

Kecerdasan Emosi Pada Remaja

Sri Rahma Dewi¹, Fadhilla Yusri²

^{1,2}Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, Indonesia

* Corresponding-Author. Email: rahmadewisri21@gmail.com

Abstrak

Kecerdasan emosi remaja adalah kemampuan seorang remaja dalam mengendalikan emosinya. Remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek Seperti emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas, karena kurangnya pemahaman remaja dalam mengendalikan emosi dan ada juga sebagian yang labil dalam mengontrol emosinya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengendalian emosi remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah remaja yang tinggal di panti Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui observasi dan wawancara. Sedangkan teknik analisis data melalui reduksi data, *display data*, verifikasi. Hasil penelitian mengenai pengendalian emosi remaja yang tinggal di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek ada sebagian yang mampu mengendalikan, memantau dan menata emosi dengan baik dan ada juga yang lambat dalam mengendalikannya. Adapun yang dilakukan remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek dalam mengalihkan emosi yang dirasakannya yaitu melakukan berbagai aktivitas yang positif atau yang bermanfaat seperti shalat, membaca Al-Qur'an, zikir, meminta saran kepada teman atau pengurus panti, dan saling berbagi cerita antar teman.

Kata kunci: kecerdasan emosi, remaja, panti asuhan

Abstract

Adolescent emotional intelligence is the ability of a teenager to control his emotions. Teenagers in Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek orphanage such as emotions of love, happy emotions, sad emotions, emotions of fear, emotions of surprise, angry emotions, and anxious emotions, due to lack of understanding of adolescents in controlling emotions and there are also some who are unstable in controlling their emotions. The purpose of this study was to determine the emotional control of adolescents in the Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek orphanage. This type of research uses a qualitative approach. The research subjects were adolescents who lived in Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek orphanage. Data collection techniques used in this research are through observation and interviews. While data analysis techniques through data reduction, data display, verification. The results of research on the emotional control of adolescents living in the Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek orphanage are some who are able to control, monitor and organize emotions well and some are slow in controlling them. As for what teenagers do in the Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek orphanage in diverting the emotions they feel, namely doing various positive or useful activities such as prayer, reading the Qur'an, dhikr, asking friends or orphanage administrators for advice, and sharing stories between friends.

Keywords: emotional intelligence, adolescents, orphanages

PENDAHULUAN

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja di anggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja di anggap belum sepenuhnya dapat bertanggungjawab (Diananda, 2018). Masa ini juga di sebut masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya. Remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap berbagai aspek kehidupan yang secara khusus berkaitan dengan apa yang akan dijalannya sebagai manusia dewasa di masa yang akan datang (Haerani & Daulay, 2020).

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat (Marwoko, 2019).

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjik masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari suatu budaya ke budaya lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu di mana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka.

Di lingkungan masyarakat hanya mengutamakan kecerdasan otak intelektual. Anak-anak di dorong hanya utuk mengasah otaknya, kecerdasan perasaan di abaikan, kecerdasan emosional tidak ditumbuh kembangkan. Kecerdasan emosional adalah kecerdasan dalam mengelola perasaan, mengatur suasana hati, mengendalikan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan atau kesedihan, menjaga agar tekanan perasaan atau beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, kemampuan bertahan menghadapi frustrasi, kemampuan

memotivasi diri, berempati dan berdoa (Masril et al., 2020).

Menurut Butarbutar (2020), salah satu aspek terpenting dalam kecerdasan emosi yang menentukan keberhasilan seseorang adalah kemampuannya berelasi dengan orang lain atau kecerdasan sosialnya. Inti dari kecerdasan adalah mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat susana hati, tempramen, motivasi dan hasrat pribadi ini lebih menekankan pada aspek kognisi atau pemahaman (Goleman, 2015). Menurut Goleman, kecerdasan sosial atau kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan memahami orang lain dan membina hubungan, bertindak bijaksana dalam menyelesaikan konflik, dan kemampuan memimpinya (Goleman, 2015).

Suryatni (2015), berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Emosi manusia berada di lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi, bila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain (Setyoko, Andayani & Setiawan, 2019). Dalam firman Allah, “serulah (manusia) kepada jalan Rabbmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, serta bantahlah (berilah argumentasi kepada) mereka dengan cara yang lebih baik” (An-Nahal: 125). Dari ayat tersebut ilmu orang-orang khusus melalui hikmah yang tersimpan di dalamnya dan mengajarkan kepada orang-orang awam melalui berbagai bentuk nasihat, serta menghadapi orang-orang yang keras kepala (jahil) dengan menggunakan argumentasi. Selain itu, ilmu juga dapat menyelamatkan diri pemiliknya dan orang-orang yang berada di sekitarnya. Itulah sesungguhnya letak kesempurnaan bagi manusia.

Dalam sistem ini, santunan, bantuan, dan pertolongan kepada anak yatim dilakukan dengan melayani kesejahteraan dan kebutuhan fisik, mental,

da sosial dengan cara menempatkan mereka dalam sebuah panti asuhan. Yang menjadi dasar dari sistem ini adalah firman Allah, “dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu bapak, karib kerabat, anak-anak yatim “ (an-Nisaa’: 36). Anak-anak yatim mendapat asuhan dan perawatan tanpa tinggal di rumah keluarga mereka atau orang lain, tetapi tinggal di asrama yang disediakan pengurus panti asuhan. Di tempat ini mereka tinggal bersama-sama anak-anak yatim lain yang senasib dan sepenenderitaan. Sistem ini mempunyai dua pola yang diterapkan dalam melakukan pengasuhan dan perawatan (Ulfah, 2022).

Pentingnya kecerdasan emosi pada remaja agar memiliki pemahaman kesadaran diri yang baik tentang emosi dirinya sendiri, memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk senantiasa mendorong diri untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial. Maka kecerdasan emosional yang tinggi diimbangi kecerdasan spritual dan kecerdasan intelektual.

Kecerdasan emosi dapat di ukur melalui kecakapan individu dalam menyadari emosinya, memanfaatkan emosinya untuk memotivasi diri ke hal yang lebih baik, mampu memahami perasaan orang lain, dan terampil dalam relasi sosial. Kecerdasan emosi mempunyai peranan penting, karena dapat memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, pengendalian dengan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga beban stress agar tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdo’a. Remaja sangat membutuhkan kecerdasan emosi yang stabil untuk mengurangi kenakalan-kenakalan remaja tersebut.

Dampak jika remaja tidak memiliki kecerdasan emosi remaja tidak mampu dalam mengatasi berbagai masalah dalam mengatasi berbagai masalah dalam melakukan tugas perkembangannya yang membuat remaja sulit untuk berperilaku

menyimpang atau perilaku kenakalan remaja.

Kecerdasan emosional remaja yang berada di panti asuhan aisyisah batu taba ampek angkek sangatlah beragam seperti emosi cinta, bahagia, sedih, takut, terkejut, marah, cemas. Kebanyakan remaja yang tinggal di panti asuhan masih labil dalam mengendalikan emosi. Namun karena kurangnya pemahaman remaja terhadap pengendalian emosi, mereka sering melamun karena sering memikirkan permasalahan baik di lingkungan pribadi maupun di lingkungan sosial. Maka berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penelitain yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holisis, kompleks, dan rinci (Anggito & Setiawan, 2018: 9). Penelitain kualitatif bersifat deskriptif langkah ini mendeskripsikan suatu objek, fenomena, atau setting sosial yang akan dituangkan dalam tulisan yang bersifat naratif (Anggito & Setiawan, 2018: 11). Subjek penelitian ini bertuju pada remaja di panti asuhan aisyisah. Adapun informan kunci dalam penelitian ini adalah remaja di Panti Asuhan Aisyisah Batu Taba Ampek Angkek dan informan pendukungnya pengurus Panti Asuhan Aisyisah Ampek Angkek Batu Taba.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, dilaksanakan langsung di lapangan, yakni dengan cara menganalisis data dengan metode observasi, wawancara dengan para narasumber remaja dan pengurus Panti Asuhan Asyisah Batu Taba Ampek Angkek. Kemudian teknik analisis data yang penulis gunakan adalah reduksi data, *display data*, verifikasi. Untuk mengecek keabsahan data dilakukan triangulasi data.

Data yang di dapat akan dideskripsikan sebagai bentuk gambaran permasalahan yang dihadapi oleh Remaja dan pengurus Panti Asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada umumnya remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek memiliki berbagai masalah emosi seperti, emosi cinta atau perasaan kasih sayang, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, emosi dan cemas. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui tahap pelaksanaan observasi yang dilakukan dengan mengamati secara langsung kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh remaja-remaja yang tinggal di panti asuhan, hasil observasi dari keseluruhan subjek penelitian mengenai kecerdasan emosi sebagian besar subjek mampu memantau perasaannya dengan baik, mereka mampu mengendalikan perasaan, menata emosi untuk mencapai sesuatu yang ingin mereka capai, optimis, religius dan memiliki sikap empati yang tinggi sesama teman di panti asuhan. Sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek, untuk di awal mereka sedikit merasakan sedih dan harus bisa belajar beradaptasi dengan baik di lingkungan baru mereka karena mereka yang sebelumnya tinggal bersama keluarga harus terlatih dan membiasakan dirinya.

Tahap wawancara dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada subjek, hasil wawancara dengan tiga orang remaja-remaja yang tinggal di panti asuhan pada umumnya merasa sedih harus berpisah dengan orang tua, ada sebahagian remaja yang cukup lambat dalam menyesuaikan diri di panti asuhan. Untuk subjek RJ mampu mengendalikan perasaannya ketika dihadapkan pada masalah atau di rundung rasa sedih maupun bingung. Karena RJ memiliki masalah dengan keluarganya di rumah yang tidak menyukai RJ dan adik kandungnya disebabkan orang tua

perempuannya meninggal di waktu kecil, untuk itu RJ memutuskan untuk tinggal di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek agar bisa memfokuskan dirinya untuk mencapai cita-cita. Subjek mengalihkannya dengan mencari aktivitas yang lebih bermanfaat, dan solat dan berdo'a untuk menenangkan perasaan dirinya. Subjek merasa senang banyak teman di panti asuhan walaupun RJ sedih jauh dari keluarga. Subjek mengatasi perasaan sedihnya dengan menyibukan dirinya dengan aktivitas yang positif.

Pada subjek WL, cukup lama dalam mengendalikan perasaannya, ketika marah dengan teman karena kesalah pahaman, WL jika bermasalah dengan teman dia WL mendiamkan temannya sampai marahnya reda hal itu membutuhkan waktu yang cukup lama hingga sampai tiga hari bahkan sampai satu minggu untuk baikkkan dengan temannya. Hal tersebut atas bantuan dari teman-teman yang berada di panti asuhan memberikan nasehat kepada WL.

Pada subjek AM cenderung bersikap pendiam dan tidak terlalu bisa dalam mengungkapkan permasalahannya, AM cenderung lebih senang menyimpan permasalahannya sendiri, dan kurang mampu mengungkapkan emosi yang dirasakannya.

Dari hasil di atas remaja yang tinggal di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek memiliki beragam emosi yang sedang dialami dan ada sebahagian remaja mampu mengendalikannya dan ada sebahagian remaja yang kurang mampu dalam mengendalikan emosinya.

Pembahasan

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang mengelola emosi dalam kaitannya dengan orang lain atau rangsangan dari luar. Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri terutama berkaitan dengan relasi, berempati kepada orang lain, mengelola rasa gembira dan sedih, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri. Orang yang memiliki

kecerdasan tinggi antara lain memiliki ciri-ciri kehidupan sosialnya mantap, mudah bergaul dan jenaka, simpatik dan hangat dalam hubungan, dan tidak mudah takut atau gelisah. Mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Kecerdasan emosional pada seseorang dapat diindikasikan berdasarkan kepada berbagai konsep yang dijelaskan penggagasnya, pada akhirnya kecerdasan emosional dapat membantu individu mengantarkannya pada kesuksesan dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional amatlah penting (Wuwung, 2019). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur hidup emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Maka kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Mereka memiliki kemampuan tinggi dan mempunyai pandangan moral yang dapat dipertanggungjawabkan. Mereka memandang dirinya sendiri secara positif. Mereka mampu mengungkapkan perasaan dengan takaran yang wajar. Orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi disebut orang yang sabar. Kalau mereka marah, mereka mampu mengendalikan kemarahannya

Emosi banyak ragam dan jenisnya. Pakar psikologi mengemukakan bahwa setiap jenis emosi adalah pendorong untuk bertindak. Ada tujuh jenis emosi dasar antara lain: (1). emosi cinta atau perasaan kasih sayang adalah serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menegah dan memuaskan, akibatnya memudahkan terjalinya kerjasama, (2). emosi bahagia mendorong meningkatkan kegiatan di pusat otak, menenangkan perasaan, meningkatkan energi, dan menghambat perasaan negatif.

Emosi bahagia bekerja mengistirahatkan tubuh secara menyeluruh, menimbulkan kesiapan jiwa, dan antusias untuk menghadapi tugas-tugas kehidupan, (3). emosi sedih mendorong penyesuaian diri, menurunkan energi, tetapi kalau berlebihan kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh. Apabila rasa sedih diikuti introspeksi, dapat menciptakan kesempatan untuk merenung sampai akhirnya menimbulkan wajah pucat dan darah terasa dingin, (4). emosi takut membuat sirkuit-sirkuit di pusat emosi otak memicu reproduksi hormon yang membuat tubuh waspada, awas, siap bertindak, (5). emosi terkejut perasaan takut mendorong alis mata naik, lidah melebar sehingga cahaya lebih banyak masuk retina. Hasilnya adalah intonasi tentang peristiwa yang di terima menjadi baik sehingga memudahkan untuk memahami apa yang sebenarnya yang terjadi, (6). emosi marah perasaan marah mendorong meningkatnya detak jantung, membanjirnya hormon seperti ardenalin membangkitkan energi untuk bertindak luar biasa, dan (7). emosi cemas, inti segala kecemasan adalah kekhawatiran. Isi pokok kekhawatiran adalah kewaspadaan terhadap bahaya yang mungkin timbul. Rasa cemas memacu pemusatan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi. Rasa cemas juga memaksa otak untuk memikirkan terus-menerus bagaimana mengatasi masalah yang dihadapi, akhirnya mengabaikan hal lainnya.

Ada lima unsur kecerdasan emosional yaitu: (1). mengenal emosi diri, (2). mengelola emosi diri, (3). memotivasi diri sendiri, (4). mengenali emosi orang lain, dan (5). membina relasi pergaulan (Wibowo, 2015). Dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi seseorang dapat memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk senantiasa mendorong diri untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial.

Di dalam diri seseorang emosi itu tidak hanya satu saja namun berbagai macam emosi seperti emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas. Banyak juga cara-cara seseorang dalam mengendalikan emosinya, maka hal ini tergantung kepada orang tersebut bagaimana kemampuannya dalam mengendalikan emosi yang sedang dialaminya jika seseorang mampu mengendalikan emosinya maka akan berdampak positif pada dirinya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi maka akan berdampak negatif pada dirinya. Pada umumnya para remaja sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi.

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja di anggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab. Masa ini juga disebut masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya. Kondisi ini yang menyebabkan remaja sering kali mengidentifikasi dirinya dengan teman sebayanya, karena apa yang dilakukannya akan diterima dan diakui keeksistensianya oleh teman-temannya. Pada masa remaja ini juga merupakan masa pubertas yakni masa di mana terjadi perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan-perubahan tubuh dan hormon terutama terjadi selama masa remaja awal, di mana hormon-hormon ini memengaruhi remaja untuk bereksplorasi. Kondisi ini lah yang membuat remaja sering kali terdorong untuk mencoba hal-hal baru, yang sifatnya menantang, bahkan untuk tindakan yang terlarang sekalipun (Haerani, H., & Daulay, 2020).

Secara umum masa remaja di bagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Garis pemisah antara

awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira sekitar usia tujuh belas tahun, usia saat dimana setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.

Batasan-batasan berbeda-beda sesuai sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO menetapkan batasan usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Sedangkan menurut departemen kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu menurut BKKBN (Direktorat dan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10-21 tahun. Masa remaja berdasarkan umur dibedakan menjadi tiga kelompok yaitu: masa remaja awal 10-13 tahun, masa remaja tengah 14-16, masa remaja akhir 17-19 tahun (Sebayang, Gultom & Sidabutara, 2018).

Penjelasan para ahli di atas remaja belum sepenuhnya mampu dalam mengontrol dirinya terutama pada emosinya. Karena terlalu ingin mencoba hal-hal yang baru remaja kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Terutama pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang tinggal jauh dari bimbingan orang tua dan di asuh oleh orang-orang yang kurang memahami kepribadian setiap remaja yang tinggal di panti asuhan. Membuat sebahagian remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Ada sebahagian remaja mampu dalam mengendalikan emosinya dan mampu berbagi masalah dengan orang yang dipercaya mampu membantu memecahkan permasalahannya.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosi remaja adalah kemampuan seorang remaja dalam mengendalikan emosinya. Seperti emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi

takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas. Kecerdasan emosi remaja ini memang sangat harus diperhatikan mampu menempatkan sesuai dengan situasi dan kondisi dan tidak terlalu berlebihan melampiaskan emosi.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek, kecerdasan dari berbagai emosi yang dimiliki remaja, ada sebagian yang mampu mengendalikan, memantau dan menata emosi dengan baik dan ada juga yang lambat dalam mengendalikannya.

Adapun yang dilakukan remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek dalam mengalihkan emosi yang dirasakannya yaitu melakukan berbagai aktivitas yang positif atau yang bermanfaat seperti shalat, membaca Al-Qur'an, zikir, meminta saran kepada teman atau pengurus panti, dan saling berbagi cerita antar teman. Maka dari berbagai kecerdasan dalam mengendalikan emosi yang dilakukan remaja yang tinggal di panti asuhan mereka lebih merasa tenang, terbuka, dan mampu nengontrol perasaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Butarbutar, F. (2020). Pengembangan Emotional Intelligence Dalam Konteks Pekerjaan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(2), 92-101.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116-133.
- Goleman, D. (2015). *HBR's 10 Must Reads on Emotional Intelligence*. Massachusetts: Harvard Business Review
- Haerani, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26(01), 60-75.
- Masril, M., Dakhi, O., Nasution, T., Ambiyar, A. (2020). Analisis Gender Dan Intellectual Intelligence Terhadap Kreativitas. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 18(2), 182-191. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v18i2.1847>
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutara, E. R. (2018) *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta, CV Budu Utama.
- Suryatni, L. (2015). Kecerdasan Emosional Dan Perilaku Manusia (Dalam Perspektif Antropologi. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 1-8.
- Ulfah, A. A. (2022). Identifikasi Pola Asuh Orang Tua Di Kecamatan Mesuji Makmur. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 181-188.
- Wibowo, C. T. (2015). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis & Manajemen*, 15(1), 1-16.
- Wuwung, O. C. (2019). *Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Scopindo.