
Teenage Emotions in Junior High School Students and Their Implications for Guidance and Counseling Services

Nurdiani Desra¹, Zikra²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: nurdianidesra20@gmail.com

Abstract

Anger is a form of negative emotions that is displayed in the form of behavior. This research is motivated by the phenomenon of students who are irritable, easily offended so as to say harshly and hit a friend. This study aims to describe the angry emotions of adolescents in junior high school students and their implications for guidance and counseling services. This research is a type of descriptive research using quantitative methods. The population of this study was 475 students and a sample of 217 students were selected using the Stratified Random Sampling technique. The instrument used was a questionnaire. The findings of this study indicate that, first, teen angry emotions based on biological aspects tend to be in the quite high category, second, teen angry emotions based on emotional aspects tend to be in the high enough category, third, teen angry emotions based on intellectual aspects tend to be in the high category, fourth, teen angry emotions based on social aspects tend to be in the high enough category, fifth, teen angry emotions based on spiritual aspects tend to be in the quite high category.

Keywords: Anger Emotions, Students, Guidance and Counseling

How to Cite: Nurdiani Desra¹, Zikra². 2019. Emosi Marah Remaja pada Siswa SMP dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00114kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Masa remaja merupakan salah satu periode transisi dalam kehidupan manusia, dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Melka,dkk (2018) menjelaskan usia remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pada masa ini remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus mereka capai agar remaja bisa berkembang secara optimal (Alfath, Taufik & Ibrahim, 2015). Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja adalah mencapai kemerdekaan (kebebasan) emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Ali dan Asrori (Sary, 2017) mengungkapkan masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Chaplin (2002) mendefinisikan emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu.

Safaria & Saputra (2012) mengemukakan bahwa pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya yaitu emosi positif dan emosi negatif. Periode remaja cenderung memperlihatkan temperamental atau beremosi tinggi, dalam arti emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Cole (Prayitno, 2006) mengemukakan bahwa ada tiga suasana emosi yang sangat menguasai remaja yaitu emosi marah, takut, dan cinta. Emosi negatif yang sering muncul pada remaja adalah emosi marah. Hal ini dikarenakan jika mereka, dipermalukan, dihina, atau dipojokkan dihadapan teman seusianya (Mudjiran, dkk, 2007). Emosi marah merupakan respon yang dibawa sejak lahir (*inmate response*) yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan (Safaria & Saputra, 2012). Melda,dkk (2018) mengungkapkan rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara emosi-emosi yang menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Oleh karena itu, guru BK/Konselor

mempunyai peran penting dalam penyelesaian masalah siswa yang kurang mampu mengendalikan emosi marah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk (2014) ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan rasa marah adalah perasaan terluka (50,3%), persepsi terhadap ketidakadilan (29,1%), serta perilaku yang tidak diharapkan (20,6%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa marah lebih disebabkan oleh penilaian afektif dibanding kognitif. Penelitian Risa Yuliani (2013) mengungkapkan hasil bahwa emosi negatif siswa yang menonjol ditampilkan siswa yaitu pada emosi marah dengan persentase 43,8% yang dikategorikan tinggi

Berdasarkan observasi peneliti ketika melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 22 Padang dari bulan Juli sampai November pada tahun 2018, peneliti menemukan bahwa ada beberapa perilaku siswa yang mudah marah, sulit mengontrol emosinya ketika dipojokkan oleh teman, mengucilkan teman, mem-bully teman, mudah tersinggung sehingga berkata kasar dan memukul teman, mudah terpancing dengan hasutan teman, serta berteriak atau meribut di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dua orang guru BK di SMP Negeri 22 Padang pada tanggal 16 Februari 2019, diperoleh data berdasarkan hasil konseling dengan siswa yang masuk ke ruang BK yaitu sebanyak 16 orang siswa belum mampu mengendalikan emosi marahnya. Hal ini ditandai dengan sering berkelahi dengan teman, sering terjadi kesalahpahaman, berkata kasar dan berperilaku kasar, merusak dan memukul sesuatu yang ada di dekatnya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu pertama, mendeskripsikan emosi marah remaja dalam aspek biologis. Kedua, mendeskripsikan emosi marah remaja dalam aspek emosional. Ketiga, mendeskripsikan emosi marah remaja dalam aspek intelektual. Keempat, mendeskripsikan emosi marah remaja dalam aspek sosial. Kelima, mendeskripsikan emosi marah remaja dalam aspek spiritual.

Method

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 475 orang siswa dan sampel sebanyak 217 siswa yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket emosi marah siswa. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif.

Result and Discussion

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan, yaitu mendeskripsikan tentang emosi marah remaja pada siswa SMP Negeri 22 Padang dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan, dan pengolahan data instrumen emosi marah remaja yang terdiri dari 30 item pernyataan dan jumlah sampel sebanyak 217 siswa, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Emosi Marah Remaja (n=217)

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 145	0	0,00
Tinggi (T)	115-144	30	13,82
Cukup Tinggi (CT)	85-114	179	82,49
Rendah (R)	55-84	8	3,69
Sangat Rendah (SR)	< 54	0	0,00
JUMLAH		217	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui jumlah sampel penelitian sebanyak 217 siswa, sebagian besar emosi marah remaja berada pada kategori cukup tinggi (82,49%). selanjutnya pada kategori tinggi (13,825%), dan pada kategori rendah (3,69%). Berdasarkan tabel.5 di atas, dapat diketahui secara keseluruhan emosi marah siswa berada pada kategori cukup tinggi. Dari data yang diperoleh terungkap adanya siswa yang mudah marah, memukul teman ketika marah, berkata kasar dan merusak benda yang ada disekitar ketika marah, serta mengajak berkelahi orang yang membuat marah. Pada masa ini, remaja belum mampu

mengendalikan emosi marah dan cenderung berperilaku agresif. Rosenblum & Lewis (Primitya, Widiandi, dan Astraningtyas, 2018) Masa remaja awal merupakan suatu masa dimana suatu fluktuasi emosi berlangsung lebih sering dikarenakan perubahan hormonal dan pengalaman lingkungan terlibat dalam perubahan emosi remaja. Berkowitz (Hayati & Indra, 2018) mengungkapkan bahwa remaja yang pemarah dan agresif sering mengalami bias dalam mempersepsi situasi sosial, hal ini mendorong mereka untuk berperilaku agresif ketika menghadapi masalah atau kondisi yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan itu, Alfath, Taufik, & Ibrahim (2015) mengungkapkan bahwa beberapa remaja masih belum melihat kematangan pada emosinya seperti masih belum bisa mengendalikan emosinya, bahkan emosi mereka suka meledak-ledak jika sedang bermasalah dengan teman sebaya bahkan dengan guru mereka.

Selanjutnya akan dibahas lebih rinci deskripsi data hasil penelitian gambaran emosi marah remaja berdasarkan masing-masing aspek, diantaranya:

Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Biologis

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan emosi marah remaja dari aspek biologis dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2. Emosi Marah Remaja Berdasarkan Aspek Biologis (N=217)

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 22	7	3.225
Tinggi	18-21	57	26.26
Cukup Tinggi	14-17	116	53.45
Rendah	10-13	36	16.58
Sangat Rendah	≤ 9	1	0.460
Jumlah		217	100

Berdasarkan Tabel.2 diketahui emosi marah remaja pada aspek biologis berada pada kategori cukup tinggi (53,45%) dan pada kategori tinggi (26,26%). Temuan ini mengungkapkan emosi marah remaja pada aspek biologi berada pada kategori cukup tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan aspek biologis terungkap adanya siswa yang suka memendam rasa marah sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan. Michael (Rejeki, 2012) menjelaskan ada beberapa remaja yang membiarkan emosi marah pada dirinya menumpuk dan akhirnya remaja melepaskan emosi marah dengan meledak-ledak, seperti ketika di kelas sering diejek oleh teman yang lain, karena lebih memilih memendam emosi sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan. Memendam marah dapat merusak diri, beberapa efeknya yaitu dapat meningkatkan resiko tekann darah, depresi, bunuh diri, gangguan pernafasan, juga dapat menjadi pemicu remaja merokok, minum, dan melakukan perbuatan berbahaya untuk dirinya sendiri dan orang lain.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan emosi marah. Informasi tersebut berupa cara terbaik mengekspresikan kemarahan adalah dengan mengontrol marah atau mengekspresikan marah dengan cara yang positif. Selain itu juga dapat memberikan informasi mengenai dampak buruk bagi kesehatan jika sering memendam kemarahan.

Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Emosional

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan emosi marah remaja pada aspek emosional dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Emosi Marah Remaja Pada Aspek Emosional

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 38	1	0.460
Tinggi	27-32	98	45.16
Cukup Tinggi	21-26	109	50.23
Rendah	15-20	9	4.14
Sangat Rendah	≤ 14	0	0
Jumlah		217	100

Berdasarkan Tabel.3 diketahui emosi marah remaja pada aspek emosional pada kategori cukup tinggi (50,23%) dan pada kategori tinggi (98%). Temuan ini mengungkapkan emosi marah remaja pada aspek emosional berada pada kategori cukup tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan aspek emosional didapatkan bahwa remaja belum mampu mengendalikan emosi marah dengan baik dan sering berperilaku agresif ketika marah. Remaja sering menampilkan perilaku marah dengan mengajak berkelahi, memaki dengan kata-kata kasar, merasa jengkel dan sakit hati.

Mappiare (Marsella, Soetikno & Mar'at, 2015) mengungkapkan bahwa sifat emosional remaja yang masih dalam proses menuju stabil memungkinkan remaja untuk mengalami pertentangan pendapat dengan orang lain. Hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan bagi remaja tersebut. Berkowitz (Hayati & Indra, 2018) mengungkapkan marah merupakan faktor bentuk dari perilaku agresif dan marah itu paralel dengan dorongan agresif, sehingga intervensi terhadap marah perlu dilakukan sebagai sarana mengurangi perilaku agresif seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati & Indra (2018) mengungkapkan bahwa gambaran besaran hubungan antara marah dengan perilaku agresif siswa yang berada pada usia remaja. Tingkat marah yang tinggi di kalangan remaja awal sering terwujud dalam perilaku kejahatan, antisosial, kekerasan, prestasi belajar rendah, lemahnya kesehatan fisik dan mental hingga masa remaja akhir sampai dewasa.

Selanjutnya, berdasarkan data aspek emosional terungkap bahwa remaja juga sering mengeluarkan kata-kata kasar dan umpatan dalam mengekspresikan kemarahannya. Sudaryanto (Putra, 2017) mendefinisikan umpatan adalah perkataan yang keji atau buruk yang diucapkan karena marah. Ketika remaja berada pada posisi seperti itu, dia akan mengucapkan kata-kata umpatan tanpa disadari. Dengan mengucapkan kata-kata umpatan remaja akan merasa puas karena emosi marah terluapkan dengan kata-kata tersebut. Hasil penelitian Putra (2017) mengungkapkan bahwa terdapat sepuluh bentuk umpatan yang digunakan oleh remaja salah satunya sebagai bentuk ekspresi marah/jengkel dan sebagai bentuk sindiran. Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan kerjasama guru BK/Konselor dengan orangtua siswa. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi dan masukan kepada siswa mengenai bagaimana mengelola emosi dengan baik dan berperilaku yang sopan.

Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Intelektual

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan emosi marah remaja pada aspek intelektual dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Intelektual

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥ 13	6	2.76
Tinggi	10-11	99	45.62
Cukup Tinggi	8-9	74	34.10
Rendah	6-7	34	15.66
Sangat Rendah	≤ 5	4	1.84
Jumlah		217	100

Berdasarkan Tabel.4 diketahui emosi marah remaja pada aspek intelektual pada kategori tinggi (45,62%) dan pada kategori cukup tinggi (34,10%). Temuan ini mengungkapkan emosi marah remaja pada aspek intelektual berada pada kategori tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan aspek intelektual terungkap bahwa adanya siswa yang menerima hasutan dari orang lain. Artinya masih banyak remaja yang mudah terhasut oleh teman sehingga mudah marah. Hal ini dikarenakan tidak mampu berpikir dengan jernih dan baik, selain itu juga kurangnya pengelolaan emosi marah pada remaja, maka remaja akan mudah terprovokasi dan mengekspresikan emosi marahnya melalui kekerasan (Septiyani, 2016).

Selanjutnya, berdasarkan data aspek intelektual terungkap ada remaja yang tidak mampu mengolah informasi yang diterimanya dengan baik sehingga menyebabkan kesalahpahaman yang menimbulkan konflik, seperti mudah terhasut dan mudah tersinggung jika dikritik oleh orang lain. Hal tersebut merupakan gejala dari konsep diri positif yang rendah yaitu ditandai dengan mudah tersinggung jika dikritik oleh orang dan sulit bergaul dengan teman (Lusiana, Rosra & widiastruti, 2017). Konsep diri menurut Epstein dkk (Juliana, Ibrahim & Sano, 2014) mengungkapkan bahwa "konsep diri (*self concept*) sebagai pendapat atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri, baik yang menyangkut materi, fisik (tubuh), maupun psikis (sosial, emosional, moral, dan kognitif) yang dimiliki seseorang". Oleh karena itu,

remaja yang memiliki konsep diri rendah cenderung mudah tersinggung dan marah jika dirinya dikritik oleh orang lain. Pada aspek ini emosi marah siswa berada pada kategori tinggi, untuk mengatasi masalah tersebut guru BK/konselor dapat memberikan layanan yang tepat kepada siswa mengenai bagaimana cara menyaring informasi dengan benar agar tidak terjadi kesalahpahaman setelah menerima informasi dan tidak mudah terhasut oleh perkataan orang lain.

Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Sosial

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan emosi marah remaja pada aspek intelektual dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Sosial

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥42	0	0
Tinggi	29-35	17	7.83
Cukup Tinggi	22-28	139	64.05
Rendah	15-21	60	27.64
Sangat Rendah	≤14	1	0.46
Jumlah		217	100

Berdasarkan Tabel.5 diketahui emosi marah remaja pada aspek sosial pada kategori cukup tinggi (64,05%) dan pada kategori rendah (27,64%). Temuan ini mengungkapkan emosi marah remaja pada aspek sosial berada pada kategori cukup tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan aspek sosial terungkap adanya remaja yang marah karena sering marah-marrah sehingga dijauhi oleh teman dan tidak bergaul dengan orang yang pernah membuatnya marah. Artinya masih banyak remaja yang kurang mampu melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya dikarenakan belum mampu mengontrol emosinya.

H. Borner (Melchioriyusni, Zikra & Said, 2013) menyatakan “bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu atau lebih, di mana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya”. Dalam interaksi sosial siswa dengan kelompok teman sebaya di sekolah, akan terjadi interaksi sosial yang saling mempengaruhi satu dengan lainnya baik dalam berbagai hal seperti kerjasama, persaingan dan konflik. Hudaya (2015) mengungkapkan remaja yang mudah marah akan dijauhi oleh teman dan bahkan dibenci oleh banyak orang. Selain itu, juga mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hubungan dengan orang yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana. Hurlock (Melchioriyusni, Zikra & Said, 2013) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Hal terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatkan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai yang baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dukungan dan penolakan sosial. Untuk mengatasi masalah tersebut, guru BK/Konselor dapat bekerja sama dengan wali kelas. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi mengenai pentingnya hubungan teman sebaya bagi remaja. Artinya, siswa harus mampu memilih teman sebaya agar tidak salah dalam memilih teman yang pada akhirnya membawa pengaruh buruk.

Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan emosi marah remaja pada aspek spiritual dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Gambaran Emosi Marah Remaja berdasarkan Aspek Spiritual

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat Tinggi	≥42	0	0
Tinggi	29-35	60	27.64
Cukup Tinggi	22-28	115	52.99
Rendah	15-21	41	18.89
Sangat Rendah	≤14	1	0.46
Jumlah		217	100

Berdasarkan Tabel.6 diketahui emosi marah remaja pada aspek spiritual pada kategori cukup tinggi (52,99%) dan pada kategori tinggi (27,64%). Temuan ini mengungkapkan emosi marah remaja pada aspek spiritual berada pada kategori cukup tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan aspek spiritual terungkap adanya remaja yang marah ketika agamanya dilecehkan dan beribadah untuk menghilangkan rasa marah. Artinya sebagian remaja sudah mampu mengelola emosinya dengan cerdas. Keberhasilan remaja dalam mengelola emosinya disini berkaitan dengan kecerdasan spiritual (Sabiq & Djalali, 2012).

Agasni & Indrawati (2015) menjelaskan kecerdasan spiritual merupakan kemampuan pusat untuk masalah kehidupan yang terwujud dalam atribut yang saling berhubungan diantaranya yaitu iman, kerendahan hati, rasa syukur, kemampuan integratif, moralitas, dan kemampuan untuk mengatur emosi. Remaja yang memiliki kecerdasan spiritual menandakan bahwa juga memiliki sikap dan moral yang baik. Hal ini ditandai dengan remaja merasa bersalah setelah melampiaskan kemarahannya terhadap orang lain. Untuk meningkatkan kecerdasan spritual siswa dalam mengelola emosi marah, maka diperlukan kerjasama guru BK/Konselor dengan guru mata pelajaran pendidikan agama islam. Hal yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa supaya meningkatkan keimanan dengan lebih sering beribadah agar mampu mengelola emosi marah dengan benar. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Marfita, Zikra & Yusri (2016) yaitu untuk meningkatkan moral remaja dapat dilakukan melalui pendidikan, baik pendidikan moral di lingkungan sekolah, di lingkungan masyarakat, maupun di lingkungan rumah yang harus diawasi gerak-gerik remaja oleh orangtua dan dengan adanya perhatian Guru BK kepada anak, maka dapat memberikan pengaruh positif hal-hal baik terhadap moral anak.

Conclusion

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang emosi marah remaja pada siswa di SMP Negeri 22 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) emosi marah remaja berdasarkan aspek biologis cenderung berada pada kategori cukup tinggi (53,45%). (2) emosi marah remaja berdasarkan aspek emosional cenderung berada pada kategori cukup tinggi (50,23%). (3) emosi marah remaja berdasarkan aspek intelektual cenderung berada pada kategori tinggi (45,62%). (4) emosi marah remaja berdasarkan aspek sosial cenderung berada pada kategori cukup tinggi (64,05%). (5) emosi marah remaja berdasarkan aspek spiritual cenderung berada pada kategori cukup tinggi (52,99%).

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dalam penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut, (1) Bagi remaja yang memiliki emosi marah diharapkan agar berkonsultasi dengan guru BK/Konselor dalam menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan emosi marah. (2) Bagi guru BK/Konselor hendaknya merancang program layanan BK khususnya untuk mengendalikan emosi marah remaja. (3) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan menghubungkan dengan faktor-faktor lainnya.

References

- Agasni. A.A, Indrawati. E.S. (2015). Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. *Jurnal Empati. Volume 4. Nomor 2.* 23-27.
- Alfath. A, Taufik & Ibrahim. I. (2015). Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan. Volume 3. Nomor 2.* 49-54.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hayati, R & Indra, S. (2018). Hubungan Marah dengan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Edukasi. Volume 4. Nomor 1.* 67-74.
- Hudaya. N. F. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Angermanagement* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan Yogyakarta :UNY.

-
- Juliana, Ibrahim. I & Sano. A. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan. Volume 2. Nomor 1.* 1-7.
- Lusiana. E, Rosra M, & Widiastuti. R.(2017). Penggunaan Konseling *Client Centered* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X). *Skripsi.* Tidak Diterbitkan. Bandar Lampung: FKIP Universitas Lampung.
- Marfita. Y, Zikra & Yusri. (2013). Pendapat Siswa Tentang Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengembangkan Moral Siswa. *Jurnal Konselor. Volume 2. Nomor 4.* 202-206.
- Marsella. P, Soetikno. N, Mar'at. S. (2015).Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua. *Skripsi.* Tidak Diterbitkan. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Melchioriyusni, Zikra, Azrul Said. (2013). Interaksi Sosial Siswa denganKelompok Teman Sebaya di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan BK. *Jurnal Konseling dan Pendidikan. Volume 1. Nomor 2.* 102-108.
- Melka,F.D, Ahmad, R, Firman, Syukur, Y, Sukmawati, I & Handayani, P. G. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling.*
- Mudjiran, Dkk. (2007). *Buku Ajar; Perkembangan Peserta Didik.* Padang: UNP Press.
- Paramitya. A.A, Widianti. A, Astaningtyas. N.I. (2018). Gambaran Emosi Pada Kasus Remaja Awal Yang Mengalami *Trans Disosiatif* (Kesurupan): Studi Kasus Di SMP SL Bali. *Jurnal Psikologi "Mandala". Volume 2. Nomor 1.* 18-30.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja.* Padang: Angkasa Raya.
- Putra. R.R. (2017). Bentuk dan Fungsi Umpatan pada Komunikasi Informal di Kalangan Siswa SMA Negeri 3 Surabaya. *Skripsi.* Tidak Diterbitkan. Surabaya.
- Rejeki, Y. D. (2014). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Expressive Writing* (Menulis Ekspresif) pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul. *Skripsi.* Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sabiq. Z & Djalali. M.A. (2012). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pemekasan. *Jurnal Psikologi Indonesia. Volume 1. Nomor 2.* 53-65.
- Safaria, T. dan Nofrans, E. S. (2012). *Manajemen Emosi.* Jakarta. : Pt Bumi Aksara
- Sary, Yessy., N., E, (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-Pengmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Volume 1 Nomor 1.* 6-12.
- Susanti, R., Husni, D., Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi. Volume 10. Nomor 2.* 103-109.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling. volume 2. Nomor 1.* 151-155.