

UPAYA MENUMBUHKAN KEMATANGAN EMOSIONAL REMAJA MELALUI PENDIDIKAN PESANTREN

Susana Aditiya Wangsanata¹, Muhammad Ali Yunus²

Sekolah Tinggi Islam Sunniah Selo Grobogan

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamiyah NTB

Email penulis pertama: sswangsanata5@gmail.com

Email penulis kedua: aliyyhue@gmail.com

Abstrak

Faktor kematangan emosional remaja menjadi sangat esensial (mendasar) dalam menjalani kehidupan. Hal itu dikarenakan kematangan emosional remaja adalah pondasi utama dalam membangun kebiasaan dan karakter pasca remaja. Bilamana remaja telah memiliki pondasi utama ini, maka kehidupan pasca remaja akan menjadi lebih terarah dalam menentukan sikap menuju ridha Allah Swt. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui secara *radic* (mendalam) dan *koheren* (keterkaitan) mengenai upaya menumbuhkan kematangan emosional. Sementara itu tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui secara aksiologis proses pembentukan kematangan emosional remaja melalui pendidikan pesantren. Kemudian bagaimana nilai *pragmatis* dari hasil proses pembentukan emosional terhadap sikap dan perilaku kehidupan sehari-hari remaja. Artikel ini merupakan hasil studi kepustakaan dari berbagai literatur dan referensi terhadap konsep dan proses pembentukan emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi antara proses dengan karakteristik remaja. Korelasi tersebut berdampak pada karakteristik kematangan emosional remaja, *pertama* adalah kontrol emosi yang baik, *kedua* adalah stabilitas emosi yang konsisten, dan *ketiga* adalah memiliki sikap kritis dalam menghadapi permasalahan, selanjutnya adalah katarsis mental yakni mampu menyalurkan emosinya dengan baik dan benar.

Kata Kunci: Upaya Penumbuhan, Kematangan Emosional, Pendidikan Pesantren

¹ Biodata singkat penulis pertama: Susana Aditiya Wangsanata, Magister Ilmu Agama Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Saat ini penulis aktif sebagai Dosen di Sekolah Tinggi Islam Sunniah Selo Grobogan. sswangsanata5@gmail.com

² Biodata singkat penulis kedua: Muhammad Ali Yunus, Magister Ilmu Agama Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Saat ini sebagai Dosen di STIT IslamIyah NTB . aliyyhue@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja memang tidak ada habisnya untuk dikaji karena kompleksitas hal yang sangat rentan di dalamnya. Kompleksitas tersebut mencakup pada bidang *bio-psiko-sosio* dan *religio*. Bidang psikiologis, yang kemudian dalam penelitian ini merujuk pada kematangan emosional remaja, menjadi hal yang esensial karena akan memengaruhi tiga bidang lainnya. Hal itu dikarenakan bidang kematangan emosional yang baik akan memberikan dampak baik pula terhadap bidang *bio-sosio* dan *religio* remaja. Oleh sebab itu kehidupan remaja menjadi hal yang sangat penting untuk dikaji lebih mendalam. Menurut Hall, dikutip oleh Ana Sa'ida Rachmaniya dalam jurnalnya bahwa masa remaja sebagai masa "*Storm and Stress*". Artinya bahwa masa remaja adalah masa perubahan oleh sebab itu banyak hal yang harus dihadapi karena masa remaja berupaya menemukan jati dirinya dan kebutuhan aktualisasi dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri.³ dimana perubahan yang terjadi pada remaja tidak hanya fisik namun juga psikologi, yang dialami individu memasuki usia belasan tahun hingga awal dewasa, serta perubahan yang terjadi dapat di terima oleh lingkungan masyarakat.⁴

Sedangkan emosional adalah perasaan intens yang menunjukkan ada suatu hal dan reaksi terhadap seseorang atau peristiwa terjadi.⁵ Maksudnya bahwa emosional yang dialami oleh seorang remaja merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi tertentu yang ditunjukkan melalui ekspresi terhadap masalah yang dihadapi. Pada masa remaja, keadaan jiwanya masih labil dan emosionalnya belum matang sehingga bila berhadapan dengan suatu masalah, maka akan bertindak sesuai dengan pikiran dan nalarnya.

³ Ana Sa'ida Rachmaniya, *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Psikosomatis pada remaja yang Tinggal di pondok pesantren* (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2019), hlm. 45

⁴ Ramadhana Fitri, (dalam bukunya Hurlock 2004) *Jurnal Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian diri pada Remaja*. hlm 2

⁵ Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar Pengantar Psikologi Umum.(Jakarta: Prestasi Pustakaraya 2014), hlm. 64

Remaja merupakan generasi muda yang berperan sebagai penerus cita-cita bangsa, maka remaja yang dapat memahami dan menguasai emosinya akan mampu mencapai kondisi emosional yang semangat berinovasi, kreatif menghadapi perubahan. Remaja yang menunjukkan kontrol emosi yang baik, memiliki kapasitas perilaku yang dapat menangani kemarahannya. Oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menguasai ilmu pengetahuan agar kelak di masa depan dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan bangsa menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Namun kenyataannya Perkembangan remaja saat ini mengalami perubahan kedalam tatanan masyarakat tradisional menuju masyarakat modern. Perubahan tersebut merubah norma, nilai dan gaya hidup. Remaja yang dahulu terjaga dalam sistem keluarga, adat budaya dan nilai tradisional, mulai mengalami pengikisan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang cepat. Hal tersebut didukung dengan perkembangan media massa yang terbuka dalam memberikan informasi keragaman gaya hidup.⁶

Remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa, Sulitnya menentukan usia remaja di sebabkan adanya perbedaan kultur dari tiap-tiap masyarakat di dunia. Di samping harus menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial yang baru, yang dapat menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya.⁷ maka sangat dibutuhkan peran seorang pendidik untuk membantu, membimbing, mengarahkan sehingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Salah satu cara yang dapat dicapai untuk membentuk remaja yang emosionalnya berkualitas yaitu melalui pendidikan salah satunya di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang diselenggarakan oleh masyarakat. Di Indonesia, pesantren masuk ke

⁶ Sholahuddin, (2009) dikutip oleh Azizah, *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja*, penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual (MIT Islam Kudus 2013), hlm, 297

⁷ Aryatmi, dkk. oleh Azizah, *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja...* hlm, 297

dalam jalur pendidikan non formal dengan kekhususan pada pembelajaran keagamaan dan di bawah asuhan oleh seorang mu'allim atau Tuan Guru.

Namun, dalam perkembangannya sudah banyak pondok pesantren yang sudah menyelenggarakan pendidikan formal, baik dalam bentuk madrasah maupun sekolah umum.⁸ Berbeda dengan lembaga pendidikan yang lainnya, lingkungan kehidupan pondok pesantren memiliki ciri khas berupa lingkungan sosial yang bersifat multikultur, dimana para santri dari beragam latar belakang keluarga dan budaya bertemu di dalam satu wadah pendidikan dan dalam waktu yang cukup lama bersama-sama menjalani aktivitas sehari-hari. Rangkaian jadwal kegiatan serta peraturan yang sudah dibuat oleh pondok pesantren harus dilaksanakan oleh santri secara bersama-sama tanpa memandang perbedaan kebudayaan, ras, suku, tingkatan kelas sosial dan dipondok pesantren bukan hanya belajar tentang kemandirian tetapi lebih pada belajar kehidupan.

METODE

Penelitian kualitatif ini berupa penelitian pustaka (*library research*),⁹ yaitu merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.¹⁰ Metode penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah,¹¹ dan teori analisis dalam mengeksplorasi dan mengidentifikasi upaya menanamkan emosional remaja melalui pendidikan pesantren yang menjadi inti dari penelitian ini. Adapun sifat pendekatan penelitian ini, yakni deskriptif dan cenderung menggunakan analisa dengan pendekatan induktif. Namun juga bersifat preskriptif yang berpijak dari analisis pembahasan yang ada.

⁸ Mansur, Moralitas Pesantren. (Yogyakarta: Safiria Insania Press 2004), hlm. 23.

⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2017), 6.

¹⁰ Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hal. 21

¹¹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 24

Bagian ini mendeskripsikan metode yang digunakan dengan jelas. Bagian ini memuat jenis penelitian, subjek penelitian, instrument pengumpulan data, teknik pengumpulan data dan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kematangan emosional bagi remaja merupakan sebuah kemampuan menguasai kondisi emosi, sehingga mampu memberi reaksi emosional yang stabil. Kematangan emosi adalah mampu menunggu saat yang tepat untuk untuk mengekspresikan emosinya dengan tepat. Selain itu dapat pula mengekspresikan emosi secara kritis sebelum mengekspresikannya secara emosional.¹² Kematangan emosi adalah sebuah ekspresi yang baik dalam mengendalikan diri, kemudian memiliki kemandirian, mengetahui konsekuensi diri yang baik, adanya penerimaan diri tinggi. Selain itu, kematangan emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan dorongan emosional dan memahami emosi negatif dalam diri untuk dapat diimplementasikan ke arah tindakan yang positif.¹³

Secara lebih luas bahwa kematangan diri dilihat dari segi emosi adalah merujuk pada emosi yang berakitan dengan seluruh wilayah perilaku afektif individu. Perilaku afektif tersebut melibatkan aspek biologis, kognisi dan sosial. Kematangan emosi ini adalah sebuah proses dimana individu secara *continue* untuk dapat mencapai situasi emosi yang sehat. Situasi tersebut baik secara intrafisik maupun secara intrapersonal. Artinya individu yang sudah matang secara emosi, mampu menentukan dengan tepat dalam pelibatan dirinya pada masalah sosial dan atau turut memberi jalan keluar dari permasalahan tersebut.¹⁴

Kematangan emosi, dapat pula dikatakan sebagai kemampuan untuk

¹² Komarudin, Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani, (*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 12, No.2, 2016), hlm. 71.

¹³ Lis Binti Muawanah dan Herlan Pratikto, Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja, (*Jurnal Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2012), hlm 492.

¹⁴ Lis Binti Muawanah dan Herlan Pratikto, Kematangan Emosi,...492.

mengontrol emosional. Artinya kontrol emosi belajar mengimplementasikan emosi menggunakan cara yang dapat diterima oleh ranah sosial dan agama serta hukum sehingga dapat mengurangi rasa berlebihan dari emosi tersebut.¹⁵ Kematangan emosi dapat pula diartikan sebagai suatu kedewasaan individu dalam berpikir secara objektif, sehingga dapat dimanifestasikan dalam tingkah laku yang wajar. Selain itu dalam literatur lain menyebutkan bahwa kematangan emosi adalah segala sesuatu atau kemampuan dari individu untuk beraksi di dalam berbagai situasi dengan cara yang bermanfaat.¹⁶ Kematangan emosi adalah pencapaian tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan bukan melakukan tindakan emosional seperti anak-anak.¹⁷

Remaja yang telah matang emosinya dapat berpikir secara objektif. Dengan demikian kemungkinan terjadinya konflik dengan orang lain dapat dikurangi. Selain itu remaja juga mampu memberikan tanggapan atau respon secara tepat terhadap masalah yang dihadapi sehingga permasalahan dapat terselesaikan.

Walgito, juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi akan mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, untuk mengungkapkannya melalui cara yang mudah diterima, sehingga emosinya dapat tersalurkan dan tidak berpengaruh terhadap kondisi fisik secara nyata.¹⁸ Selanjutnya Walgito, menyatakan bahwa kematangan emosi juga ditandai dengan sifat yang tidak mudah frustrasi. Hal ini dapat menumbuhkan harapan dan motivasi yang tinggi. Hal ini akan menyebabkan kondisi yang tidak mudah cemas, stres dan depresi.¹⁹

Dengan demikian dapat dimengerti bahwa, kematangan emosional sangat diperlukan dan berpengaruh khususnya bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, baik dari

¹⁵ Lis Binti Muawanah dan Herlan Pratikto, Kematangan Emosi,...493

¹⁶ Julia Aridhona, Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja, (Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol.2 No.2, 2017), 137.

¹⁷ Julia Aridhona, Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual,... 137.

¹⁸ Atkinson, *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Erlangga: 1999), hlm. 359.

¹⁹ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Andi, 2002), hlm. 20.

padatnya kegiatan pesantren, kegiatan sekolah dan berbagai permasalahan lainnya agar tidak berdampak pada *bio-psiko-sosio* dan *religio*.

Menurut Bimo Walgito (2005:140) “periode kehidupan emosinya yang sangat menonjol, yakni pada masa remaja”. Oleh karena itu banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang kadang sulit dimengerti atau diterima dengan pikiran yang baik. Dapat dipahami bahwa remaja terkadang tidak memikirkan atas emosi yang ditampilkannya sehingga bisa dikatakan emosi remaja tersebut masih belum matang.²⁰ Jadi untuk menumbuhkan kematangan emosional remaja dengan bimbingan arahan dan pendidikan. Menurut Elizabeth B. Hurlock, seseorang yang memiliki kematangan emosi, yaitu: “Individu yang dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu, sebelum bertindak, memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi serta memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya”.²¹

Menurut J. P. Chaplin, “kematangan emosi sebagai kedewasaan psikologis yang merupakan perkembangan sepenuhnya dari intelegensi, proses-proses emosional, dan seterusnya”.²² Menurut Kartini Kartono, kematangan emosi adalah individu yang telah mencapai kedewasaan secara emosional dan tidak menunjukkan sifat kekanak-kanakan.²³

Selanjutnya Menurut Katkovsky dan Gorlow dalam Julia Aridhona, yang mengatakan bahwa ada tujuh aspek dari kematangan emosi. Adapun ketujuh kematangan emosi tersebut diantaranya adalah sebagai berikut; *pertama*, kemandirian, *kedua* adanya kemampuan untuk menerima kenyataan, *ketiga* memiliki kesempatan, *keempat* memiliki tingkat intelegensi yang berbeda

²⁰ Bimo Walgito. 2005. Pengantar Psikologi Umum. (Yogyakarta, 2005), hlm 140

²¹ Elizabeth B. Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidiyanti dan Soedjarwo. (Jakarta: Airlangga) hlm 213

²² J. P. Chaplin. 2008. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan oleh Kartini Kartono. 1980. (Jakarta: Raja Grafindo Persada), hlm. 165

²³ Kartono, Kartini. Kamus Psikologi. (Bandung: Pioner Jaya, 1999), hlm. 145

dengan kebanyakan orang, *kelima* memiliki kemampuan beradaptasi dengan situasi dan kondisi apapun, *keenam* adanya respon yang baik, dan *ketujuh* memiliki rasa empati yang baik.²⁴

Urgensi pendidikan pesantren terhadap kematangan emosional adalah dua hal yang berbeda, kemudian dapat menjadi satu kesatuan yang memiliki titik temu. Dua hal berbeda tersebut bahwa, pendidikan pesantren adalah suatu layanan bantuan non material atau jasa, untuk memberikan bimbingan dan informasi apapun terkait dengan moral anak bangsa. Adapun tujuan dari pendidikan pesantren ini adalah membekali pemahaman yang *radic* (mendalam) kepada peserta didik agar salah satu aspek psikologis yakni kematangan emosional dapat dimiliki, sehingga peserta didik memiliki bekal secara psikologis untuk membangun dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Selanjutnya urgensi antara pendidikan pesantren dan kematangan emosional dalam penelitian ini adalah adanya hubungan diantara keduanya. Secara sederhana, peneliti menggunakan kata urgensi dikarenakan diantara bimbingan tau pendidikan pesantren dan kematangan emosi ada hukum kausalitas yakni sebab akibat. Sebab pertama yang kemudian peneliti indikatkan sebagai sebuah suatu perkara yang harus diselesaikan. Salah satu cara untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam tentang kematangan emosi adalah dengan mengikuti proses bimbingan dan pendidikan yang ada pada pesantren. Meskipun demikian, banyak cara pula untuk mendapatkan pemahaman tentang kematangan emosi. Misalnya membaca buku-buku dan mengikuti pelatihan serta les privat untuk membiasakan diri sehingga terbentuknya karakteristik yang baik.

Kemudian dari segi proses proses pendidikan pesantren sendiri sebagai bentuk urgensi dengan kematangan emosi, peneliti jadikan sebagai indikator kedua, bahwa pendidikan pesantren adalah proses membantu, membimbinga

²⁴ Julia Aridhona, Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual,..138.

dan membina serta mendidik peserta didik untuk dapat menjadikan kematangan emosi sebagai pondasi dasar dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki, segala permasalahan hidup akan diselesaikan dengan matang pula.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud urgensi pendidikan pesantren dan kematangan emosional adalah pada tujuan pendidikan itu sendiri. Adapun tujuan pendidikan pesantren pada dasarnya adalah untuk kemaslahatan generasi muda, manakala memiliki tingkat kematangan emosi yang baik dalam membina dan mendidik. Dengan demikian, maka tujuan kemaslahatan ini pula menjadi salah satu tujuan dakwah yakni agar mad'u atau peserta didik dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan tuntunan dan ajaran Islam, dimana hal itu membutuhkan pondasi yang kokoh yakni salah satunya adalah kematangan emosional dalam beragama.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada bentuk pola korelasi antara pendidikan pesantren terhadap kematangan emosional remaja. Bentuk korelasi tersebut terlihat pada pola hukum kausalitas yakni adanya sebab akibat. Sehingga individu yang telah matang emosinya, dikatakan telah dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi. Namun dari kebanyakan remaja masih berada pada tahap emosi yang masih belum matang, karena belum mampu mengontrol fungsi fisik dan psikisnya secara maksimal, oleh karena itu remaja tersebut harus belajar agar memperoleh gambaran mengenai situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang dirasakan. Hal itu peneliti gambarkan bahwa adanya sebab kematangan emosi adalah bentuk akibat dari proses pendidikan pesantren yang dilalui oleh peserta didik (santri). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara pendidikan pesantren untuk kematangan emosional remaja terutama pada lingkungan pondok pesantren.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi dari proses pendidikan pesanteran untuk kematangan emosional remaja. Kemudian korelasi tersebut berdampak pada sikap karakteristik kematangan emosional remaja yaitu, *pertama* adalah kontrol emosi yang baik, *kedua* adalah stabilitas emosi yang konsisten, dan *ketiga* adalah memiliki sikap kritis dalam menghadapi permasalahan, selanjutnya adalah katarsis mental yakni mampu menyalurkan emosinya dengan baik dan benar.

Dengan demikian, maka pendidikan pesantren memang memiliki dampak terhadap kematangan emosional remaja. Hal ini tentu sangat bermanfaat ketika remaja nantinya sudah bisa mengontrol diri terhadap lingkungan dan masyarakat. Adapun manfaat dari kematangan emosional remaja adalah untuk mengendalikan suasana hati, perasaan dan pikiran agar dapat diekspresikan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Aridhona, Julia, *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol.2 No.2, 2017)
- Atkinson, *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Erlangga: 1999), hlm. 359.
- Fitri, Ramadhana, (dalam bukunya Hurlock 2004) Jurnal *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian diri pada Remaja*.
- Fitriyah, Lailatul dan Mohammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Umum*. (Jakarta: Prestasi Pustakaraya 2014)
- Hurlock, Elizabeth B. . 1980. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidiyanti dan Soedjarwo. (Jakarta: Airlangga)
- J. P. Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. 1980. (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Kartono, Kartini. *Kamus Psikologi*. (Bandung: Pioner Jaya, 1999)

- Komarudin, *Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani*, (Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol. 12, No.2, 2016)
- Mansur, *Moralitas Pesantren*. (Yogyakarta: Safiria Insania Press 2004)
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2017)
- Muawanah, Lis Binti dan Herlan Pratikto, *Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja*, (Jurnal Psikologi, Vol. 7, No. 1, 2012)
- Prastowo, Andi , *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)
- Rachmaniya, Ana Sa'ida, *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Psikosomatis pada remaja yang Tinggal di pondok pesantren* (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2019)
- Sholahuddin, (2009) dikutip oleh Azizah, *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja*, (penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual), (MIT Islam Kudus 2013)
- Walgito Bimo., *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Andi, 2002)
- Walgito, Bimo. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta, 2005)
- Zed, Mestika , *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004)