

Mengelola emosi remaja di tengah konflik sosial

Rahillah Alifia

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110091@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Emosi, kesehatan mental, kesadaran diri, konflik sosial, pola asuh.

Keywords:

Emotions, mental health, self-awareness, social conflict, parenting.

ABSTRAK

Emosi pada remaja merupakan tahap perkembangan yang sulit dan rentan terhadap konflik sosial. Emosi remaja yang berkejang dapat memicu perilaku eruptif, agresif, atau menarik diri, yang berujung pada konflik berkepanjangan. Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam mencegah perilaku agresif dan meningkatkan ketahanan emosional pada remaja. Regulasi emosi remaja dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk pola pikir, kecerdasan emosional, dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, dukungan sosial, dan lingkungan kampus. Emosi positif dan dukungan lingkungan dapat meningkatkan ketahanan emosional remaja terhadap tekanan sosial. Keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial perlu menerapkan manajemen emosi remaja secara sistematis untuk mengembangkan remaja yang tangguh dan matang secara sosial. Strategi praktis meliputi komunikasi asertif, jeda emosional, dan refleksi diri, di antara strategi lainnya, yang membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk menavigasi konflik sosial dengan lebih bijaksana dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, keluarga dan lingkungan sosial memainkan peran mendasar dalam mendukung regulasi emosi remaja. Orang tua dan keluarga harus membangun komunikasi yang hangat dan suportif agar remaja merasa bebas dan nyaman untuk membuka diri. Kampus harus menyediakan lingkungan pendidikan yang bebas dari perundungan dan mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja. Masyarakat harus mendukung terciptanya lingkungan sosial yang lebih ramah bagi remaja.

ABSTRACT

Adolescence is a challenging developmental stage and prone to social conflict. Volatile adolescent emotions can trigger explosive, aggressive, or withdrawn behavior, leading to prolonged conflict. Good emotional regulation plays a crucial role in preventing aggressive behavior and enhancing emotional resilience in adolescents. Adolescent emotional regulation is influenced by internal factors, including mindset, emotional intelligence, and self-awareness, as well as external factors such as family parenting styles, social support, and the campus environment. Positive emotions and environmental support can enhance adolescents' emotional resilience to social stress. Families, schools, and social environments need to systematically implement adolescent emotion management to develop resilient and socially mature adolescents. Practical strategies include assertive communication, emotional pauses, and self-reflection, among others, which help adolescents better manage their emotions. This enables them to navigate social conflict more wisely and enhance their psychological well-being. Furthermore, family and social environments play a fundamental role in supporting adolescents' emotional regulation. Parents and families should foster warm and supportive communication so that adolescents feel free and comfortable to open up. Campuses should provide an educational environment free from bullying and supportive of adolescents' social and emotional development. Society must support the creation of a more youth-friendly social environment.



Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang kompleks yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Pada tahap ini, remaja menghadapi perubahan emosi yang berubah-ubah, tuntutan lingkungan, dan proses pencarian jati diri. Remaja cenderung lebih mudah mengalami gerakan emosional karena ketidakseimbangan antara perkembangan biologis yang semakin matang dan kemampuan kognitif yang belum optimal. Berbagai bentuk konflik sosial dapat muncul sebagai akibat dari meningkatnya interaksi sosial di lingkungan keluarga, kampus, dan dunia digital (Fakhrudin et al., 2024).

Dalam konteks remaja, konflik sosial dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti pertentangan dengan teman sebaya, kompetisi akademik, perundungan, atau konflik dalam lingkungan digital seperti media sosial. Remaja harus dapat mengelola emosi mereka dengan baik dalam situasi ini agar mereka tidak terjebak dalam respon langsung atau perbuatan yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Jika mereka tidak dapat mengelola emosi dengan baik, mereka akan beresiko mengalami ledakan emosi, stress berkepanjangan, perilaku agresif, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki remaja adalah mengelola emosi mereka. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. (Rasyid et al., 2023a) menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk mencegah perilaku agresif, termasuk agresi digital seperti cyberbullying. Semakin baik seseorang dapat mengontrol emosi mereka, semakin sedikit mereka cenderung melakukan Tindakan agresif. Bahkan disebutkan bahwa regulasi emosi digunakan untuk memilih mana emosi yang harus diekspresikan secara terbuka dan mana yang harus dikendalikan untuk menghindari konflik atau perilaku menyimpang. (Rasyid et al., 2023a)

Selain faktor internal, faktor lain yang sangat penting dalam membentuk kemampuan remaja untuk mengelola emosi adalah dukungan yang diberikan oleh keluarga mereka. Kualitas pola asuh orang tua memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan perilaku, karakter, dan kemampuan kontrol diri anak dan remaja. Studi menunjukkan bahwa pola asuh yang tepat dapat menumbuhkan kedisiplinan, tanggung jawab, serta pengendalian perilaku pada anak, yang semuanya merupakan dasar penting bagi kemampuan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan atau konflik sosial. Dengan demikian, keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk ketahanan emosional remaja melalui pola asuh yang konsisten dan suportif (Afrita & Yusri, 2022).

Selain itu, penelitian tentang beban emosional guru menunjukkan efek regulasi emosional pada kesehatan psikologis. (Mukhlis et al., n.d.-a) menemukan bahwa menggunakan strategi penekanan emosi, juga dikenal sebagai pengurangan emosi, secara teratur dapat berdampak negatif pada kesehatan emosional seseorang. Ini karena menahan emosi tanpa menyalurkan mereka dengan cara yang sehat dapat meningkatkan stres dan kelelahan emosional (Mukhlis et al., n.d.-a). Karena penelitian ini ditujukan untuk guru PAUD, mekanisme emosional yang dikaji juga berlaku untuk remaja, karena keduanya menghadapi tantangan sosial yang membutuhkan kontrol emosi yang baik.

Selain itu, kondisi sosial kontemporer menambah tantangan baru bagi remaja. Kehidupan digital menghadirkan dinamika interaksi yang lebih cepat, rumit, dan seringkali tanpa batasan, yang meningkatkan kemungkinan konflik sosial. Media sosial dapat menjadi pemicu perbandingan sosial, misinformasi, pertengkaran opini, hingga perundungan digital. Tanpa kemampuan regulasi emosi dan pola pikir yang kuat, remaja rentan mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Artikel ini tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman kita tentang dinamika remaja emosional, tetapi juga memberikan ide-ide bagi individu, pendidik, dan masyarakat umum untuk membuat lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja.

Pembahasan

Hakikat Emosi Remaja dalam Kehidupan Sosial

Emosi merupakan reaksi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu dan sangat berpengaruh pada perilaku remaja. Ketika beranjak remaja, lebih sensitive terhadap konflik sosial karena perubahan biologis dan psikologis yang membuat intensitas emosi meningkat sehingga, mereka lebih sensitif terhadap konflik sosial. kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kegembiraan, dan ketakutan adalah contoh emosi yang muncul sebagai cara mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah.

Dalam kajian ini pada (Choiriah, 2024), digambarkan bahwa perasaan tersebut menjadi respon utama tokoh dalam menghadapi tekanan sosial. Representasi tokoh dalam novel Guru Aini tersebut mencerminkan kondisi nyata remaja di kehidupan sehari-hari, di mana emosi menjadi penentu tindakan dan pilihan dalam menghadapi konflik. Hal ini menegaskan bahwa memahami hakikat emosi merupakan langkah awal untuk memahami perilaku remaja ketika berhadapan dengan berbagai permasalahan sosial.

Penyebab Ketidakstabilan Emosi Remaja

Ketidakstabilan emosi remaja dapat disebabkan oleh perkembangan otak yang belum sempurna, terutama pada bagian depan otak yang berfungsi mengendalikan impuls dan membuat keputusan yang logis. (Nadhiroh, 2015) menjelaskan bahwa emosi merupakan reaksi kompleks yang dapat menimbulkan gangguan perilaku apabila tidak dikelola dengan baik. Emosi yang muncul secara langsung menyebabkan remaja bertindak tanpa mempertimbangkan akibatnya.

Stabilitas emosional tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosial. (Dewi & Yusri, 2023) menunjukkan bahwa remaja di panti asuhan sering mengalami kecemasan dan rasa kurang percaya diri akibat kehilangan dukungan keluarga inti. Di banding remaja lain, mereka merasakan tekanan sosial yang lebih besar, sehingga pengelolaan emosi menjadi tantangan tersendiri. Meskipun demikian, beberapa dari mereka mampu mengatasinya melalui aktivitas positif dan religius. Ketidakstabilan emosi ini penting dipahami karena remaja yang tidak dapat mengatur emosinya lebih rentan terlibat dalam konflik sosial, baik konflik langsung maupun konflik di dunia digital.

Regulasi Emosi dalam Konflik Sosial dan Digital

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan agar dapat merespons situasi secara tepat. (Rasyid et al., 2023b) memberikan gambaran kuat bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi baik cenderung tidak terlibat dalam agresi digital atau cyberbullying. Dalam konteks media sosial, konflik sering terjadi secara cepat dan impulsif, sehingga tanpa kemampuan mengelola emosi, remaja dapat mudah melakukan tindakan yang menyakiti orang lain.

Remaja yang menggunakan media digital lebih rentan terhadap konflik sosial karena tekanan dari dunia daring, perbandingan sosial, dan komentar negatif. Remaja yang memiliki regulasi emosi lebih mampu menahan diri sebelum berbicara, memilih untuk memaafkan demi kebaikan orang lain, atau tidak langsung bereaksi. Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya berfungsi dalam interaksi tatap muka, tetapi menjadi keterampilan penting dalam interaksi digital yang penuh tantangan.

Peran Pola Pikir dan Kesadaran Diri dalam Mengelola Emosi

Pola pikir atau mindset memiliki pengaruh besar dalam bagaimana seseorang menilai situasi dan merespons konflik. (Azid et al., 2024) menekankan bahwa pola pikir negatif seperti merasa tidak berharga atau merasa selalu menjadi korban dapat memicu emosi negatif yang berlebihan. Sebaliknya, pola pikir positif membantu remaja melihat konflik sebagai kesempatan belajar, bukan ancaman.

Kesadaran diri (self-awareness), sebagaimana dijelaskan pada (Mukhlis et al., n.d.-b), merupakan fondasi penting dalam pengelolaan emosi. Dengan mengenali apa yang dirasakan, remaja dapat mengambil langkah yang lebih tepat sebelum bereaksi. Remaja yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih tenang, mampu menilai situasi secara objektif, dan mampu menghindari konflik yang tidak perlu.

Pola pikir dan kesadaran diri saling berkaitan dalam membentuk respon emosional remaja sehingga membantu mereka menghadapi konflik dengan cara yang lebih dewasa dan bijak.

Emosi Positif sebagai Pelindung dalam Konflik

Emosi positif memiliki peran besar dalam menjaga stabilitas emosi remaja. (Azid et al., 2024) menunjukkan bahwa emosi positif dapat memengaruhi perilaku individu dan membuat mereka lebih mampu mengambil keputusan secara sehat. Pada konteks konflik sosial, emosi positif seperti ketenangan, rasa dihargai, dan kebahagiaan dapat membantu remaja menghindari tindakan impulsif yang dapat memperburuk konflik.

Selain itu, emosi positif meningkatkan kemampuan remaja untuk melihat perbedaan sebagai hal yang wajar. Ketika remaja berada dalam suasana hati yang positif, mereka lebih mudah berempati dan memahami perspektif orang lain, sehingga lebih mampu menyelesaikan permasalahan secara damai. Dengan membangun lingkungan yang kaya emosi positif menjadi cara efektif dalam mencegah konflik sosial pada remaja.

Strategi Praktis Mengelola Emosi Remaja dalam Konflik

Pengelolaan emosi bukan hanya teori, melainkan harus diwujudkan melalui strategi nyata yang dapat diterapkan remaja. Salah satu cara untuk melakukannya adalah melalui komunikasi asertif yang berarti mengungkapkan perasaan dengan jelas dan sopan tanpa menyalahkan orang lain sehingga membantu mencegah adanya konflik memanas. Mereka juga dapat berlatih jeda emosional mengambil waktu sejenak untuk bernapas dan berpikir sebelum bereaksi terhadap konflik, yang membantu mengurangi perilaku impulsif. Mendengarkan secara aktif adalah keterampilan lainnya karena memperhatikan dan menunjukkan empati dapat mencegah kesalahpahaman. Refleksi diri memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi emosi mereka dan memahami mengapa mereka merasakan hal tertentu, membantu mereka memaknai pikiran dan reaksi mereka. Terlibat dalam kegiatan positif seperti membaca,

Peran Lingkungan dalam Mendukung Regulasi Emosi Remaja

Keluarga, sekolah, teman sebaya, dan terutama bagi sebagian orang, panti asuhan merupakan lingkungan terdekat yang berkontribusi pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi. (Dewi & Yusri, 2023) menunjukkan bahwa dukungan pengasuh dan aktivitas religius membantu remaja panti asuhan menstabilkan emosi mereka. Selain itu, kurangnya dukungan sosial seringkali menyulitkan remaja untuk mengelola perasaan dan membuat mereka rentan terhadap konflik.

(Azid et al., 2024) juga menegaskan bahwa komunikasi hangat dalam keluarga dan lingkungan yang suportif membantu remaja membangun ketahanan emosional. Ketika remaja merasa aman secara emosional, mereka lebih mampu mengelola konflik secara tenang. Maka, menciptakan komunitas yang saling mendukung menjadi salah satu kunci penting dalam membangun regulasi emosi remaja. Seluruh jurnal yang diintegrasikan dalam pembahasan ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi remaja merupakan keterampilan yang sangat penting di tengah berkembangnya konflik sosial. Emosi remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir, kesadaran diri, kecerdasan emosi, dan emosi positif, serta faktor eksternal seperti keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media digital.

Kemampuan mengelola emosi membantu remaja menghadapi konflik secara bijak, menahan impuls negatif, memahami perbedaan, dan menyelesaikan masalah dengan cara damai. Oleh karena itu, pembinaan regulasi emosi perlu dilakukan secara sistematis oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar remaja mampu tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, dewasa, dan memiliki stabilitas emosional yang baik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen emosi cenderung menjadi aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama selama berbagai bentuk konflik sosial. Perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang spesifik pada masa remaja meningkatkan intensitas, ketidakstabilan, dan kerentanan emosi terhadap pengaruh sekecil apapun dari faktor lingkungan. Karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menimbulkan tindakan impulsif, agresif, atau menyendiri, sehingga menyebabkan konflik berkepanjangan baik dalam

interaksi langsung maupun di media digital. Regulasi emosi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari faktor internal seperti pola pikir, kecerdasan emosional, kesadaran diri, serta kemampuan memahami situasional, hingga faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, dukungan sosial, lingkungan kampus, dan dinamika media sosial. Regulasi emosi yang baik memungkinkan remaja untuk merespons konflik dengan lebih bijaksana, menahan diri dalam reaksi langsung, dan memilih tindakan yang lebih baik. Di sisi lain, emosi positif dan dukungan lingkungan terbukti meningkatkan ketahanan emosional remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, pengelolaan emosi bukan hanya keterampilan psikologis tetapi, juga salah satu dasar penting untuk membentuk remaja yang Tangguh dan matang secara sosial yang dapat menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.

Remaja perlu dinasehati untuk meningkatkan kesadaran diri akan perasaan mereka, mengenali emosi yang dirasakan, serta melatih kemampuan mengendalikan diri sebelum bereaksi terhadap konflik. Orang tua dan keluarga perlu membangun komunikasi yang hangat dan supportif agar remaja merasa nyaman. Kampus diharapkan menyediakan lingkungan pendidikan yang bebas dari perundungan dan mendukung pengembangan kemampuan sosial dan emosional remaja. Masyarakat perlu mendukung terciptanya lingkungan sosial yang lebih ramah remaja.

Daftar Pustaka

- Afrita, F., & Yusri, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 14–26. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.101>
- Azid, R. M., Supriyanto, A. S., & Firmansyah, F. (2024). Analisis Peran Emosi Positif Pada Perilaku Impulse Buying Generasi Z Banyuwangi. *A. S.*, 9. <https://repository.uin-malang.ac.id/18695/>
- Choiriah, E. (2024). Representasi Emosi Manusia Dalam Novel Guru Aini Karya Andrea Hirata (Kajian Psikologi David Krech). 1(2).
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fakhrudin, F., Hasan, S., Firdaus, D. H., & Hidayat, H. (2024). From Fiqh al-Ibadat to Muamalat: Repositioning Zakat Management in Indonesia in the Perspective of Maqāṣid Al-Sharī'ah. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 8(1), 495. <https://doi.org/10.22373/sjhk.v8i1.19637>
- Mukhlis, A., Elvira, M., Putri, S. T., & Sainuddin, S. (n.d.-a). Emotional Labor of Early Childhood Educators: Relationships With Students and Parents.
- Mukhlis, A., Elvira, M., Putri, S. T., & Sainuddin, S. (n.d.-b). Emotional Labor of Early Childhood Educators: Relationships With Students and Parents. <https://repository.uin-malang.ac.id/24620/>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). 2.
- Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023a). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>

Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023b). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>