



Gangguan Pengendalian Emosi Pada Siswa dan Upaya Penangannya Melalui Teknik Art Therapy, Self Talk dan Teknik Relaksasi

Inda Wahyuni Said^{1*)}, Muhammad Ilham Bakhtiar²

¹²Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{*)}Corresponding author, E-mail: indawahyunisaid4@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab dan dampak dari gangguan pengendalian emosi di SMAN 9 Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Bentuk penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan ciri siswa yang mempunyai sifat gangguan dalam mengendalikan emosi yang dimiliki adalah karena pola asuh orang tua dan karakteristik yang dimiliki oleh subyek. Alternatif Solusi yang diberikan terdiri 3 yaitu Teknik relaksasi, Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yaitu menggunakan teknik Art Therapy dan Self talk dan solusi yang diberikan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi.

Keywords: Gangguan Pengendalian Emosi; Pola Asu Orang Tua; Art Therapy; Teknik Relaksasi; Self Talk

Abstract. This research aims to determine the causes and impacts of emotional control disorders at SMAN 9 Makassar. The approach used in this research is qualitative using descriptive methods. The form of research used is a case study. Data collection techniques include direct observation, interviews and documentation. Based on the results of interviews and observations made, the characteristics of students who have disturbances in controlling their emotions are due to their parents' parenting patterns and the characteristics of the subjects. The alternative solutions provided consist of 3, namely relaxation techniques cognitive behavior therapy (CBT) approach, namely art therapy and self talk techniques and the solution given is to use relaxation techniques.

Keywords: Emotional Control Disorders, Parenting Patterns, Art Therapy; Teknik Relaksasi; Self Talk



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Menurut Suryana & Dkk (2022) Masa remaja merupakan sebuah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan baik dari perubahan fisik, kognitif, maupun psikososial. Salah satu karakteristik yang sangat menonjol pada masa remaja yaitu pada peningkatan intensitas dan kompleksitas emosi. Di mana perubahan hormonal, perkembangan kognitif yang pesat, serta tekanan sosial yang meningkat sangat berkontribusi dalam pembentukan dinamika emosi remaja. Di mana remaja seringkali mengalami fluktuasi emosi yang sangat cepat dan drastis, dari perasaan yang sangat bahagia hingga perasaan marah yang sangat marah serta kesediaan yang mendalam dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Piaget (Lestarina & Dkk, 2017) secara psikologis masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa di sini masa remaja adalah usia di mana remaja tidak lagi berada di bawah tingkatan orang dewasa melainkan berada di tingkatan yang

sama. Di mana remaja memiliki hak, integritas dalam masyarakat (dewasa) seperti mempunyai banyak aspek efektif seperti masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok dan cara berpikir yang merupakan ciri khas umum dari periode perkembangan.

Kemampuan untuk dapat memahami, mengenali, mampu mengelola emosi dengan efektif dapat menjadi kunci bagi remaja dalam menjalani masa-masa transisi ini. Namun, fakta di lapangan ditemukan bahwa tidak semua remaja memiliki keterampilan dalam mengelola emosinya secara alami. Ketidakkampuan remaja dalam mengelola emosinya memiliki implikasi jangka panjang bagi perkembangannya. Di mana remaja yang kesulitan dalam mengelola emosinya cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang tdk sehat, serta mengembangkan rasa percaya diri yang tinggi, selain itu remaja juga akan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku lainnya Menurut Amanullah (2020) seseorang yang tidak mampu mengatasi perasaan-perasaan emosional yang dimilikinya memiliki kecenderungan untuk menjadi sebuah pribadi yang sulit lepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya dan cenderung tidak memiliki keinginan untuk memotivasi dirinya sendiri dan keluar dari permasalahan yang dimilikinya. Seseorang yang tidak bisa mengatasi emosi khususnya emosi negatif yang dimilikinya maka cenderung akan bersikap agresif, marah-marah maupun perilaku buruk lainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Slavin (Prasetya & Gunawan, 2018) remaja yang mengalami tekanan emosi dapat mengakibatkan berbagai perilaku yang negatif seperti kenakalan, penyalahgunaan obat-obatan, ataupun dapat melakukan percobaan bunuh diri. Lebih lanjut permasalahan-permasalahan remaja mengenai tekanan emosi dapat berupa kekacauan emosi, tindakan bullying, putus sekolah, alkoholik ataupun kanak-kanak kenakalan lainnya.

Februari & Dkk (2018) Pada umur 15 tahun remaja lebih sering menunjukkan perasaan marah yang dimilikinya, remaja yang berusia 15 tahun ini menunjukkan emosinya dengan cara menendang, memukul ataupun membanting barang saat sedang marah. Sejalan dengan penelitian Atmojo (2019) remaja yang memiliki keadaan emosi yang tidak menentu ataupun tidak stabil dan meledak-ledak, memiliki ketegangan emosi yang bersifat unik dan khas, kondisi emosi ini mendorong munculnya amarah pada remaja dalam menghadapi situasi yang membuat remaja terancam dan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan orang lain.

Pembentukan karakter dan emosi seorang remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, terutama pola asuh orang tua. Dimana, pola asuh oleh orang tua yang terlalu memanjakannya serta pemberian kasih sayang yang terlalu berlebihan dapat membuat remaja kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya seperti marah dan kecewa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang selalu bisa memenuhi segala permintaan cenderung kesulitan dalam menerima penolakan. Di mana ketika harapannya tidak sesuai dengan keinginannya, mereka akan cenderung merespon dengan perilaku yang agresif ataupun impulsif, ini dikarenakan mereka tidak belajar dalam menghadapi frustrasi dan belajar untuk menerima fakta bahwa segala keinginan tidak bisa selalu dipenuhi, sejalan dengan penelitian Ruslan dan Dkk (Lubis & Parinduri, 2023) yang mengatakan bahwa orang tua memiliki peranan dalam aktivitas sehari-hari anaknya sebagai contoh ataupun teladan. Orang tua akan memberikan contoh melalui perilaku ataupun kebiasaan yang dapat dilihat dan didengar oleh anak-anak setiap harinya. Sejalan dengan penelitian Kamali & Nawawi (2023) mengatakan bahwa keluarga merupakan lembaga pendidikan formal pertama bagi seorang anak, di mana orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam merawat anak, melindungi, serta mendidik anak-anak agar tumbuh dengan baik, sehingga keterlibatan orang tua menjadi sebuah hal yang penting karena orang tua memiliki peranan sebagai pendidik utama bagi anak mereka. Perilaku-perilaku orang tua dapat menjadi contoh yang sangat mempengaruhi anak mereka, serta membentuk pemahaman mereka terhadap dunia di sekitarnya. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan siswa yang kesulitan dalam mengendalikan emosinya di SMAN 9 Makassar.

Metode

Penelitian ini menggunakan sebuah metode deskriptif dengan bentuk penelitian ini adalah studi kasus, yang bermaksud untuk mengetahui faktor penyebab, dan dampak dari perilaku siswa yang mengalami gangguan pengendalian emosi yang dimiliki. Menurut Sajaya (Luthfia, 2017) menyatakan bahwa studi kasus ini dapat diartikan sebagai sebuah metode penelitian deskriptif untuk bisa menjawab permasalahan yang mendalam dan komprehensif dengan melibatkan subjek penelitian yang terbatas sesuai dengan jenis kasus yang diselidiki. Sejalan dengan pendapat Creswell (Ananda & Kristiana, 2017) mengatakan bahwa studi kasus merupakan sebuah model yang berfokus pada eksplorasi "sistem terbatas" atau merupakan satu kasus khusus pada sebagian kasus secara terperinci dengan cara pengendalian data secara mendalam, beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dilakukan untuk pengendalian data. Adapun subyek kasus dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Makassar yang memiliki kasus kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya sebanyak 1 orang. Teknik pengumpulan data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) wawancara; 2) Observasi 3) Dokumentasi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah panduan wawancara dan pedoman observasi.

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 6 langkah yaitu 1) identifikasi masalah, proses awal dalam menentukan permasalahan yang akan diteliti dan upaya untuk mendefinisikan problem seta membuat definisi tersebut lebih terukur 2) diagnosa, diagnosis merupakan sebuah langkah dalam menganalisis cara mendalam penyebab dan agar masalah dari gangguan emosi yang dimiliki oleh subyek 3) prognosis, setelah menetapkan masalah subyek yang mengalami gangguan emosi, maka selanjutnya memprediksi dampak potensial dari masalah tersebut jika tidak ditangani segera.4) pemberian bantuan, Selanjutnya setelah melaksanakan prognosis maka direncanakanlah alternatif bantuan ataupun solusi yang tepat untuk diberikan kepada subyek kasus sesuai dengan permasalahan yang dimilikinya. 5) solusi yang tepat, Setelah pemberian bantuan selanjutnya ditentukanlah solusi yang tepat terkait permasalahan subjek kasus sesuai dengan analisis permasalahan dan kebutuhan yang sesuai 6) tindak lanjut, selanjutnya melakukan evaluasi terhadap solusi yang diberikan serta melakuka perbaikan jika dibutuhkan

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian subyek kasus yang dikaji dari pengumpulan data, diagnosa, prognosis, pemberian bantuan, solusi yang tepat dan tindak lanjut. Adapun pihak yang dijadikan sebagai sumber data yang bisa memberikan sumber informasi terkait masalah yang ingin diteliti adalah 1) Siswa Kelas XI SMAN 9 Makassar yang berinisial R jenis kelamin perempuan 2). Guru BK 3) Wali Kelas dan 4) Teman Subyek

Adapun data yang terkumpul merupakan sebuah data deskriptif maka dari itu dalam analisis tidak memerlukan perhitungan statis, melainkan data dianalisis berdasarkan kerangka penulisan studi kasus dengan menggunakan teknik non tes berupa panduan observasi dan wawancara. Sebelum kegiatan penelitian ini dilakukan, berarti telah mengadakan pra penelitian untuk mendapatkan masalah dan menentukan subyek kasus yang ada pada SMA Negeri 9 Makassar. Setelah menentukan masalah dan subyek kasus menyusun rencana penelitian agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan keterangan dari guru BK subyek kasus merupakan seorang siswa yang aktif dan cerdas dalam kelasnya subyek kasus juga aktif dalam organisasi menurut keterangan dari guru BK subyek kasus sangat disukai banyak guru karena anak tersebut mudah bergaul dan sangat dekat dengan guru-guru di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dari wali kelas, R merupakan siswa yang sangat aktif di kelas dan sangat suka bergaul dengan teman-teman sekelasnya menurut keterangan wali kelas siswa R ini adalah wakil ketua kelas di dalam kelasnya, dia juga aktif dalam organisasi di sekolah dan selalu ikut terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah baik itu kegiatan Porseni 17 Agustus dan kegiatan di sekolah lainnya.

Besarkan keterangan dari teman sebaya dari R, siswa R ini sangat aktif dan sangat menonjol di dalam kelas saat proses diskusi, menurut keterangan teman R, R merupakan siswa yang sangat aktif dalam organisasi dan sangat dekat dengan guru-guru di sekolah, tapi dalam keterangan yang diberikan oleh teman sebayanya, R merupakan siswa yang cukup egois di mana menurut temannya siswa R saat tidak diikuti kemauan, yang diinginkan Dia terkadang suka marah tidak jelas sampai keinginannya terpenuhi menurut keterangan temannya R pernah, saat marah membanting pintu dan kursi karena teman laki-lakinya mengejek siswa tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada orang tua R, ditemukan bahwa R merupakan anak tunggal sehingga orang tua R selalu memanjakan dan menuruti apa yang diinginkan oleh R ini, menurut keterangan orang tua R, saat R kecil R selalu dimanjakan oleh kedua orang tuanya menurut keterangan dari orang tua dari R, saat keinginan R tidak terpenuhi maka R akan mengamuk sampai keinginannya terpenuhi.

Diagnosa

Proses diagnosa dimulai dari Faktor dalam diri R sendiri dimana R memang sangat suka marah-marrah meskipun mengenai hal-hal sepele seperti kesal dengan temannya jika tdk didengarkan saat berbicara serta hal-hal sepele lainnya, R Juga, tidak bisa menahan amarahnya dimana jika R menahan marahnya perasaannya menjadi tidak nyaman sehingga marahnya harus dikeluarkan saat itu juga. Kemudian Faktor Eksternal, Faktor orang tua dimana orang tua R selalu memanjakan R ini sehingga R menjadi anak yang manja apapun yang diinginkan harus dipenuhi jika tdk dipenuhi R akan marah-marrah sampai keinginan yang dimiliki tersebut tercapai ini sejalan dengan temuan sari Dkk (2019) mengatakan bahwa salah satu penyebab anak sulit mengendalikan emosinya adalah lingkungan keluarga yaitu pola asuh orang tua nya yang terlalu memanjakan anaknya sehingga anaknya merasa apapun keinginannya harus dipenuhi, c) lingkungan pertemanan yang membawa pengaruh buruk terhadap dirinya dan d) pengaruh buruk dari media massa yang diikuti subjek kasus yaitu seperti tutur kata yang tidak semestinya diikuti.

Prognosa

Jika tidak ditangani dengan tepat, Gangguan Pengendalian Emosi dapat berakibat negatif pada kehidupan siswa R, seperti: Hubungan interpersonal yang buruk: Kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan dengan teman dan orang lain dan Perilaku berisiko: Melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.

Pemberian Bantuan

Berikut adalah beberapa alternatif solusi yang dapat digunakan untuk membantu siswa R:

1. Teknik relaksasi dimana dengan menggunakan teknik relaksasi ini mampu membantu R untuk dapat mengontrol emosi yang dimilikinya sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ningsih (2020) bahwa terdapat pengaruh dalam penggunaan teknik relaksasi untuk dapat membantu siswa untuk dapat mengontrol emosi yang dimilikinya ini juga sejalan dengan temuan dari Sari & Subandi (2015) bahwa relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya, serta secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit.
2. Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yaitu menggunakan teknik Art Therapy dimana teknik ini merupakan sebuah terapi penyembuhan menggunakan bahan seni yang dilakukan untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari sebuah pengembangan pribadi. Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Nurbaiti (2019) melalui bimbingan kelompok ditemukan bahwa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan teknik art therapy. Hasil ini ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami kenaikan skor pengelolaan emosi marah sebanyak 16,84 poin setelah pemberian treatment. Skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian treatment dari 55,16 menjadi 72 yang dapat dikatakan bahwa teknik art therapy efektif dalam mengatasi masalah pengelolaan emosi marah.
3. Self talk, Teknik self talk merupakan bagian dari REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy). Berdasarkan permasalahan yang ditemukan penggunaan teknik cocok untuk digunakan untuk menekan perasaan marah siswa R ini tujuan adalah membangun emosi positif dengan cara memerintahkan dirinya agar bersikap konstruktif serta memunculkan semangat kearah yang lebih baik (Kusumawati, 2022)

Solusi yang Tepat

Dalam menghadapi permasalahan yang dimiliki oleh siswa R yaitu kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya, solusi yang dapat diberikan yaitu kita bisa menggunakan teknik relaksasi, dengan menggunakan metode relaksasi ini kita mampu membantu siswa R meredakan emosi yang dimilikinya, berdasarkan jurnal yang telah ditemukan metode ini sangat efektif dalam membantu meredakan emosi dan dapat mencapai ketenangan batin. Teknik relaksasi ini memiliki keunggulan tersendiri dalam mengendalikan emosi siswa di mana keunggulan utama dari teknik relaksasi ini yaitu fleksibilitasnya di mana R dapat mempraktikkan kapan saja dan di mana saja saat emosi R sedang tidak stabil, di mana jika R rutin melatih teknik relaksasi ini, R mampu mengendalikan emosi yang dimilikinya dan mencegah terjadinya tindakan-tindakan yang tidak diinginkan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Teknik relaksasi ini memiliki keunggulan tersendiri dalam menenangkan diri sendiri dimana cara kerja teknik relaksasi ini yaitu mengalihkan fokus pikiran kita dari sumber kecemasan, stres, ataupun kesulitan dalam mengendalikan emosi menuju kondisi yang lebih tenang. Adapun contoh teknik relaksasi yang bisa digunakan R diantaranya yaitu teknik pernapasan ataupun meditasi singkat. Dengan latihan yang konsisten, R akan merasakan manfaat dengan jangka panjang dari teknik relaksasi ini, seperti dapat mengendalikan emosinya dengan baik, menurunkan tingkat stress serta dapat membangun hubungan interpersonal yang lebih harmonis.

Tindak Lanjut

Adapun tindak lanjut yang akan diberikan yaitu dengan cara melakukan monitoring secara berkala untuk melihat perkembangan siswa di mana dengan memantau secara rutin, kita dapat mengidentifikasi perubahan-perubahan perilaku siswa R baik yang positif maupun negatif, melakukan monitoring juga memungkinkan kita untuk bisa melakukan evaluasi terhadap efektivitas terkait intervensi yang telah dilakukan dengan melakukan monitoring ini kita bisa memastikan bahwa siswa R mendapatkan dukungan yang tepat, selanjutnya memberikan edukasi kepada orang tua siswa mengenai pola asuh yang

tepat untuk menangani permasalahan siswa R, dengan melibatkan orang tua dalam proses dalam menangani permasalahan siswa R ini, orang tua ini dapat berperan secara aktif dalam menciptakan lingkungan rumah yang kondusif bagi pertumbuhan emosi siswa R, orang tua dapat terlibat dengan melakukan pendidikan di rumah dengan topik, seperti cara berkomunikasi yang efektif, teknik dalam mengendalikan emosi, serta pentingnya dalam memberikan dukungan emosional bagi anak dan terakhir yaitu meningkatkan lingkungan belajar di sekolah agar lebih kondusif dalam memberikan pembelajaran, dengan lingkungan belajar yang kondusif, di mana sekolah perlu dalam menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman dan mendukung bagi para siswa, sekolah bisa melakukan upaya seperti membentuk bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok, di mana konselor dapat memberikan dukungan bagi para siswa yang kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya dan dapat memberikan kesempatan bagi para siswa untuk bisa bertukar pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebayanya, selanjutnya sekolah dapat memberikan layanan konseling bagi siswa yang membutuhkan bantuan tambahan dalam mengatasi emosi yang dimilikinya dan terakhir sekolah dapat mengajarkan berbagai keterampilan sosial emosional melalui kegiatan seperti ekstrakurikuler ataupun dalam pembelajaran di kelas seperti siswa diajarkan cara berempati, berkomunikasi yang asertif serta dalam pemecahan masalah yang dimilikinya. Dengan menerapkan tindak lanjut ini diharapkan permasalahan yang dimiliki oleh siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya dapat teratasi secara baik dan efektif. Diharapkan dengan kolaborasi antara orang tua, sekolah, maupun siswa sendiri dapat menciptakan sebuah lingkungan yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa kasus siswa yang memiliki gangguan dalam mengendalikan emosinya ditemukan pada subjek kasus yang merupakan siswa di SMA Negeri 9 Makassar menunjukkan perubahan yang lebih baik. Adapun faktor penyebab serta solusi diberikan sebagai berikut : (1) karakter siswa yang memiliki sifat yang sulit mengendalikan emosi yang dimilikinya (2) pola asu dari orang tua yang mana memanjakan siswa tersebut menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya adapun alternatif solusi yang diberikan terdiri 3 yaitu Teknik relaksasi, Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yaitu menggunakan teknik Art Therapy dan Self talk, berdasarkan tiga alternatif tersebut maka dipilihlah solusi yang terbaik sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dimiliki siswa maka dipilihlah teknik relaksasi. Dimana dengan teknik relaksasi memungkinkan siswa untuk bisa mengendalikan emosi yang dimilikinya, Teknik ini cocok untuk digunakan karena bisa digunakan kapanpun dan dimanapun.

Berdasarkan temuan tersebut disarankan agar guru dapat diberikan sebuah pelatihan khusus untuk bisa mengenali tanda-tanda awal mengenai gangguan pengendalian emosi yang di alami oleh siswa dan guru mampu memberikan intervensi yang tepat kepada siswa yang mengalami gangguan pengendalian emosi selanjutnya adalah perlunya ditingkatkan akses ke masyarakat terhadap pelayanan kesehatan mental anak terutama di daerah yang kurang terjangkau dan yang terakhir saran yang dapat penulis sampaikan yaitu sekolah bisa membuat sebuah program untuk dapat meningkatkan keterampilan sosial dalam manajemen emosi untuk seluruh siswa maupun pihak-pihak sekolah.

Daftar Rujukan

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.112>
- Ananda, L. R., & Kristiana, I. F. (2017). Studi Kasus: Kematangan Sosial Pada Siswa homeschooling. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 257–263. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15090>
- Atmojo, S. (2019). Mengajarkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Dalam Bidang Pendidikan. *Buletin Jagaddhita*, 1 (4), 1-4.
- Februari A. Yuline & Purwanti. (2018). Studi Kasus Tentang Siswa Yang Mudah Marah Dampak dari Broken Home di SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 7 (4) <https://doi.org/10.26418/jppk.v7i4.24731>
- Kusumawati N. F. D. & Christiana E. (2022). Penerapan Konseling Individual Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal BK UNESA*. 12 (5)

- Kamali, M., & Nawawi, N. (2023). Pendidikan Keluarga Dalam perspektif islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4303>
- Luthfia F. (2017) . Studi Kasus Tentang Peserta Didik Yang sulit Mengendalikan Emosi Pada Kelas VIII SMP Negeri 14 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 6 (12) <https://doi.org/10.26418/jppk.v6i12.23042>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- Ningsih, D. R. (2020). Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 79–88. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v2i2.208>
- Nurbaiti A. T. (2019). Pengaruh Teknik ART Therapy Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa KELAS XI SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5 (1)
- Lubis, K., & Parinduri, M. A. (2023). Analisis Pola Asuh Orang Tua dalam Menumbuhkan Pendidikan Karakter (Studi Pada Santri Pesantren Tahfidz Quran Lailatul Qodar Kota Medan). *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v12i2>
- Prasetya F. A. & Gunawan S. M. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta:K-Media
- Sari N. I, Yuline & Purwanti. (2019). Studi Kasus Peserta Didik Sulit Mengendalikan Emosi Marah Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal Untan*, 8 (9). <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9393>
- Sari, A. D. K & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caragiver Penderitaan Kanker Payudara. *Gajah Mada Jurnal Of Professional Psychology (GamaJPP)*. 1 (3) <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9393>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja AWAL, Menengah Dan Implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>