

MENINGKATKAN PENGEMBANGAN DIRI MELALUI KECERDASAN EMOSIONAL DAN MANAJEMEN DIRI PADA ANAK SEKOLAH

Mutiara Annisa Sinaga^{1*}, Fajar Utama Ritonga²

¹mutiaraannisasinaga60@gmail.com | Universitas Sumatera Utara

²fajar.utama@usu.ac.id | Universitas Sumatera Utara

Histori Naskah

Diajukan : 03 / 04 / 2023

Disetujui : 14 / 04 / 2023

Dipublikasi : 15 / 04 / 2023

ABSTRACT

Penelitian ini berjudul “Meningkatkan Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Emosi dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah”. Permasalahan yang terjadi adalah adanya siswa dan siswi yang mengalami stres akibat kewajiban akademik dan adanya salah seorang siswi yang pernah mendapatkan perundungan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Narasumber dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 7-4 dan seorang siswi yang berinisial AN. Teknik pengumpulan data melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam meningkatkan pengembangan diri melalui kecerdasan emosional dan manajemen diri pada anak sekolah adalah dengan pengajaran materi “Menghadapi Stres” kepada siswa dan siswi kelas 7-4, siswa dan siswi tersebut menjadi tahu tentang bagaimana cara mengatur emosi dengan baik dan mendapatkan pengetahuan yang baru yang nantinya bisa diterapkan. Pelaksanaan metode *casework* kepada klien yang berinisial AN juga bisa menolong AN menjadi lebih bisa memajemen dirinya sendiri melalui teknik *journaling*.

Keywords: Pengembangan Diri, Kecerdasan Emosional, Manajemen Diri

PENDAHULUAN

Menurut (H., M., & J., 2015) bahwa pengembangan diri merupakan hasil dari dorongan untuk mengisi tujuan yang terkandung di dalam yang ditambahkan dengan penggabungan pembelajaran melalui kesadaran akan keterbatasan dan potensi pribadi. Hadirnya kesadaran dari dalam diri siswa dan siswi bertujuan untuk mengembangkan dirinya mempunyai kesempatan untuk menambahkan hal-hal positif ke dalam dirinya, seperti mampu memberikan rasa percaya diri yang besar, mampu menjadikan seseorang lebih aktif dan bertanggung jawab, sehingga bisa menjadi unggul dan mampu meningkatkan kemampuan komunikasi.

Kecerdasan emosi adalah beberapa kemampuan mengetahui emosi diri sendiri, mengendalikan, dan mengungkapkan emosi diri sendiri dengan tepat, mendorong diri



sendiri, mengetahui orang lain, dan membangun koneksi dengan orang lain. Sedangkan, menurut (Prawira, 2016) bahwa faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional siswa dan siswi antara lain, yaitu mengetahui emosi diri atau kesadaran diri, mengendalikan emosi, mendorong diri sendiri, mengetahui emosi orang lain, dan membangun koneksi dengan orang lain. Menurut (Kusumaningrum, Trilonggani, & Nurhalinah, 2011) bahwa remaja-remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang sangat aktif atau berkepribadian akan terlepas dari masalah-masalah umum yang dihadapi oleh remaja, seperti kenakalan, tawuran, narkoba, miras, dan perilaku seks bebas..

Manajemen diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi kesuksesan proses pembelajaran siswa dan siswi. Melalui proses belajar mengajar, manajemen diri begitu penting peranannya pada prestasi belajar. Oleh karena hadirnya manajemen diri yang baik, maka aktivitas belajar mengajar akan lebih teratur, sehingga akan berpengaruh pada peningkatan prestasi belajar siswa dan siswi. Sedangkan, pada siswa dan siswi yang tidak mempunyai manajemen diri yang baik, maka akan mengakibatkan prestasi belajar siswa dan siswi menjadi rendah. Manajemen diri begitu berperan dalam belajar dan melalui manajemen diri juga kualitas prestasi belajar siswa dan siswi bisa dilaksanakan dengan baik.

Stres merupakan perasaan terbebani saat sebuah masalah tidak bisa ditahan oleh individu. Menurut (Healthwise, 2009) bahwa penurunan kualitas kerja atau kegiatan sekolah bisa ditemukan pada karyawan dan murid yang mengalami stres. Salah satu akibat stres yang paling sering adalah hipertensi.

Remaja merupakan masa perkembangan saat anak barangkali sangat mudah terkena dampak negatif dari stres. Data dari National Youth Risk Behavior Survey menunjukkan bahwa 8,5% dari remaja sudah mencoba bunuh diri, 29% merasa sedih atau frustrasi, 45% sudah menggunakan alkohol dalam 1 bulan, dan 22% sudah menggunakan ganja. Menurut (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008) bahwa gejala gangguan jiwa sudah dihubungkan dengan dampak negatif stres. Kalau masalah tersebut tidak ditangani, remaja berisiko pada kesehatan fisik dan mental yang berpengaruh pada masa remaja.

Menurut (Ellis & Elida, 2009; 2006) bahwa siswa dan siswi yang merasakan gangguan emosi boleh jadi karena anggapan yang tidak benar dan pikiran yang tidak masuk akal, baik yang disadari maupun tidak disadari akan masalah-masalah yang mengenyanya, juga merasa kebutuhan fisik tidak terpenuhi, tidak mendapatkan kasih sayang, merasa tidak mampu, merasa tidak bahagia dengan kehidupan keluarga, merasa menderita, dan iri yang mendalam terhadap orang lain.

Hidup penuh dengan tugas-tugas yang butuh diurutkan dalam manajemen diri supaya aktivitas lebih teratur dan pencapaian tujuan bisa diprediksi. Kemampuan siswa untuk memanajemen diri masih begitu rendah terlebih lagi dalam hal mengatur waktu. Siswa dan siswi yang tidak bisa memanajemen dirinya dengan baik akan mendapatkan masalah. Sebagian siswa dan siswi berpendapat bahwa aktivitas belajar hanya bisa dilakukan di sekolah, sehingga sebagian siswa dan siswi tidak memiliki keinginan untuk memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan belajar secara individu di rumah. Pentingnya manajemen diri harus ditekankan untuk mendukung keberhasilan siswa dan siswi.



Menurut (Marmawi, 2009) bahwa pengembangan diri merupakan sebuah proses meningkatkan kemampuan atau potensi dan kepribadian, juga sosial dan emosional individu supaya tetap berlanjut tumbuh dan berkembang. Pengembangan diri merupakan sebuah proses pembentukan potensi, bakat, sikap, perilaku, dan kepribadian individu dengan pembelajaran dan pengalaman yang dilakukan berulang-ulang, sehingga meningkatkan kecakapan atau kemampuan diri hingga pada tahap kemandirian. Pengembangan diri adalah proses yang menyeluruh dari awal keputusan sampai keberhasilan paling atas dalam mencapai kemandirian dan menuju pada tingkat kebutuhan manusia tertinggi. Perubahan dan perkembangan bertujuan untuk memungkinkan orang beradaptasi dengan lingkungan di mana dia hidup.

Selama ini dalam mengatasi emosi siswa dan siswi, guru bimbingan dan konseling hanya memberikan penjelasan tentang bermacam-macam emosi, tetapi belum memberikan teknik yang jika bisa menolong dalam pengendalian emosi. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan peran dari guru bimbingan dan konseling. Ada beberapa teknik dalam konseling, salah satunya, yaitu teknik *journaling*. Menurut (Erford, 2015) bahwa teknik *journaling* sendiri adalah teknik dalam konseling yang termasuk ke dalam pendekatan perilaku kognitif. *Journaling* memungkinkan konsulti untuk menuliskan ide yang bergerak bebas yang bertujuan untuk mengungkapkan dan melepaskan emosi. Teknik *journaling* memungkinkan siswa dan siswi untuk menunjukkan dan membebaskan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, juga emosi yang disimpan oleh siswa dan siswi untuk bagian dalam pribadi dengan menulis. Teknik *journaling* juga berpusat pada konsulti yang tidak mampu bercerita atau mengungkapkan emosinya secara verbal bisa menunjukkan emosinya dengan jujur, terbuka, dan bebas melalui *journaling*. Menurut (Young, 2013) bahwa konselor yang menggunakan teknik *journaling* akan meminta konsulti untuk menulis saat ketika konseling, terkadang secara harian selama sesi konseling berlangsung. Konsulti bisa menuliskan mengenai apa saja yang diharapkan, konselor akan menentukan topik tertentu supaya tujuan konsulti lebih terpusat.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melakukan wawancara kepada salah seorang siswi kelas 3 SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang berinisial AN pada tanggal 20 Maret 2023 ketika peneliti mengikuti kegiatan Kampus Mengajar Mitra USU di SMP Negeri 29 Medan. Diketahui AN mengalami *bullying*, mendapatkan kekerasan berupa pukulan dari temannya, juga mendapatkan rasa penyesalan ketika mulai mengenal cinta. Kemudian, peneliti membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh siswi yang berinisial AN sebagai klien dengan menggunakan metode utama pekerjaan sosial, yaitu metode *casework*. Peneliti juga melakukan observasi selama 1 bulan di SMP Negeri 29 Medan dalam kegiatan Kampus Mengajar Mitra dan peneliti menemukan bahwa terdapat 30 orang siswa dan siswi di kelas 7-4 yang sebagian pernah mengalami stres yang berkepanjangan. Siswa dan siswi tersebut mengalami stres yang berkepanjangan disebabkan oleh tuntutan akademik, yaitu tugas sekolah dan belajar. Lalu, peneliti mulai mengarahkan atau mengedukasi seluruh siswa-siswi kelas 7-4 terkait menghadapi stres.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan-permasalahan tersebut dengan judul “Meningkatkan Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Emosional dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah”.



METODE

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut (Strauss & Corbin, 2003) bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang hasil pemikirannya tidak didapat dengan metode statistik atau bentuk hitungan lain. Akan tetapi, data-data tersebut menyebabkan bisa diselidiki melalui sebuah perhitungan. Subjek yang terlibat relatif sedikit dibandingkan dengan penelitian kuantitatif. Analisis yang digunakan umumnya adalah analisis tematik. Dalam penelitian ini, kehadiran nilai peneliti bersifat gamblang pada situasi tertentu karena mereka membentuk interaksi secara kuat dengan kenyataan yang diteliti.

Subjek penelitian ini, yaitu lingkungan yang akan dijadikan penelitian atau sumber yang bisa diteliti melalui tahapan dialog, juga mengangkat data dalam penelitian. Dalam penelitian ini subjeknya adalah yang paling dominan, yaitu siswa dan siswi SMP Negeri 29 Medan. Adapun dalam pengambilan subjek di penelitian ini menggunakan cara *accidental sampling* dan *quota sampling*.

Pengumpulan data kualitatif dilakukan kepada para narasumber melalui petunjuk wawancara sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti menggunakan alat bantu perekam kamera dan melakukan pencatatan supaya mendapatkan informasi yang akurat dan dapat dipercaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL

Menurut Edi Suharto bahwa pekerjaan sosial merupakan kegiatan profesional untuk membantu individu, kelompok, dan masyarakat dalam meningkatkan atau memperbaiki kemampuan mereka supaya berfungsi secara sosial dan menciptakan keadaan-keadaan masyarakat yang mendukung untuk mencapai tujuan. Sedangkan, Max Siporin dalam buku karya Dwi Heru Sukoco menyatakan bahwa pekerjaan sosial merupakan sebuah tahapan-tahapan atau langkah-langkah secara sosial untuk menolong, mencegah, dan memecahkan masalah seseorang, juga memperbaiki dan meningkatkan keberfungsian sosialnya. Pengertian dari 2 dua ahli tersebut jika dipelajari bahwa pekerjaan sosial pada dasarnya adalah proses pemberian bantuan profesional dengan menggunakan sebuah metode untuk meningkatkan dan menolong orang, baik individu, kelompok, maupun masyarakat untuk memecahkan masalah dan menciptakan keadaan mendukung dan keberfungsian sosial.

Menurut Undang-Undang Nomor 14 tahun 2019 tentang Pekerja Sosial menjelaskan bahwa praktik pekerjaan sosial merupakan proses pemberian bantuan profesional yang terdidasar, terpadu, dan berkelanjutan yang diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan keberfungsian sosial individu, keluarga, kelompok, komunitas, organisasi, dan masyarakat.

Metode intervensi sosial pada individu pada dasarnya tentang usaha memperbaiki atau mengembangkan keberfungsian sosial individu supaya individu bisa berperan dengan baik sesuai dengan tugas sosial dan individual mereka. Keberfungsian sosial merupakan kemampuan individu untuk melaksanakan peran sosialnya sesuai dengan harapan lingkungannya. Menurut (Benjamin, Bessant, & Watts, 1997) menyatakan bahwa



peran adalah sperangkat aturan, nilai, dan inspirasi untuk hidup sebagai individu dari masyarakat. Artinya, masyarakat yang membentuk peran dari individunya.

Melalui pelaksanaan tanggung jawab untuk mengembangkan keberfungsian seseorang, pekerja sosial menangani penyediaan intervensi sosial bagi mereka yang memiliki kekurangan kemampuan dan kesempatan untuk berfungsi secara penuh. Pelayanan intervensi sosial bisa saja menjadi penanganan yang paling membantu. Pekerja sosial harus memberikan pelayanan kepada seseorang yang berkeinginan mengembangkan keberfungsian sosialnya saat ia sedang menghadapi masalah yang melibatkannya. Intervensi sosial berfokus pada menyiapkan sumber-sumber yang diperlukan atau membantu klien supaya dapat merasa aman, meskipun sedang merasa kesusahan.

Menurut (Suharto, 2015) bahwa pendekatan masalah mikro pada aspek psikososial merupakan suatu metode utama yang lazim digunakan oleh pekerja sosial dalam cara terapi perseorangan (*casework*) yang di dalamnya terdapat berbagai teknik penyembuhan atau terapi psikososial, seperti kegiatan konseling yang berpusat pada klien dan lingkungan keluarganya, terapi perilaku, dan terapi keluarga. Pekerja sosial pada tingkatan tersebut banyak mempelajari pengaruh konseling pada penyembuhan klien yang mana tahapan kerjanya secara langsung berhadapan dengan klien atau dengan pendekatan berhadapan dengan permasalahan psikologi klien dan keluarganya.

Peneliti melaksanakan kegiatan pengembangan diri kepada siswa dan siswi SMP Negeri 29 Medan untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak sekolah, yaitu mengajarkan materi “Menghadapi Stres” dan memberikan soal studi kasus kepada siswa dan siswi kelas 7-4. Sebelum melaksanakan kegiatan tersebut, peneliti mengobservasi bahwa terdapat 30 orang siswa dan siswi di kelas 7-4 yang sering mengalami stres karena tuntutan akademik, yaitu tugas sekolah dan belajar. Peneliti mengajarkan materi “Menghadapi Stres” mulai dari menjelaskan pengertian stres, macam-macam stres, gejala stres, pengelolaan stres, dan dukungan psikososial. Lalu, peneliti memberikan 1 pertanyaan kepada siswa dan siswi kelas 7-4, yaitu “ketika kamu mengalami stres, bagaimana cara kamu mengatasi stres tersebut dan dukungan sosial apa yang pernah kamu dapatkan?”. Melalui pengajaran materi “Menghadapi Stres” kepada siswa dan siswi kelas 7-4, siswa dan siswi bisa mendapatkan wawasan atau pengetahuan baru yang kemudian akan bisa diterapkan.

Selain itu, peneliti juga melakukan proses pemberian bantuan kepada salah seorang klien, yaitu siswi yang berinisial AN. Melalui proses pemberian bantuan kepada AN, Mutiara menggunakan metode utama pekerjaan sosial, yaitu metode *casework* oleh Spelete dengan 9 tahap yang berdasarkan pada argumen bahwa klien berkolaborasi dengan pekerja sosial:

1. Prakontrak

Prakontrak merupakan tahap sebelum kontrak dibuat. Peneliti memperjelas keahlian pribadi dan bidang keahlian pekerja sosial kepada AN.

2. Kontrak dan Eksplorasi Hubungan



Peneliti mendiskusikan persetujuan dengan AN, baik peneliti maupun AN saling mendapatkan hak. Ada batasan-batasan yang masuk ke dalam kontrak berupa hak dan kewajiban. Peneliti tidak boleh menyebarkan identitas AN ke profesi lain tanpa persetujuan.

3. Kontrak

Kontrak merupakan suatu persetujuan bersama yang dibuat untuk menggambarkan layanan apa dan bagaimana yang ditawarkan. Peneliti membahas persetujuan tentang pelayanan apa yang dilakukan kepada AN. Pelayanan apa yang tepat untuk AN dan AN harus bersedia mendapatkan pelayanannya sesuai dengan masalah sosialnya. Peneliti dan AN saling sepakat, menyetujui, dan menanda tangani kontrak (surat perjanjian).

4. Identifikasi Masalah (*Assessment*)

Peneliti menggali akar masalahnya AN dan merenungkan masalahnya terlebih dulu. Lalu, menyelesaikan akar masalahnya AN.

5. Analisis Masalah

Peneliti meninjau ulang informasi penting dan menganalisis akar masalahnya AN. Diketahui bahwa AN memiliki hubungan yang tidak begitu dekat dengan ayahnya karena sering dibentak. AN pernah mengalami *bullying*, mendapatkan kekerasan berupa pukulan dari teman. AN juga pernah mendapatkan rasa penyesalan ketika ia mulai mengenal cinta. Lalu, kondisi kesehatannya AN sangat menurun dan dirawat di rumah sakit karena mengalami penyakit DBD dan tifus. AN pernah mengalami batuk selama 2 tahun dan 1 kali batuk berdarah. Dulu, di kelas 2 SMP, emosinya AN naik turun (tidak terkontrol) dan di sekolah AN merasa ilmu yang diperolehnya pun tidak banya.

6. Umpan Balik dan Perencanaan

Setelah menganalisis masalah, peneliti melakukan perencanaan. Perencanaan berupa strategi atau alternatif, yaitu meningkatkan *self-love* pada diri AN dengan AN membuat *journaling* dan mencatat setiap harinya tentang pencapaiannya. Tujuan strategi berupa *journaling* adalah untuk mengetahui kegiatan sehari-hari AN dan tentang perasaan AN ketika berkegiatan dari mulai bangun tidur sampai malam hari sebelum tidur. Strategi berupa *journaling* untuk meningkatkan *self-love* termasuk ke dalam salah satu bentuk manajemen diri. Menurut (Gie, 1995) bahwa manajemen diri berarti seluruh langkah dan tindakan mengatur (mengelola) diri. Di samping itu, manajemen diri berarti mengatur semua bagian potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan bermacam-macam segi kehidupan pribadi supaya lebih teratur.

7. Penerapan Rencana (*Intervensi*)

AN terlibat dalam proses intervensi. AN melaksanakan rencana atau strategi berupa *journaling* dan mencatat setiap harinya tentang pencapaiannya. *Journaling* dan pencatatan pencapaian dilakukan selama 1 minggu mulai tanggal 05 April sampai dengan 12 April 2023.



8. Evaluasi Rencana

Evaluasi rencana merupakan menetapkan seberapa baik rencana itu bekerja. Peneliti bertanya kepada AN tentang merasa terbantu, puas, dan bagaimana perasaannya setelah diberikan intervensi. AN mengaku dalam 1 hari pikirannya agak lega dan bisa mengetahui kondisinya ketika melakukan *journaling*, serta pencatatan setiap harinya pencapaiannya dan AN merasa puas karena bisa mendalami diri sendiri melalui *journaling*. Peneliti menyampaikan apa yang kurang pada AN dan AN pun menyampaikan kekurangan peneliti. Peneliti menyampaikan kekurangan AN ketika melaksanakan strategi, yaitu AN pernah terlambat mengisi *journaling* dan pencatatan setiap hari pencapaiannya. AN pun menyampaikan kekurangan peneliti, yaitu harus lebih mendalami klien dengan mendorong pertanyaan-pertanyaan yang lebih dalam kepada klien supaya klien lebih jujur.

9. Kesimpulan dan Pengakhiran Hubungan (Terminasi)

Peneliti bertanya kepada AN apakah masalahnya sudah benar-benar bisa diatasi atau belum. Masalahnya AN sudah benar-benar bisa diatasi, maka peneliti memberikan kesimpulan bahwa sampai dengan masalah ini selesai, lebih banyak AN yang berperan supaya AN bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan mengajarkan materi “Menghadapi Stres” kepada siswa dan siswi kelas 7-4 di SMP Negeri 29 Medan yang bertujuan untuk mengedukasi siswa dan siswi agar bisa mengelola emosinya dengan baik. Kegiatan yang telah berlangsung adalah penjelasan pengertian stres, faktor-faktor internal dan eksternal penyebab stres, macam-macam stres, gejala stres, dan pengelolaan stres (*coping strategy/coping mechanism*) termasuk di antaranya mengenali kondisi stres terlebih dulu, mengeksplor dan mencoba beberapa metode *coping* untuk mengelola stres, dan mendapatkan dukungan sosial. Setelah itu, siswa dan siswi kelas 7-4 diberikan waktu untuk menjawab 1 pertanyaan terkait materi “Menghadapi Stres” yang bertujuan untuk mengingat kembali materi dan stres yang pernah dialami.

Pelaksanaan proses pemberian bantuan kepada klien yang berinisial AN dengan menggunakan metode utama pekerjaan sosial, yaitu metode *casework*, dalam melakukan identifikasi masalah (*assessment*), peneliti menggunakan salah satu *tools assessment* berupa BPSS (Bio Psiko Sosial Spiritual) yang terdiri dari mengidentifikasi informasi, sumber rujukan, mengenal atau memunculkan masalah, sejarah atau latar belakang masalah, latar belakang keluarga, latar belakang pribadi, latar belakang kesehatan, latar belakang budaya, keyakinan atau agama, status mental dan keberfungsian sosial, dan uji kesehatan mental. Lalu, dalam memberikan perencanaan berupa strategi atau alternatif, peneliti memberikan 2 buah strategi atau alternatif, yaitu *self-love (journaling* dan mencatat pencapaian setiap hari) dan *stress management* berupa *coping strategy* dengan mencatat apa-apa saja yang dilakukan pada dukungan emosional dan sosial, *self-affirmation* untuk ketenangan mental, menarik napas selama 4-8 detik atau berolahraga, dan melakukan ibadah agama. Klien yang berinisial AN memilih salah satu di antara 2 strategi atau alternatif tersebut, yaitu *self-love (journaling* dan mencatat pencapaian setiap hari) dengan rutin selama 1 minggu.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka peneliti bisa menyimpulkan bahwa melalui pengajaran materi “Menghadapi Stres” kepada siswa dan siswi kelas 7-4, siswa dan siswi tersebut menjadi tahu tentang bagaimana cara mengelola emosi dengan baik dan mendapatkan wawasan atau pengetahuan baru yang kemudian akan bisa diterapkan. Pelaksanaan metode *casework* kepada klien yang berinisial AN juga bisa memberikan manfaat dan membantu AN menjadi lebih bisa memanajemen dirinya sendiri melalui teknik *journaling*. Melalui teknik *journaling* tersebut diharapkan seseorang AN yang merasakan letusan emosi mampu mengalirkan emosinya ke dalam hal yang tidak bersifat merusak atau negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. R. (2018). *Kesejahteraan Sosial (Pekerjaan Sosial, Pembangunan Sosial, dan Kajian Pembangunan)*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Alfazani, M. R., & A, D. K. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan dan Self-Disclosure (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(2), 586-597. doi:<https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487>
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71. doi:<https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>
- Fahrudin, A. (2012). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 11(3), 337-346.
- Nurwijaya, S. (2019). Hubungan Manajemen Diri dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Watampone Kabupaten Bone. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 88-102. doi: <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.178>
- Permana, R. (2021). Penerapan Manajemen pada Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 125-140.
- Lina, L. F., Putri, A. D., & Anggarini, D. R. (2021). Maksimalisasi Media Sosial untuk Meningkatkan Pendapatan dan Pengembangan Diri Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 37-42. doi: <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1180>
- Santoso, A. B. (2019). Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial. *Komunitas*, 10(1), 39-57. doi:<https://doi.org/10.20414/komunitas.v10i1.1072>

Surayya, R. (2018). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Kesehatan. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 75-83.

Tristanto, A. (2021). Kontribusi Pekerja Sosial di Sumatera Barat pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(3), 281-292. doi:<https://doi.org/10.31629/jga.v1i1.4429>

Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.350>

