

**STUDI TENTANG HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN
MENGENDALIKAN EMOSI DASAR NEGATIF
DENGAN PRESTASI BELAJAR**

KARYA ILMIAH



**OLEH
MERRI HAFNI, S.Psi.M.Si**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2005**

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.

Selama mengerjakan penulisan ini penulis banyak mendapat dorongan dan bantuan yang diperoleh dari semua pihak yang bertujuan untuk penyempurnaan penulisan ini, untuk itu itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang disajikan dalam penulisan ini masih terdapat banyak kelemahan, oleh karena itu segala saran dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan tulisan ini.

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca .

Medan, 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Tujuan Penulisan	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Prestasi Belajar.....	9
1. Pengertian Prestasi Belajar	9
2. Ciri Siswa yang Berprestasi	11
3. Cara Penilaian Prestasi Belajar	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	15
B. Emosi	19
1. Pengertian Emosi	20
2. Pembagian Emosi.....	21
3. Aspek-aspek Emosi.....	27
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Munculnya Emosi	28
5. Ekspresi Emosi Dasar Negatif dan Pengendaliannya	29
6. Karakteristik Orang yang Mampu dan yang Tidak Mampu Mengendalikan Emosi	35

C.	Inteligensi	37
	1. Pengertian Inteligensi.....	37
	2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	
	Inteligensi	39
BAB III	PEMBAHASAN.....	41
BAB IV	KESIMPULAN.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pembangunan nasional yang dilaksanakan di negara Indonesia meliputi segala bidang usaha untuk mencapai masyarakat adil dan makmur sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia. Agar tujuan tercapai dibutuhkan manusia-manusia berkualitas sebagai sumber daya pendukung pembangunan. Seperti tercantum dalam GBHN bahwa sumber daya manusia ditujukan untuk mewujudkan manusia pembangunan yang berbudi luhur, tangguh, cerdas, terampil, mandiri dan memiliki kesetiakawanan, bekerja keras, produktif, kreatif, inovatif, berdisiplin serta berorientasi ke masa depan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik (GBHN, 1992). Dengan demikian berarti pengembangan kualitas manusia lebih menitikberatkan pada kualitas non fisik.

Kualitas non fisik dapat diartikan sebagai kualitas kepribadian. Pembangunan tanpa memperhatikan aspek-aspek kepribadian manusia yang berperan sebagai pelaksana dan yang menikmati hasil pembangunan tidak akan efisien sebab ada kemungkinan bahwa pembangunan tersebut tidak dapat terlaksana dengan baik atau tidak dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin. Untuk itu segala aspek dari manusia dan masyarakatnya perlu

diteliti. Penelitian dapat berupa hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan yang merupakan salah satu media pembentukan manusia yang berkualitas, misalnya mengenai motivasi belajar, prestasi belajar, dan lain-lain.

Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai batu loncatan untuk salah satu tugas perkembangan remaja dalam menghadapi suatu pekerjaan nantinya (Hurlock, 1990)

Disamping itu, prestasi belajar juga dapat menggambarkan kemampuan seseorang. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Andayani (dalam Matondang, 1992) bahwa prestasi belajar adalah indeks kemampuan seseorang dalam menyerap ilmu yang kemudian dapat menunjukkan bagaimana kemajuan dan kelambatan seseorang dalam menerima, memahami dan menguasai materi. Hal ini juga didukung dengan apa yang dikatakan Djamarah (1994) bahwa prestasi belajar merupakan penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan atau kecakapan yang dinyatakan dalam hasil evaluasi.

Menurut Hurlock (1979), anak yang cerdas memiliki prestasi belajar yang baik karena mereka melakukan tugas sekolah dengan lebih baik, lebih menyukai tugas mereka dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi sekolah daripada mereka yang kurang cerdas. Namun pada kenyataannya, banyak siswa yang cerdas tetapi prestasi belajarnya jelek, sementara siswa yang

kecerdasannya menengah dapat mempunyai prestasi melebihi siswa yang cerdas (Goleman, 1996). Fenomena tersebut akhir-akhir ini banyak dibahas di berbagai seminar dalam topik mengenai EQ (*Emotional Quotient*) karena fenomena tersebut memang menarik dan mengundang pertanyaan bagaimana bisa terjadi.

Menurut Winkel (1991) , prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh inteligensi saja, tetapi banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah emosi.

Pada abad pertengahan di Eropa, pengajaran-pengajaran formal dilakukan di tempat-tempat yang bersuasana tidak beremosi karena pengertian proses belajar adalah identik dengan kegiatan intelek atau penggunaan daya kognitif. Selanjutnya pada permulaan pergantian abad 20, para ahli sudah mulai memperhatikan dan meneliti faktor-faktor emosi dalam proses belajar yang umumnya menyimpulkan pentingnya faktor tersebut (Surakhmad, 1986).

Hal tersebut dapat dimaklumi karena bila siswa belajar, ia tidak hanya bereaksi terhadap bahan pelajaran itu secara intelektual melainkan juga secara emosional. Ia tidak hanya memperluas atau memperdalam pengetahuannya melainkan menghayati pula rasa senang atau benci terhadap pelajaran itu atau terhadap guru dan sekolah (Nasution, 1982). Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan Winkel (1991) bahwa siswa yang sudah terlanjur tidak merasa senang terhadap guru, terhadap

bidang studi tertentu atau terhadap sekolah umumnya memasuki ruang kelas dengan membawa suasana batin yang dapat sangat menghambat dalam proses belajar mengajar.

Menurut Goleman (1996), siswa yang cemas, marah atau depresi mengalami kesulitan belajar. Orang-orang yang terjebak dalam keadaan-keadaan ini juga menemui kesulitan menyerap informasi dengan efisien atau menanganinya dengan benar. Hal ini terjadi karena emosi negatif (seperti marah) yang kuat membelokkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupaya memusatkan perhatian kepada hal-hal lain, padahal menurut Nasution (1987) fase belajar pertama adalah memperhatikan stimulus, menangkap artinya dan memahaminya.

Goleman (1996) mengatakan bahwa jika emosi begitu kuatnya, maka emosi tersebut mengalahkan pikiran-pikiran lainnya, terus menerus menyabot upaya-upaya untuk memusatkan perhatian (konsentrasi) pada hal-hal yang sedang dihadapi. Bila emosi telah mengalahkan perhatian dan konsentrasi, yang dilumpuhkan adalah kemampuan mental yang oleh ilmuan kognitif disebut ingatan kerja yaitu kemampuan untuk menyimpan dalam benak semua informasi yang relevan dengan tugas-tugas yang sedang dihadapi.

Dalam hubungan dengan hal tersebut di atas, Hurlock (1979) mengatakan bahwa banyak orang gagal memfungsikan kapasitas intelektual mereka karena masalah-masalah emosional. Hal ini

berlaku untuk semua usia dan semua tingkat inteligensi . Tegangan emosi menghalangi pemakaian kapasitas intelektual secara efisien seperti memori dan *reasoning*. Seseorang yang terus menerus khawatir dan cemas, potensi intelektualnya bekerja dibawah kapasitas. Ketika dia berusaha untuk mempelajari situasi, dia tegang dan tidak yakin pada diri sendiri. Hambatan rasa percaya diri ini mempengaruhi *performance* kerjanya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi negatif dapat mengganggu konsentrasi (perhatian), melumpuhkan ingatan kerja dan mengakibatkan menurunnya pefungsian kapasitas intelektual jika emosi tersebut menguasai seseorang hingga pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar. Demikian pengaruh emosi dasar negatif terhadap prestasi belajar sehingga dibutuhkan pengendaliannya agar emosi tersebut tidak menguasai diri.

Menurut Carr (dalam Effendi, 1993). emosi adalah penyesuaian organis yang timbul secara otomatis pada individu dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

Menurut Izard dan Buechler (dalam Plutchick, 1987) ada sepuluh emosi dasar manusia yang dialami sebagai *interest* (tertarik), *joy* (bahagia), *surprise* (heran,kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu) dan *guilt* (rasa bersalah).

Berdasarkan akibatnya bagi individu (menyenangkan dan tidak menyenangkan), mereka membaginya lagi ke dalam dua

kelas, yaitu positif dan negatif. *Interest, joy, dan surprise* termasuk dalam emosi positif dan selainnya adalah emosi negatif yang jika menguasai siswa dapat melumpuhkan ingatan kerja dalam proses belajar sebagaimana telah diuraikan di atas, kecuali jika siswa tersebut dapat mengendalikannya.

Menurut Goleman (1996), dalam pengendalian emosi terdapat usaha menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan merubah perilaku yang didorong oleh keinginan pemuasan emosi menjadi perilaku yang rasional yang dapat diterima oleh masyarakat. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hurlock (1979) mengatakan bahwa pengendalian emosi merupakan pengekspresian emosi untuk memuaskan pribadi dengan cara yang sesuai dengan standard masyarakat.

Emosi yang terkendali dapat diamati lewat ekspresi dalam bentuk perilaku, ekspresi wajah dan suara karena salah satu aspek emosi adalah dilakukan atau diekspresikan (Morgan dalam Dirgagunarsa, 1986).

Menurut Watson & Greer (1983), ekspresi dari emosi dasar negatif yang terkendali adalah tetap tenang, menahan perasaan, menyembunyikan perasaan, mengatakan apa yang dirasakan, menolak untuk berdebat, menghindari dari terlihat seperti apa

yang dirasakan, membiarkan orang lain tahu apa yang dirasakan, atau menunjukkan perasaan lewat ekspresi wajah.

Sementara contoh ekspresi emosi dasar negatif yang tidak terkendali adalah menyerang untuk emosi marah; isolasi diri untuk emosi muak/jijik, rasa bersalah dan malu (Lazarus, 1991); dan apatis untuk emosi sedih (Goleman, 1996).

Pengendalian emosional merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Demikian kata Goleman (1996).

Hasil percobaan tentang penundaan pemuasan pada anak-anak usia empat tahun melalui test *marshmallow* oleh Walter Mischel pada tahun 1960-an menyatakan bahwa anak-anak yang mampu menunda pemuasan dorongan hati pada usia empat tahun, ketika dievaluasi kembali setelah menyelesaikan SMA, ternyata mereka lebih unggul daripada mereka yang langsung bertindak mengikuti dorongan hatinya. Hal ini dapat terjadi karena mereka lebih mampu menyusun gagasan mereka dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana-rencana dan melaksanakannya, lebih bergairah belajar, siap menghadapi tantangan meskipun menemui berbagai kesulitan dan mereka percaya diri, yakin akan kemampuan - kemampuannya, sering mengambil inisiatif serta terjun langsung menangani proyek, yang semua itu adalah buah dari kemampuan mengendalikan emosi (Goleman, 1996).

Selanjutnya sebagaimana yang telah disinggung di muka mengenai hubungan inteligensi dengan prestasi belajar, menurut Hurlock (1979) , anak yang cerdas memiliki prestasi belajar yang baik. Hal ini dapat dimaklumi karena anak yang cerdas dapat mengerjakan tugas dengan lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang cerdas. Winkel (1991) juga mengatakan bahwa kemampuan intelektual yang tinggi dapat meramalkan prestasi belajar yang tinggi. Demikian juga Suryabrata (1984) yang mengatakan bahwa kemampuan intelektual mempunyai peranan besar untuk keberhasilan seseorang dalam kegiatan belajarnya.

Dengan berlatar belakang uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan prestasi belajar.

B. Tujuan Penulisan

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan prestasi belajar siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prestasi Belajar

Bagi kalangan siswa tertentu yang penuh dengan kompetisi, prestasi belajar merupakan prestise tersendiri yang dapat menempatkan mereka di tempat yang lebih tinggi dibanding rekannya yang kurang beruntung. Disamping itu, prestasi belajar juga merupakan jembatan yang sangat mendukung untuk berhasil masuk ke tingkat yang lebih tinggi. Karenanya wajarlah jika prestasi belajar merupakan satu fenomena yang perlu dan menarik untuk dibahas.

1. Pengertian Prestasi Belajar.

Proses belajar didefinisikan sebagai perubahan yang secara relatif berlangsung lama pada perilaku yang diperoleh kemudian dari pengalaman- pengalaman (Davidoff, 1988).

Di dalam kelas, dapat dikatakan bahwa jika sang murid telah menguasai suatu materi sebagai *output* dari apa yang diajarkan guru berarti proses belajar telah berlangsung dalam diri murid tersebut karena telah terjadi perubahan. Mulanya sang murid tidak menguasai materi berubah menjadi menguasai materi. Perubahan ini dapat diketahui melalui prestasi belajar. Hal ini sesuai dengan definisi prestasi belajar yaitu hasil yang dicapai atau dipelajari dari

suatu proses belajar yang dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan (Gage & Berliner dalam Matondang, 1992). Pernyataan ini didukung pula dengan apa yang dikatakan oleh Andayani (dalam Matondang, 1992) bahwa prestasi belajar adalah indeks kemampuan seseorang dalam menyerap ilmu yang kemudian dapat menunjukkan bagaimana kemajuan dan kelambatan seseorang dalam menerima, memahami dan menguasai materi.

Menurut Djamarah (1994), prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar. Perubahan tersebut termanifestasi dalam bentuk perubahan tingkah laku yang dapat dijadikan satu pedoman untuk mengetahui kemajuan individu.

Sejalan dengan itu, Nasrun (dalam Djamarah, 1994) mengatakan bahwa prestasi belajar merupakan penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan murid yang berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada mereka serta nilai-nilai yang terdapat dalam kurikulum.

Prestasi belajar siswa dinyatakan dalam nilai rapornya (Wirawan , 1979) dimana menurut Sorensen (dalam Matondang, 1992), nilai tersebut merupakan nilai rata-rata individu dalam waktu tertentu. Selanjutnya Yodjarni (dalam Matondang, 1992) mengatakan bahwa nilai rapor tersebut adalah hasil pengukuran

beberapa kali yang dilakukan melalui ulangan atau ujian secara lisan maupun tulisan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan indeks kemampuan yang dicapai siswa dalam penguasaan materi pelajaran dalam bentuk nilai rata-rata pada waktu tertentu yang dicantumkan di dalam rapor setelah diadakan pengujian/ulangan secara lisan maupun tulisan.

2. Ciri Siswa yang Berprestasi.

Menurut Sujanto (1993), anak yang sangat pandai adalah mereka yang mempunyai IQ 140 atau lebih. Kecerdasan tinggi ini dapat dihubungkan dengan prestasi - prestasi tertentu. Tetapi, kecerdasan yang tidak diiringi dengan faktor lain seperti hasrat untuk berprestasi baik belum menjamin tercapainya prestasi belajar yang baik .

Menurut Winkel (1991) ada beberapa ciri orang yang berhasrat berprestasi baik, yaitu :

- a. Kecenderungan mengerjakan tugas-tugas belajar yang menantang, namun tidak berada di atas kemampuannya.
- b. Keinginan untuk bekerja dan berusaha sendiri , serta menemukan penyelesaian masalah sendiri tanpa disuapi terus menerus oleh guru.
- c. Keinginan kuat untuk maju dan mencari taraf keberhasilan yang sedikit di atas taraf yang telah tercapai sebelumnya.

- d. Orientasi pada masa depan. Kegiatan belajar dipandang sebagai jalan menuju ke realisasi cita-cita.
- e. Pemilihan teman kerja atas dasar kemampuan teman itu untuk menyelesaikan tugas belajar bersama, bukan atas dasar rasa simpati atau perasaan senang terhadap teman itu.
- f. Keuletan dalam belajar biarpun menghadapi tantangan.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa siswa yang berprestasi baik memiliki aspirasi positif dan realistik, mandiri, ulet dan berorientasi ke masa depan.

3. Cara Penilaian Prestasi Belajar.

Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, perubahan-perubahan yang diperoleh dari proses belajar mengajar dibuktikan dalam suatu prestasi melalui evaluasi (pengujian) secara lisan maupun tulisan.

Menurut Nasution (1987), evaluasi merupakan alat untuk mengukur sampai dimana penguasaan murid terhadap bahan pendidikan yang telah diberikan.

Selanjutnya Nasution (1987) mengatakan bahwa ada beberapa jenis evaluasi terhadap murid - murid di sekolah :

a. **Evaluasi Formatif**

Evaluasi formatif yaitu evaluasi yang tujuannya adalah untuk memberikan umpan balik kepada guru sebagai dasar untuk memperbaiki proses belajar mengajar dan mengadakan remedial

(perbaikan) program bagi murid. Dengan demikian, evaluasi formatif adalah evaluasi hasil belajar jangka pendek, yaitu evaluasi hasil belajar pada akhir setiap satuan pengajaran.

b. Evaluasi Sumatif.

Evaluasi sumatif yaitu evaluasi yang tujuannya adalah untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar masing-masing murid yang antara lain digunakan untuk pemberian laporan kepada orang tua, penentuan kenaikan kelas dan penentuan lulus tidaknya murid.

Dengan demikian, evaluasi sumatif adalah evaluasi hasil belajar jangka panjang, yaitu hasil belajar pada akhir catur wulan akhir tahun ajaran dari keseluruhan program.

c. Evaluasi Penempatan

Yaitu evaluasi yang berfungsi untuk menempatkan murid dalam situasi belajar mengajar yang tepat dan program pendidikan yang sesuai dengan tingkat kemampuan (karakteristik) lainnya yang dimiliki.

d. Evaluasi Diagnostik

Evaluasi ini bertujuan untuk mengenal latar belakang (psikologis, fisik dan millieu) murid yang mengalami kesulitan-kesulitan belajar, yang hasilnya dapat digunakan sebagai dasar

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dalam memecahkan kesulitan-kesulitan tersebut atau membantu memecahkan kesulitan-kesulitan belajar yang dialami oleh murid-murid tersebut.

Dari keempat jenis evaluasi di atas, biasanya yang digunakan sebagai penentu prestasi belajar siswa adalah evaluasi sumatif yang hasilnya dituangkan dalam rapor.

Menurut Nasution (1987), dalam evaluasi belajar selalu terkandung aspek penilaian, yaitu penentuan taraf mutu prestasi siswa berdasarkan norma, patokan atau kriterium tertentu.

Taraf mutu prestasi kuantitatif seorang siswa dapat diukur dengan mengambil ukuran. Misalnya, setiap pertanyaan dalam tes objektif yang dijawab betul diberi harga (skor) satu dan setiap pertanyaan dalam tes objektif yang dijawab salah diberi harga (skor) nol, kemudian dihitung. Penjumlahan pertanyaan yang dijawab betul dan yang dijawab salah merupakan penentuan skor total. Hasil pengukuran ini masih perlu ditafsirkan dengan suatu norma, kriterium atau patokan.

Misalnya, pengukuran prestasi belajar siswa pada akhir semester menghasilkan kenyataan bahwa siswa A menjawab betul 48 pertanyaan pada suatu tes objektif yang terdiri dari 50 pertanyaan; siswa B menjawab betul 40 pertanyaan; dan siswa C menjawab betul 20 pertanyaan. Untuk ini, patokan yang mungkin dapat digunakan ialah skor rata-rata yang diperoleh dalam satuan kelas yang mengerjakan tes objektif itu. Kalau skor rata-rata itu

adalah 35, maka taraf prestasi siswa A harus dinilai "baik sekali", taraf prestasi B "cukup baik" dan taraf prestasi C "kurang". Kalau patokan yang digunakan ialah: 'secara minimal 43 pertanyaan harus dijawab betul, lepas dari skor rata-rata dalam kelas', maka taraf prestasi siswa A harus dinilai "baik sekali", taraf prestasi siswa B "sedikit kurang" dan taraf C "kurang sekali".

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara untuk menentukan prestasi belajar siswa adalah melalui evaluasi sumatif yang hasilnya dituangkan dalam bentuk nilai yang kemudian diklasifikasikan dalam bentuk tingkatan prestasi siswa berdasarkan kriterium atau patokan tertentu dan dituangkan dalam rapor.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Menurut Winkel (1991), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dipandang dari aspek keadaan awal pada pihak siswa yaitu :

a. Taraf inteligensi dan daya kreativitas

Kemampuan intelektual memegang peranan besar terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Bila taraf inteligensi para siswa diketahui maka dapat diramalkan pula taraf prestasinya. Sejalan dengan itu, Hurlock (1979) mengatakan bahwa siswa yang cerdas akan memiliki prestasi belajar yang tinggi. Demikian pula menurut Suryabrata (1984) yang mengatakan bahwa kecerdasan

mempunyai peranan yang besar dalam keberhasilan seseorang dalam kegiatan belajarnya.

Daya kreativitas adalah kemampuan untuk berpikir yang lebih orisinal dibandingkan dengan kebanyakan orang lain. Siswa yang mempunyai IQ tinggi dan sekaligus mampu berpikir kreatif cenderung berpikir kritis dan mampu menemukan pemecahan yang baru, sehingga prestasi belajar mereka juga menjadi tinggi.

b. Bakat khusus.

Yaitu kemampuan yang menonjol di bidang studi tertentu, misalnya di bidang studi matematika atau bahasa asing. Menurut Suryabrata (1984), disamping inteligensi, bakat khusus juga merupakan faktor yang besar peranannya terhadap proses dan hasil belajar siswa. Belajar pada bidang yang sesuai dengan bakat siswa memperbesar kemungkinan berhasilnya usaha siswa tersebut.

c. Motivasi belajar

Yaitu keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Sedangkan motif merupakan daya penggerak di dalam diri (internal) untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Suryabrata

(1984), motif berprestasi merupakan kondisi yang mendorong siswa untuk berprestasi setinggi mungkin.

d. Konsentrasi - Perhatian

Konsentrasi ialah pemusatan tenaga dan enersi psikis dalam menghadapi suatu objek, dalam hal ini adalah peristiwa proses belajar mengajar di kelas dan apa yang berkaitan dengan itu. Menurut Suryabrata (1984), untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian dan konsentrasi terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbul kebosanan, sehingga siswa tidak lagi suka belajar.

e. Emosi

Sebagaimana yang diuraikan di atas, kemampuan berkonsentrasi menjamin hasil belajar yang baik. Konsentrasi dalam belajar dipengaruhi oleh perasaan siswa. Siswa yang berperasaan senang akan mudah berkonsentrasi dalam belajar apalagi bila bermotivasi kuat juga. Sebaliknya siswa yang berperasaan tidak senang dalam belajar atau terhadap materi pelajaran akan mengalami kesulitan dalam memusatkan tenaga dan enersinya sehingga semangat belajarnya akan terbunuh. Siswa yang sudah terlanjur merasa tidak senang terhadap guru tertentu pada umumnya memasuki ruang kelas dengan membawa suasana batin

yang dapat sangat menghambat dalam proses belajar mengajar sehingga berpengaruh dalam usahanya untuk mencapai prestasi yang maksimal:

f. Sikap.

Siswa yang memandang belajar di sekolah atau bidang studi tertentu sebagai sesuatu yang bermanfaat baginya, akan memiliki sikap positif. Sebaliknya siswa yang memandang itu semua sebagai sesuatu yang tidak berguna, akan memiliki sikap negatif. Menurut Suryabrata (1984), orang yang mempunyai sikap positif terhadap bahan yang dipelajari dapat menghasilkan prestasi belajar yang lebih baik. Sedangkan sikap negatif terhadap sekolah atau bahan yang dipelajari akan menyebabkan siswa dengan berbagai alasan menghindari kegiatan belajarnya. Sikap positif akan mendorong seseorang untuk bersungguh-sungguh dalam mempelajari materi pelajaran.

g. Gaya belajar

Siswa yang memiliki gaya belajar tipe *auditif* cenderung lebih mudah belajar bila dapat mendengar penjelasan dan merumuskan hasil pengolahan materi pelajaran dalam bentuk kata-kata dan kalimat yang kemudian disimpan dalam ingatan. Sementara tipe *visual* cenderung lebih mudah belajar bila materi pelajaran dapat dilihat atau dituangkan dalam bentuk gambar, bagan, diagram dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

lain sebagainya dimana pengolahan materi pelajaran disimpan dalam ingatan dalam bentuk bayangan atau tanggapan. Namun, tidak semua siswa akan jelas tergolong dalam salah satu tipe ; mungkin saja seorang siswa akan menyesuaikan tipe belajarnya dengan materi pelajaran yang dihadapi. Ada pula siswa yang tidak bertipe belajar apapun dan mengalami kesulitan, baik dalam mengolah materi pelajaran secara *visual* maupun *auditif*.

h. Daya fantasi

Adalah aktivitas kognitif yang mengandung pikiran-pikiran dan tanggapan-tanggapan, yang bersama-sama menciptakan sesuatu dalam alam kesadaran. Dalam pendidikan sekolah, daya fantasi dapat membantu siswa, misalnya dalam rangka kegiatan ekspresi (kreasi) dan bidang studi ilmu sosial seperti geografi dan sejarah (sosial) .

Demikian banyak dan luasnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Oleh karena itu, penulis akan membatasi pembahasan lebih lanjut dengan hanya menitikberatkan pada masalah emosi dan inteligensi.

B. Emosi.

Manusia mempunyai ranah psikologis yang bersifat kognitif, afektif dan konatif. Ranah kognitif telah banyak diteliti, demikian pula ranah konatif. Akhir-akhir ini ranah afektif mulai diteliti

dengan lebih mendalam, meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa ketiga ranah tersebut berhubungan erat satu sama lainnya dalam diri seseorang. Emosi adalah salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah afektif.

1. Pengertian Emosi

Menurut James & Lange (dalam Plutchick, 1987), *the bodily changes follow directly the perception of existing fact, and that our feeling of the same changes as they occur is the emotion* (perubahan tubuh mengikuti persepsi tentang fakta yang ada secara langsung dan perasaan yang muncul bersamaan dengan saat terjadinya perubahan tersebut disebut emosi). Jadi, pengalaman emosi mengikuti tingkah laku.

Selanjutnya Cannon & Bard (dalam Plutchick, 1987) mengatakan bahwa kita mengalami emosi hampir secara simultan dengan perubahan-perubahan tubuh. Emosi dapat terjadi hanya sesedikit-sedikitnya satu detik setelah stimulasi eksternal, bahkan lebih cepat dari itu.

Hillman menyatakan bahwa emosi merupakan penjelasan simbolik dari psikis subjek. Sementara Frijda mengatakan bahwa emosi merupakan kecenderungan untuk memapankan, memelihara atau merusak hubungan dengan lingkungan. Jadi, emosi merupakan fenomena hubungan (relasi) dengan lingkungan (dalam Strongman, 1986).

Menurut Carr (dalam Effendi, 1993), emosi adalah penyesuaian organis yang timbul secara otomatis pada individu dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat beberapa ahli di atas adalah bahwa emosi merupakan perasaan yang mengakibatkan terjadinya perubahan tubuh yang muncul setelah adanya persepsi terhadap stimulus eksternal yang dilakukan sebagai penyesuaian terhadap situasi tertentu dan merupakan gambaran simbolik dari psikis individu.

2. Pembagian Emosi

Hasil penelitian Prawitasari (1930) tentang ekspresi emosi dasar orang Indonesia menyatakan bahwa emosi dasar manusia terdiri dari emosi senang, sedih, terkejut, jijik, marah, takut dan malu.

Sementara menurut Izard dan Buechler (dalam Plutchick, 1987) ada sepuluh emosi dasar manusia yang dialami sebagai *interest* (tertarik), *joy* (bahagia/senang), *surprise* (heran/kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu) dan *guilt* (rasa bersalah).

Lebih lanjut, berdasarkan akibatnya bagi individu (menyenangkan atau tidak menyenangkan), mereka membaginya lagi ke dalam dua kelas, yaitu positif dan negatif. *Interst*, *joy* dan

surprise termasuk dalam emosi positif dan selainnya adalah emosi negatif. Berikut uraian tentang emosi dasar negatif :

a. Marah

Marah merupakan reaksi terhadap frustrasi sewaktu mengejar sasaran penting atau ancaman (secara langsung terhadap fisik atau secara simbolik terhadap harga diri atau martabat) dan situasi yang dapat menimbulkan rasa sakit (Goleman, 1996).

Menurut Goleman (1996), marah berkembang menjadi *fury* (sangat marah), *outrage* (kejam), *resentment* (dendam), *wrath* (gusar), *exasperation* (jengkel), *indignation* (dongkol), *acrimony* (sengit), *animosity* (benci), *annoyance* (jengkel), *hostility* (bermusuhan), *pathological hatred* (benci yang patologis), *violence* (keras).

b. Jijik /Muak

Jijik merupakan respon terhadap sesuatu yang secara fisik maupun psikis buruk (mengerikan) atau busuk. Sementara muak adalah respon terhadap orang yang dianggap buruk dan pengakhiran kedekatan yang kekal dengan seseorang kecuali jika orang tersebut berubah secara signifikan. Dengan demikian, muak memiliki pengertian dan respons yang hampir sama dengan jijik (Plutchick, 1987).

Lazarus (1991) mengatakan bahwa jijik merupakan emosi bawaan untuk menghindari atau membuang sesuatu yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

menjijikkan yang berhubungan dengan fungsi sensorimotor penciuman dan rasa. Jijik melindungi tubuh dari keracunan substansi yang berbahaya. Substansi yang mendatangkan rasa jijik adalah produk sisa tubuh manusia atau hewan. Ada tiga motif yang memungkinkan untuk penolakan substansi dalam proses pembangkitan emosi jijik, yaitu : keyakinan bahwa objek tersebut mempunyai sifat-sifat sensori negatif, antisipasi bahaya dari keracunan dan kebiasaan makanan (misalnya memakan makanan belalang yang merupakan kebiasaan untuk budaya tertentu).

Selanjutnya, Lazarus mengatakan bahwa dalam kaitannya dengan sosial, jijik mempunyai implikasi sosial dan psikologis yang lebih sedikit dari pada emosi lain. Jijik bisa menjadi penghalang terhadap hubungan sosial, keinginan seksual dan kesenangan lainnya.

Goleman (1996) mengatakan bahwa jijik berkembang menjadi emosi *contempt* (muak), *disdain* (menghina), *scorn* (mencemooh), *abhorrence* (muak karena jijik), *aversion* (segan), *distate* (rasa tidak suka), *revulsion* (reaksi mendadak).

c. Malu

Malu adalah perasaan terlalu mudahnya kena ejekan tentang diri disebabkan tingginya kesadaran diri (Plutchick, 1987).

Menurut Lazarus (1991), malu muncul dari identitas ego seseorang (yaitu ketidakpuasan antara apa adanya kita dengan apa yang orang lain inginkan pada diri kita). Rasa malu dibangkitkan oleh kegagalan untuk menghidupkan ego ideal. Kita merasa malu khususnya di mata seseorang yang pendapatnya dan penerimaannya sangat berarti/penting bagi kita seperti orang tua atau penggantinya, yang merupakan sumber dasar dari kebutuhan ego ideal. Jika kita yakin bahwa kita gagal untuk menyesuaikan dengan identitas ideal kita, hal ini cukup untuk membangkitkan rasa malu, atau bayangan tentang bagaimana figur tersebut akan bereaksi terhadap apa yang telah atau tidak kita lakukan. Rasa malu didasari atas hubungan sosial dimana orang lain memperhatikan dan menilai apa yang kita lakukan dan apa yang terjadi pada kita.

Selanjutnya Lazarus mengatakan bahwa malu melibatkan pemikiran atau tindakan yang melanggar larangan sosial yang telah diinternalisasi. Penolakan merupakan ancaman dasar dari rasa malu dimana penolakan tersebut diasumsikan sebagai hukuman untuk kegagalan dalam menghidupkan standard yang telah diinternalisasikan.

Rasa malu timbul dalam situasi pengalaman pribadi di rumah, di sekolah atau di kantor. Penyebab utama timbulnya perasaan ini adalah perasaan tidak aman dan merasa dirinya tidak berkualitas dalam menangani sesuatu. Orang-orang pemalu selalu

merasa orang lain menilainya dari penampilan dan tindakannya (dalam Waspada, 1997).

d. Rasa bersalah.

Rasa bersalah adalah rasa tanggung jawab atas standard internal yang menyimpang. Rasa bersalah memotivasi perilaku moral (Plutchick, 1987).

Menurut Lazarus (1991), rasa bersalah melibatkan pemikiran atau tindakan yang melanggar larangan sosial yang telah diinternalisasi. Rasa bersalah muncul dari nilai yang diinternalisasi tentang benar dan salah (yaitu orang tua dan sosial ingin kita bersikap bagaimana). Rasa bersalah terbangkitkan ketika sesuatu sudah atau ingin kita lakukan, sesuatu yang kita anggap sebagai sesuatu yang patut dicela secara moral, melampaui kemestian moral. Pelampauan tersebut tidak hanya aktual tetapi fantasi juga bisa menimbulkan rasa bersalah. Rasa bersalah dikembangkan dari keinginan untuk berlaku baik terhadap orang lain. Rasa bersalah muncul saat anak belajar untuk persepsi dan memahami signifikansi penyimpangan sosial terhadap standard yang berlaku.

e. Sedih.

Sedih mencakup perasaan sunyi, hilang semangat (putus asa), penolakan dan tidak puas dengan diri (Plutchick, 1987).

Menurut Goleman (1996), sedih berfungsi untuk membantu penyelesaian terhadap kehilangan, seperti kematian seseorang yang dekat atau kekecewaan yang besar, berduka cita atas satu kehilangan atau frustrasi karena harapan.

Selanjutnya, Goleman (1996) mengatakan bahwa sedih berkembang menjadi *grief* (duka cita), *sorrow* (menderita), *cheerlessness* (tidak gembira), *gloom* (muram), *melancholy* (murung), *self pity* (mengasihani diri), *loneliness* (sunyi) dan *dejection* (patah hati).

f. Takut.

Takut dialami sebagai menakutkan, ketidakpastian dan perasaan terancam bahaya (Plutchick, 1987). Rasa takut tidak hanya disebabkan oleh kehadiran dari suatu ancaman fisik, tapi juga dapat ditimbulkan oleh pikiran akan sesuatu di masa datang, suara telepon, surat, sepotong berita, suara atau pikiran sendiri (Goleman, 1996).

Goleman (1996) menyatakan bahwa takut berkembang menjadi *anxiety* (cemas), *nervousness* (gugup), *concern* (gelisah), *consternation* (kuatir), *misgiving* (was-was), *wariness* (waspada), *dread* (ketakutan), *terror* (ngeri) dan *phobia* serta *panic*.

Dari penjelasan di atas disimpulkan bahwa berdasarkan akibatnya bagi individu, emosi dasar terbagi kepada dua yaitu emosi dasar negatif dan positif. Emosi dasar negatif mencakup

sedih, marah, muak/jijik, takut, malu dan rasa bersalah. Sementara emosi dasar positif mencakup tertarik, bahagia dan heran /kagum.

3. Aspek-aspek Emosi.

Menurut C.T. Morgan (dalam Dirgagunarsa, 1996), aspek-aspek emosi dapat dibagi dalam empat hal, yaitu :

- a. Emosi adalah sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya meningkatnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan, membesarnya pupil mata, menegaknya otot-otot, keluar keringat dingin, berdiri bulu roma, menggigil, dsb.
- b. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan, misalnya merasa senang, merasa kecewa.
- c. Emosi juga merupakan suatu motif, yaitu mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu kalau ia beremosi senang atau mencegah ia melakukan sesuatu kalau ia tidak senang. Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri. Semua emosi, pada dasarnya, adalah dorongan untuk bertindak. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti bergerak menjauh, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.
- d. Emosi adalah sesuatu yang dilakukan atau diekspresikan.

Sementara menurut Prescott (1938), emosi melibatkan sedikitnya tiga aspek yang saling berhubungan yaitu :

- a. Bervariasinya tingkat perasaan meliputi seluruh *range* yang tidak putus seperti marah-puas dan senang-tidak senang.
- b. Terjadinya perubahan visceral seperti meningkatnya denyut jantung dan meningkatnya sirkulasi darah.
- c. Impuls-impuls tertentu melibatkan otot-otot skeletal seperti keinginan untuk berkelahi ketika marah atau berlari ketika takut.

Menurut E.B. Titchener (dalam Effendi, 1993) emosi :

- a. Dapat dilihat identitasnya sehingga kita dapat membedakan emosi sedih dengan gembira, kecewa, takut dan sebagainya.
- b. Dapat dilihat kualitasnya yaitu kuat atau lemahnya emosi itu, misalnya emosi jengkel sekali, agak jengkel, sangat gembira , sedikit gembira, dan sebagainya.
- c. Menghinggapi seseorang untuk suatu jangka waktu tertentu. Ada yang sebentar hilang, tetapi ada pula yang bertahan lama.

Jadi emosi merupakan sesuatu yang dirasakan yang mendorong untuk diekspresikan, mengakibatkan perubahan tubuh, sesuatu yang dapat dilihat identitas dan kualitasnya (tingkatannya), dan sesuatu yang menghinggapi seseorang untuk satu jangka waktu tertentu.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Munculnya Emosi.

Menurut Morgan (dalam Dirgagunarsa, 1986), ada tiga faktor yang menyebabkan munculnya emosi , yaitu :

- a. Terhambatnya keinginan (frustrasi), misalnya dapat mengakibatkan *anger* (marah).
- b. Tercapainya motivasi, misalnya dapat mengakibatkan *pleasure* (senang).
- c. Hal-hal luar yang diamati, misalnya takut terhadap situasi yang diamati sebagai kondisi yang mengancam fisik.

Menurut Hillman (dalam Strongman, 1996), ada empat sebab munculnya emosi, yaitu :

- a. *Efficient Cause*. Yaitu persepsi simbolik tentang suatu situasi, konflik atau hal-hal yang berkaitan dengan dasar fisiologis, seperti instink, arousal, dll..
- b. *Material Cause* (bahan emosi) yaitu energi tubuh. Emosi dikatakan ada jika terjadi perubahan tubuh yang dimotori oleh energi.
- c. *Formal Cause*. Yaitu pola totalitas psikis atau jiwa, yang muncul dari kombinasi ekspresi dan keadaan inner. Simbol yang dipersepsikan saling berkaitan satu sama lain dalam jiwa sehingga memunculkan satu kesadaran tentang emosi. Emosi terekspresikan dengan energi. Kombinasi tersebut merupakan suatu totalitas psikis.
- d. *Final Cause*. Yaitu akibat atau titik akhirnya, yaitu nilai yang muncul dari 3 sebab di atas. Akibat atau nilai yang muncul mungkin baik, mungkin juga buruk.

Jadi, emosi terjadi jika keinginan terhambat, tercapainya motivasi ataupun karena hal-hal luar yang diamati. Dan hanya dapat terekspresikan jika ada energi.

5. Ekspresi Emosi Dasar Negatif dan Pengendaliannya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 Sebab-sebabnya yang telah diuraikan sebelumnya dalam

diekspresikan. Ada tiga macam ekspresi emosional yang dikenal (Dirgagunarsa, 1986), yaitu :

- a. *Startle Response* atau reaksi terkejut. Reaksi ini merupakan sesuatu yang ada pada setiap orang dan didapat sejak lahir. Jadi tidak dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing individu. Karena itu reaksi terkejut ini sama pada setiap orang, yaitu menutup mata, mulut melebar dan kepala serta leher bergerak ke depan.
- b. Ekspresi wajah dan suara. Bagaimana keadaan emosi seseorang dinyatakan melalui wajah dan suara . Melalui perubahan wajah dan suara kita bisa membedakan orang-orang yang sedang marah, gembira, dsb. Misalnya, orang yang sangat marah, wajahnya memerah dan tekanan suaranya tinggi.
- c. Sikap dan gerak tubuh. Sikap dan gerak tubuh juga merupakan ekspresi dari keadaan emosi . Ini sangat dipengaruhi oleh keadaan kebudayaan dimana orang itu hidup dan pendidikan yang bagaimana yang didapat orang itu dari orang tuanya. Jadi ekspresi dalam sikap dan gerak tubuh ini bisa berlainan sekali pada tiap-tiap orang. Emosi marah misalnya, pada orang lain dapat diekspresikan dengan memukul meja. Pada orang lain lagi bisa berbentuk menarik-narik rambut.

Ekspresi emosi tidak hanya ditujukan kepada benda, sebagaimana yang dikatakan Clark (1992) bahwa saat seseorang

emosional, orang biasanya tidak hanya melakukan sesuatu terhadap objek tertentu tetapi juga kadang-kadang melakukannya terhadap orang lain. Berikut ini uraian tentang ekspresi emosi dasar negatif :

a. Marah

Beberapa bentuk ekspresi marah yaitu menyerang, melukai atau menghancurkan objek kemarahan (Plutchick, 1987). Disamping itu, Goleman (1996) menyatakan bahwa salah satu cara orang untuk melampiaskan emosi marah adalah dengan katarsis.

Adapun cara meredakan marah diantaranya adalah dengan mencoba memahami orang lain dengan mengadakan penilaian ulang akan peristiwa - peristiwa yang memancing amarah, mencari selingan yang menyenangkan, pergi menyendiri atau berolah raga (Goleman, 1996).

b. Jijik/Muak

Ekspresi jijik/muak di seluruh dunia sama yaitu bibir atas memonyong ke samping sedang hidung mengerut sedikit, menutup cuping hidung atau meludahkan makanan, senyum menyeringai atau isolasi dari masyarakat (Plutchick, 1987) .

Menurut Lazarus (1991), rasa jijik /muak memunculkan pola reaksi yang kaku, muntah, menghindari kontak dengan substansi yang menyebabkan rasa jijik/muak, tidak mampu untuk

menyenangi atau menghargai apa yang orang lain , secara individu atau normatif dalam budaya atau sub budaya lain, adalah menyenangkan atau berharga. Emosi jijik/muak menghalangi hubungan sosial, keinginan seksual dan kesenangan lain, dan bisa mendorong untuk menghindari sekumpulan situasi dan pengalaman-pengalaman yang tidak menjijikkan/memuakkan bagi orang lain.

c. Malu

Beberapa bentuk ekspresi rasa malu (Waspada, 1997) adalah mengucilkan diri dari hubungan sosial, sulit menjalin persahabatan atau bertemu dengan orang baru, sulit menyatakan perasaannya, tidak berani memprotes pandangan orang lain yang salah tentang dirinya, enggan memperlihatkan kemampuannya, menunduk, tingkah laku yang kaku. Tetapi juga ada dalam bentuk sombong, agresif dan suka berceles.

Menurut Lazarus (1991), rasa malu biasanya diekspresikan dengan bersembunyi, menghindari orang yang membuat kita merasa malu, menyembunyikan kebenaran dan bunuh diri.

d. Rasa bersalah

Rasa bersalah diekspresikan lewat proyeksi atau isolasi diri (Plutchick, 1987), Sementara menurut Lazarus (1991), ekspresi emosi ini adalah : menderita dan tidak dapat menyesuaikan diri,

proyeksi, menebus kesalahan di depan umum, menggunakan permintaan maaf, mengambil hati orang yang menyebabkan kita merasa bersalah, atau bunuh diri.

e. Sedih.

Ekspresi dari rasa sedih umumnya adalah menangis, apatis, tidak semangat dalam hidup (Goleman, 1996). Menurut Lazarus (1991), sedih juga bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri.

f. Takut.

Ekspresi dari rasa takut adalah menjerit, melarikan diri, menghindar, pucat dan berkeringat, sembunyi, buang air dan muntah, lemas dan gemetar, napas memburu dan denyut jantung meningkat (Goleman, 1996).

Menurut Hurlock (1979) jika emosi dapat terekspresikan maka dapat dicapai apa yang dinamakan keseimbangan (homeostasis) fisik dan mental. Jika ekspresi emosi tersebut sesuai dengan standard masyarakat, maka orang tersebut akan dinilai *favorable* (baik) dan hal ini akan menimbulkan imej diri yang baik, kepuasan maksimum pada individu dan minimnya gangguan keseimbangan. Emosi yang diekspresikan untuk memuaskan pribadi dengan cara yang sesuai dengan standard masyarakat berarti emosi tersebut terkendali.

Sejalan dengan pendapat Hurlock, menurut Goleman (1996) pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan merubah perilaku yang didorong oleh keinginan pemuasan emosi menjadi perilaku yang rasional yang dapat diterima oleh masyarakat.

Frijda (dalam Clark, 1992) menyatakan bahwa respons - respons emosional dikontrol dan dimodifikasi melalui peraturan-peraturan yang berlaku, seperti konvensi, norma dan kebiasaan-kebiasaan yang berkembang sehubungan dengan pengaturan respons emosional. Strongman (1996) pula mengatakan bahwa teori pengendalian emosi berkaitan dengan *management* emosi dimana jika emosi secara sosial tidak diinginkan, dia bisa dirubah.

Menurut Watson & Greer (1983), emosi yang terkendali dapat dikenali dengan ekspresi sebagai berikut : tetap tenang, menahan perasaan, menyembunyikan perasaan, mengatakan apa yang dirasakan, menolak untuk berdebat , menghindari diri dari terlihat seperti apa yang dirasakan, membiarkan orang lain tahu apa yang dirasakan, atau menunjukkan perasaan lewat ekspresi wajah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi yang terkendali adalah emosi yang diekspresikan untuk memuaskan pribadi dengan cara yang sesuai dengan standard masyarakat. Bentuk ekspresi emosi dasar negatif dari marah, jijik, malu, rasa bersalah, sedih dan takut adalah tetap tenang, menahan perasan,

menyembuyikan perasaan, mengatakan apa yang dirasakan, menolak untuk berdebat, menghindari diri dari terlihat seperti apa yang dirasakan, membiarkan orang lain tahu apa yang dirasakan atau menunjukkan perasaan lewat ekspresi wajah.

6. Karakteristik Orang yang Mampu dan yang Tidak Mampu Mengendalikan Emosi

Menurut Goleman (1996), orang yang mampu mengendalikan emosi peka akan suasana hati mereka ketika mengalaminya. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi melandasi ciri kemandirian mereka dan keyakinan mereka akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut ke dalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Mereka menyenangkan dan populer.

Selanjutnya Goleman (1996) mengatakan bahwa mereka yang mampu mengendalikan emosinya lebih mampu menyusun gagasan mereka dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana-rencana dan melaksanakan rencana-rencana tersebut dan mereka lebih bergairah belajar. Di usia remaja, secara sosial mereka lebih cakap, lebih tegas dan lebih mampu menghadapi kekecewaan hidup. Mereka tidak mudah hancur, menyerah dan surut di bawah beban

stres atau bingung serta kalang kabut bila tertekan, mereka mencari dan siap menghadapi tantangan, bukannya menyerah sekalipun harus menemui berbagai kesulitan; mereka percaya diri dan yakin akan kemampuannya, dapat dipercaya dan diandalkan dan mereka sering mengambil inisiatif, dan mampu menunda pemuasan demi mengejar tujuan. Mereka mampu menyimpan kemarahan dan beban stresnya.

Adapun orang-orang yang tidak mampu mengendalikan emosinya seringkali merasa dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional mereka. Seringkali mereka merasa kalah dan secara emosional lepas kendali. Mereka mudah khawatir. Waktu remaja mereka cenderung menjauhi hubungan sosial, keras kepala dan peragu, mudah tertelan kekecewaan, menganggap dirinya sendiri tidak berharga, kalah oleh stres, tidak dapat dipercaya, lebih mudah iri hati dan cemburu, menanggapi gangguan dengan cara yang kasar dan berlebihan, sehingga menimbulkan perkecokan, respons cepat tapi ceroboh.

Selanjutnya dikatakan bahwa mereka terlampau bergantung, tidak mampu memusatkan perhatian atau duduk tenang, bertindak tanpa berpikir, agresif, mencari perhatian, sering mengolok-olok, bertemperamen panas, terlalu banyak bicara dan suka berbohong.

Watson & Greer (1983) mengatakan bahwa orang yang pengendalian emosionalnya rendah, perilaku tipe A-nya lebih kuat. Menurut Jenkins (1979), perilaku tipe A ditandai oleh beberapa atau seluruh hal berikut : kemarahan yang mudah dibangkitkan, perasaan ketergesaan untuk menyelesaikan sesuatu dengan cepat, tidak sabar, sikap dan berbicara mendadak dan gerak isyarat yang cepat.

C. Intelligensi

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Salah satu diantaranya adalah intelligensi.

1. Pengertian Intelligensi

Intelligensi berarti kecerdasan yaitu sebuah istilah yang banyak digunakan oleh ahli psikologi dan orang awam untuk menyatakan seseorang itu cerdas atau memiliki intelligensi tinggi bila orang tersebut dapat dengan cepat dan berhasil menyelesaikan

soal atau tugas-tugas dan problem yang dihadapinya (Tirtonegoro, 1984).

Ada beberapa pendapat tentang pengertian inteligensi. Menurut Stern, inteligensi merupakan kapasitas atau kecakapan umum pada individu secara sadar untuk menyesuaikan pikirannya pada situasi yang dihadapinya. Sementara menurut Thorndike, inteligensi adalah kemampuan individu untuk memberikan respon yang tepat terhadap stimulus yang diterimanya (dalam Effendi, 1993).

Menurut Wechsler (dalam Tirtonegoro, 1984), inteligensi merupakan suatu kumpulan atau keseluruhan kapasitas seseorang untuk bertindak secara sengaja, berpikir secara rasional dan bertindak secara efektif terhadap lingkungannya.

Spearman pula (dalam Winkel, 1991) mendefinisikan inteligensi sebagai hasil perpaduan antara faktor umum dan sejumlah faktor khusus. Faktor umum (faktor g) berperan dalam semua bentuk berprestasi, sedangkan faktor-faktor khusus (faktor s_1, s_2, s_3, \dots) berperan dalam bentuk-bentuk berprestasi tertentu, seperti berkemampuan bahasa, berkemampuan matematis. Sementara Terman (dalam Tirtonegoro, 1984) menyatakan bahwa inteligensi merupakan kemampuan untuk berpikir abstrak.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa inteligensi merupakan keseluruhan kapasitas seseorang untuk bertindak secara sengaja, berpikir secara rasional, berpikir

secara abstrak dan bertindak secara efektif dan tepat terhadap stimulus yang muncul di lingkungan sehingga inteligensi berperan dalam bentuk-bentuk prestasi di berbagai bidang kehidupan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Inteligensi

Tirtonegoro (1984) mengatakan bahwa setiap orang memiliki inteligensi yang berbeda - beda. Adanya perbedaan inteligensi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang antara lain :

a. Faktor keturunan.

Sifat yang dibawa anak sejak lahir merupakan perpaduan antara kromosom ayah dan kromosom ibu. Dalam hal ini yang diturunkan adalah strukturnya yaitu ciri fisiknya, antara lain stuktur otak. Kecerdasan / inteligensi sangat bergantung kepada ciri-ciri anatomi otak dan fungsi otak. Jika kedua orang tua memiliki faktor hereditas cerdas, kemungkinan sekali dapat menurunkan anak-anak yang cerdas pula. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Winkel (1991) bahwa pengaruh keturunan (hereditas biologis) berperan terhadap inteligensi yang dimiliki anak.

b. Faktor lingkungan

Yaitu segala sesuatu yang ada di sekeliling anak yang mempengaruhi perkembangannya, antara lain :

1. **Gizi.** Jika pemberian makanan yang bergizi kurang, maka pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersangkutan akan terhambat, terutama perkembangan mental/otaknya. Bila otak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara normal maka fungsinyapun akan kurang normal pula. Akibatnya anak menjadi kurang cerdas pula.
2. **Pendidikan.** Anak yang lahir dengan potensi cerdas akan berkembang dengan baik bila mendapatkan pendidikan yang baik pula, sebaliknya meskipun anak memiliki potensi cerdas tetapi tidak mendapat pendidikan, maka perkembangan kecerdasannya mengalami hambatan.

Dalam kaitannya dengan tes inteligensi, para ahli masih memperdebatkan mengenai besar kecilnya peranan dari faktor keturunan dalam hasil tes inteligensi. Ada yang berpendapat bahwa 80% dari inteligensi yang diukur dalam tes bersumber pada faktor keturunan, dan 20% bersumber pada faktor lingkungan, seperti mutu pendidikan sekolah dan corak lingkungan kebudayaan (Winkel,1991).

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa tinggi rendahnya inteligensi seseorang dipengaruhi oleh faktor keturunan yang dibawa sejak lahir dan faktor lingkungan seperti gizi makanan yang diberikan selama masa pertumbuhan serta mutu pendidikan yang diterima.

BAB III

PEMBAHASAN

Dalam pendidikan, khususnya di bidang pengajaran selalu terdapat perbedaan-perbedaan pendapat yang bertentangan tentang berbagai persoalan. Salah satu dari soal yang merupakan dilema selama sekian lama ialah apakah pengajaran itu perlu memasukkan unsur emosi sebagai unsur pokok, ataupun perlu mengenyampingkannya. Hal ini sesuai dengan perbedaan pendapat yang terdapat dalam psikologi belajar, yakni apakah proses belajar itu dihambat ataukah dipercepat dengan adanya emosi (Surakhmad, 1986).

Di satu pihak, dapat diketemukan pendirian yang pada umumnya tidak melihat faedah unsur emosi dalam proses belajar mengajar, karena menurut pendapat ini, proses kemampuan intelektual perlu dibedakan dengan proses emosional. Bukan saja adanya unsur emosi tidak dibenarkan, tetapi juga ada kecenderungan ke arah menekan unsur emosi itu. Sejak dalam abad pertengahan di Eropa nampak pengajaran-pengajaran formal dilakukan di tempat-tempat yang bersuasana tidak beremosi, karena pengertian proses belajar adalah identik dengan kegiatan intelek atau penggunaan daya kognitif (Surakhmad, 1986).

Di lain pihak, ada golongan yang berpendapat bahwa kegagalan guru-guru menjalankan tugas ialah karena mereka tidak mampu merealisasi bahwa proses belajar secara fundamental adalah

proses kejiwaan yang sangat penuh dengan larutan emosi. Bagi golongan ini, belajar adalah satu kegiatan yang memerlukan segenap kehidupan seseorang. Jadi bukan saja terbatas pada segi kognitif, tetapi juga segi emosi, malah cenderung untuk menempatkan emosi sebagai faktor utama (Surakhmad,1986).

Memang sebenarnya pribadi anak itu tidak dapat dibagi-bagi atas beberapa bagian yang terpisah-pisah. Dalam segala tindakannya manusia itu bersikap sebagai suatu keseluruhan. Bila seseorang itu berfikir tentang sesuatu, maka dalam proses itu tidak hanya terdapat aspek intelektual, melainkan juga segi emosional. Demikian pula bila anak belajar, ia tidak hanya bereaksi terhadap bahan pelajaran itu secara intelektual melainkan juga secara emosional. Ia tidak hanya memperluas atau memperdalam pengetahuannya, melainkan menghayati pula rasa senang atau benci terhadap pelajaran itu atau terhadap guru dan sekolah (Nasution, 1982).

Karenanya, pendidik perlu memperhatikan suasana perasaan anak didik supaya proses belajar mengajar lancar, tujuan tercapai, si muridpun jadi lebih giat belajar yang pada akhirnya memacu prestasi mereka.

Siswa yang senang (emosi positif) terhadap mata pelajaran, topik serta gurunya tentu lain hasil belajarnya dibandingkan dengan yang benci (emosi negatif) atau tidak menyukai semua itu (Winkel, 1991).

Hal di atas sesuai dengan pendapat Goleman (1996) yaitu bagi siswa yang duduk di kelas dalam keadaan marah, cemas atau tertekan dapat dipastikan tidak ada pelajaran yang dapat diserap. Orang-orang yang terjebak dalam keadaan-keadaan ini juga menemui kesukaran menyerap informasi dengan efisien dan mengalami kesulitan belajar.

Selanjutnya Goleman (1996) mengatakan bahwa hal tersebut dapat dimaklumi karena emosi negatif dapat mengalihkan konsentrasi orang, bahkan menguasai pikirannya. Sebaliknya kekuatan emosi yang positif dapat membantu dan melancarkan proses belajar.

Namun demikian, adanya unsur emosi yang berbentuk negatif dapat juga mempertinggi prestasi belajar. Beberapa penyelidikan kemudian memperhalus pendapat yang terdahulu dengan mengatakan bahwa bila kadar emosi tersebut melewati titik maksimum, maka pengaruh akan berbalik menghambat proses belajar (Surakhmad, 1986).

Tentang hal di atas, Goleman (1996) menjelaskan bahwa emosi negatif yang kuat mengalihkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupaya memusatkan perhatian ke hal-hal lain. Salah satu pertanda bahwa perasaan telah keluar jalur dan mengarah menjadi penyakit adalah bila perasaan begitu kuatnya, sehingga mengalahkan pikiran-pikiran lainnya, terus menerus menyabot

upaya-upaya untuk memusatkan perhatian pada hal-hal lain yang sedang dihadapi. Anak yang orang tuanya akan bercerai, konsentrasi pikirannya tidak pada sekolah; pada orang yang mengalami depresi klinis, pikiran sedih dan merana, putus asa dan kehilangan pegangan, mengalahkan semua pikiran lainnya.

Kemudian, Goleman (1996) mengatakan bahwa bila emosi mengalahkan konsentrasi, maka ingatan kerja tidak dapat berfungsi. Ingatan kerja yang dimaksud adalah kemampuan untuk menyimpan dalam benak semua informasi yang relevan dengan tugas yang sedang dihadapi. Yang mengisi ingatan kerja bisa sesederhana angka-angka nomor telepon atau bisa serumit plot cerita yang berbelit-belit yang dijalin seorang penulis novel. Ingatan kerja merupakan contoh sempurna fungsi pelaksanaan dalam kehidupan mental, karena ingatan kerjalah yang memungkinkan semua upaya intelektual dapat terlaksana, mulai dari mengucapkan kalimat hingga menguraikan proposisi logika yang rumit. Korteks prefrontal menjalankan ingatan kerja dan merupakan letak perjumpaan antara perasaan dan emosi. Bila sirkuit limbik yang bermuara di korteks prefrontal dikuasai beban emosional, salah satu kerugiannya adalah berkurangnya keefektifan ingatan kerja : kita tidak mampu berfikir jernih.

Masih berkaitan dengan hal di atas, Hurlock (1979) mengatakan bahwa banyak orang gagal memfungsikan kapasitas

intelektual mereka karena masalah-masalah emosional. Hal ini berlaku untuk semua usia dan tingkatan inteligensi. Tegangan emosi menghalangi pemakaian kapasitas intelektual secara efisien seperti memori dan *reasoning*. Seseorang yang terus menerus khawatir dan cemas, potensi intelektualnya bekerja di bawah kapasitas. Ketika dia berusaha untuk mempelajari situasi, dia tegang dan tidak yakin pada diri sendiri. Hambatan rasa percaya diri ini mempengaruhi *performance* kerjanya yang dalam kaitannya dengan judul penelitian ini adalah prestasi belajar.

Goleman (1996) mengatakan bahwa di tahun 60-an di sebuah TK-di lingkungan kampus Stanford University , seorang psikolog Walter Mischel telah memprakarsai pelaksanaan sebuah penelitian lucu dan menarik dengan tes *Marshmallow* yang membuktikan bahwa pengendalian emosional mempunyai peran terhadap prestasi belajar.

Objek penelitian, anak-anak TK berusia 4 tahun, disodori sebungkus *marshmallow*. Si peneliti mengatakan, bila anak itu mau menunggu sampai ia kembali (tanpa memakan *marshmallow* itu), ia akan diberi lagi sebungkus. Namun bila anak itu ingin memakannya sekarang boleh saja, tetapi hanya memperoleh sebungkus saja. Ini tentunya tantangan yang sangat menggiurkan bagi setiap anak umur empat tahun, sebuah mikrokosmos perjuangan abadi antara dorongan hati dan pengekangan diri, id

dan ego, hasrat dan kendali diri, pemuasan dan penundaan. Pilihan si anak merupakan makna tes itu.

Beberapa anak umur empat tahun itu mampu menunggu kembalinya si peneliti selama lima belas hingga dua puluh menit yang tentunya terasa lama betul. Agar berhasil melewati godaan, mereka menutup mata sehingga tidak melihat *marshmallow* yang dijadikan iming-iming, atau menaruh kepala di lengan, berbicara sendiri, bernyanyi, melakukan permainan dengan kaki dan tangan, bahkan mencoba untuk tidur. Anak-anak TK yang gigih ini mendapat imbalan dua bungkus *marshmallow*. Tetapi yang lain-lainnya, anak-anak yang lebih menurutkan dorongan hati, menyambar *marshmallow* yang hanya sebungkus, hanya dalam beberapa detik setelah si peneliti meninggalkan ruangan untuk "bertugas".

Ketika anak-anak itu dilacak kembali setelah menginjak usia remaja (dua belas hingga empat belas tahun kemudian), ternyata perbedaan emosional dan sosial antara anak-anak TK yang tergoda oleh *marshmallow* dan teman-temannya yang menunda pemuasan amatlah besar. Anak-anak yang mampu menunda pada usia empat tahun tersebut merupakan remaja yang secara sosial lebih cakap, secara pribadi lebih efektif, lebih tegas, dan lebih mampu menghadapi kekecewaan hidup. Mereka tidak mudah hancur, menyerah atau surut di bawah beban stres, atau bingung serta

UNIVERSITAS MEDAN AREA
kalang kabut bila tertekan; mereka mencari dan siap menghadapi

tantangan, tidak menyerah sekalipun harus menemui berbagai kesulitan, mereka percaya diri dan yakin akan kemampuannya, dapat dipercaya dan diandalkan, dan sering mengambil inisiatif serta terjun langsung menangani proyek . Dan lebih dari sepuluh tahun kemudian, mereka tetap mampu menunda pemuasaan demi mengejar tujuan.

Namun, sekitar sepertiga anak-anak yang tergoda *marshmallow* cenderung kurang memiliki ciri-ciri di atas, gambaran psikologis mereka justru relatif lebih merepotkan. Waktu remaja mereka cenderung menjauhi hubungan sosial, keras kepala dan peragu, mudah tertelan kekecewaan, menganggap dirinya sendiri tidak berharga, terkalahkan oleh stres, tidak dapat dipercaya dan menyesal karena tidak "mendapat cukup banyak", lebih mudah iri hati dan cemburu, menanggapi gangguan dengan cara yang kasar dan berlebihan, sehingga menimbulkan perbantahan dan percekocokan. Dan bertahun-tahun kemudian, mereka masih belum mampu menunda pemuasaan.

Apa yang tampak jelas sebagai hal sepele pada awal kehidupan telah berkembang menjadi serangkaian luas kecakapan sosial dan emosional seiring dengan berjalannya waktu. Kemampuan untuk menunda dorongan hati merupakan akar segala macam upaya, mulai dari mempertahankan diet hingga mengejar gelar sarjana. Beberapa anak, bahkan pada usia empat tahun, telah UNIVERSITAS MEDAN AREA mereka mampu membaca situasi sosial

dimana penundaan akan memberikan manfaat lebih, mereka juga mampu mengacak perhatian agar tidak selalu terpusat pada godaan yang dihadapi, dan mampu menghibur diri selama berupaya mempertahankan kegigihan yang diperlukan untuk meraih sasaran yaitu dua bungkus *marshmallow*.

Yang lebih mengesankan, ketika anak-anak yang diuji itu dievaluasi kembali setelah mereka menyelesaikan sekolah menengah atas, anak-anak yang menunggu dengan sabar pada umur empat tahun itu menjadi mahasiswa-mahasiswa yang jauh lebih unggul daripada mereka yang langsung bertindak mengikuti dorongan hatinya. Menurut penilaian orang tua mereka, secara akademis mereka lebih terampil, lebih mampu menyusun gagasan mereka dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana-rencana dan melaksanakan rencana-rencana tersebut, dan lebih bergairah belajar.

Dari hasil penelitian tersebut dan pendapat beberapa ahli di atas nyatalah betapa kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif besar sumbangannya kepada prestasi belajar seseorang. Siswa yang cerdas sekalipun, jika tidak mampu mengendalikan emosi, prestasi belajarnya bisa menjadi anjlok.

BAB IV

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan prestasi belajar. Semakin mampu seorang anak mengendalikan emosi dasar negatifnya maka akan semakin tinggi pula prestasi belajarnya.

Pihak sekolah dapat dengan aktif melatih para siswa dalam mengendalikan dan menyalurkan ekspresi emosi secara positif para siswanya dengan pemberian teladan, mendirikan group theatre atau band, mendirikan kelompok pecinta alam, diskusi kelompok, mengadakan kegiatan rohani, dan sebagainya. Selain itu, para orang tua/masyarakat juga dapat membantu terekspresinya emosi anak secara positif dengan mengajak mereka ikut terlibat dalam kegiatan-kegiatan sosial, dan mengaktifkan kegiatan yang diadakan di masyarakat seperti karang taruna atau remaja mesjid.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 1992. **Reliabilitas dan Validitas**. Yogyakarta. Sigma Alpha
- Clark, S.M. 1992. **Emotion**. California. Sage Publications Inc.
- Davidoff L. Linda, Alih Bahasa : Juniati Mariati. **Psikologi Suatu Pengantar**. Jilid 1. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Dirgaganarsa, S. 1986. **Pengantar Psikologi**. Jakarta. Mutiara Sumber Widya
- Djamarah Bakri. 1994. **Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru**. Surabaya. Usaha Nasional.
- Effendi, U. Praja, S. 1993. Alih Bahasa : T. Hermaya. **Emotional Intelligence**. Jakarta. PT. Gramedia. Pustaka Utama
- Gage / Berliner. 1984. **Educational Psychology**. London. Houghton Mifflin Co.
- Hadi, S. 1989. **Metodologi Research**. Jilid II. Jakarta. Andi Offset
- 1989. **Metodologi Research**. Jilid III. Jakarta. Andi Offset
- Hurlock, E.B. 1990. **Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan**. Jakarta. Erlangga
- 1979. **Personality Development**. New Delhi. Tata Mc Graw Hill Publishing Co. Ltd.
- Jersild T. Arthur. 1964. **The Psychology of Adolescence**. London, The Mac Millan Company Ltd.
- Kronenberg H & Bent K. 1949. **Principles of Secondary Education**. New York. Mc Grow Hill Book Company Inc.
- Lazarus, S.R. 1991. **Emotion and Adaptation**. New York. Oxford University Press.

- Matondang, S. 1992. Hubungan Harga Diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa SPK di Kotamadya Yogyakarta. **Skripsi** (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi UMA.
- Nasution, S. 1982. **Asas-asas Kurikulum**. Bandung. Jemmars.
- 1987. **Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar**. Jakarta. PT. Bina Aksara.
- NN. 30 Juni 1997. Pemalu Boleh saja, pada Saat Tertentu. **Harian Waspada No. 18533 thn. Ke-51 hal. 8**. Medan
- Pennebaker W.J. 1995. **Emotional Disclosure & Health**, Washington DC, American Psychological Assosiation.
- Plutchick, R & Kellerman, H. 1987. **Emotion Theory**. America.
- Prawitasari, E.J. 1993. Apakah Wanita Lebih Peka daripada Pria dalam Mengartikan Emosi Dasar Manusia. **Jurnal Psikologi thn. XX No. 1**. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Rusyam, Kusdinar, Arifin Z. 1989. **Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar**. Jakarta. CV. Remadja Karya.
- Strongman, KT. 1996. **Theories of Emotion in Perspective**. England. John Wiley & Sons Ltd.
- Sujanto, A. 1993. **Psikologi Umum**. Jakarta. Bumi Aksara
- Sukardi K.D.Drs. 1990. **Analisa Tes Psikologis**. Denpasar. Rineka Cipta.
- Surakhmad, W. 1986. **Metodologi Pengajaran Nasional**. Bandung. Jemmars.
- Suryabrata, S. 1984. **Psikologi Pendidikan**. Jakarta. Rineka Cipta.
- Tirtonegoro, S. 1984. **Anak Super Normal dan Program Pendidikannya**. Jakarta. PT. Bina Aksara