
Analisis Kondisi Regulasi Emosi Remaja Beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri

Novianti

Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Email: camellianovianti@gmail.com

Artikel diterima : 28 November 2024, direvisi : 18 Desember 2024, disetujui : 23 Desember 2024

Abstract: *The adolescent phase faces various physical, social, cognitive, and psychological changes that often make it difficult to manage their emotions. The negative emotions that arise can cause problems that can disturb the individual himself or others. Emotional regulation is needed so that teenagers are able to overcome the challenges of psychological changes so that teenagers are mentally healthy. The aim of this research is to describe the condition of emotional regulation in Buddhist adolescents in Wonogiri Regency. The method used is a qualitative descriptive method. By using a data collection technique, namely purposive sampling, researchers selected Buddhist teenagers who were still attending junior high and high school in Wonogiri Regency who were in accordance with the research object, namely in the age range of 12-18 years. Data collection by interviews and documentation. The data analysis technique chosen was a combination of Miles and Huberman, Spradley, and Yin. The research results show that Buddhist teenagers in Wonogiri Regency have good emotional regulation skills, including the ability to monitor emotions, the ability to evaluate emotions, and the ability to modify emotions.*

Key Words: *regulation, emotions, teenagers, religion, Buddhist*

How to cite: Novianti, N. (2024). Analisis Kondisi Regulasi Emosi Remaja Beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 8(2), 62-71. <http://doi.org/10.20961/jpk.v8i2.95595>.

PENDAHULUAN

Tahapan perkembangan manusia setelah masa anak-anak adalah masa remaja. Masa remaja disebut juga masa transisi dari masa anak menuju dewasa. Dimana individu mengalami berbagai perubahan secara fisik maupun psikis (Ajhuri, 2019). Hurlock menyatakan bahwa rentang usia masa remaja adalah 12-18 tahun (Thahir, 2018). Masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan emosional dan psikologis seseorang. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai perubahan fisik, sosial, kognitif, serta psikologis yang seringkali membuat kesulitan dalam mengelola emosinya.

Setiap individu pernah merasakan emosi. Pada umumnya, individu merasakan emosi saat sedang merasakan suatu kondisi sehingga keadaan batinnya menjadi senang, sedih, bahagia,



gembira, merasakan kasih sayang atau cinta (Jahja, 2015). Adanya emosi negatif di dalam diri individu dapat menimbulkan masalah sehingga dapat mengganggu individu itu sendiri maupun orang lain (Aditya, 2015). Emosi yang bersifat negatif dapat dikendalikan jika individu memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik (Pratisti & Prihartanti, 2012). Seorang remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu. Banyak remaja yang terjebak dalam rasa penasaran terhadap sesuatu yang baru serta tidak bisa mengungkapkannya dengan baik. Hal tersebut bisa terjadi karena kurangnya pendampingan atau peran orangtua bahkan guru, sehingga remaja kurang memiliki bekal untuk mengungkapkan emosi dengan benar. Apabila remaja mampu meregulasi emosi dengan baik maka kecerdasan emosinya baik yang artinya remaja telah memiliki kematangan emosi.

Regulasi emosi merupakan upaya mengelola emosi maupun keadaan dimana remaja mampu mengungkapkan emosi yang bisa berpengaruh pada perilakunya dalam mencapai suatu tujuan (Balter & Tamis-LeMonda, 2005). Seorang remaja yang mempunyai regulasi emosi positif mampu berpikir secara positif terhadap suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat membuat seseorang mempunyai kecenderungan pemikiran negatif terhadap suatu peristiwa (Silaen & Dewi, 2015). Kemampuan mengelola emosi yang baik membantu remaja untuk mengontrol diri sehingga tidak terlibat dalam perilaku negatif khususnya saat mengalami tekanan atau masalah (Arianty, 2018). Regulasi emosi dibutuhkan agar remaja mampu mengatasi tantangan pada perubahan psikologis sehingga remaja sehat secara mental. Aspek dalam regulasi emosi terdiri atas kemampuan seseorang dalam memonitor emosi, kemampuan untuk mengevaluasi emosi, dan kemampuan untuk memodifikasi emosi (Thompson, 1994).

Regulasi emosi yang kurang baik pada diri remaja rentan menimbulkan depresi dan kemarahan sehingga membuat remaja cenderung terjerumus dalam kenakalan remaja dan kesulitan dalam akademis (Santrock, 2007). Fakta yang ada bahwa beberapa remaja yang terjerumus dalam kenakalan remaja memang kurang bisa dalam mengendalikan emosinya. Selain itu, remaja tersebut juga kurang baik dalam hal akademis dan intelektual. Berdasarkan hasil penelitian (Pratama, 2019) peran regulasi emosi berupa pengelolaan emosi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan yang ada dapat mengeluarkan siswa dari emosi negatif saat sedang mengerjakan tugas akademik seperti saat mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas siswa mampu mengendalikan emosi dengan tidak mudah kecewa, marah, sedih bahkan putus asa. Penelitian terdahulu (Tejena & Sukmayanti, 2018) meditasi yang dilakukan rutin dapat meningkatkan regulasi emosi remaja, kelompok eksperimen menunjukkan perubahan regulasi emosi yang signifikan setelah mendapat pelatihan meditasi selama sebulan, sedangkan kelompok kontrol sebagai kelompok yang tidak mendapat pelatihan meditasi secara signifikan tidak menunjukkan perubahan pada kemampuan regulasi emosi signifikan.

Penelitian ini penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap perubahan emosional akibat pengaruh internal maupun eksternal, seperti tekanan sosial, akademik, dan hubungan interpersonal. Penelitian ini untuk memperkaya literatur remaja dalam mengelola emosinya dengan baik. Pengelolaan emosi yang baik dapat berdampak pada hubungan sosial remaja yang sehat dan prestasi akademik yang lebih baik. Khususnya dalam kondisi saat ini, meningkatnya tantangan global seperti penggunaan media sosial yang sering memicu tekanan emosional, maka pengetahuan tentang regulasi emosi menjadi semakin relevan. Hal ini dapat membantu remaja untuk tetap tangguh secara emosional dalam menghadapi dinamika dunia modern. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengelolaan regulasi emosi pada remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu *purposive sampling*, peneliti memilih remaja beragama Buddha yang masih bersekolah di SMP dan SMA di Kabupaten Wonogiri, yang sesuai dengan obyek penelitian yaitu pada rentang usia 12-18 tahun. Pengumpulan data dengan wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang dipilih adalah gabungan dari Miles dan Huberman, Spradley dan Yin karena dapat mengetahui secara lengkap dan mendalam terkait penelitian. Langkah analisis data tersebut yaitu pertama, mengumpulkan catatan hasil observasi dan wawancara tentang regulasi emosi remaja; kedua, membuat interpretasi data berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang regulasi emosi remaja; ketiga, menyajikan data sesuai dengan aspek regulasi emosi yaitu kemampuan remaja dalam memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi; keempat, membangun asumsi tentang kemampuan regulasi emosi remaja berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi; kelima, menguji keabsahan data tentang kemampuan regulasi emosi berdasarkan hasil wawancara mendalam dan hasil observasi secara berulang-ulang sampai menjawab rumusan penelitian (Afrizal, 2014).

HASIL

Hasil wawancara berkaitan dengan kemampuan memonitor emosi menunjukkan bahwa remaja dapat mengetahui, memahami, dan mengidentifikasi jenis emosi yang terjadi pada dirinya secara jelas. R-01 usia 15 tahun berkata “*saat diusili teman saya merasa emosi, mudah tersinggung, marah, tetapi saya diam*”. Sedangkan C-02, usia 13 tahun merasakan mudah emosi jika tubuhnya kecapekan, saat kalah main *game* sering mengomel, meluapkan emosi dengan berbicara bernada tinggi dan setelah merasa cukup dalam meluapkan emosi kemudian diam. C-03, usia 17 tahun mengungkapkan bahwa emosi sering muncul saat perubahan hormon saat menstruasi dan kurang

komunikasi dengan pacar, emosi diluapkan dengan membanting pintu, cenderung mudah marah saat diajak bicara orang lain. A-04, usia 18 tahun sering merasa emosi saat ada perkataan atau perbuatan orang lain yang tidak disukai, meluapkan emosi dengan melukai diri sendiri, menjauhi kerumunan dan menyendiri sering dilakukan agar tidak melakukan perbuatan yang melukai orang lain. A-05, usia 17 tahun mengungkapkan emosi dirasakan saat ada sesuatu yang terjadi dan tidak disukai, meluapkan emosi dengan memendam perasaan dan mengalihkan dengan bermain *game*. Sedangkan A-06, usia 14 tahun mengungkap bahwa emosi muncul saat capek kemudian disuruh-suruh, diejek teman, dan meluapkan emosi dengan cemberut dan terkadang menangis.

Aspek regulasi emosi yang kedua adalah kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan mengelola dan menyeimbangkan emosi yang sedang dialaminya. Hasil wawancara dengan R-01 usia 15 tahun dan C-02 usia 13 menunjukkan bahwa memilih bersikap diam, karena emosi itu hanya sesaat dan segera berlalu. C-03 usia 17 tahun dan A-04 usia 18 tahun mengungkap bahwa saat marah wajahnya cemberut, dan saat bahagia mudah tersenyum, tersipu dan tertawa. A-05 usia 17 tahun emosi yang muncul tidak mempengaruhi pikiran dan tindakan. A-06 usia 14 tahun mengungkap saat marah suka mengurung diri di kamar.

Hasil penelitian pada aspek kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan untuk dapat merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya sendiri saat sedang mengalami keputusasaan, kecemasan, atau marah. R-01 usia 15 tahun saat emosi memilih menenangkan diri, merenungkan apa yang dirasakan, dan tidak bercerita pada orang lain. C-02 usia 13 tahun mengungkapkan bahwa saat emosi memilih bermain *game*, atau melihat video tiktok, tidak bercerita pada orang lain karena merasa aman menyimpan perasaan sendiri. C-03 usia 17 tahun menghibur diri dengan menonton video lucu, *ngemil*, menenangkan diri dan suka bercerita dengan teman karena merasa lebih lega, berpikir lebih positif, dan kembali ceria. A-04 usia 18 tahun suka mencari hiburan dengan merokok, menonton video lucu, suka mengucapkan kata-kata positif untuk meredam emosi dan menenangkan diri, mengalihkan emosi dengan membantu ibu memasak, lebih suka bercerita dengan orang lain untuk bertukar pikiran atas situasi yang dialami. A-05 usia 17 tahun memilih cuek dengan apa yang terjadi, suka merenungkan dan menyimpan perasaan karena lebih nyaman, A-06 usia 14 tahun sering menarik napas panjang untuk meredakan emosi, suka bercerita pada teman tetapi tidak semua diceritakan.

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri telah memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi. Kemampuan tersebut ditunjukkan dalam kemampuan remaja dalam memonitor emosi, kemampuan dalam mengevaluasi emosi, dan kemampuan dalam memodifikasi emosi. Remaja mampu memonitor emosi yang terlihat dari sikap yang mudah tersinggung, merasakan mudah emosi jika tubuhnya kecapekan, saat kalah main *game* sering mengomel, meluapkan emosi dengan berbicara bernada tinggi, meluapkan emosi

dengan melukai diri sendiri, menjauhi kerumunan dan menyendiri. Kemampuan remaja dalam mengevaluasi terlihat pada sikap remaja yang memilih bersikap diam, karena emosi itu hanya sesaat dan segera berlalu, saat marah wajahnya cemberut, dan saat bahagia mudah tersenyum, tersipu dan tertawa, serta saat marah suka mengurung diri di kamar. Sedangkan kemampuan memodifikasi emosi remaja ditunjukkan saat emosi memilih menenangkan diri, merenungkan apa yang dirasakan, memilih bermain *game*, atau melihat video tiktok, menghibur diri dengan menonton video lucu, *ngemil*, menenangkan diri dan suka bercerita dengan teman karena merasa lebih lega, berpikir lebih positif, dan kembali ceria, mencari hiburan dengan merokok, suka mengucapkan kata-kata positif untuk meredakan emosi dan menenangkan diri, mengalihkan emosi dengan membantu ibu memasak, atau sering menarik napas panjang untuk meredakan emosi.

PEMBAHASAN

Tantangan yang dihadapi pada remaja diantaranya adalah perubahan emosional yang muncul dalam tekanan psikologis seperti depresi, stres, atau emosi negatif lainnya sehingga dibutuhkan kemampuan mengatur emosi (Kartini et al., 2023). Emosi memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan adaptasi individu terhadap lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Mashar, 2015). Regulasi emosi berperan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, dimana jika seseorang mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, maupun kecemasan dengan baik maka perasaannya akan lebih tenang dan bahagia sehingga mengurangi resiko masalah kesehatan mental (Kartini et al., 2023). Kemampuan remaja dalam mengelola regulasi emosi dapat dilihat dari tiga aspek yaitu kemampuan seseorang dalam memonitor emosi, kemampuan untuk mengevaluasi emosi, dan kemampuan untuk memodifikasi emosi (Thompson, 1994).

Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) artinya remaja memiliki kemampuan untuk menyadari dan memahami proses yang terjadi di dalam dirinya secara menyeluruh, perasaan, pikiran, dan latar belakang sehingga melakukan suatu tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri telah mengetahui, menyadari jenis emosi yang terjadi pada dirinya secara jelas. Kemampuan memonitor emosi dapat dilihat dari remaja R-01 yang mengetahui bahwa saat dirinya diusili oleh teman, perasaan yang muncul adalah tersinggung dan marah. Kondisi remaja C-02 saat remaja merasakan tubuh yang capek, maka perasaan yang muncul adalah mudah marah jika disuruh untuk melakukan sesuatu, ketika sedang bermain *game* dan kalah perasaan yang muncul adalah kecewa. Remaja C-03 sering merasakan emosi marah saat sedang siklus menstruasi. Emosi marah yang dialami oleh remaja R-01, C-02, dan C-03 merupakan perasaan yang sehat dan normal terjadi pada individu (Al Baqi, 2015).

Remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi akan berperilaku positif dalam kesehariannya. Seseorang yang mempunyai regulasi tinggi harga dirinya juga naik (Farkhaeni, 2011). Kemampuan memonitor emosi merupakan dasar bagi seseorang untuk melihat penyebab munculnya emosi pada dirinya. Remaja A-04 merasakan emosi saat mendengar ucapan atau perbuatan orang lain yang tidak sesuai dengan keinginannya. Sama halnya dengan remaja A-05 yang merasa emosi saat ada sesuatu yang tidak disukai terjadi pada dirinya. Emosi yang muncul pada remaja A-04 dan A-05 tersebut merupakan emosi negatif karena muncul saat suatu peristiwa tidak sesuai dengan tujuan, fokus, atau harapan positif seseorang. Bentuk emosi negatif salah satunya adalah kekecewaan (Van Doorn et al., 2015). Perasaan kecewa merupakan sesuatu yang normal terjadi dan tidak sepenuhnya berkonotasi negatif karena rasa kecewa dapat membuat seseorang meningkatkan keterampilan emosinya (Azmiati, 2021). Emosi kecewa pada remaja muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang dialami atau dihadapi. Emosi dapat diungkapkan dalam bentuk verbal maupu non verbal (Gunarsa, 2009). Ungkapan ekspresi emosi dapat terlihat pada pola tindak tutur yang disampaikan oleh penutur, baik secara verbal maupun nonverbal (Mashar, 2015). Remaja A-06 mengungkapkan menyadari emosi emosi muncul saat capek kemudian disuruh-suruh, diejek teman, dan meluapkan emosi dengan cemberut dan terkadang menangis. Sejalan dengan penelitian (Azmiati, 2021) bahwa seseorang sering mengungkapkan perasaan dengan bahasa emosional nonverbal sederhana seperti menangis, berteriak, tertawa, tersenyum, atau mengoceh. Remaja A-06 artinya telah memahami jenis emosi yang terjadi pada dirinya, dan mampu mengekspresikan secara jelas bentuk emosinya.

Berdasarkan hasil wawancara terkait kemampuan memonitor emosi, maka dapat diperoleh simpulan bahwa remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri telah memahami jenis emosi yang terjadi pada dirinya secara jelas. Emosi positif ditunjukkan dengan wajah ceria, tersipu, maupun bahagia. Sedangkan saat emosi negatif muncul disadari secara jelas yang nampak pada sikap mudah tersinggung, rasa marah, maupun ungkapan kekecewaan. Remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri telah memiliki kemampuan dalam memonitor emosi yang merupakan aspek pertama dari regulasi emosi.

Aspek selanjutnya dalam regulasi emosi adalah kemampuan mengevaluasi emosi. Menurut (Thompson, 1994) kemampuan mengevaluasi emosi adalah individu memiliki kemampuan dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang sedang dialaminya. Kemampuan mengevaluasi emosi mencakup mengelola emosi negatif misalnya rasa marah, kecewa, sedih, dendam, bahkan kebencian yang bisa membuat individu tidak dapat berpikir rasional. Hasil wawancara dengan remaja C-03 dan A-04 mengungkap bahwa saat marah wajahnya cemberut, dan saat bahagia mudah tersenyum, tersipu dan tertawa. Selaras dengan penelitian (Fitri & Adelya, 2017) bahwa jenis emosi dapat dirasakan dengan kuat dan ditunjukkan dalam berbagai macam tampilan fisik seperti saat merasa

bahagia seseorang tertawa, ketika merasa sedih maka seseorang akan menangis, ketika seseorang merasa ketakutan maka akan berteriak, atau saat merasa bahagia maka seseorang terlihat tertawa terbatak-batak atau melompat kegirangan dan lainnya. Remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri telah mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang sedang dialami dengan baik.

Remaja R-01 menunjukkan bahwa saat merasa emosi remaja ini memilih bersikap diam, karena emosi itu hanya sesaat dan segera berlalu. Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosinya dapat mengganggu perilaku sosial dan interaksi dengan lingkungan keluarga maupun masyarakat (Kartini et al., 2023). Sikap diam yang ditunjukkan oleh remaja merupakan bentuk kemampuan mengelola dan menyeimbangkan emosi yang muncul. Misalnya seorang remaja diejek oleh temannya, maka dengan diam emosi yang terpendam tidak akan berubah menjadi perilaku agresif yang dapat menimbulkan perilaku negatif seperti tindakan yang memicu pertengkaran atau tawuran. Sikap lain yang ditunjukkan oleh remaja A-06 usia mengungkap saat marah suka mengurung diri di kamar, hal ini juga menunjukkan bahwa remaja telah mampu mengevaluasi emosinya. Remaja C-02 mengungkapkan bahwa saat emosi lebih memilih bermain *game*, atau melihat video tiktok. Remaja memilih diam, mengurung diri, bermain *game*, atau melihat video tiktok di kamar sebagai bentuk pengalihan emosi yang dirasakan. Sejalan dengan hasil penelitian (Fahrnisa, 2022) dengan judul *Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta*, bahwa kemampuan mengevaluasi emosi ditunjukkan oleh korban dengan memilih diam, membaca buku, bermain dengan teman lain sebagai pengalihan emosi yang dirasakan.

Kemampuan mengevaluasi emosi sudah ditunjukkan oleh remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri. Remaja memperlihatkan sikap mengalihkan emosi dengan cara yang positif seperti diam dan mengurung diri di kamar, memilih menangis untuk mengekspresikan perasaan sedih, menunjukkan rasa tidak suka dengan ekspresi wajah cemberut, menunjukkan rasa bahagia dengan tersenyum, tersipu dan tertawa. Pengalihan emosi yang ditunjukkan oleh remaja memberikan makna bahwa remaja telah memiliki regulasi emosi dalam aspek kemampuan mengevaluasi emosi.

Regulasi emosi pada tahap akhir yang harus dicapai adalah kemampuan memodifikasi emosi. Hasil penelitian pada aspek kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan untuk dapat merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya sendiri saat sedang mengalami keputusasaan, kecemasan, atau marah. Berdasarkan wawancara remaja R-01 saat emosi memilih menenangkan diri, merenungkan apa yang dirasakan, dan tidak bercerita pada orang lain. Proses menenangkan diri dan merenungi apa yang sedang dirasakan dapat memunculkan perasaan positif dalam diri individu. Remaja C-02 mengungkapkan bahwa saat merasa emosi memilih menenangkan diri atau bersikap masa bodoh dan tidak bercerita pada orang lain karena merasa aman menyimpan perasaan sendiri. Sedangkan remaja A-04 saat merasa emosi suka mencari hiburan dengan merokok untuk

memotivasi diri agar semangat kembali, menonton video lucu, dan suka mengucapkan kata-kata positif untuk meredam emosi dan menenangkan diri, mengalihkan emosi dengan membantu ibu memasak, lebih suka bercerita dengan orang lain untuk bertukar pikiran atas situasi yang dialami.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa remaja beragama Buddha telah mengetahui bagaimana memodifikasi emosi yang muncul sehingga tidak emosi marah, kecewa itu segera berakhir. Beberapa hal yang dilakukan dengan menenangkan diri, merenungi apa yang sedang dirasakan, bercerita kepada orang lain tentang apa yang dirasakan agar merasa lebih lega, dan mengucapkan kata-kata positif pada diri sendiri sehingga merasa lebih tenang. Perilaku remaja yang memilih bercerita kepada teman tentang apa yang dirasakannya merupakan salah satu bentuk upaya mencari simpati dari teman dan harapan agar teman memahami serta membantu memberi pertolongan. Sesuai dengan pernyataan (Lench et al., 2016) ekspresi wajah ataupun ekspresi verbal yang mengindikasikan kesedihan yang ditampilkan oleh seseorang dapat menghasilkan pertolongan dari orang lain. Kemampuan memodifikasi emosi diperlukan oleh remaja agar emosi yang sedang dirasakan dapat tersalurkan dengan sikap positif. Seorang remaja yang memiliki kemampuan memodifikasi emosi, dalam menanggapi munculnya emosi dapat merubah emosi tersebut menjadi hal positif. Sikap tersebut memotivasi dirinya sendiri sehingga saat mengalami putus asa, cemas, atau marah dapat dikendalikan dan tidak menimbulkan perilaku agresif yang negatif.

Remaja beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri dari hasil penelitian ini menunjukkan telah memiliki kemampuan regulasi emosi positif meliputi aspek kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Seorang remaja yang mempunyai regulasi emosi positif mampu berpikir secara positif terhadap suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat membuat seseorang mempunyai kecenderungan pemikiran negatif terhadap suatu peristiwa (Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi berperan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, dimana jika seseorang mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, maupun kecemasan dengan baik maka perasaannya akan lebih tenang dan bahagia sehingga mengurangi resiko masalah kesehatan mental (Kartini et al., 2023). Perasaan emosi yang muncul atas peristiwa yang dialami dapat dikelola dengan baik dan dikendalikan oleh remaja. Kemampuan meregulasi emosi yang baik dapat membentuk remaja menjadi pribadi yang sehat secara mental.

SIMPULAN

Kemampuan regulasi emosi sangat penting pada masa perkembangan remaja khususnya perkembangan psikologisnya. Remaja mengalami perubahan hormonal dan hubungan sosial yang signifikan, sehingga dapat mempengaruhi kestabilan emosinya. Remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan

kemampuan memodifikasi emosi. Tingkat efektivitas regulasi emosi remaja bervariasi tergantung pada pemahaman individu terhadap ajaran agama, lingkungan keluarga, serta dukungan sosial. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres, lebih cepat beradaptasi dengan perubahan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat di lingkungannya. Kondisi tersebut mendukung remaja sehingga dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif dan membentuk fondasi untuk kesehatan mental di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, C. (2015). Berbagai terapi jitu atasi emosi sehari-hari. In *Yogyakarta: FlashBooks*.
- Afrizal, M. A. (2014). Metode penelitian kualitatif. In *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 505–512. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4672>
- Azmiati, E. (2021). Pengungkapan Emosi Kekecewaan Pada Anak Usia 1-3 Tahun: Sebuah Kajian Psikolinguistik (Expressions of Disappointment in 1-3 Years Old Children: A Psycholinguistic Study). *Suar Betang*, 16, 21.
- Balter, L., & Tamis-LeMonda, C. S. (2005). *Child psychology: A handbook of contemporary issues*. Psychology Press.
- Fahrunisa, A. R. (2022). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12–22. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.14384>
- Farkhaeni, A. (2011). *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta*.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). *Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah*. 2(2), 30–39.
- Gunarsa, S. D. (2009). Dasar dan Teori Perkembangan Anak. In *BPK Gunung Mulia*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738315000444%0Ahttp://eprints.lan.cs.ac.uk/48376/%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1002/zamm.19630430112>
- Jahja, Y. (2015). Psikologi Perkembangan (Cet. 4). In *Prenadamedia Group, Jakarta*.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167–188. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Lench, H. C., Tibbett, T. P., & Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social and Personality Psychology Compass*, 10(1), 11–25. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738315000444>
- Mashar, R. (2015). Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya. In *Kencana. Kencana*.
- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokastinasi Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>
- Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. (2012). *Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi*.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja, edisi kesebelas. In *Jakarta: Erlangga*.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). *Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada*

- Remaja*. 5(2), 370–381.
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. In *Aura Publishing*.
<http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Thompson, R. A. (1994). The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Van Doorn, E. A., Van Kleef, G. A., & Van der Pligt, J. (2015). How emotional expressions shape prosocial behavior: Interpersonal effects of anger and disappointment on compliance with requests. *Motivation and Emotion*, 39, 128–141.