

---

# Strategi Pengelolaan Emosi Berdasarkan Pendekatan Psikologi Kognitif

DIAN BERLIANA SIMANJUNTAK

---

## Abstrak

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi tekanan hidup yang kompleks. Pendekatan psikologi kognitif menawarkan kerangka teoritis dan praktis yang efektif dalam memahami serta mengelola emosi melalui cara individu memproses informasi dan membentuk interpretasi terhadap pengalaman. Artikel ini bertujuan untuk mengulas strategi-strategi pengelolaan emosi yang berakar pada prinsip-prinsip psikologi kognitif, dengan fokus pada bagaimana restrukturisasi kognitif, kesadaran metakognitif, dan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi emosional. Melalui studi pustaka dan tinjauan konseptual, dijelaskan bagaimana persepsi dan keyakinan yang terbentuk dalam pikiran seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap respons emosional yang muncul. Strategi seperti identifikasi pikiran otomatis negatif, pengujian realitas, serta penggantian interpretasi disfungsional dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, merupakan inti dari pendekatan ini. Pendekatan psikologi kognitif juga menekankan pentingnya perhatian sadar (*mindfulness*) dalam mengelola emosi secara efektif, dengan cara mengembangkan kemampuan untuk mengamati emosi tanpa menghakimi serta menciptakan jarak psikologis dari stimulus yang memicu reaksi emosional. Diharapkan melalui pemahaman dan penerapan strategi-strategi ini, individu dapat meningkatkan kontrol emosionalnya, memperkuat ketahanan psikologis, serta membentuk pola pikir yang lebih positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Artikel ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan pengelolaan emosi berbasis kognitif, baik dalam konteks individu, pendidikan, maupun organisasi.

---

**Kata Kunci:** *pengelolaan emosi, psikologi kognitif, restrukturisasi kognitif, regulasi diri, mindfulness*

---

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Emosi merupakan bagian fundamental dari kehidupan manusia yang memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang kerap dihadapkan pada berbagai situasi yang memicu reaksi emosional, baik yang bersifat positif maupun negatif. Tanpa kemampuan mengelola emosi secara efektif, individu rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan, tidak hanya untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks psikologi, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk memahami dan mengatasi masalah emosional. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian luas adalah pendekatan psikologi kognitif. Pendekatan ini menekankan bahwa emosi tidak muncul secara langsung dari peristiwa, melainkan dari cara individu menafsirkan atau mengevaluasi peristiwa tersebut. Dengan kata lain, pikiran atau kognisi memiliki peran sentral dalam membentuk respons emosional. Oleh karena itu, jika seseorang mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir atau keyakinan yang irasional, maka ia juga dapat memodifikasi respons emosional yang tidak adaptif.

Konsep dasar dari psikologi kognitif seperti *automatic thoughts* (pikiran otomatis), *core beliefs* (keyakinan inti), dan *cognitive distortions* (distorsi kognitif) memberikan kerangka kerja yang sistematis dalam memahami asal-usul emosi yang bermasalah. Strategi-strategi seperti restrukturisasi kognitif, peningkatan kesadaran diri, dan pelatihan perhatian (*mindfulness*) menjadi bagian penting dalam proses pengelolaan emosi berdasarkan pendekatan ini. Pendekatan ini juga relevan dalam berbagai konteks, mulai dari konseling individu, pendidikan, hingga pengembangan sumber daya manusia di lingkungan organisasi.

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini disusun untuk membahas secara mendalam bagaimana strategi pengelolaan emosi dapat dikembangkan melalui prinsip-prinsip psikologi kognitif. Pembahasan akan difokuskan pada cara-cara praktis yang dapat diterapkan individu dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kemampuan regulasi emosional, mengurangi reaktivitas negatif, serta membentuk pola pikir yang lebih sehat dan produktif.

### **Pembahasan**

Pendekatan psikologi kognitif berangkat dari asumsi bahwa cara individu memproses informasi, menafsirkan peristiwa, dan membentuk keyakinan memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan respons emosional seseorang. Dengan kata lain, bukan

peristiwa eksternal yang menyebabkan emosi secara langsung, melainkan interpretasi internal terhadap peristiwa tersebut. Oleh karena itu, strategi pengelolaan emosi berdasarkan pendekatan ini bertumpu pada upaya untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merekonstruksi pikiran yang maladaptif agar individu dapat memberikan respons emosional yang lebih sehat dan fungsional. Berikut ini adalah beberapa strategi utama dalam pengelolaan emosi menurut pendekatan psikologi kognitif.

### **1. Identifikasi Pikiran Otomatis (Automatic Thoughts)**

Pikiran otomatis adalah respons kognitif yang muncul secara spontan dalam menghadapi suatu situasi. Pikiran ini sering kali tidak disadari dan sangat memengaruhi emosi yang timbul. Misalnya, ketika seseorang tidak mendapat tanggapan dari pesan yang dikirimkan, pikiran otomatis seperti “mereka pasti marah padaku” atau “aku tidak penting” dapat memunculkan rasa cemas atau sedih. Strategi pengelolaan emosi dimulai dari kemampuan untuk mengenali pikiran otomatis ini dengan mencatatnya secara sistematis dalam situasi-situasi tertentu. Proses ini membantu individu menyadari bagaimana pola pikirnya membentuk reaksi emosional.

### **2. Mengenali dan Menantang Distorsi Kognitif**

Distorsi kognitif adalah cara berpikir yang tidak akurat atau irasional dan dapat memperburuk kondisi emosional seseorang. Contohnya meliputi *catastrophizing* (menganggap sesuatu lebih buruk dari yang sebenarnya), *overgeneralization* (menyimpulkan secara berlebihan dari satu kejadian), dan *personalization* (menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang di luar kendali). Melalui latihan kognitif, individu diajak untuk mempertanyakan bukti atas pikiran-pikiran tersebut, menguji validitasnya, dan mencari sudut pandang alternatif yang lebih realistis.

### **3. Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif adalah teknik inti dalam terapi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Setelah individu mengenali pikiran otomatis dan distorsi kognitifnya, langkah berikutnya adalah menggantinya dengan interpretasi yang lebih rasional. Misalnya, pikiran “Saya tidak akan pernah sukses” dapat direstrukturisasi menjadi “Saya memang mengalami kegagalan, tetapi itu bukan akhir dari segalanya; saya bisa belajar dan mencoba lagi.” Proses ini tidak hanya mengubah cara berpikir tetapi juga berdampak langsung pada perubahan emosi yang lebih positif dan konstruktif.

### **4. Mindfulness dan Metakognisi**

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah pendekatan kontemplatif yang kini juga terintegrasi dalam praktik kognitif modern. Melalui mindfulness, individu dilatih untuk

mengamati pikiran dan emosinya tanpa menghakimi, melabeli, atau segera bereaksi. Ini menciptakan jarak psikologis antara stimulus dan respons, sehingga memberikan waktu bagi individu untuk memilih respons yang lebih tepat. Di sisi lain, metakognisi—kesadaran akan proses berpikir sendiri—berperan penting dalam membantu individu mengenali pola pikir yang maladaptif secara reflektif dan sadar. Kemampuan ini memperkuat kontrol atas reaktivitas emosional dan mengarah pada pemilihan strategi pengelolaan emosi yang lebih bijak.

## **5. Latihan Regulasi Diri (Self-Regulation)**

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan reaksi emosional sesuai dengan konteks sosial maupun nilai-nilai pribadi. Dalam pendekatan psikologi kognitif, regulasi diri dikembangkan melalui latihan pengendalian impuls, pemfokusan ulang perhatian, serta pembuatan rencana tindakan yang sehat ketika berhadapan dengan stres atau tekanan emosional. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menahan dorongan emosional yang merugikan dan memilih respons yang lebih konstruktif.

## **6. Penguatan Keyakinan Positif dan Self-Talk**

Keyakinan inti atau *core beliefs* sangat memengaruhi cara individu merespons kehidupan. Jika seseorang memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak berharga, maka berbagai situasi dapat memicu emosi negatif secara berulang. Oleh karena itu, dalam kerangka kognitif, penting untuk mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan negatif dengan afirmasi atau self-talk positif yang lebih mendukung harga diri. Misalnya, dengan membiasakan berbicara pada diri sendiri menggunakan kalimat seperti “Saya layak dihargai,” atau “Saya mampu menghadapi tantangan,” individu dapat membentuk pola pikir yang lebih optimis dan stabil secara emosional.

## **7. Aplikasi dalam Konteks Kehidupan Sehari-hari**

Strategi-strategi di atas tidak hanya relevan dalam konteks terapi psikologis, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh siapa saja. Dalam dunia kerja, pengelolaan emosi membantu seseorang untuk tetap tenang dalam tekanan, berkomunikasi lebih baik, dan menjaga profesionalisme. Di lingkungan keluarga dan sosial, strategi ini memperkuat empati, mengurangi konflik, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Bahkan dalam konteks pendidikan, pengembangan kecerdasan emosional yang berbasis kognitif terbukti meningkatkan prestasi akademik serta kesehatan mental siswa.

## **Kesimpulan**

Pengelolaan emosi merupakan keterampilan psikologis yang esensial dalam kehidupan individu modern yang penuh tantangan. Pendekatan psikologi kognitif menawarkan suatu kerangka kerja yang sistematis dan aplikatif dalam memahami serta mengintervensi proses emosional melalui pengaruh cara berpikir individu. Dengan prinsip dasar bahwa emosi dipengaruhi oleh interpretasi kognitif terhadap peristiwa, pendekatan ini mengarahkan perhatian pada upaya untuk mengubah pikiran-pikiran negatif, irasional, dan otomatis yang seringkali menjadi pemicu gangguan emosional.

Strategi-strategi seperti identifikasi pikiran otomatis, pengenalan distorsi kognitif, restrukturisasi kognitif, serta penerapan mindfulness dan regulasi diri terbukti efektif dalam membantu individu mengelola respons emosional secara lebih sehat. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam menurunkan intensitas emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan, tetapi juga membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Penguatan keyakinan positif dan praktik self-talk adaptif juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif.

Lebih jauh, penerapan strategi pengelolaan emosi berbasis psikologi kognitif bersifat fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks, baik personal, sosial, pendidikan, maupun profesional. Hal ini menjadikan pendekatan ini relevan untuk diterapkan tidak hanya oleh praktisi psikologi, tetapi juga oleh pendidik, manajer, maupun individu yang ingin meningkatkan kualitas kehidupannya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi berbasis pendekatan psikologi kognitif bukan hanya sebuah konsep teoretis, melainkan juga pendekatan praktis yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan membentuk individu yang lebih adaptif dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, D. P. (2021). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresif Siswa Di SMK N 2 Rambah.
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Fadilah, R. (2020). Metode Disiplin pada Anak Dalam Psikologi Islam.
- Purba, A. D., & Dewi, S. S. (2014). Perbedaan Perilaku Agresif ditinjau dari Tipe Kepribadian AB pada Siswa SMA Sinar Husni Medan.
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.
- Panggabean, N. H. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.
- Budiman, Z. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.
- Damayanti, N., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Desa Tami Delem Tekengon Kabupaten Aceh Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2017). Psikologi Pendidikan.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan.
- Ummu, K. (2016). Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.
- Alfita, L. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause.
- Hardjo, S. (2019). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja dalam Menghadapi Mutasi pada Anggota Satuan Pengendalian Masa Polda Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.
- Wahyuni, N. S. (2003). Proses Belajar Mengajar.
- Purba, A. D., & Novita, E. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Medan Area.
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.
- Dewi, A. H. (2017). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSUD Haji Medan.
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa Siswi Tingkat I Akadwemi Kebidanan Pemkab Langkat (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2003). Pengembangan Test Prestasi.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, N. I. (2004). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Seks Bebas Pada Remaja.
- Hardjo, S. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalifah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Minauli, I. (2013). Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Swasta Budi Agung Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN.
- Wahyuni, N. S. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid di Kelurahan Denai.
- Siregar, M. (2009). Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.
- Budimana, Z. (2016). Hubungan Antara Iklim Organisasi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan PTPN III Dusun Hulu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2013). The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Putri, C. W., Purba, A. W. D., & Harahap, D. P. (2022). Tahapan Penerimaan Diri Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Autis Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, D. M. G. S. (2016). Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja.
- Effendy, S., & Hardjo, S. (2016). Hubungan Persepsi Iklim Organisasi dan Interaksi Atasan Bawahan (Leader Member exchange) Terhadap Organizational Behavior (OCB) Pada Pegawai Perguruan Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan.
- Hardjo, S. (2016). Analisis Dampak Role Ambiguity Pada Pegawai di Instansi Perwakilan BKKBN Provinsi SUMUT.
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Purba, A. D., & Alfita, L. (2016). Hubungan antara Minat Membaca dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Aziz, A. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2001). Laporan Penelitian Studi Identifikasi Faktor Penyebab Underachievement Pada Siswa Siswi Kelas III SMU Budi Satria dan SMU Prayatna Medan.