

POTENSI EMOSI REMAJA DAN PENGEMBANGANNYA

Nurul Azmi

Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 24 Kota Pontianak
 Jl. Nurali Pontianak
 e-mail. dzakyduha@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa dimana anak mengalami perkembangan yang cukup pesat, emosi yang selalu berkejang saat remaja merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus mendapat perhatian serius baik oleh orangtua maupun tenaga pendidik. Emosi positif seperti rasa senang, suka, cinta dan bahagia adalah potensi positif yang dapat membawa remaja pada perilaku positif pula. Sebaliknya emosi negatif seperti marah, kecewa, takut, cemas, benci merupakan emosi yang dapat memicu munculnya berbagai permasalahan remaja. Memahami remaja dan perkembangan emosinya menjadi sangat penting untuk dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki remaja, sekaligus mencari pemecahan masalah yang dihadapinya.

Kata Kunci : Emosi, Remaja, Potensi

Abstract

Adolescence is a period in which the child has developed quite rapidly, always turbulent emotions when a teenager is at the same potential problems that should receive serious attention both by parents and educators. Positive emotions such as joy, love, love and happy is a positive potential to bring teenagers on positive behavior anyway. Instead negative emotions such as anger, disappointment, fear, anxiety, hate are emotions that can trigger a variety of adolescent problems. Understanding the development of the juvenile and his emotions become very important to be able to help develop the potential of adolescents, as well as find solutions to problems that it faces.

Keyword: Emotion, Adolescence, potential

PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Harapan dan masa depan bangsa merupakan tanggung jawab remaja. Oleh karena itu masyarakat sangat mendambakan sosok remaja yang mampu mengembangkan potensi dirinya atau -tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual). Sehubungan dengan aspek perkembangan remaja, pada saat mencapai tugas ini ditemukan banyak permasalahan emosional remaja berupa gejala-gejala tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal maupun konflik eksternal pada diri individu. Konflik-konflik internal maupun konflik-konflik eksternal ini telah ditemukan dan melanda individu yang masih dalam proses perkembangannya. Sejalan

dengan pendapat Syamsu Yusuf (2003) bahwa remaja (siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas) adalah siswa yang sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan. Namun dalam menjalani proses perkembangan ini, tidak semua remaja dapat mencapainya secara mulus. Di antara para remaja masih banyak yang mengalami masalah, yaitu remaja yang menampilkan sikap dan perilaku menyimpang, tidak wajar dan bahkan *a-moral*, seperti: membolos dari sekolah, tawuran, tindak kriminal, mengkonsumsi minuman keras (miras), menjadi pecandu Napza, dan *free sex* (berhubungan sebadan sebelum menikah).

Perkembangan dewasa ini mengindikasikan berbagai permasalahan emosional remaja disebabkan oleh dampak kasus dalam keluarga atau lingkungan sekitar remaja, diantaranya ketidakharmonisan antara anggota keluarga perselisihan dengan teman sebaya dan lain-lain. Permasalahan emosional remaja yang muncul ialah perilaku-perilaku agresif, impulsif, mengalami gangguan perhatian seperti kurang konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan-harapan, dan hal-hal lainnya.

Pengertian Emosi Remaja

Untuk menjelaskan tentang emosi remaja terlebih dahulu kita bahas mengenai pengertian remaja, karena antara emosi dan remaja berkaitan erat. Berbagai kajian dan ahli banyak mendefinisikan tentang remaja berdasarkan keilmuan dan sudut pandang yang berbeda, menurut Piaget (121) dalam Elizabeth B. Hurlock (206), Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan social orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Muhammad Ali dan Muhammad Asrori(2004;18) mengatakan bahwa remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali ingin mencoba-coba, mengkhayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika dirinya disepelkan atau tidak “ dianggap “ untuk itu mereka sangat memerlukan keteladan, konsistensi, komunikasi yang tulus dan empatik dari orang dewasa.

Dari pendapat diatas termuat beberapa aspek emosi, yang selanjutnya akan kita paparkan pengertiannya dengan merujuk pendapat beberapa ahli. Soegarda Poerbakawatja (1982) dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2004; 62-63) menyatakan bahwa emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.

Pada dasarnya emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang diungkapkan Daniel Goleman (dalam Asrori ; 2005), mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, antara lain :

1. Amarah; didalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, tersinggung, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung
2. bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
3. Kesedihan; didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
4. Rasa takut; didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panic, fobia.
5. Kenikmatan; didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.

Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut,yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan bergejolak pada dirinya.

Karakteristik Emosi Remaja

Masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja megalami perkembangan mencapai perkembangan fisik, mental,

social dan emosional. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa yang sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga dan lingkungannya.

Menurut Asrori (2005:105), secara garis besar, masa remaja beserta karakteristik emosinya dapat dibagi ke dalam empat periode, yaitu: periode pra-remaja, remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Adapun karakteristik untuk setiap periode

1. Periode Pra-remaja

Selama periode ini terjadi gejala yang hamper sama antara remaja pria maupun wanita. Perubahan fisik belum begitu tampak jelas, tetapi pada remaja putrid biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga mereka merasa kegemukan. Gerakan-gerakan mereka mulai menjadi kaku. Perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsang-rangsang dari luar, responnya biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

2. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan gejala fisik yang semakin tampak jelas adalah perubahan fungsi alat-alat kelamin. Karena perubahan alat-alat kelamin serta perubahan fisik yang semakin nyata ini, remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga tidak jarang pula merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau mempedulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

3. Periode Remaja Tengah.

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja untuk dapat menuju kearah mampu memikul sendiri seringkali menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab ini tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya melainkan juga dari masyarakat sekitarnya, maka tidak jarang masyarakat juga terbawa-bawa menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sring terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui,

maka tidak jarang juga remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan dikalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka atau bahkan orang tua atau orang dewasa menunjukkan perilaku yang tidak konsisten dengan nilai-nilai yang dipaksakannya itu.

4. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang makin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi semakin bagus dan lancar karena mereka sudah semakin memiliki kebebasan yang relative terkendali dan emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan serta keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bias secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya, perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Menurut Mohammad Asrori (2005), ada sejumlah factor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja, yaitu sebagai berikut :

a. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tidak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat

menyebabkan rangsangan didalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

b. Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua yang seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada remaja cara semacam itu justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tuanya.

Pemberontakan terhadap orang tua menunjukkan bahwa mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua. Mereka tidak merasa puas kalau tidak pernah sama sekali menunjukkan perlawanan terhadap orang tua karena ingin menunjukkan seberapa jauh dirinya telah berhasil menjadi orang yang lebih dewasa. Jika mereka berhasil dalam perlawanan terhadap orang tua sehingga menjadi marah, mereka pun belum merasa puas karena orang tua tidak menunjukkan pengertian yang mereka inginkan. Keadaan semacam ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

c. Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antar anggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama. Usahakan dapat menghindari membentuk kelompok secara geng itu ketika sudah memasuki masa remaja tengah atau remaja akhir. Pada masa ini para anggotanya biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan otoritas atau melakukan perbuatan yang tidak baik atau bahkan kejahatan bersama.

Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta dengan lawan jenis. Pada masa remaja tengah, biasanya remaja

benar-benar mulai jatuh cinta dengan teman lawan jenisnya. Gejala ini sebenarnya sehat bagi remaja, tetapi tidak jarang juga menimbulkan konflik atau gangguan emosi pada remaja jika tidak diikuti bimbingan dari orang tua atau orang lebih dewasa. Oleh sebab itu, tidak jarang orang tua justru merasa tidak gembira atau bahkan cemas ketika anak remajanya jatuh cinta. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi ketika cinta remaja tidak terjawab atau karena pemutusan hubungan cinta dari satu pihak sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi orang tua dan bagi remaja itu sendiri.

d. Perubahan pandangan Luar

Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dunia luar dirinya. Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu Sikap dunia luar terhadap remaja yang tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga berakibat timbulnya kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional. Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki memiliki teman banyak perempuan, mereka mendapat predikat “populer” dan mendapatkan kebanggaan. Sebaliknya apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik juga. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral; seperti : penyalahgunaan obat terlarang, minum-minuman keras, atau tindak kriminal dan kekerasan. Perlakuan dunia luar semacam ini akan sangat merugikan bagi perkembangan emosi remaja.

e. Perubahan Interaksi dengan sekolah

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak remaja, sekolah merupakan suatu tempat pendidikan yang amat diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru ketimbang kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis bila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian nilai-nilai luhur, positif dan konstruktif.

Dalam menuju pembaharuan para remaja sering terbentur pada nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau yang sama sekali bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi mereka. Pada saat ini timbullah idealisme untuk mengubah lingkungannya. Idealisme seperti ini tentunya tidak boleh diremehkan dengan anggapan bahwa semuanya akan muncul kalau mereka nanti sudah dewasa. Sebab, idealisme yang dikecewakan dapat berkembang menjadi tingkah laku emosional yang destruktif. Sebaliknya kalau remaja berhasil diberikan penyaluran yang positif untuk mengembangkan idealismenya akan sangat bermanfaat bagi pengembangan lebih lanjut sampai mereka memasuki masa dewasa.

Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku Individu

Emosi sangat berpengaruh bagi kita khususnya remaja dalam kehidupan pergaulannya, baik yang tampak langsung berupa tingkahlaku maupun yang tersembunyi. Menurut Djawad Dahlan (2007:115), ada beberapa pengaruh emosi terhadap perilaku individu diantaranya sebagai berikut :

1. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang dicapai.
2. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
3. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan biasa juga menimbulkan sikap gugup (nervous)
4. Terganggunya penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati

5. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Dengan kata lain, semakin baik kondisi emosi seseorang, maka semakin baik pula perilaku yang dimunculkan oleh individu tersebut.

Upaya Mengembangkan Emosi Remaja Dan Implikasinya Bagi Pendidikan dapat dilakukan. Intervensi pendidikan untuk mengembangkan emosi remaja agar dapat berkembang kearah memiliki kecerdasan emosional, salah satu diantaranya menggunakan intervensi yang dikemukakan oleh *W.T Grant Consortium*, dalam Asrori (2005:113-114), tentang “ *Unsur-unsur Aktif Program Pencegahan*”, yaitu sebagai berikut :

a. Pengembangan Keterampilan Emosional

Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan emosional individu adalah :

- 1) Mengidentifikasi dan memberi nama-nama atau label-label perasaan.
- 2) Mengungkapkan perasaan.
- 3) Menilai intensitas perasaan
- 4) Mengelola perasaan.
- 5) Menunda pemuasan
- 6) Mengendalikan dorongan hati
- 7) Mengurangi stress
- 8) Memahami perbedaan antara perasaan dan tindakan.

b. Pengembangan Keterampilan Kognitif

- 1) Belajarlah melakukan dialog batin sebagai cara untuk menghadapi dan mengatasi suatu masalah atau memperkuat perilaku diri sendiri.
- 2) Belajarlah membaca dan menafsirkan isyarat-isyarat sosial; misalnya : mengenali pengaruh sosial terhadap perilaku dan melihat diri sendiri dalam perspektif masyarakat yang lebih luas.
- 3) Belajarlah menggunakan langkah-langkah penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan; misalnya :mengendalikan dorongan hati, menentukan sasaran, mengidentifikasi tindakan-tindakan alternatif, dan memperhitungkan akibat-akibat yang mungkin timbul.

- 4) Belajarlah memahami sudut pandang orang lain (empati).
- 5) Belajarlah memahami sopan santun, yakni perilaku mana yang dapat diterima dan mana yang tidak.
- 6) Belajarlah bersikap positif terhadap kehidupan.
- 7) Belajarlah mengembangkan kesadaran diri; misalnya mengembangkan harapan-harapan yang realistis tentang diri sendiri.

c. Pengembangan Keterampilan Prilaku

Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan perilaku individu adalah :

- 1) Belajar keterampilan komunikasi non-verbal; misalnya: berkomunikasi melalui hubungan pandangan mata, ekspresi wajah, gerak-gerik, posisi tubuh, dan sejenisnya.
- 2) Belajarlah keterampilan komunikasi verbal; misalnya: mengajukan permintaan-permintaan dengan jelas, mendeskripsikan sesuatu kepada orang lain dengan jelas, menanggapi kritik secara efektif, menolak pengaruh negative, mendengarkan orang lain, ikut serta dalam kelompok-kelompok kegiatan positif yang banyak menggunakan komunikasi verbal dan sejenisnya

Remaja dan Pengelolaan

Sebagai individu yang tumbuh dan berkembang remaja mempunyai semangat dan keinginan yang tinggi dan meluap-luap. Kondisi seperti ini harus dapat dimanfaatkan sebaik mungkin baik oleh remaja itu sendiri, orang tua, sekolah dan masyarakat. Emosi remaja yang meluap-luap ini harus mendapat perhatian dan kesempatan yang memadai untuk di kelola dan disalurkan. Menurut Djawad Dahlan (2007:114), mengelola emosi diwujudkan dalam karakteristik prilaku :

1. Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik.
2. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat daripada berkelahi.
3. Dapat mengendalikan prilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain.
4. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
5. Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress)
6. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan

Dengan potensi yang dimilikinya remaja dapat meraih segala yang dicita-citakan karena remaja mempunyai semangat yang tinggi, untuk itu diperlukan keteladanan dan contoh positif dari orang dewasa dan lingkungannya

SIMPULAN

Emosi memiliki keterkaitan erat dengan manusia karena ia ada dalam diri kita, setiap manusia pasti memilikinya. Lingkungan tempat remaja berada yakni lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan penting dalam membentuk emosi remaja, untuk itu diperlukan kondisi positif dari lingkungan dan keteladanan dari orang tua serta orang dewasa lainnya sehingga remaja mendapatkan nilai moral dan sosial yang diperlukan dalam perkembangan emosinya. Emosi remaja yang meluap-luap dan penuh semangat merupakan sebuah potensi luar biasa, perlu pengelolaan terhadap emosi remaja sehingga dapat diarahkan kepada aktivitas-aktivitas positif dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, 2005. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Wineka Media.
- Hurlock & Elizabeth, B. 1980. *Developmental Psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Ali, M. & Asrori, M. 2004. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dahlan, M. D. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja..* Bandung: PT Rosda Karya Remaja.