

Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) terhadap Skor Kecerdasan Emosi pada Remaja

The Effectiveness of Life Skills Training towards Emotional Intelligence Score in Adolescents

Yunita Sumantri¹, Ida Rochmawati²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang : Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang perlu disiapkan sebaik-baiknya guna menyambut bonus demografi di masa mendatang. Kecerdasan emosi merupakan salah satu pilar penting yang harus dimiliki remaja agar menjadi pemuda penerus bangsa yang berkualitas. Kelemahan dalam kecerdasan emosi akan memperlebar spektrum resiko mulai dari depresi, hidup dengan penuh kekerasan, gangguan makan dan penyalahgunaan obat-obatan. Untuk itu, diperlukan sebuah intervensi untuk bisa meningkatkan kecerdasan emosi remaja, di antaranya adalah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi remaja.

Metode Penelitian : Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimental dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test control group design*. Sebanyak 76 siswa SMA Negeri 1 Tuntang yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dipilih kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang menerima perlakuan berupa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apapun sebagai pembanding. Data diperoleh dari pengisian kuesioner kecerdasan emosi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) selama 2 minggu. Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) pada penelitian ini menggunakan modul panduan dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Bina Kesehatan Jiwa yang terdiri dari mengatasi stress, meningkatkan harga diri dan mengatasi tekanan.

Hasil Penelitian : Dari penelitian ini didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan dengan nilai $p = 0,298$ pada kelompok intervensi dan $p = 0,394$ pada kelompok kontrol. Nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara skor kecerdasan emosi sebelum dan sesudah diberi pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) pada kedua kelompok.

Kesimpulan : Pada penelitian ini tidak didapatkan efektivitas yang bermakna dari pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi remaja.

Kata kunci : remaja, kecerdasan emosi, pelatihan kecakapan hidup (life skills)

ABSTRACT

Background : Adolescents are generation that are potential for their nation so they should be prepared as best as possible to face demographic dividend in the future. One of the key that those adolescents should have is emotional intelligence in order to become the nation's next generation with a good quality. Weakness in emotional intelligence will widen the risk spectrum of depression, violence, eating disorders and drugs abuse. Therefore, an intervention to increase the emotional intelligence of adolescents, such as life skills training, is needed.

Objective : The purpose of this research is to know the effectiveness of life skills training towards emotional intelligence score in adolescents.

Method : This research was a quasi experimental study using pre-test and post-test control group design. Seventy six students of SMAN 1 Tuntang that fit the inclusion and exclusion criterias were chosen to participate in this study and then they were divided into intervention group which was the group that received a life skills training and control group which was not given any intervention as a comparator. The data were obtained from emotional intelligence questionnaire which was filled by the participants before and after given the life skills training throughout 2 weeks. The module of life skills training used in this study was a training guide published by The Directorate of Mental Health from Department of Health, Republic of Indonesia consisting of how to manage stress, increasing self-esteem, and overcome pressures.

Result : From this study, based on the statistic test using paired t test were obtained the p value in intervention group is $p = 0,298$ and $p = 0,394$ in control group. P value $> 0,05$ indicates that there is no significant difference of emotional intelligence score in intervention group as well as control group either before given the intervention or after given the intervention of life skills training.

Conclusion : Known from this research, there is no significant effectiveness of life skills training towards emotional intelligence score in adolescents.

Keyword : adolescents, emotional intelligence, life skills training

PENDAHULUAN

Dewasa ini, jumlah penduduk usia produktif di dunia merupakan hal yang perlu diperhatikan. Berdasarkan data Geohive tahun 2013, 4,7 milyar dari 7 milyar total penduduk dunia merupakan usia produktif yakni penduduk usia 15 sampai dengan 64 tahun. Hasil proyeksi penduduk yang dilakukan oleh Sukamdi *et al.* (2014) menyatakan bahwa jumlah penduduk usia produktif atau yang biasa disebut dengan angkatan kerja di Indonesia pada tahun 2035 akan meningkat mencapai 67,3%. Meningkatnya angkatan kerja ini berpotensi menimbulkan bonus demografi di Indonesia pada tahun 2020 sampai 2030 di mana struktur penduduk sangat menguntungkan dari sisi pembangunan karena jumlah penduduk usia produktif sangat besar. Oleh sebab itu, dalam rangka menyambut bonus demografi, generasi muda harus dipersiapkan secara maksimal melalui pendidikan, pelatihan, kesehatan, penyediaan lapangan kerja dan investasi. Jika bangsa Indonesia tidak mampu menyiapkan kejadian ini, maka akan terjadi permasalahan yaitu terjadinya pengangguran yang besar dan

akan menjadi beban bagi negara (Konadi dan Iba, 2011). Ketua BKKBN, Fasli Jalal (dalam Mardiyah, 2013) mengemukakan bahwa remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan menjadi manusia yang sehat secara jasmani, rohani, mental dan spiritual.

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, serta emosional (Ali & Asrori, 2006). Fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. Akan tetapi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja mempunyai banyak permasalahan seiring dengan masa transisi yang dialaminya (Mardiyah, 2013). Banyak remaja gagal menjadi dewasa yang sukses karena masalah sosial ekonomi, gangguan tumbuh kembang psikobiologikal, dan menyangkut masalah-masalah kenakalan yang menjurus ke kriminalitas seperti mencuri, merampok, membunuh, memperkosa, hingga menggunakan dan mengedarkan obat terlarang (Soetjningsih, 2004). Menurut Goleman (2015) hal-hal semacam itu dapat dibaca sebagai pertanda amat dibutuhkannya pelajaran dalam menangani emosi, menyelesaikan pertengkaran secara damai, dan bergaul secara normal.

Kecerdasan emosi mempunyai andil yang sangat penting dalam masa remaja yang masih rentan dan labil terhadap berbagai situasi untuk membangun moral serta menghindari hal-hal negatif yang merugikan. Kelemahan dalam kecerdasan emosional akan memperlebar spektrum resiko mulai dari depresi, hidup dengan penuh kekerasan, gangguan makan dan penyalahgunaan obat-obatan (Goleman, 2015). Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence*, menurut Cooper dan Sawaf (2002) mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, merasakan, memahami serta menerapkan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi. kecerdasan emosional ini terlihat dalam hal-hal bagaimana remaja mampu untuk

memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif (Mutadin, 2012).

Kecakapan hidup merupakan salah satu upaya untuk menghadapi banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi emosi remaja. Pendidikan kecakapan hidup (*life skills education*) merupakan pendidikan bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya. Kecakapan hidup tersebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi serta membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk mengatasi emosi. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat membantu anak dan remaja untuk berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh (Kaligis *et al.*, 2009). Lemma *et al.* (2000) (dalam Hadjam dan Widhiarso, 2011) menyatakan bahwa sejumlah penelitian telah menemukan efektivitas kecakapan hidup dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan individu karena kecakapan hidup merupakan upaya yang dipakai untuk mengatasi permasalahan kehidupan.

Pada penelitian ini akan dilakukan pelatihan kecakapan hidup terhadap remaja di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap skor kecerdasan emosi remaja di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu referensi ilmiah khususnya dalam bidang Kedokteran Jiwa mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi pada remaja dan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pelatihan kecakapan hidup sebagai suatu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimental dengan desain penelitian menggunakan *non-equivalent control group* melibatkan kelompok intervensi di samping kelompok kontrol sebagai pembandingan.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2015. Dari rumus perhitungan sampel diperoleh jumlah sebanyak 32 orang untuk mengikuti pelatihan. Untuk menghindari kemungkinan *drop out* maka sampel diambil sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *cluster sampling* dengan mengelompokkan kelas IPA sebagai kelompok kontrol dan kelas IPS sebagai kelompok intervensi dan selanjutnya di dalam kelompok tersebut dipilih subjek secara acak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecerdasan emosi yang disusun dan telah dilakukan uji validitas oleh Kurniawati (2008). Seluruh partisipan menyatakan setuju untuk mengikuti pelatihan dengan menandatangani *informed consent*. Kedua kelompok diberi kuesioner kecerdasan emosi, kemudian kelompok intervensi diberikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sedangkan kelompok kontrol tidak diberi intervensi apapun. Selanjutnya, dilakukan *post test* dengan kembali mengisi kuesioner kecerdasan emosi.

Pelatihan kecakapan hidup pada penelitian ini menggunakan modul panduan dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Bina Kesehatan Jiwa yang terdiri dari mengatasi stress, meningkatkan harga diri dan mengatasi tekanan. Metode yang digunakan di antaranya adalah tanya jawab, diskusi dan bermain peran. Waktu untuk masing-masing kegiatan berkisar antara 60-90 menit dan siswa dilatih untuk turut berperan aktif dalam setiap kegiatan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan selama dua minggu pada bulan Agustus 2015 di SMAN 1 Tuntang, Kabupaten Semarang. Jumlah partisipan sebanyak 76 orang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Sebagian besar subjek pada kelompok kontrol adalah perempuan sebanyak 68,4%. Sebaliknya, pada kelompok intervensi, sebagian besar subjek adalah laki-laki sebanyak 65,8%. Selain jenis kelamin, juga terdapat perbedaan dari kategori umur. Pada kelompok kontrol, sebagian besar subjek berumur 17 tahun sebanyak 55,3% sedangkan pada kelompok intervensi, sebagian besar subjek berumur 18 tahun sebanyak 42,1%.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Kontrol		Intervensi	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	12	31,6	25	65,8
Perempuan	26	68,4	13	34,2
Umur (tahun)				
16	5	13,2	0	0
17	21	55,3	15	39,5
18	12	31,6	16	42,1
19	0	0	7	18,4

Perubahan skor pre-test dan post-test kecerdasan emosi pada subjek penelitian berdasarkan kuesioner yang telah diisi didapatkan 50% subjek dengan skor kecerdasan emosi yang meningkat pada kelompok kontrol dan didapatkan 63,1% pada kelompok intervensi yang berarti bahwa peningkatan skor kecerdasan emosi lebih banyak pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Skor Kecerdasan Emosi

	Kontrol		Intervensi	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Meningkat	19	50	24	63,1
Menurun	13	34,2	14	36,8
Tetap	6	15,7	5	13,1

PEMBAHASAN

Distribusi jenis kelamin dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada penelitian ini didapatkan jumlah perempuan pada kelompok kontrol lebih banyak daripada laki-laki, sedangkan pada kelompok intervensi jumlah laki-laki lebih banyak daripada perempuan. Perbedaan skor kecerdasan emosi tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tutik P. *et al.* (2007) yang meninjau jenis kelamin terhadap kecerdasan emosi antara dosen pria dan dosen wanita didapatkan hasil tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan pengisian kuesioner tersebut menunjukkan bahwa perbedaan kecerdasan emosi antara pria dan wanita relatif sangat kecil yaitu 1,4% yang berarti hampir tidak ada perbedaan antara keduanya.

Khaterina dan Garliah (2012) mengungkapkan banyak dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa wanita lebih bisa menyadari emosi mereka, menunjukkan empati dan lebih baik dalam hubungan interpersonal dibandingkan pria. Akan tetapi, dalam penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil tidak ada perbedaan signifikan antara kecerdasan emosi pada pria dan wanita. Meskipun demikian, pria dan wanita memiliki perbedaan dalam aspek-aspek tertentu dalam kecerdasan emosi, yang dalam penelitian tersebut adalah aspek Empati. Sesuai yang diutarakan Goleman (2015), hal ini dapat disebabkan oleh faktor dari orang tua yang lebih memanfaatkan kata-kata dan lebih banyak

memperlihatkan emosi yang bervariasi ketika berinteraksi dengan anak perempuan sehingga anak perempuan lebih unggul ketika membaca ekspresi emosi saat berinteraksi dengan orang lain.

Selain jenis kelamin, karakteristik subjek yang dikaji pada penelitian ini adalah usia. Rentang usia responden pada penelitian ini berkisar antara 16-19 tahun dengan frekuensi paling banyak pada usia 17 tahun dalam kelompok kontrol dan 18 tahun dalam kelompok intervensi. Banyak asumsi yang menyatakan bahwa dengan bertambah tuanya usia maka individu akan lebih sadar, bijaksana, dan mampu mengendalikan diri. Fariselli *et al.* (2008) mengungkapkan beberapa aspek kecerdasan emosi yang bertambah seiring dengan umur, di antaranya adalah empati dan memotivasi diri sendiri, meskipun pengaruhnya kecil. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan yang berkembang dengan banyaknya pengalaman-pengalaman hidup yang lebih banyak seiring dengan bertambahnya usia sehingga akan mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan Shipley *et al.* (2010) mengenai pengaruh-pengaruh kecerdasan emosi, umur, pengalaman kerja dan keterampilan akademik menyatakan bahwa tidak ada korelasi positif antara umur dengan kecerdasan emosi seseorang.

Penelitian ini dilakukan dengan harapan akan terjadi peningkatan skor kecerdasan emosi dari hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh responden di kelompok intervensi dan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok intervensi pada penelitian ini adalah siswa dari kelas IPS sedangkan kelompok kontrol adalah siswa dari kelas IPA. Sutsilah (2010), dalam penelitiannya yang membandingkan kecerdasan emosi pada siswa SMA antara jurusan IPA dan jurusan IPS berasumsi bahwa siswa IPS memiliki sifat solidaritas yang lebih tinggi dan lebih mudah bergaul dibandingkan siswa IPA yang lebih individual sehingga kurang memiliki empati pada teman. Namun, hal tersebut tidak menjadi patokan bahwa kecerdasan emosi siswa IPS lebih tinggi daripada siswa IPA karena pada

observasi lebih lanjut, siswa IPA ternyata juga mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi pada kedua kelompok.

Pada penelitian ini, dari analisis data secara statistik didapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberi pelatihan kecakapan hidup. Akan tetapi, berdasarkan data hasil perubahan skor didapatkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosi sebanyak 63,1% pada kelompok intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang mengalami peningkatan skor sebesar 50%.

WHO (1997) mendefinisikan *life-skills* sebagai kemampuan berperilaku adaptif dan positif yang menjadikan seseorang mampu menguasai secara efektif kebutuhan dan tantangan hidup sehari-hari. Departemen Kesehatan Mental WHO (1999) menyatakan bahwa kecakapan hidup penting meningkatkan kesehatan anak dan perkembangan remaja, pencegahan primer dari beberapa penyebab penyakit, kecacatan, dan kematian pada remaja dan anak, sosialisasi serta mempersiapkan pemuda untuk perubahan keadaan sosial.

Hasil analisis uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai $p=0,394$ ($p>0,05$) untuk kelompok kontrol, dan $p=0,298$ pada kelompok intervensi ($p>0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dalam peningkatan skor kecerdasan emosi. Berbeda dengan Kaligis *et al.* (2009) yang melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap citra diri remaja. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil terjadi peningkatan citra diri setelah diberi pelatihan kecakapan hidup selama lima minggu. Terdapat peningkatan yang bermakna pada skor *self consciousness*, *instability*, *low self esteem* dan *negative*

perceived self. Pelatihan kecakapan hidup selama lima minggu mempunyai efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri.

Penelitian lain oleh Haji *et.al* (2011) juga menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan, kualitas hidup, dan pengaturan emosi.

Hal-hal yang membuat hasil penelitian ini tidak efektif mungkin dikarenakan adanya berbagai keterbatasan dan kendala sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Kendala tersebut di antaranya adalah keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti. Waktu yang diberikan oleh pihak sekolah untuk diadakannya pelatihan kecakapan hidup tidak sesuai dengan yang ada dalam modul panduan pelatihan sehingga mempengaruhi hasil akhir penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) dalam penelitian menunjukkan efektivitas yang tidak bermakna untuk meningkatkan skor kecerdasan emosi pada remaja.

Beberapa saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk penelitian di masa mendatang agar menggunakan cara yang berbeda selain pelatihan kecakapan hidup untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja, subjek penelitian yang lebih luas selain remaja, dan peneliti lain mengambil wilayah penelitian yang lain sehingga dapat mewakili populasi di daerah lain di seluruh Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Coper K.R. & Sawaf, A. (2002). *Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan RI Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa. (2006). *Modul Pelatihan Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education)*. Jakarta: Depkes RI.
- Fariselli, L., Ghini M., Freedman J. (2008). *Research on Emotional Intelligence : Age and Emotional Intelligence*. The Emotional Intelligence Network. Diakses 16 Oktober, dari www.6seconds.org
- Geohive. (2013). *Population by Age Groups - Countries*. Diakses 8 April 2015, dari http://www.geohive.com/earth/population_age_2.aspx
- Goleman, D. (2001). *Working with Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadjam, M.N.R. & Widhiarso, W. (2011). Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Volume 38, No.1*: 61-72.
- Haji, T.M., Mohammadkhani, S. & Hahtami, M. (2011). The Effectiveness of Life Skills Training On Happiness, Quality of Life, and Emotion Regulation. *Procedia Social and Behavioral Sciences 30*: 407-411.
- Kaligis, F., Wiguna, T. & Widyawati, I. (2009). Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Citra Diri Remaja. *Majalah Kedokteran Indonesia, Volume 59, No.3*: 100-106.
- Katherina & Garliyah, Lili. (2012). Perbedaan Kecerdasan Emosi pada Pria dan Wanita Yang Mempelajari dan Yang Tidak Mempelajari Alat Musik Piano. *Jurnal Universitas Sumatra Utara, Volume.1, No.1 September 2012*
- Konadi, W. & Iba, Z. (2011). Bonus Demografi Modal Membangun Bangsa Yang Sehat dan Bermartabat. *Majalah Ilmiah Unimus, Volume 2, No. 6*: 18-23.

- Mardiya. (2013). *Hari Kependudukan Sedunia Tahun 2013, Saatnya Tahu dan Peduli Terhadap Masalah Remaja*. Diakses 19 Maret 2015, dari <http://kulonprogokab.co.id>
- Mutadin. (2012). *Mengenal Kecerdasan Emosional Remaja*. Diakses 20 Maret 2015, dari <http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/mengenal-kecerdasan-emosional-remaja>
- Shipley, N.L., Jackson, M.J., Segrest, S.L. (2010). The Effects of Emotional Intelligence, Age, Work Experience, and Academic Performance. *University of Shout Florida: Research in Higher Education Journal*.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sukamdi, Pitoyo. A.J., Kiswanto, E. & Alfana. M.A.F. (2014). *Excecutive Summary Proyeksi Penduduk dan Kebutuhan Pangan Indonesia*. Diakses 25 Maret 2015, dari <http://cpps.or.id/content/ringkasan-eksekutif-proyeksi-penduduk-indonesia-2010-2035-oleh-pskk-ugm>
- Sutsilah, A. (2010). *Kecerdasan Emosi Pada Siswa Di SMAN 112 Jakarta Barat (Study Perbandingan Jurusan IPA dan IPS)*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Tutik P., Regina, Salirawati, D. & Sari & Lis Permana. (2007). *Tinjauan Jenis Kelamin Terhadap Kecerdasan Emosional (EQ) Dosen Berbagai Perguruan Tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Diakses 16 Oktober 2015, dari <http://eprints.uny.ac.id/5305/>
- World Health Organization. (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in School, Introduction and Guidelines to Facilitate The Development and Implementation of Life Skills Programmes*. Geneva: Programme on Mental Health WHO.
- World Health Organization. (1999). *Partners in Life Skills Education, Conclusion from a United Nations Inter-Agency Meeting*. Geneva: Department of Mental Health WHO.