



STRATEGI EFEKTIF DALAM MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA MELALUI BIMBINGAN KONSELING

Nursakinah¹⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia
Email: nursakinah12@gmail.com

Abstract

Mental well-being is an important factor in supporting the academic and social success of students. Counseling plays a strategic role in improving mental well-being by providing the emotional and psychological support needed in the educational environment. This article discusses the role of counseling as a preventive and curative effort in addressing mental health issues among students. By focusing on the role of counselors, the interventions carried out, and the challenges faced in implementing counseling services, this study concludes that effective counseling services can enhance students' mental well-being and minimize potential psychological problems. However, there are still various barriers that need to be addressed in order to optimize the role of counseling in education.

Keywords: Counseling, Well-Being, Education, Psychological, Challenges.

Abstrak

Kesejahteraan mental menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan sosial peserta didik. Bimbingan konseling berperan strategis dalam meningkatkan kesejahteraan mental dengan memberikan dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan di lingkungan pendidikan. Artikel ini membahas peran bimbingan konseling sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Dengan memfokuskan pada peran konselor, intervensi yang dilakukan, serta tantangan yang dihadapi dalam implementasi bimbingan konseling, penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan meminimalisir potensi masalah psikologis. Kendati demikian, masih terdapat berbagai hambatan yang perlu diatasi untuk mengoptimalkan peran bimbingan konseling dalam pendidikan.

Kata Kunci: bimbingan, Kesejahteraan, Pendidikan, Psikologis, Tantangan.



PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan individu, khususnya dalam lingkungan pendidikan. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk mencapai hasil akademik yang baik, tetapi juga mampu mengelola tekanan psikologis yang sering muncul akibat beban belajar, interaksi sosial, dan ekspektasi lingkungan. Menurut World Health Organization (WHO), kesejahteraan mental adalah kondisi di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya (WHO, 2023).

Dalam konteks pendidikan, peran bimbingan konseling menjadi strategis untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai tantangan mental dan emosional. Layanan bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai solusi untuk masalah perilaku atau akademik, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental peserta didik sejak dini. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan memperbaiki kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah (Corey, 2022).

Namun, kenyataannya, banyak institusi pendidikan yang belum sepenuhnya memanfaatkan layanan bimbingan konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikannya. Minimnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, kurangnya tenaga konselor yang kompeten, dan stigma sosial terhadap isu mental sering kali menjadi hambatan utama (Rahayu, 2021). Hal ini berpotensi mengganggu proses belajar-mengajar dan menurunkan kualitas kehidupan peserta didik.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk membahas bagaimana bimbingan konseling dapat menjadi upaya efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan pendidikan, dengan menyoroti praktik terbaik, tantangan, dan solusi yang relevan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kesejahteraan Mental dalam Pendidikan

Kesejahteraan mental siswa merupakan kondisi penting yang mempengaruhi perkembangan akademik dan sosial mereka. Menurut WHO (2023), kesejahteraan mental mengacu pada keadaan di mana individu mampu mengatasi stres kehidupan sehari-hari, bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan mental siswa berhubungan erat dengan kinerja akademik, kualitas hubungan antar teman, serta kemampuan untuk mengelola emosi dan stres. Penelitian oleh Masten et al. (2019) menunjukkan bahwa siswa dengan kesejahteraan mental

yang baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi tantangan kehidupan sekolah.

2. Peran Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling di sekolah memiliki tujuan untuk mendukung perkembangan psikologis, emosional, dan sosial siswa. Menurut Corey (2022), bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi, memberikan dukungan untuk mengatasi masalah tersebut, serta membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola stres dan emosi. Layanan konseling dapat dilakukan dalam bentuk individual maupun kelompok, dengan fokus pada pemberian dukungan emosional, pemecahan masalah, dan pengembangan keterampilan hidup yang berguna untuk kesejahteraan siswa.

3. Strategi Efektif dalam Bimbingan Konseling

Strategi dalam bimbingan konseling harus dirancang secara sistematis agar sesuai dengan kebutuhan siswa. Corey (2013) mengemukakan beberapa strategi yang dapat diterapkan, seperti konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan keterampilan sosial. Teknik empati, misalnya, digunakan untuk membantu siswa memahami perspektif orang lain dan meningkatkan kemampuan interpersonal mereka. Santrock (2018) menyebutkan bahwa pendekatan berbasis kelompok dapat menjadi cara yang efektif untuk membangun keterampilan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selain itu, pelatihan keterampilan emosional, seperti pengendalian diri dan pengelolaan stres, juga menjadi bagian penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

4. Manfaat Kecerdasan Emosional dalam Perkembangan Siswa

Kecerdasan emosional memiliki manfaat yang luas bagi perkembangan siswa. Menurut Mayer dan Salovey (1997), siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola konflik, bekerja sama dalam kelompok, dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang positif. Dalam lingkungan sekolah, kecerdasan emosional dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan memperbaiki hubungan siswa dengan teman sebayanya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang baik berkontribusi pada keberhasilan akademik dan membantu siswa mencapai tujuan jangka panjang mereka.

5. Implikasi Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional siswa melalui bimbingan konseling berdampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan sosial dan emosional mereka. Bar-On (2006) menekankan pentingnya pendekatan



holistik dalam bimbingan konseling untuk memastikan siswa memperoleh keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dengan strategi yang efektif, layanan bimbingan konseling dapat menjadi sarana utama untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa secara optimal.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan secara mendalam strategi-strategi yang efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa melalui bimbingan konseling berdasarkan studi literatur dan analisis teori yang relevan.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian sebelumnya yang membahas tentang kecerdasan emosional, bimbingan konseling, serta strategi pengembangan kecerdasan emosional siswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode studi literatur (literature review). Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- Mengidentifikasi literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti kecerdasan emosional, bimbingan konseling, dan strategi pengembangan siswa.
- Mengumpulkan sumber-sumber terpercaya, seperti jurnal terindeks, buku akademik, dan laporan penelitian.
- Menganalisis isi literatur untuk menemukan pola, strategi, dan implikasi yang relevan dengan pengembangan kecerdasan emosional melalui bimbingan konseling.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Proses analisis meliputi:

- Membaca dan memahami data secara mendalam.
- Mengklasifikasikan strategi-strategi yang efektif berdasarkan tema tertentu, seperti konseling kelompok, pelatihan keterampilan sosial, dan teknik empati.
- Membandingkan temuan dari berbagai literatur untuk menemukan pola atau kesimpulan umum.
- Menyajikan hasil analisis dalam bentuk deskripsi yang sistematis untuk menjawab tujuan penelitian.

5. Validitas dan Reliabilitas Data

Prosedur penelitian dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Menentukan fokus penelitian, yaitu strategi pengembangan kecerdasan emosional melalui bimbingan konseling.
2. Melakukan penelusuran literatur terkait melalui database akademik, perpustakaan, dan sumber daring terpercaya.
3. Mengorganisasi dan mengelompokkan data yang relevan sesuai dengan tema penelitian.
4. Menganalisis data menggunakan pendekatan deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi yang efektif.
5. Menyusun laporan penelitian berdasarkan hasil analisis yang dilakukan.
6. Kriteria Keabsahan Data

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan dari berbagai literatur untuk memastikan konsistensi informasi. Selain itu, validitas data dijaga dengan hanya menggunakan sumber yang telah diakui kredibilitasnya, seperti jurnal terindeks dan buku akademik yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa strategi efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa melalui bimbingan konseling meliputi:

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Strategi ini efektif dalam meningkatkan keterampilan interpersonal, seperti empati dan kerja sama. Corey (2013) menyebutkan bahwa konseling kelompok membantu siswa memahami perspektif orang lain, sehingga meningkatkan kesadaran sosial dan kemampuan emosional mereka.

2. Pelatihan Keterampilan Sosial (Social Skills Training)

Pelatihan keterampilan sosial merupakan metode yang mengajarkan siswa bagaimana berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan yang positif. Teknik ini mengembangkan kemampuan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dalam interaksi sosial. Santrock (2018) menyebutkan bahwa keterampilan sosial yang baik dapat memperkuat hubungan interpersonal siswa di sekolah dan lingkungan sekitarnya.

3. Teknik Empati

Teknik empati membantu siswa untuk lebih memahami perasaan dan kebutuhan orang lain. Hal ini penting untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berinteraksi secara emosional dengan teman sebaya dan orang dewasa. Bar-On (2006) menyatakan bahwa empati



merupakan komponen utama dalam kecerdasan emosional yang dapat dikembangkan melalui pendekatan konseling yang intensif.

4. Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi, seperti mengatasi stres dan mengendalikan amarah, menjadi salah satu fokus utama dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa. Pendekatan konseling individual sering digunakan untuk membantu siswa memahami emosi mereka dan menemukan cara untuk mengendalikannya.

5. Pendekatan Holistik

Pendekatan holistik dalam bimbingan konseling mengintegrasikan berbagai strategi untuk mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Goleman (1995) menekankan bahwa program bimbingan yang komprehensif dapat membantu siswa mencapai potensi mereka secara maksimal.

Pembahasan

1. Efektivitas Konseling Kelompok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasa didukung oleh teman-teman sebaya, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain dan mendapatkan wawasan baru dalam mengatasi masalah emosional.

2. Relevansi Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial sangat relevan dalam membantu siswa mengatasi tantangan sosial di sekolah. Siswa yang memiliki keterampilan ini lebih mampu menyelesaikan konflik tanpa konfrontasi yang negatif. Hal ini mendukung pengembangan kecerdasan emosional mereka dalam jangka panjang.

3. Pentingnya Teknik Empati

Empati menjadi salah satu aspek yang sering terabaikan, namun sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal. Teknik empati yang diterapkan dalam bimbingan konseling dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk memahami kebutuhan dan perspektif orang lain, sehingga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis.

4. Manfaat Pengelolaan Emosi

Siswa yang mampu mengelola emosi mereka cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan

akademik. Pengelolaan emosi ini juga berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang resilien.

5. Pendekatan Holistik untuk Perkembangan Siswa

Pendekatan holistik menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan emosional tidak dapat dilakukan secara parsial. Strategi ini memerlukan sinergi antara konselor, guru, dan lingkungan keluarga untuk menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan emosional siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Strategi-strategi yang telah diuraikan menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran signifikan dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa. Melalui pendekatan yang sistematis dan berfokus pada kebutuhan individu siswa, kemampuan mereka dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi dapat ditingkatkan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2018). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Adler, A. (1930). *The Education of Children*. Greenberg.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The Essential Difference: The Truth About the Male and Female Brain*. Basic Books.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. Wiley.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two Traditions of Happiness Research, Not Two Distinct Types of Happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208-211.
- Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st Century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager*. Jossey-Bass.



- Cattell, R. B. (1943). The Description of Personality: Basic Traits Resolved into Clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476-506.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*. Jossey-Bass.
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Psychology Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Coleman, A. (2008). *A Dictionary of Psychology*. Oxford University Press.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. Orion.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam Publishing.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Westview Press.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related But Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. *Handbook of Cognition and Emotion*. Wiley.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.
- Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement*. Corwin Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of Personality: 16, 5 or 3? *Criteria for a Taxonomic Paradigm*. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 773-790.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge University Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. Basic Books.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- Greenberg, L., & Paivio, S. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Heffner, C. L. (2004). Psychology 101: Introduction to Psychology. AllPsych Online.
- Hogan, R. (1969). Development of an Empathy Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media.
- Kagan, J. (1984). *The Nature of the Child*. Basic Books.
- Keltner, D., & Ekman, P. (2000). Emotion: Basic Emotions. In *Encyclopedia of Psychology* (Vol. 3, pp. 162-165). Oxford University Press.
- Kunnanatt, J. T. (2004). Emotional Intelligence: The New Science of Interpersonal Effectiveness. *Human Resource Development Quarterly*, 15(4), 489-495.
- Lane, R. D., & Nadel, L. (2000). *Cognitive Neuroscience of Emotion*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Locke, E. A. (2005). Why Emotional Intelligence Is an Invalid Concept. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 425-431.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.



- Mearns, D., & Thorne, B. (2007). *Person-Centred Counselling in Action*. SAGE Publications.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How College Affects Students: A Third Decade of Research*. Jossey-Bass.
- Payne, W. L. (1985). *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Fear, Pain and Desire*. Doctoral Dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Petrides, K. V. (2010). Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136-139.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the Dimensional Structure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320.
- Piaget, J. (1977). *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. Viking Press.
- Reuven, B.-O., & Parker, J. D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
- Saarni, C., & Harris, P. L. (1991). *Children's Understanding of Emotion*. Cambridge University Press.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Scherer, K. R. (2005). What Are Emotions? And How Can They Be Measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson Education.
- Schutte, N. S., et al. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage.
- Shapiro, S. L., et al. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Siegel, D. J. (2011). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Bantam Books.
- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press.
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. *Cambridge University Press*.
- Sternberg, R. J. (2004). *The Psychology of Intelligence*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). Defying the Crowd: Cultivating Creativity in a Culture of Conformity. *Free Press*.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and Its Use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness: The Positive Affects*. Springer Publishing.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. Jossey-Bass.
- Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic Learning + Social-Emotional Learning = National Priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. *Applied Psychology: An International Review*, 53(3), 371-399.
- Zins, J. E., et al. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. Teachers College Press.