

PEMAHAMAN PENGELOLAAN EMOSI PADA RENTANG USIA REMAJA DI PAROKI ST. MARIA DARI FATIMA PENAJAM

Elisabeth Novita Krisdiana^{1*}, Maria Cicinda Diwa², Helentiara Amerlis Fanaetu³,
Johanes Baptis Judaha Jiwangga⁴, Nico Ndaru Pratama⁵

1-5 Universitas Sanata Dharma, Indonesia

novikrisdiana12@gmail.com, mariacicinda@gmail.com, helentiara06@gmail.com,
judhajiwangga@usd.ac.id dan nicondarupratama@usd.ac.id

*korespondensi: judhajiwangga@usd.ac.id

Abstrak

Pada masa perkembangannya, remaja seringkali kesulitan untuk mengontrol emosi yang tidak stabil sebagai akibat dari perubahan besar yang dialami selama masa peralihan tersebut, sehingga dapat memicu munculnya konflik dalam dirinya maupun lingkungannya. Hal tersebut membuat pemahaman pengelolaan emosi atau regulasi emosi menjadi penting sebagai tindak preventif masalah emosi serta pengembangan karakter pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman regulasi emosi pada 10 remaja di Paroki St. Maria dari Fatima daerah Penajam. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang mengacu pada 4 tahapan, yaitu *epoche*, *reduction*, *imaginative variation*, dan *synthesis*. Pada tahap *epoche*, peneliti mengambil data dengan cara *journaling*. Pada tahap *reduction*, peneliti membagi data berdasarkan tema-tema. Tahap *imaginative variation*, peneliti mengelaborasi tema-tema yang ada. pada tahap *synthesis*, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisis. Pengambilan data diambil melalui tahapan observasi, narasi *journaling*, dan wawancara yang dianalisis dengan metode analisis tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa enam remaja di wilayah paroki St. Maria dari Fatima, Penajam telah mengenali dan memahami emosi mereka melalui pengelolaan emosi *Antecedent Focused Emotion Regulation* dan *Response-Focused Strategy*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman regulasi emosi berperan penting dalam membantu remaja mengendalikan respon emosional secara lebih adaptif, sehingga dapat mengurangi potensi konflik internal maupun eksternal serta mendukung pembentukan karakter yang lebih positif.

Kata kunci: Emosi, Regulasi emosi, remaja, *journaling*

UNDERSTANDING EMOTIONAL MANAGEMENT IN THE TEENAGE AGE RANGE IN THE PARISH OF ST. MARY OF FATIMA, PENAJAM

Elisabeth Novita Krisdiana^{1*}, Maria Cicinda Diwa², Helentiar Amerlis Fanaetu³,
Johanes Baptis Judaha Jiwangga⁴, Nico Ndaru Pratama⁵

1-5 Universitas Sanata Dharma, Indonesia

novikrisdiana12@gmail.com, mariacicinda@gmail.com, helentiar06@gmail.com,
judhajiwangga@usd.ac.id dan nicondarupratama@usd.ac.id

*corresponding: judhajiwangga@usd.ac.id

Abstract

During their development, adolescents often find it difficult to control their unstable emotions as a result of the major changes they experience during this transitional period, which can trigger conflicts within themselves and their environment. This makes understanding emotion management or emotion regulation important as a preventive measure for emotional problems and character development in adolescents. This study aims to analyze the understanding of emotional regulation in 10 adolescents in the St. Maria of Fatima Parish in the Penajam area. This study uses qualitative methodology with a phenomenological approach that refers to four stages, namely epoché, reduction, imaginative variation, and synthesis. In the epoché stage, the researcher collected data through journaling. In the reduction stage, the researcher divided the data based on themes. In the imaginative variation stage, the researcher elaborated on the existing themes. In the synthesis stage, the researcher drew conclusions based on the analysis results. Data collection was carried out through observation, journaling narratives, and interviews, which were analyzed using thematic analysis methods. The results of this study show that six adolescents in the parish of St. Maria of Fatima, Penajam, have recognized and understood their emotions through Antecedent Focused Emotion Regulation and Response-Focused Strategy. It can be concluded that understanding emotion regulation plays an important role in helping adolescents control their emotional responses in a more adaptive manner, thereby reducing the potential for internal and external conflicts and supporting the formation of a more positive character.

Keywords : Emotions, Emotion regulation, Adolescents, Journaling

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap pergantian dari fase anak-anak ke fase dewasa, yang dimana pada fase ini terjadi perubahan pada aspek fisik, emosi, maupun tingkah laku dalam kehidupan sosialnya. Fase remaja terletak pada rentang usia antara 10 hingga 19 tahun (WHO, 2024). Salah satu aspek yang paling penting menjadi perhatian dalam masa remaja yaitu aspek emosi. Gross (2014) mengungkapkan bahwa emosi merupakan fenomena kompleks yang melibatkan perubahan dalam pengalaman subjektif, perilaku, dan fisiologi. Emosi sendiri dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu emosi positif untuk perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman seperti senang, bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, cinta, malu, sedangkan emosi negatif yaitu perasaan tidak diinginkan dan menyebabkan kondisi psikologis yang tidak nyaman seperti perasaan sedih, marah, benci, kesal, putus asa, takut, cemas, khawatir, bosan, bahkan hingga stres/tekanan (Ansori, 2020). Berbagai macam emosi yang berkembang pada individu remaja memerlukan penyesuaian karena emosi mereka cenderung berubah-ubah pada usia tersebut.

Fenomena "badai dan tekanan" dalam masa remaja, adalah waktu yang penuh gejolak yang dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2016). Pada perkembangannya, remaja erat kaitannya dengan permasalahan emosi dengan kondisi penuh

gejolak, ketidakstabilan, dan ketidakseimbangan emosi (Ananda et al., 2022). Bentuk-bentuk perubahan emosi yang tidak stabil pada remaja seperti mudah tersinggung, marah, atau merajuk saat menghadapi persoalan kecil. Kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif juga membuat mereka rentan mengalami konflik dengan orang tua maupun teman sebaya (Baiti, 2022). Jika hal ini tidak dikelola, maka remaja dapat mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada perkembangan sosial dan kesehatan mentalnya, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik.

Remaja biasanya kesulitan untuk mengontrol emosi karena perubahan pada berbagai aspek yang dialami selama masa peralihannya (Florensa, 2023). Adanya permasalahan tersebut dapat memunculkan konflik antara individu sebagai remaja dengan lingkungannya. Akibatnya, remaja dapat mengalami permasalahan emosional yang dapat berupa perilaku agresif, impulsif, gangguan perhatian seperti konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan, dan sebagainya. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMP Al-Azhary Cianjur terkait stabilitas emosional menemukan bahwa sebagian besar responden, sebanyak 66 (76,7%) memiliki stabilitas emosional rendah dan kurang dari separuh responden sebanyak 20 (23,3%) memiliki stabilitas emosional tinggi (Wisnusakti, dkk, 2022). Oleh karena itu, stabilitas emosi pada remaja masih tergolong rendah, sehingga disarankan perlunya peningkatan pemahaman remaja untuk mengelola emosinya.

Ketidakstabilan emosi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, diri sendiri, dan kebiasaan orang tua yang memanjakan anaknya (Aulia, 2024). Lingkungan pergaulan yang negatif dapat membuat remaja meniru perilaku yang menyimpang, apalagi jika belum matang secara emosional. Selain itu, remaja sering mengalami perubahan emosi akibat pengaruh hormonal pada masa pubertas yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, maupun perubahan suasana hati yang tiba-tiba, seperti dari senang menjadi sedih (Istiqomah, dkk., 2025). Sejalan dengan itu, Gurak dan Dolynska (2021) mengidentifikasi faktor psikologis utama penyebab ketidakstabilan emosi, rasa tidak aman, rendahnya ketahanan terhadap stres, dan impulsivitas. Dengan demikian, ketidakstabilan emosi remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis internal, perubahan biologis, serta pengaruh lingkungan sosial.

Regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang membantu remaja mengenali, mengelola, dan mengontrol perasaan agar mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Menurut Champi (Dwityaputri & Sakti, 2015), regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk tetap berpikir dan berperilaku positif ketika menghadapi tantangan dan tekanan, serta mencegah munculnya pemikiran negatif seperti marah dan sedih. Salah satu cara yang efektif adalah journaling. Melalui kegiatan journaling ini, remaja dapat memahami dirinya lebih baik serta belajar mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan membangun.

Penelitian ini berfokus untuk melakukan analisis pemahaman pengelolaan emosi remaja di Paroki St. Maria dari Fatima, Penajam, Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur. Hal ini didasari oleh kenyataan bahwa remaja di wilayah tersebut masih memiliki pemahaman pengelolaan emosi yang kurang. Padahal, emosi seperti marah, sedih, maupun senang merupakan hal yang biasa dialami oleh para remaja meskipun tidak terjadi setiap hari. Remaja perlu mengekspresikan emosi tersebut secara tepat, karena dalam mengungkapkan emosi ada aturannya. Maka dari itu, pemahaman pengelolaan emosi bagi remaja merupakan hal yang sangat penting. Pemahaman ini bukanlah usaha individu untuk menghindari maupun menghilangkan emosi, tetapi berusaha untuk menghadapi situasi secara rasional, dengan pikiran maupun emosi yang wajar sesuai dengan situasi, serta cara yang dapat diterima oleh lingkungan.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian dan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Menurut Creswell dan Poth (2017), penelitian kualitatif didefinisikan sebagai jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna yang diyakini oleh individu atau sekelompok orang yang sumbernya berasal dari masalah sosial. Creswell (2014) mengungkapkan bahwa fenomenologi berupaya untuk menjelaskan makna pengalaman hidup sejumlah orang tentang suatu konsep atau gejala, termasuk di dalamnya konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri. Secara khusus, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi pemahaman dan pengelolaan emosi para remaja di Paroki St. Maria dari Fatima, Penajam, Kalimantan Timur.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, dan journaling (catatan). Observasi dan wawancara ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai permasalahan remaja yang ada di Paroki St. Maria dari Fatima, Penajam. Selain melakukan observasi dan wawancara, peneliti juga mengumpulkan data melalui journaling yang dilakukan oleh para remaja selama mengikuti bimbingan belajar psikologi.

Data yang telah dikumpulkan, dianalisis menggunakan analisis tematik. Creswell (2015) mengajukan beberapa saran berikut untuk alur pengolahan data dalam studi fenomenologi: (1) Peneliti menjelaskan pengalaman partisipan secara rinci. (2) Menemukan pernyataan (dalam wawancara) mengenai bagaimana orang menafsirkan topik, mendeskripsikan pernyataan tersebut, dan mengembangkan rincian tanpa pengulangan. (3) Pernyataan-pernyataan tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam kelompok-kelompok yang relevan. Peneliti mendeskripsikan satuan-satuan tersebut secara mendalam dan menghasilkan penjelasan tekstual (deskripsi tekstual) atas pengalamannya, memberikan contoh-contoh yang spesifik. (4) Memusatkan perhatian pada pemikirannya dan menggunakan varian imajinatif atau deskripsi struktural, mencari semua interpretasi dan sudut pandang yang dapat dibayangkan, mengevaluasi kerangka acuan fenomena, dan membangun bagaimana gejala-gejala ini dirasakan. (5) Mengembangkan penjelasan komprehensif tentang makna dan inti pengalamannya. (6) Prosedur ini diawali dengan peneliti mengungkapkan pengetahuannya dan dilanjutkan dengan pengetahuan seluruh informan. Setelah itu, peneliti membuat deskripsi gabungan. Hasil analisis berbentuk tema yang dideskripsikan mengenai bagaimana remaja St. Maria dari Fatima, Penajam memahami serta mengelola berbagai macam emosi yang dirasakan.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi terhadap remaja OMK di Paroki St. Maria dari Fatima, diketahui bahwa tidak semua remaja memiliki pemahaman yang baik mengenai pengelolaan emosi. Hasil menunjukkan bahwa para remaja masih mengekspresikan perasaan secara spontan tanpa strategi yang jelas, misalnya dengan diam berkepanjangan atau melampiaskan emosi melalui kata-kata kasar. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam keterampilan regulasi emosi di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pemahaman dan strategi pengelolaan emosi agar remaja mampu mengendalikan perasaan mereka secara lebih adaptif, baik dalam kehidupan pribadi maupun interaksi sosial. Pada tahapan berikutnya, hasil observasi tersebut kemudian diperdalam melalui edukasi singkat mengenai pengelolaan emosi, lalu dilakukan *journaling*. Berdasarkan analisis data, dari 10 sampel remaja di paroki St. Maria dari Fatima yang telah melakukan *journaling*, ditemukan enam remaja yang telah memahami bagaimana cara mengelola emosi, sedangkan empat lainnya hanya paham mengenai pengungkapan emosi melalui *journaling* tanpa mengungkapkan bagaimana mereka mengelola emosi tersebut.

Emosi Positif

Emosi positif merupakan perasaan-perasaan yang diharapkan dan memberikan kenyamanan, kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, hiburan, cinta, dan rasa malu (Jumaini,dkk., 2025). Menurut Navares dan Flores (2023) emosi positif merupakan elemen pertama dari model *PERMA Well-Being* yang didefinisikan sebagai perasaan senang, terpesona, penuh sukacita, hangat, dan nyaman. Pada akhirnya emosi positif dapat membantu seseorang untuk lebih mengenali dirinya sendiri dan mendukung perkembangan pribadi. Emosi positif juga berperan penting dalam membantu seseorang untuk menyesuaikan diri, berteman, serta berinteraksi dengan orang lain, dan juga berkaitan dengan kepuasan hidup, ketahanan (*resilience*), kesadaran penuh (*mindfulness*), penghargaan sosial, hasil pekerjaan, dan kesehatan fisik.

Tabel 1. Hasil Emosi Positif Remaja Paroki St. Maria dari Fatima

No	Bentuk Emosi Positif	Kata kunci Emosi Positif yang muncul dari journaling
1	Perasaan Senang	Nonton, punya uang, jalan-jalan, teman, hari libur, hp baru, nilai bagus, doa, layangan, tidur.
2	Perasaan Bahagia	hal kecil, pencapaian, keluarga peduli.

Tabel satu menunjukkan hasil emosi positif remaja di Paroki St. Maria dari Fatima. Penelitian dilakukan melalui journaling terhadap 10 remaja (P1-P10) yang diminta menuliskan pengalaman, perasaan, dan kegiatan setiap hari yang membuat mereka merasa senang dan bahagia. Data yang terkumpul dari journaling kemudian dianalisis untuk menemukan kata kunci emosi positif. Bentuk emosi positif yang pertama yaitu perasaan senang. Subjek P1, P2, P5, dan P9 menuliskan perasaan senang ketika menonton drama, menonton bola, dan tontonan lainnya. Subjek P2, P5, P7, dan P9 menuliskan bahwa mereka merasa senang jika diberi uang jajan. Subjek P1, P6, dan P9 menulis bahwa mereka merasa senang ketika diajak jalan-jalan. Subjek P1, P2, P4, P6, P7, dan P9 merasa senang saat bermain bersama teman-teman. Subjek P1, P2, P4, P5, P6, dan P9 menuliskan bahwa mereka merasa senang jika ada hari libur karena mereka dapat melakukan apa yang mereka inginkan. Subjek P2 menuliskan bahwa ia merasa senang saat mendapat hp baru. Lalu subjek P3 menulis bahwa ia merasa senang saat mendapat nilai bagus dan doa terkabulkan. Kemudian, subjek P9 menuliskan bahwa ia merasa senang saat ia bermain layangan bersama teman-teman. Lalu, subjek P5 merasa senang saat sedang tidur siang. Selanjutnya, untuk bentuk emosi positif yang kedua yaitu perasaan bahagia. Subjek P6 menuliskan bahwa ia mudah merasa bahagia dengan hal-hal kecil. Selain itu, ia juga merasa bahwa semua orang berhak merasa bahagia bahkan saat kita tidak melakukan pencapaian apapun. Sedangkan subjek P8 merasa bahagia karena memiliki keluarga yang sangat peduli kepadanya.

Berdasarkan analisis data, emosi positif yang paling sering dirasakan remaja adalah perasaan senang seperti saat bermain bersama teman-teman. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Paroki St. Maria dari Fatima telah mulai memahami bentuk-bentuk emosi positif yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Yusri (2023) yang menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukan remaja di Panti Asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek yang berkaitan dengan emosi positif seperti berdoa, meminta saran kepada teman, dan berbagi cerita antar sesama teman. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa remaja tidak hanya mampu mengenali emosi positif tetapi juga mengekspresikannya melalui kegiatan sehari-hari yang sederhana, sehingga mendukung perkembangan pribadi maupun sosial mereka.

Emosi negatif

Emosi negatif dapat memprediksi penilaian penting dan tendensi perilaku, maupun secara jangka pendek atau jangka panjang (Kiefer, 2005). Adanya emosi negatif membuat individu merasakan emotional distress. Emotional distress adalah respon individu dari stres yang menghasilkan kondisi emosi negatif (Irawan et al., 2024), seperti cemas, sedih, marah dan lain-lain. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi yang efektif dan memberikan dukungan dalam mengelola emosi negatif di lingkungan pendidikan maupun di kehidupan sehari-hari. Remaja tidak mampu membedakan emosi negatif sejelas anak-anak dan orang dewasa berusia 20-an, menurut temuan yang dipublikasikan di *Psychological Science*, jurnal Association for Psychological Science. Studi ini menyoroti bagaimana pengalaman emosi bervariasi pada berbagai usia dan mengapa masa remaja mungkin merupakan periode yang sangat rentan dalam perkembangan emosional.

Tabel 2. Hasil Emosi Negatif Remaja Paroki St. Maria dari Fatima

No	Bentuk Emosi Negatif	Kata kunci Emosi Negatif yang muncul dari <i>journaling</i>
1	Perasaan Sedih	tidak punya uang, menonton drama, dimarahi, berpisah, nilai rendah, dibicarakan, barang disita, ayah meninggal, tidak diajak, berbeda kelompok, diejek /dipukul.
2	Perasaan Marah	Diburu-buru/diteriaki, tugas banyak, disuruh, sulit ditegur, diejek, hal yang tidak sesuai keinginan, masalah uang, barang disita, dimarahi, dibangunkan.

Tabel dua menunjukkan hasil emosi negatif remaja di Paroki St. Maria dari Fatima. Terdapat dua bentuk emosi negatif, yaitu perasaan sedih dan perasaan marah. Penelitian dilakukan melalui *journaling* terhadap 10 remaja (P1-P10) yang diminta menuliskan pengalaman, perasaan dan kegiatan mereka dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan emosi negatif.

Pada kategori perasaan sedih, sebagian besar remaja mengalami hal sama, yaitu dimarahi, seperti yang terjadi pada subjek P1, P3, P5 dan P8. Mereka mengungkapkan bahwa hanya karena masalah sepele mereka dimarahi, sementara orang tua sering salah paham tanpa berusaha memberi pengertian terlebih dahulu atau sekedar bertanya tentang apa yang sedang terjadi pada anak-anaknya. Mengenai uang, sebagian remaja juga cukup merasakan kesedihan seperti yang dialami subjek P1, P6 dan P7. Mereka mengungkapkan bahwa tanpa uang, mereka merasa tidak dapat berbuat apa-apa, tidak bisa jajan, atau keluar jalan-jalan. Selain itu, remaja juga merasa sedih jika tidak diajak bepergian oleh teman atau orang tua, seperti yang dialami

oleh subjek P5 dan P7. Selanjutnya, subjek P4 dan P7 mengungkapkan bahwa mereka sering menjadi bahan omongan yang tidak baik oleh teman-temannya. Bahkan, orang-orang dewasa juga turut serta, seolah-olah omongan tersebut benar adanya, nyatanya sebaliknya. Masih terkait dengan pertemanan, subjek P8 mengungkapkan kesedihannya karena diejek bahkan dipukul oleh teman-temannya. Ia pulang ke rumah dengan harapan mendapatkan ketenangan, tetapi kenyataan tidak berpihak padanya karena di rumah justru ia dimarahi oleh orang tuanya. Di samping itu, subjek P7 merasa sedih jika dalam suatu kegiatan tidak satu kelompok dengan teman-teman dekatnya, dan subjek P2 merasa sedih saat berpisah dengan teman yang ia sayangi. Adapun subjek P3 merasakan kesedihan saat mendapatkan nilai rendah. Berikutnya, subjek P5 mengungkapkan perasaan sedih ketika barang miliknya disita oleh orang tuanya. Di sisi lain, subjek P6 mengungkapkan bahwa ia harus kuat menggantikan peran ayah dalam keluarganya. Ia sangat sedih atas kehilangan ayahnya yang telah meninggal dunia. Hal ini membuatnya merasa sendiri dalam menjalani hidup. Terkadang ia merasa hilang arah, tetapi ia mampu melewati hari-hari buruk tersebut. Ia pun tampak begitu terbuka dalam menceritakan pengalamannya.

Pada kategori perasaan marah, para subjek mengungkapkan beberapa hal yang menjadi pemicu kemarahan mereka. Subjek P1 merasa marah jika harus terburu-buru dan diteriaki saat sedang bersiap-siap. Selain itu, ia juga marah ketika menghadapi beban tugas yang terlalu banyak. Selanjutnya, subjek P2 mengungkapkan bahwa kemarahan muncul ketika dibangunkan, dan hal serupa juga dialami oleh subjek P10. Pada subjek P2, kemarahan juga sering kali dipicu karena diminta melakukan sesuatu ketika proses makan berlangsung. Subjek P3 merasa marah ketika menghadapi orang yang sulit menerima teguran dan ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Hal serupa dialami oleh subjek P5 yang merasa marah apabila harapannya tidak terpenuhi atau ketika barangnya disita. Subjek P4 mengungkapkan bahwa kemarahan muncul saat ia diejek oleh orang lain. Sementara itu, subjek P9 merasakan kemarahan terkait masalah uang, barang yang disita, serta saat dimarahi oleh orang lain.

Berdasarkan hasil analisis, emosi negatif yang paling sering muncul yaitu perasaan sedih akibat dimarahi, konflik sosial, pembatasan kebutuhan pribadi dan perlakuan negatif dari teman atau orang tua. Sedangkan, perasaan marah muncul karena gangguan terhadap kenyamanan atau kebebasan diri mereka. Hal ini membutuhkan penanganan yang tepat agar emosinya dapat terkendali. Temuan ini sejalan dengan Nurul Azmi (2015), yang menekankan bahwa lingkungan tempat remaja berada yakni lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan penting dalam membentuk emosi remaja, untuk itu diperlukan kondisi positif dari lingkungan dan keteladanan dari orang tua serta orang dewasa lainnya sehingga remaja mendapatkan nilai moral dan sosial yang diperlukan dalam perkembangan emosinya.

Cara mengelola emosi

Kualitas spesifik dari emosi (misalnya, ketakutan, rasa malu) ditentukan oleh signifikansi spesifik dari peristiwa tersebut, atau seberapa penting peristiwa tersebut berpengaruh terhadap kita. Ada perbedaan antara merasakan emosi dan memahami emosi, karena setiap orang bisa merasakan emosi tetapi tidak semua mampu memahaminya. Seseorang yang mampu memahami emosi, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain, akan dapat memberikan respon yang tepat sesuai dengan keadaan yang dibutuhkan (Rachman, dkk, 2023).

Pengelolaan emosi dapat beragam dan bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya (Uno & Umar, 2023). Mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Dalam upaya meregulasikan

emosi, ada beberapa strategi yang dapat dilakukan. Caldemir (2022) menjabarkan dua macam strategi regulasi emosi yaitu *Antecedent Focused Emotion Regulation* dan *Response-Focused Strategy*.

Antecedent Focused Emotion Regulation (AFER) merupakan strategi yang berfokus pada bagaimana meregulasikan emosi sebelum seseorang memberikan respon terhadap emosi yang sudah ada. Dalam strategi ini terdapat empat rangkaian proses regulasi emosi. Tahapan pertama adalah upaya individu untuk menghindari orang, tempat, atau situasi tertentu. Lalu, yang kedua memodifikasi situasi melalui cara yang lebih dapat diterima. Selanjutnya, pada tahapan ketiga adalah perubahan perhatian (*attention deployment*) di mana individu merubah rangsangan yang tidak diinginkan menjadi rangsangan yang lebih dapat diterima oleh dirinya. Kemudian, tahapan terakhir yaitu penilaian ulang (*reappraisal*) atau perubahan kognitif terhadap suatu situasi. Kumala dan Darmawanti (2022) dalam penelitiannya juga mendapatkan bahwa subjek mahasiswa yang ia teliti menggunakan strategi *cognitive appraisal* dalam pengendalian diri maupun emosi yang mereka alami. Namun, Gross (2014) berpendapat bahwa tiga tahapan pertama adalah strategi negatif dalam regulasi emosi karena hanya akan melegakan individu sementara. Strategi keempat dapat dijadikan strategi yang baik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lazarus yang menyatakan bahwa emosi dapat dimanipulasi dengan cara berpikir.

Response-Focused Strategy (RFS) berfokus pada menekan reaksi pada emosi yang sudah terjadi. Gross dan Thompson mengartikan strategi ini sebagai penghambatan respon emosi yang berlebihan seperti nada suara, sikap dan perilaku, serta ekspresi wajah. Namun, strategi ini dikatakan akan memberikan konsekuensi buruk dalam jangka panjang karena ada banyak penelitian yang mengatakan bahwa penekanan terhadap emosi akan menimbulkan beberapa masalah psikologis maupun medis (Caldemir, 2022). Contohnya pada penelitian Gross yang menyatakan bahwa penekanan terhadap emosi hanya menimbulkan emosi yang lebih besar di kemudian hari, oleh karena itu beliau berpendapat bahwa lebih baik untuk menerima emosi yang dialami daripada melarikan diri dengan melakukan penekanan emosi. Meskipun demikian, Kumala dan Darmawanti (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa subjek yang ia teliti menggunakan strategi ini dan mampu mengontrol emosinya.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa enam subjek menerapkan pengelolaan emosi dengan cara AFER dan RFS. Subjek P1 dan P3 telah menggunakan kedua metode tersebut. P3 menyebutkan bahwa ia cenderung bernyanyi dan mendengarkan musik ketika merasakan emosi-emosi negatif (RFS). Berkaitan dengan hal tersebut, ia biasanya merenungkan diri dan orang lain serta memilih untuk menceritakan ke orang lain sebagai bentuk pengelolaan setelah merasakan emosi namun emosi belum terjadi (AFER). Selain itu, subjek P1 menyebutkan bahwa ia suka menonton drama korea untuk melupakan masalah dan pikiran yang menggangu (AFER). Subjek P1 juga akan menangis agar perasaan menjadi lega dan memilih untuk jalan-jalan atau mengajak temannya untuk jalan-jalan agar pikiran menjadi lega dan emosi yang dirasakan reda.

Sejalan dengan subjek P1, subjek P2 lebih memilih untuk menggunakan cara RFS dengan berdiam di kamar dan menangis untuk menghadapi emosi tersebut, ia menambahkan bahwa biasanya ia juga menulis di buku diary agar dapat menceritakan masalah atau apapun itu tanpa takut orang lain tahu. Subjek P4 memiliki persamaan dengan subjek P5, yaitu menggunakan cara RFS yang meliputi, atur nafas, buang pikiran negatif, rileksasi, serta peluk diri. Sedangkan, subjek P8 lebih memilih untuk sabar ketika ia merasa sakit hati karena dihina dan dimarahi yang termasuk pada cara pengelolaan RFS.

Berdasarkan analisis data, menangis menjadi cara utama subjek dalam mengelola emosi, khususnya ketika merasa sedih atau marah. Melalui tangisan, subjek merasakan beban emosional yang berkurang, rasa kesal yang mereda, serta muncul perasaan lega setelahnya.

Menangis termasuk dalam *response focused strategy* karena dilakukan setelah emosi muncul dan menjadi cara subjek untuk mengekspresikan serta melepaskan emosi tersebut.

A1 : “*Kalau nangis itu bikin apa ya, bikin perasaan jadi lega gitu loh kak*”

A3 : “*Pengen gapengen marah-marah tapi kek jadi ngeluapinnya itu ke nangis gitu, terus kalau misalnya emosi tu gitu tu nangis e kayak di hari tu kayak rasa dongkol tu berkurang gitu*”

B2 : *Kamu kan menyebutkan "berdiam di kamar" itu kira-kira kamu ngelakuin apa di kamar? “Supaya kita bantu Sa nangis sepuasnya kalau lagi sedih tanpa ada yang marahin”*

B3 : *Setelah kamu nangis gitu, apa yang kamu rasakan? “Semua beban rasanya ke angkat”.*

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Novianti (2024) yang menyebutkan bahwa remaja yang beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri memperlihatkan sikap pengalihan emosi dengan cara yang positif seperti berdiam dan mengurung diri di kamar, memilih menangis untuk mengekspresikan perasaan sedih, menunjukkan rasa tidak suka dengan ekspresi wajah cemberut, serta menunjukkan rasa bahagia dengan tersenyum, tersipu dan tertawa.

Selain itu, pengaturan pernapasan, buang pikiran negatif, relaksasi, serta peluk diri juga menjadi cara beberapa remaja untuk mengelola emosi. Cara ini termasuk pada *response focused strategy*, karena dilakukan setelah emosi dirasakan. Hal ini sebagai tindakan untuk mempengaruhi atau mengubah respons fisiologis dan emosional terhadap suatu situasi. Gross (2014) mengatakan bahwa latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan untuk mengurangi aspek pengalaman dan fisiologis dari emosi negatif. Hal ini telah diterapkan oleh subjek P4 dan P5 yang menyebutkan bahwa mereka mengelola emosi dengan ‘atur nafas’. Selain itu, subjek P4 menambahkan cara mengelola emosi dengan membuang pikiran negatif, serta subjek P5 juga menambahkan bahwa ia mengelola emosi dengan relaksasi dan peluk diri.

Pengelolaan emosi selanjutnya adalah jalan-jalan atau *healing* yang merupakan salah satu cara individu untuk melepaskan penat atau emosi. Cara ini masuk pada regulasi emosi *response focused strategy* karena telah terjadi emosi dan pemikiran pada subjek yang akhirnya dilarikan pada jalan-jalan. Dengan melakukan aktivitas ini, subjek merasakan pergeseran fokus dari emosi yang dirasakan ke hal lain, sehingga pikiran menjadi lebih ringan dan perasaan lega karena emosinya tidak terus-menerus dipikirkan.

A5 : “*Tapi kalau misalkan jalan-jalan tu lebih ke lari kepikiran sih jadi pikirannya tu kek lagi jadi lebih enakan gitu*”

A6 : “*Langsung luapin emosinya terus kan jalankan pasti kek pikirannya ke lain-lain udah ga bakal keingat emosinya lagi jadi ga ga kepikiran terus sama emosinya gitu*”

A8 : “*Kalau e.. jalan-jalan itu emosinya dari jadi pikirannya itu jadi lega juga terus pikirannya ga mikirin emosi terus kalo jalan kan pikirannya oh jalan jadi kayak emosi berkurang jadi enteng gitu*”

Berdasarkan data tersebut, ketika subjek remaja menghadapi situasi yang menimbulkan emosi dan berasal dari berbagai faktor, biasanya mereka akan pergi dari rumah dan jalan-jalan agar perasaan lega dengan berusaha melupakan masalahnya (Amalia, 2017). Hal ini sesuai dengan teori Gross dan John (2003) mengenai perubahan kognitif dimana pengubahan makna situasi emosional dengan mengubah cara berpikir seseorang baik tentang situasi itu sendiri atau tentang kemampuan seseorang untuk mengelola emosi yang ditimbulkan.

Penulisan di buku harian (*diary*) atau *journaling* juga merupakan cara untuk mengeluarkan dan mengekspresikan perasaan yang ada. Regulasi emosi ini termasuk dalam *response focused strategy* karena bertujuan untuk mengelola dan mempengaruhi emosi yang dirasakan setelah emosi tersebut muncul, seperti mengekspresikan emosi secara sehat. Subjek menerapkan cara ini guna meluapkan atau mencurahkan masalah tanpa diketahui orang lain.

B1 : “*Kamu emang punya buku harian kek diary gitu? Punya. Alasannya supaya kita bisa nyeritain masalah atau apapun itu tanpa takut ada yang bocorin*”

Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian Putri dan Lubis (2025), yang menunjukkan hasil bahwa *journaling* membantu klien dalam mengelola emosinya. Klien melaksanakan *journaling* secara mandiri dengan perasaan bahagia, yang terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan mentalnya. Evaluasi menunjukkan kemajuan signifikan, dan hubungan praktikan serta klien berakhir saat tujuan tercapai, dengan klien mengembangkan keterampilan untuk mengekspresikan emosi yang bermanfaat di masa depan.

Bernyanyi dan mendengarkan musik adalah metode yang juga mudah dilakukan. Kegiatan ini masuk pada regulasi emosi *response focused strategy* karena dilakukan setelah emosi muncul dan bertujuan untuk mengubah cara merespons emosi tersebut, bukan untuk mencegahnya sejak awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan mendengarkan musik dan menikmatinya, seperti bernyanyi maupun menari kecil, efektif meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan kesejahteraan, sehingga pemilihan paparan musik dapat menjadi strategi pencegahan stres yang bermakna pada remaja (Peters et al., 2024).

Selanjutnya, kesabaran dalam menghadapi situasi yang menimbulkan emosi negatif termasuk dalam *response focused strategy* karena remaja berusaha untuk memendam emosi yang dirasakan dan mencoba untuk menahan diri hingga emosi mereka mereda. Hal ini tampak pada subjek P8 yang menuliskan bahwa ia berusaha untuk bersabar ketika dihina. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Khusumadewi (2021) terhadap santri di SMA AI Muqoddasah, yang menegaskan bahwa kesabaran merupakan kunci regulasi emosi meskipun membutuhkan latihan secara terus menerus agar menjadi pribadi yang memiliki kesabaran yang tinggi.

Selain metode RFS, terdapat metode AFER yang berfokus pada pencegahan emosi. Subjek P1 menyebutkan bahwa terdapat tambahan regulasi emosi dengan melampirkan ke menonton drama. Hal ini disebut sebagai regulasi emosi *antecedent focused emotion regulation* karena berfokus pada modifikasi situasi atau pemikiran sebelum emosi timbul atau meningkat.

A20 : “*Misalkan emosi gara-gara sesuatu gitu pasti kek larinya nonton drakor e kalau ga kayak buat lebih ke ngelupain aja gitu sih kak atau apa lebih kayak ga, lupain aja deh gausah dipikirin lagi biar kyk pura-pura terjadi sesuatu aja gitu sih ya*”

Hasil ini sesuai dengan fenomena regulasi emosi di Universitas Malikussaleh pada penelitian Astuti et. al, (2022) yang mengindikasikan bahwa mahasiswa penikmat drama Korea disana meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini berdasarkan pada pernyataan survey awal yang dilakukan pada 30 responden mengenai regulasi emosi, yang memperoleh hasil 97,3% mengalami regulasi emosi yang baik.

Bercerita pada orang lain merupakan metode regulasi emosi yang juga termasuk pada metode AFER karena biasanya terjadi emosi mulai muncul. Bercerita kepada orang lain dapat memberikan perspektif baru, dukungan sosial, dan melepaskan beban emosional. Metode ini diterapkan oleh subjek P3 bahwa ia biasanya suka bercerita ke orang lain untuk meluapkan emosinya. Hal tersebut diperjelas oleh penelitian yang dilakukan oleh Miranti (2013) yang mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *peer attachment* yang baik, akan mampu mengkomunikasikan secara terbuka mengenai emosi yang mereka rasakan.

Kemudian, merenungkan diri dan orang lain merupakan cara lain untuk mengelola emosi yang dapat dikategorikan sebagai bagian dari *antecedent-focused emotion regulation* (strategi terfokus pada anteseden), karena melibatkan perubahan kognitif sebelum atau saat situasi emosional terjadi untuk mempengaruhi respons emosi yang dihasilkan, dan juga dapat menjadi bagian dari strategi kognitif secara umum, yang termasuk dalam kategori ini.

D1 : “*Jadi selama merenungkan diri itu seperti mencoba menyadari keadaan sekitarku itu seperti apa, terus mengapa saya merasa emosi saya demikian.*”

apakah saya ini benar atau salah, itulah sebabnya saya merenungkan diri terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan selanjutnya ya.”

Hasil ini sejalan dengan penelitian Novianti (2024), mengenai hasil wawancara pada remaja beragama Buddha bahwa 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. Hasil ini juga dikaitkan dengan regulasi emosi pada remaja Buddha yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi positif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman pengelolaan emosi pada remaja di Paroki St. Maria dari Fatima, Penajam masih beragam. Dari 10 partisipan, enam remaja telah mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan menggunakan strategi Antecedent Focused Emotion Regulation (AFER) dan Response-Focused Strategy (RFS), sementara empat lainnya hanya sebatas mengekspresikan emosi tanpa strategi yang jelas. Emosi positif yang dominan dialami adalah rasa senang ketika berkumpul dengan teman, sedangkan emosi negatif yang paling sering muncul adalah perasaan sedih akibat konflik sosial, kehilangan, atau pembatasan kebutuhan pribadi, serta perasaan marah ketika kenyamanan dan kebebasan mereka yang terganggu.

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa empat remaja lainnya hanya mampu memahami tanpa tau cara mengelola emosi, sedangkan enam remaja telah mencerminkan kematangan emosi yang ada dalam diri individu. Cara pengelolaan emosi yang telah dilakukan enam remaja meliputi menangis, journaling, bercerita kepada orang lain, mendengarkan musik, jalan-jalan, hingga teknik relaksasi seperti mengatur pernapasan dan menenangkan diri. Strategi-strategi ini terbukti membantu remaja meredakan beban emosional, meskipun sebagian masih cenderung menekan emosi yang dapat berdampak negatif dalam jangka panjang.

Dengan demikian, penelitian ingin menegaskan mengenai pentingnya edukasi dan pendampingan mengenai regulasi emosi agar remaja dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang sehat. Selain itu, saran bagi penelitian selanjutnya yaitu perlunya pemetaan secara keseluruhan pada remaja dan pendampingan mengenai isu-isu yang ada di daerah Penajam. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga mendukung perkembangan sosial serta membentuk karakter remaja yang lebih matang.

Daftar Pustaka

- Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9(4), 233-242.
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41–54. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn>
- Apriliani, S. (2025). *GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMP 4 SULTAN AGUNG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Astuti, W., Martini, M., Safarina, N. A., & Amalia, I. (2022). Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Penikmat Drama Korea. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 5(2), 82-94. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.9516>
- Aulia, S. P., & Lahmuddin. (2024). Peran Orang Tua dalam Membentuk Kematangan Emosi Remaja di Desa Tanjung Alam Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan. *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 21(2). Universitas Islam Negeri

- Sumatera Utara.
<https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/nuansa/article/view/15248>
- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
<https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50>
- Caldemir, E. (2022). A Literature Review About What Is Emotion Regulation? What Are the Requirements for Regulation Emotion and Processes? A Literature Review About What Is Emotion Regulation? What Are the Requirements for Regulation Emotion and Processes?
https://www.researchgate.net/publication/362224965_A_Literature_Review_About_What_Is_Emotion_Regulation_What_Are_the_Requirements_for_Regulation_Emotion_and_Processes
- Creswell, John W. 2015. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. USA: : Universitas Of Nebraska-Lincoln.
- Creswell, J.W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. In Sage Publication Inc (Fourth Edi). Sage Publication Inc.
<https://doi.org/10.13187/rjs.2017.1.30>
- Creswell, J.W. (2014). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. In Sage Publications (Third Edit). Sage Publication Inc.
https://doi.org/10.1111/1467_9299.00177
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *EDUCATIVO: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Gross, & John. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes:. *Journal of Personality and Social Psychology*, IIXV(02), 348-362.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
- Gurak, H., & Dolynska, L. (2021). Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 4(32), 1–7. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122021/7705
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik journaling untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di sma negeri 11 surabaya. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33345>
- Irawan, D., Fazrina, D., & Mangundjaya, W. L. (2024). Emotional Distress Pada Late Adolescence Dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri: Studi Pada Sebuah Bimbingan Belajar X di Bekasi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 2185–2192. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i4.4168>
- Istiqomah, I., & Umma, P. S. (2025). Ketidakstabilan emosi pada remaja dan implikasinya dalam pembelajaran. *EDU Research: Jurnal Penelitian Pendidikan.*, 6(1). Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS).
<https://iicls.org/index.php/jer/article/view/704>
- Jumaini, J., Clarisa, A., Nafsah, D., Farza, F., Sari, F. S., Mardhotilah, F., Hadini, H., Saragih, I. R., Tilla, M., Sari, M., & Hanifa, U. (2025). Edukasi perkembangan emosi dan kepribadian untuk kesehatan mental remaja. *Journal of Human and Education*, 5(1), 976–981. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/1846/1339>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.

- Kiefer, T. (2005). Feeling bad: Antecedents and consequences of negative emotions in ongoing change. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(8), 875–897.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023, October 21). *Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif*. 3(5), 4445-4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224/3798>
- Navarez, J. C., & Flores, C. P. (2023). The power of positive emotions in challenging times: A positive psychology intervention program. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 7(6). <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2023.7659>
- Novianti, N. Analisis Kondisi Regulasi Emosi Remaja Beragama Buddha di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 8(2), 62-71.
- Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M.-A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and metaanalysis. *Psychology of Music*, 52(5), 548–568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>
- Putri, N. A., & Lubis, M. A. (2025). Perjalanan Emosional Remaja di Salah Satu Panti Asuhan Medan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11).
- Rachman, W. O. N. N., Indriani, C., & Sya'ban, A. R. (2023). Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi terhadap Resiliensi Remaja Awal untuk Mencegah Perilaku Bullying di Kota Kendari. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 989-996.
- Rasyid, M. (2013). *Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Santrock, J. W. (2016). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Uno, H.B. and Umar, M.K. (2023) *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran: Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan*. Bumi Aksara.
- Wisnusakti, K., Kumala, T. F., & Hidayat, M. M. (2022). Overview of emotional stability in class adolescents based on nursing perspectives. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8 (Special Edition).
- World Health Organization: WHO. (2019). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam regulasi emosi pada santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 109-126.