keadaan yang gembira dan tenang menjadi penyebab aktivitas otak akan meningkat, sehingga dapat

berkonsentrasi dengan lebih baik.¹ Emosi yang baik tentu karena adanya sebuah pengelolaan yang tepat, seperti pengalihan, pengalaman, dan model coping.

Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.²

B. Kajian Literatur (Jika ada)

Komunikasi berasal dari bahasa Latin, *communicatio*, dan itu berasal dari kata *communis*, yang berarti sama atau sama makna, yaitu sama makna mengenai suatu hal. Itu artinya, komunikasi akan berlangsung apabila orang yang terlibat dalam komunikasi memiliki makna yang sama.

Sedang dari terminologis, komunikasi berarti penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain. Yang dinyatakan itu adalah pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai alat

¹ Taty Fauzi Dan & Syska Purnama Sari. 2018. Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling, 1 (1) : 1-2

² John W. Santrock, Dalam Bukunya, Perkembangan Anak, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

penyalurnya.³ Sedangkan komunikasi menurut Rogers dan Kincaid dalam Cangara (1998:20), komunikasi adalah suatu proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam.

Menurut Harold Lasswell dalam Effendy (2001:10), komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan melalui media yang akan menimbulkan efek tertentu. Sedangkan komunikasi menurut David K. Berlo (2010:24) adalah suatu yang berkesinambungan dengan proses yang ada di awal hingga akhir.⁴ Dalam bahasa komunikasi, pernyataan seseorang dinamakan pesan (message), orang yang menyampaikan pesan disebut komunikator (communicator) sedangkan orang yang menerima pernyataan diberi nama komunikan (communicate). Berarti komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan yang bertujuan untuk menimbulkan efek tertentu pada

komunikannya. Dalam model komunikasi David K Berlo, unsur-unsur utama komunikasi terdiri atas SCMR yakni Source (Sumber atau pengirim), Message (Pesan atau informasi), Channel (Saluran dan Media) dan receiver (Penerima). Di samping itu ada satu unsur lagi, yaitu feedback (tanggapan balik).

Komunikasi pribadi terbagi dua, komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi dengan dirinya sendiri. Manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan dirinya sendiri. Sedangkan komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan antara dua orang secara tatap muka.⁵

Emosi merupakan suatu kekuatan yang menyebabkan timbulnya sikap dan prilaku. Menurut bahasa emosi berasal dari kata latin yaitu *movere*, yang berarti: menggerakkan atau bergerak ditambah awalan *e* untuk memberikan arti bergerak menjauh yang mengisyaratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman mengatakan bahwa emosi adalah kegiatan pertarungan

³ Effendy, Onong Uchjana, *Dinamika Komunikasi*, (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya, 2002) hal3-4.

⁴ Effendy, Onong Uchjana, *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*, (Bandung, PT. Rosdakarya, 2001), hal:10.

⁵ Panuju, Redi, 2018, *Pengantar Studi Komunikasi, Komunikasi sebagai Kegiatan, Komunikasi sebagai Ilmu*, (Jakarta, Prenadamedia, 2018) hal 55.

pikiran, perasaan, nafsu, keadaan mental yang meluap-luap. Emosi disini juga merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang ada pada setiap diri manusia. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencan seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evaluasi.⁶

Atkinson et al. mengatakan bahwa emosi dapat mengaktifkan, mengarahkan, dan menyertai perilaku. Emosi yang kuat mencakup empat komponen umum yaitu:

- a. Respon terhadap tubuh eksternal, terutama yang melibatkan sistem saraf otonom.
- b. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif.
- c. Ekspresi wajah.
- d. Reaksi terhadap emosi.⁷

Menjelaskan bahwa khususnya

dalam berkomunikasi, perasaan emosi memberi informasi dan mempengaruhi perilaku seseorang. Dasar pada emosi dapat ditunjukkan ketika individu merasa senang terhadap suatu keadaan, marah kepada seseorang, dan perasaan takut terhadap sesuatu. Emosi yang ditunjukkan tergantung pada kemampuan individu dalam mengelolanya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik biasanya terhindar dari perassan setres, konflik, kecemasan dan rasa putusas. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, ia cenderung mengalami stres, marah yang berlebihan, mudah tersinggung, sehingga akibatnya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Dalam menjelaskan faktor yang menyebabkan emosi, Rohaty Majzub seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, menyatakan bahwa remaja mengalami emosi memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku keatas diri mereka. Perkembangan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor

⁶ Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi, Terjemah. T Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996) Hal. 7

⁷ Ahmad , "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar", seminar nasional, 9 (vol 2018), 657.

persekitaran.⁸

Dari rangkaian di atas dapat memberikan gambaran bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah dilingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga atau lingkungan sosial masyarakat. Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi perkembangan Emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, maka selalu terulang juga akan

mempengaruhi perkembangan emosi.

c. Faktor Individu

kepribadian yang dipunyai oleh individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan menjadi labil.

Manajemen emosi merupakan gabungan dari dua suku kata, yaitu manajemen dan emosi. secara etimologis kata manajemen berasal dari bahasa inggris, yakni management, yang artinya pengeturan atau pengelolaan.⁶ Sedangkan kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari bahasa latin *emovere* yang diterjemahkan sebagai bergerak, senang, mengendalikan, atau mengatasi.

Menelaah dari dua istilah kata diatas maka manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu keadaan yang kompleks. Pengertian

⁸ Al-Hikmah, Al-Qur'an Dan Terjemah, Diterjemahkan Oleh Peyelenggara Penterjemah Al-Qur'an dan Disempurnakan Oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, (Bandung: Diponegoro, 2014), Cet 10, Hlm 557

ini sesuai dengan istilah *Emotional Control* yang terdapat dalam kamus psikologi, yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain.⁷ Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka adaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.⁹ Secara definitif pengertian manajemen emosi bermakna sama dengan *emotional control* dan *emotional regulation*. Tidak ada kontradiktif antara satu sama lain, karena sejalan dalam tujuannya, yaitu semacam solusi untuk mengatasi sebuah emosi-emosi yang seringkali muncul dan mengarahkan kita kepada hal-hal yang negatif.

Pengelolaan emosi dapat dibagi menjadi beberapa bagian: pertama model *dispalacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau meyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi kataris, manajemen ,anggur asam', (rasionalisasi) dan dzikrullah. Kedua model *cognitive adjustment*, yaitu

penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*hus al-zhann*), empati, dan altruisme. Ketiga, model coping, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi syukur-sabar, pemberian maaf, dan adaptasi "adjust" keempat, model lain-lain seperti regresi, represi, dan relaksasi.¹⁰

C. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif sifatnya deskriptif analitik. Yang mana data yang diperoleh melalui pengamatan, hasil wawancara, catatan lapangan yang disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka. Peneliti melakukan analisis dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola atas dasar data aslinya (tidak tranformasi dalam bentuk angka). Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi

⁹ John W. Santrock, Dalam Bukunya, Perkembangan Anak, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

¹⁰ M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm 256-257

yang diteliti kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandas pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, sebagaimana lawannya adalah eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹¹

D. Hasil dan Pembahasan

Para siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam, Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Banyuwangi, inten berkomunikasi dengan sesama atau siswi lain, baik di sekolah ataupun di pesantren. Mereka, juga berkomunikasi dengan keluarga atau orang tua di rumahnya. Dalam komunikasi itu, sering memunculkan masalah dalam dirinya, sehingga itu

menimbulkan emosi. Masalah yang sering menimbulkan emosi itu, karena tidak segera terselesaikan.

Siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, banyak yang memiliki masalah, ini seperti siswi di sekolah lain. Dalam penelitian komunikasi dan pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, ada beberapa penyebab para siswa menjadi emosi. Penyebab emosi itu, dari dalam diri dan lingkungan.

Penyebab emosi para siswi di SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, itu dari dalam diri dan lingkungan. Untuk penyebab emosi dari dalam diri, di antaranya karena pengalaman, seperti merasa tidak nyaman dengan suasana di sekitar, trauma, dan permasalahan yang tidak lekas terselesaikan. Itu seperti disampaikan, Titania Sharahvova Supiatma siswi kelas XI IPS 1:

“Penyebab saya kesulitan dalam mengelola emosi itu disebabkan karena diri saya sendiri, seperti suasana hati yang tidak baik, banyaknya fikiran dan bisa juga faktor keadaan yang ada di lingkungan”¹²

¹¹ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. (Bandung ALVABETA, CV 2014)

¹² Wawancara dengan Titania Sharahvova Supiatma XI IPS 1, Kamis 15 Juli 2021

Emosi yang muncul dari dalam diri, itu juga disampaikan Nadia Al-Kalafi X.

“Emosi muncul dikarenakan adanya permasalahan yang belum terselesaikan. Secara dipikiran sudah kebingungan, ya sudah bawaannya emosi terus. Dan jugalah apa pun yang menyebabkan saya kesulitan dalam mengelola emosi karena saya kurang memahami emosi yang ada pada diri saya”¹³

Untuk penyebab emosi dari lingkungan, itu ada dua macam. Pertama lingkungan dari tempat tinggalnya yang baru, seperti di sekolah atau di pesantrennya. Sedangkan lingkungan yang kedua, itu dari orang tuanya. Untuk penyebab masalah dengan teman di sekolah atau santri lain di pesantrennya, di antaranya perbedaan paham. Itu seperti yang disampaikan Fitria Malani Suwarno, siswi kelas XII.

“Pernah mengalami, kalau emosi disebabkan teman lebih sering misalnya karena hal sepele seperti perbedaan pendapat yang mengakibatkan saling berselisih, rebutan barang, dan yang lain-lain,”¹⁴

¹³ Wawancara dengan Nadia Al-Kalafi X 1. Kamis 15 Juli 2021

¹⁴ Wawancara dengan Fitria Malani Suwarno, siswi kelas XII, Rabu 14 Juli 2021

Penyebab masalah hingga memunculkan emosi, juga disampaikan Irodhatun Nasihah, siswi kelas XI IPS.

“Masalah dengan teman kebanyakan asal dikamar secara itu tempat untuk berkumpul pasti ada perbedaan sifat dan pikir yang terkadang bisa menimbulkan perasaan emosi”¹⁵

Untuk masalah yang muncul dari lingkungan, terutama dari orang tua, ini biasanya karena ada perbedaan pendapat dan pengiriman uang yang telat atau kurang. Ini seperti yang disampaikan Nadia Al-Kalafi, siswi kelas X.

“Masalahnya dengan orang tua yang bisa menimbulkan emosi beda pendapat, apa yang saya inginkan dan apa yang diinginkan oleh orang tua tidak sama. Misalnya masalah sekolah, saya ingin sekolah di SMA, ternyata orang tua menyuruh ke SMK. Dari situ saya pingin marah,”

Masalah siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, yang disebabkan oleh orang tua hingga membuat emosi, itu juga disampaikan Irodhatun Nasihah, siswi kelas XI IPS.

“Kalau masalah dengan orang tua disebabkan kiriman yang telat, sedangkan yang ada disini lagi butuh banget uang. Sebenarnya memaklumi, tapi terkadang ada

¹⁵ Wawancara Dengan Irodhatun Nasihah, siswi kelas XI IPS, Rabu 14 Juli 2021

perasaan greget,”

Para siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, pada umumnya sudah bisa mengelola emosinya. Mereka memiliki cara sendiri dalam mengelola emosinya. Pengelolaan emosi yang dilakukan oleh para siswi itu, dengan melakukan komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal.

Pengelolaan emosi dengan melakukan komunikasi intrapersonal, itu seperti yang dilakukan, Fitria Malani Suwarno siswi kelas XII MIPA.

“Cara saya dalam mengelola emosi ya pergi, mencari ketenangan yang mana menjauh dari perbuatan yang menyebabkan timbulnya emosi, agar pikiran tenang dulu. Kalo tidak ada tempat untuk menenangkan diri, wudu dan sholat agar reda emosinya”¹⁶

Pengelolaan dengan melakukan komunikasi intrapersonal, ini juga dilakukan Nadia Al Kalafi, siswi kelas X:

“Kalau saya dibuat menyanyi saja, buat senang biar tenang pikirannya, aku juga suka menyanyi. Tapi terkadang saya juga kesulitan dalam mengelola emossi yang ada pada diri saya,”¹⁷

¹⁶ Wawancara dengan Fitria Malani Suwarno, siswi kelas XII, Rabu 14 juli 2021

¹⁷ Wawancara dengan Nadia Al-Kalafi, siswi kelas X 1. Kamis 15 Juli 2021

Para siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, yang mengelola emosi dengan komunikasi intrapersonal ini, berupaya menyelesaikan sendiri masalah atau emosi yang ada pada dirinya. Para siswi melakukan evaluasi diri atau muhasabah dengan melakukan meditasi, atau menyendiri dengan mencari tempat yang nyaman. Selain itu, juga ada yang menyalurkan bakat, seperti menyanyi.

Siswi di SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi dalam melakukan pengelolaan emosi, ada yang tidak mampu menyelesaikan sendiri. Sehingga, mereka bercerita pada orang lain, atau dengan komunikasi interpersonal. Itu seperti disampaikan Titania Sharahvova Supiatma, siswi kelas XI IPS.

“Cuek, ya bersikap biasa saja sama keadaan. Kalo enggak diam sambil baca istighfar biar setan yang meyebabkan emosi hilang. Kalo tidak reda kadang nangis, Kalau sudah kayak gitu kadang curhat sama teman biar dapat solusi enak nya gimana,”¹⁸

Para siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi yang melakukan komunikasi

¹⁸ Wawancara dengan Titania Sharahvova Supiatma, siswi kelas XI IPS, Kamis 15 Juli 2021

interpersonal dalam pengelolaan emosi, itu karena tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Kehadiran orang lain, sangat diperlukan untuk mengadu dan mendapat solusi dari permasalahan yang dihadapi.

E. Kesimpulan / Penutup

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Komunikasi dalam Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Memiliki cara tersendiri dalam menangani pengelolaan emosi, untuk itu peneliti menarik kesimpulan :

1. Penyebab emosi dari para siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, itu dari dalam diri siswi, dari lingkungan di sekolah, dan santri, serta dari orang tua.
2. Pengelolaan emosi para siwi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, memiliki cara sendiri dalam mengelola emosinya. Mereka telah mampu mengelola emosi meski dengan cara yang berbeda.
3. Para siswi dalam mengelola emosi itu dengan melakukan komunikasi intrapersonal, yakni dengan mencari ketenangan di

tempat yang nyaman, dan menghibur diri, hingga melakukan ritual seperti membaca istighfar dan salat. Selain itu, juga melakukan komunikasi interpersonal dengan mengadu pada teman lainnya.

F. Daftar Pustaka

- Ahmad, 2019 *Pelatihan Menejemen Emosi pada Siswa di Makasar*, fakultas psikologi, universitas negri makasar, 2019
- Amita Diananda, *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Islamic Village Tangerang
- Alim Sofiyon 2017 *Manajemen Emosi Dalam Al-Quran (kajian surat yusuf)*. Skripsi. Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung
- Desi Natalia Sihombing. 2013 *kemampuan mengelola emosi*. Skripsi. Universitas Santa Dharma Yokyakarta Departemen Agama RI, 2005. *Terjemah Al-Jumanatul „Ali Al-Quran*, Bandung: CV. Penerbit J-Art
- Devito, Joseph A, 2001, *Komunikasi Antar Manusia*. Alih Bahasa Agus Maulana, Tangerang Selatan, Kharisma Publishing Group.
- Effendy, Onong Uchjana, 2001, *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*, Bandung, PT. Rosdakarya.
- Effendy, Onong Uchjana, 2002, *Dinamika Komunikasi*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.

- Elisabeth Pathrisia Purnomo. 2014 *Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Angkatan Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Santa Dharma Yogyakarta
- Elizabeth B. Hurlock, 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga
- Hudaya, Farid, Nova. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management pada Siswa Kelas X TKJ SMK muhammadiyah 1 Moyudan*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (VII), h.1-9.
<https://eprints.uny.ac.id/21637/4/BAB%20III.pdf>(2016), 38.
- Jhon W. Santrok, 2012 *life span devebement jilid 1* Jakarta: Erlangga
Jhon W. Santrock, 2010 *Remaja jilid 2* Jakarta: Erlangga
- J.P Chaplin, 2014. *Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono Jakarta, Raja Wali Pers, Cet.16*
- Khusnul Azizah 2013. *Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz*. Yogyakarta: Program Paska Sarjana Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- M Darwis Hude, 2006. *EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran* Jakarta: Erlangga
- Moleong, Lexy J, 2010 *Metode Penelitia Kualitatif* Jakarta: Grasindo
- Panuju, Redi, 2018, *Pengantar Studi Komunikasi, Komunikasi sebagai Kegiatan, Komunikasi sebagai Ilmu*, Prenadamedia, Jakarta.
- Riry Fatmawaty, *Memahami Psikologi Remaja* Universitas Islam Lamongan
- Sugiyono, 2014 *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* Bandung: ALFABETA, CV.
- Sumardi Suryabrata, 2013 *pesikologi perkembangan* Jakarta: Rajawali Pres
- Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, 2017 *Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling* Universitas PGRI Palembang