

KETIKA RINDU MENJADI AMARAH: PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM REGULASI EMOSI REMAJA

Ainul Hayati^{1*}, Farhan Arrahman Putra², Indah Desta³, Rizki Rosalinda Siregar⁴

Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email: ainul.hayati1320@student.unri.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received November, 2025;
Revised November, 2025;
Accepted Desember, 2025;
Published Online November,
2025

Kata kunci:

Regulasi emosi; Remaja;
Komunikasi Keluarga

Keywords:

Adolescents; Emotional
regulation; Family
Communication

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2023 by author

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi, terutama apabila hubungan dengan orang tua tidak berjalan secara harmonis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika regulasi emosi pada seorang remaja berinisial ER yang tinggal di pesantren dan mengalami konflik emosional dengan ibunya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara atau konseling individual, serta pendekatan psikoanalisis untuk menelusuri pengalaman emosional masa lampau. Analisis data meliputi proses reduksi, kategorisasi, dan interpretasi guna mengidentifikasi pola permasalahan yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ER mengalami konflik batin yang cukup kuat, ditandai oleh rasa kecewa, sedih, dan kemarahan akibat minimnya perhatian serta komunikasi dari pihak ibu. Ketidakmampuan ER dalam mengelola emosi tampak dari perilaku impulsif, seperti melempar barang yang diberikan ibunya saat kunjungan. Meskipun ER mampu mengenali emosi yang dirasakannya, ia masih mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengekspresikan emosi tersebut secara adaptif. Minimnya kehangatan emosional, kurangnya komunikasi, dan pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan turut memperburuk kemampuan regulasi emosinya. Penelitian ini menegaskan pentingnya komunikasi keluarga yang sehat serta peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu remaja mengelola emosi secara konstruktif, khususnya di lingkungan pesantren.

ABSTRACT

Adolescence is a period vulnerable to emotional instability, especially when relationships with parents are not harmonious. This study aims to understand the dynamics of emotional regulation in an adolescent named ER, who lives in an Islamic boarding school and experiences emotional conflict with her mother. The study used a qualitative approach with a case study method, while data collection was conducted through observation, interviews or individual counseling, and a psychoanalytic approach to explore past emotional experiences. Data analysis included reduction, categorization, and interpretation to identify emerging problem patterns. The results showed that ER experienced quite strong internal conflict, characterized by feelings of disappointment, sadness, and anger due to a lack of attention and communication from her mother. ER's inability to manage her emotions was evident in impulsive behavior, such as throwing items given to her by her mother during visits. Although ER was able to recognize her emotions, she still had difficulty regulating and expressing them adaptively. Lack of emotional warmth, lack of communication, and unresolved past experiences also worsened her emotional regulation abilities. This study emphasizes the importance of healthy family communication and the role of guidance and counseling services in helping adolescents manage their emotions constructively, particularly in Islamic boarding school environments.

*Corresponding author

E-mail addresses: ainul.hayati1320@student.unri.ac.id

1. PENDAHULUAN

Dari perspektif psikologi perkembangan, remaja dipandang sebagai individu yang berada pada fase kritis pembentukan identitas diri, sebagaimana dijelaskan dalam teori Erikson. Pada masa ini, remaja melakukan eksplorasi intens terkait minat, nilai, dan peran sosial. Penelitian Somerville (2020) menunjukkan bahwa otak remaja memiliki sensitivitas tinggi terhadap stimulus sosial, terutama terkait penerimaan teman sebaya (peer acceptance) dan tekanan sosial, sehingga memengaruhi regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Di Indonesia, remaja memandang diri mereka sedang berada dalam proses pencarian jati diri sekaligus penyesuaian terhadap ekspektasi keluarga dan masyarakat, termasuk tuntutan akademik, penggunaan media digital, serta relasi interpersonal. Selain itu menurut Kusuma (2025) perkembangan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Mereka mulai membangun relasi yang lebih kompleks serta menunjukkan peningkatan kemampuan empati, komunikasi sosial, dan penilaian moral. Dalam budaya kolektivistik Indonesia, nilai keluarga dan norma sosial turut membentuk perilaku remaja, sehingga identitas diri berkembang tidak hanya secara individual tetapi juga melalui interaksi lingkungan.

Kondisi tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan emosional yang intens, pencarian jati diri, serta kebutuhan kuat akan dukungan dan penerimaan dari keluarga. Dalam konteks pesantren, keterbatasan interaksi dengan orang tua sering kali memperkuat perasaan rindu, kecewa, dan ketidakamanan emosional. Situasi ini dapat membuat remaja lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga kemampuan mereka dalam mengelola perasaan secara sehat menjadi semakin menentukan kesejahteraan psikologis. Dalam kondisi seperti ini, peran keluarga terutama melalui komunikasi interpersonal antara orang tua dan remaja menjadi sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional dan mendukung perkembangan psikologis remaja.

Komunikasi interpersonal antara orang tua dan remaja memiliki fungsi kontrol, di mana orang tua dapat mengarahkan dan mengontrol anak melalui nasihat yang diberikan, Maulana 2013 (Dalam Choirunissa et al., 2020). Tari 2012 mengungkapkan bahwa komunikasi dalam kehidupan keluarga sangat penting bagi perkembangan anak karena menjadi kunci bagi mereka dalam memahami cara bersosialisasi serta mengenali dinamika emosi yang terjadi, baik di dalam keluarga maupun di lingkungan luar. Peran komunikasi ini menjadi semakin penting ketika anak memasuki masa remaja, karena pada tahap ini individu cenderung lebih sering berbeda pendapat dengan orang tuanya dan mencoba menolak atau menantang otoritas orang tua. Oleh sebab itu, komunikasi menjadi aspek utama untuk mengatasi perbedaan persepsi yang muncul dalam hubungan orang tua dan anak pada masa remaja (Choirunissa et al., 2020).

Temuan penelitian yang dilakukan Farih dan Wulandari (2022) memperkuat gambaran tersebut dengan menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja awal. Remaja yang berasal dari keluarga dengan fungsi yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih sehat dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya, meskipun kontribusi pengaruh tersebut hanya sebesar 7%. Hal ini menegaskan bahwa meskipun pengaruh keluarga mungkin tidak dominan secara statistik, namun tetap memiliki makna penting dalam perkembangan emosional remaja, terutama dalam konteks lingkungan asrama yang membatasi kontak langsung dengan orang tua.

Gambaran mengenai pentingnya regulasi emosi juga tampak pada kasus ER, yang menunjukkan bagaimana tekanan emosional yang berkepanjangan dapat berujung pada perilaku impulsif. Ketidakseimbangan regulasi emosi tampak ketika ER melempar barang yang diberikan ibunya sebagai respons spontan atas rasa kecewa dan terluka yang dirasakannya. Peristiwa ini tidak hanya mencerminkan adanya dinamika emosional yang belum terselesaikan, tetapi juga menunjukkan lemahnya keterampilan ER dalam mengelola emosi secara adaptif.

Berkaitan dengan hal tersebut, regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan mengetahui cara untuk mengungkapkan ekspresi

emosinya (Gross, 2014). Sementara itu, Thompson (2001) memandang regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional agar dapat berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi (Rusmaladewi et al., 2020). Harlock (1978) menambahkan bahwa emosi sangat penting untuk diekspresikan karena dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar, individu akan lebih siap secara fisik dan mental untuk berinteraksi dengan orang lain (Kumala et al., 2022). Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang sangat penting untuk diterapkan oleh ER agar ia mampu memahami, mengelola, dan menyalurkan emosinya secara lebih sehat dan adaptif.

Penelitian ini berupaya memahami bagaimana regulasi emosi berperan dalam hubungan keluarga, serta bagaimana layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengelola perasaan kecewa secara sehat. Kajian ini juga menjadi refleksi bagi guru BK untuk menumbuhkan pendekatan empati dalam menangani permasalahan emosi di pesantren.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang difokuskan pada satu peserta didik berinisial ER di salah satu pesantren. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini mampu meneliti fenomena yang terjadi pada subjek secara menyeluruh dan terperinci melalui pemaknaan terhadap data yang diperoleh. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali informasi mendalam mengenai kebutuhan yang dapat digunakan dalam layanan konseling individu untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena sosial secara holistik dengan mengutamakan makna di balik perilaku, pengalaman, serta pandangan subjek penelitian. Inti dari penelitian kualitatif adalah untuk mengungkap fenomena sosial secara menyeluruh. Berbeda dengan pendekatan lain, metode ini memprioritaskan pemahaman mendalam atas makna yang terkandung dalam perilaku, pengalaman hidup, serta sudut pandang unik dari setiap partisipan yang terlibat dalam studi.

Menurut Creswell, 2010 Perspektif fenomenologi diterapkan melalui pengumpulan data dengan observasi dan wawancara untuk memahami pengalaman subjektif serta fenomena yang dialami subjek dalam (Kumala, 2022). Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara atau konseling individual, serta pendekatan psikoanalisis. Observasi dilakukan secara langsung untuk melihat perubahan ekspresi dan perilaku ER selama berada di lingkungan sekolah, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan teman dan guru. Wawancara dilakukan melalui sesi konseling individual dengan memanfaatkan pertanyaan terbuka dan tertutup yang disampaikan secara empatik sehingga peserta didik merasa nyaman dan bersedia mengungkapkan perasaannya secara jujur. Selain itu, konselor menggunakan pendekatan psikoanalisis yang berorientasi pada penelusuran pengalaman masa lalu guna menemukan akar emosional dari rasa kecewa dan kemarahan terhadap ibunya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Berdasarkan hasil analisis kegiatan layanan dan sesi konseling peserta didik berinisial ER diketahui bahwa ER mengalami konflik batin yang cukup mendalam terkait hubungan emosionalnya dengan sang ibu. ER menunjukkan gejala emosional berupa rasa kecewa, sedih, dan kemarahan yang tidak tersalurkan dengan baik. ER mengungkapkan bahwa ia merasa jarang mendapatkan perhatian langsung dari ibunya, baik dalam bentuk kunjungan maupun komunikasi, sehingga muncul perasaan diabaikan dan tidak dihargai. Dalam kesehariannya di pesantren, hampir seluruh kebutuhan finansialnya dipenuhi oleh sang abang, bukan oleh ibunya. Kondisi tersebut menimbulkan asumsi pada diri ER bahwa ibunya lebih memprioritaskan kehidupan barunya setelah menikah kembali, sehingga membuat ER merasa kehilangan kasih sayang dari figur ibu yang selama ini diharapkannya.

Ketika ibunya datang menjenguk ke pesantren, momen yang seharusnya menjadi saat bahagia justru berubah menjadi situasi yang memicu ledakan emosi. Ibunya datang membawa beberapa barang, namun sebelum memberikan barang tersebut, sang ibu mengatakan bahwa ia tidak tahu apa yang disukai ER dan hanya membawa apa adanya. Pernyataan sederhana itu memunculkan perasaan tersinggung dan kecewa yang kuat pada diri ER, karena ia menafsirkan ucapan ibunya sebagai bentuk ketidakpedulian. Akibatnya, ER secara spontan melampiaskan emosinya dengan cara melempar barang tersebut ke dinding di hadapan ibunya. Perilaku impulsif ini menunjukkan bahwa ER belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang dalam menghadapi situasi yang menyentuh sisi emosionalnya.

Intervensi yang dilakukan guru BK untuk mengatasi kondisi tersebut, guru BK memberikan kesempatan kepada ER untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosionalnya secara terbuka, termasuk rasa kecewa, sedih, dan marah terhadap ibunya. Pendekatan awal ini penting untuk membantu ER merasa didengar, divalidasi, dan diterima, sehingga ia lebih siap untuk melakukan refleksi terhadap pola pikir dan perilaku yang selama ini memicu konflik emosional.

Setelah itu intervensi yang dilakukan guru BK untuk mengatasi kondisi tersebut menerapkan konseling menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yaitu pendekatan yang bertujuan membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Teknik ini digunakan untuk membantu ER mengenali pola pikir negatif yang muncul akibat persepsi terhadap sikap ibunya, seperti asumsi bahwa ibunya tidak peduli atau lebih memprioritaskan kehidupan barunya. CBT dipilih karena membantu konseli tidak hanya menyadari emosi yang muncul, tetapi juga memahami bagaimana pikiran otomatis memengaruhi reaksi perilaku, sehingga memungkinkan ER belajar mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif.

Pada tahap awal intervensi, guru BK memberikan ruang bagi ER untuk mengekspresikan seluruh perasaannya secara terbuka. Dengan pendekatan CBT, guru BK mendengarkan dengan empatik ketika ER mengisahkan kekecewaannya terhadap minimnya perhatian ibu, dominasi dukungan finansial dari abang, serta asumsi bahwa ibu lebih memprioritaskan kehidupan barunya setelah menikah kembali. Proses ini berfungsi sebagai identifikasi emosi dan pikiran otomatis, di mana ER dibimbing untuk menyadari bahwa rasa kecewa, sedih, dan marah yang muncul berkaitan erat dengan asumsi atau interpretasi tertentu terhadap tindakan ibunya. Pendekatan ini dilakukan untuk membantu ER merasa diterima, divalidasi, dan dipahami tanpa dihakimi, sehingga ketegangan emosionalnya dapat mulai berkurang dan konseli dapat lebih siap untuk meninjau kembali pola pikirnya.

Setelah ER mampu menceritakan apa yang dirasakan serta apa yang dialami dan bisa mengungkapkan emosinya dengan lebih jujur, guru BK menjelaskan bahwa suatu peristiwa tidak hanya memiliki satu makna saja, melainkan dapat dipahami dari beberapa perspektif berbeda. Guru BK membimbing ER untuk meninjau kembali peristiwa ketika ibunya datang ke pesantren dan menyatakan tidak mengetahui barang yang disukai ER. ER diajak untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul, seperti asumsi bahwa ibunya tidak peduli, dan kemudian menantang pikiran tersebut dengan alternatif yang lebih realistis dan adaptif, misalnya memahami bahwa keterbatasan komunikasi atau rasa canggung ibu bukanlah bentuk pengabaian.

Selanjutnya, guru BK mengajak ER untuk mempertimbangkan konteks kehidupan ibunya, termasuk perubahan peran setelah menikah kembali, tanggung jawab baru dalam keluarga, serta upaya ibunya tetap datang menjenguk meski menghadapi keterbatasan waktu atau situasi emosional tertentu. Dalam konteks CBT, proses ini disebut restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pola pikir yang menimbulkan emosi negatif menjadi pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Melalui proses ini, ER dibantu menyadari bahwa tindakan ibunya datang mengunjungi pesantren merupakan bentuk perhatian yang dapat dianggap sebagai tanda kasih sayang, meskipun tidak diekspresikan dengan cara yang ideal menurut persepsinya.

Setelah intervensi konseling menggunakan teknik CBT dan reframing, ER mulai menunjukkan perubahan cara berpikir yang lebih positif terhadap situasi yang sebelumnya ia

anggap menyakitkan. Jika sebelumnya ER cenderung memaknai tindakan ibunya sebagai bentuk ketidakpedulian, kini ia mulai memahami bahwa kehadiran ibunya di pesantren dan upaya membawa barang keperluan merupakan tanda adanya niat untuk memperbaiki hubungan. ER mulai mampu menilai bahwa ibunya mungkin sedang berusaha menjalin kembali kedekatan yang selama ini renggang, meskipun masih dengan cara yang sederhana. Perubahan perspektif ini membuat ER lebih tenang secara emosional serta lebih mampu menilai situasi secara objektif tanpa terburu-buru menyimpulkan hal-hal negatif. Dengan meningkatnya kemampuan ER dalam mengenali, mengevaluasi, dan menafsirkan kembali pengalaman emosionalnya melalui CBT, proses pemulihan hubungan dengan ibunya pun berpotensi berkembang ke arah yang lebih sehat dan konstruktif.

Dari hasil observasi dan konseling, terlihat bahwa ER memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Ia mudah tersinggung, bertindak impulsif, dan kesulitan mengelola konflik interpersonal. Meskipun mampu mengenali rasa bersalah dan kecewa, ia belum memiliki keterampilan untuk menata emosinya secara sehat dan konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa kurangnya kehangatan emosional dan komunikasi yang efektif dalam keluarga berkontribusi besar terhadap ketidakseimbangan emosinya serta munculnya perilaku agresif dan perasaan bersalah berkepanjangan. Penerapan CBT di sini membantu ER mulai belajar menghubungkan pikiran dan perasaan dengan perilaku, sehingga dapat mengurangi kemungkinan tindakan impulsif di masa mendatang.

Kondisi emosional yang belum stabil inilah yang kemudian memperjelas dinamika yang terjadi dalam hubungan ER dengan ibunya. Sejalan dengan perubahan yang terlihat berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan konseling, ER mulai menyadari bahwa tindakannya menyakiti perasaan ibunya. Ia merasa bersalah dan berulang kali mencoba meminta maaf, baik secara langsung maupun melalui telepon, namun permintaan maafnya belum mendapat tanggapan karena ibunya sudah terlanjur kecewa. Situasi ini membuat ER merasa frustrasi dan semakin bingung mengenai cara memperbaiki hubungan mereka. Ia mengaku tidak memahami alasan di balik kemarahannya sendiri dan sering kali menyesal setelah meluapkan emosi secara berlebihan. Berdasarkan pengamatan konselor, ER menunjukkan ciri-ciri individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, yaitu mampu mengenali emosi negatif seperti rasa bersalah dan kecewa, namun belum memiliki keterampilan untuk mengelolanya secara konstruktif.

Pada tahap selanjutnya, ketika ER telah menunjukkan kemauan untuk meminta maaf namun belum mendapatkan tanggapan dari ibunya, guru BK berfokus pada penguatan kesiapan emosional ER serta pembentukan pola komunikasi yang lebih sehat. Dalam CBT, hal ini melibatkan bimbingan untuk mengubah pikiran yang menuntut respons instan menjadi pola pikir yang lebih realistis dan sabar terhadap proses pemulihan hubungan. Guru BK membantu ER memahami bahwa proses pemulihan hubungan tidak selalu berjalan cepat karena setiap individu membutuhkan waktu untuk mengatasi luka emosionalnya masing-masing. Melalui pendekatan konseling suportif, guru BK mengarahkan ER agar tidak merasa putus asa dan tetap menghargai waktu yang dibutuhkan ibunya untuk meredakan kecewa. Intervensi ini juga mencakup bimbingan mengenai cara mengirim pesan yang lebih empatik dan tidak menuntut, sehingga ER dapat tetap menyampaikan niat baiknya tanpa memberikan tekanan emosional kepada ibunya. Guru BK menekankan bahwa sikap konsisten, sabar, dan tidak reaktif merupakan bagian penting dalam membangun kembali kepercayaan dalam hubungan keluarga.

Pada kegiatan selanjutnya, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan sesi konseling, terlihat bahwa ER mulai menunjukkan perubahan positif dalam perilaku dan respons emosionalnya serta menerima keadaannya. Dengan teknik CBT, ER mulai mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul, mengevaluasi relevansinya, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, sehingga perilaku impulsif berkurang. Meskipun kemampuan regulasi emosinya belum sepenuhnya stabil, ER mulai berusaha memperbaiki hubungan dengan ibunya secara lebih konsisten. Hal ini tampak dari kebiasaan barunya yang lebih sering menghubungi ibunya melalui telepon sebagai bentuk perhatian dan inisiatif untuk membangun kembali kedekatan yang sempat terganggu. Selain itu, ER juga tampak lebih ceria dan menunjukkan suasana hati yang lebih baik dibandingkan sebelumnya, menandakan adanya

perkembangan dalam proses penyesuaian emosionalnya. Perubahan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT dalam konseling telah memberikan dampak awal yang konstruktif, terutama dalam mendorong ER mengambil langkah positif untuk memperbaiki hubungan keluarga serta meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peserta didik berinisial ER mengalami konflik batin yang cukup mendalam terkait hubungan emosional dengan ibunya, yang ditandai dengan rasa kecewa, sedih, dan kemarahan yang sulit tersalurkan. Ketidakhadiran perhatian langsung dari ibunya serta dukungan finansial dari abang saja memperkuat persepsi ER bahwa ibunya lebih memprioritaskan kehidupan baru setelah menikah kembali, sehingga menimbulkan perasaan kehilangan kasih sayang. Interaksi langsung dengan ibunya, seperti saat kunjungan ke pesantren, kerap memicu respons emosional yang impulsif karena ER menafsirkan tindakan ibunya sebagai bentuk ketidakpedulian.

Pembahasan

Pengertian Regulasi Emosi

Menurut McRae & Gross, 2020, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola emosi-emosi yang dirasakannya. Untuk mencapai keseimbangan emosi, seseorang harus mampu mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengkomunikasikan emosi yang tepat. Hal ini dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi, dalam pandangan Gross, adalah proses di mana orang menginterpretasikan, mengalami, dan/atau mengkomunikasikan perasaan mereka. Regulasi emosi adalah upaya untuk mempengaruhi emosi dalam diri kita atau orang lain yang tidak terbatas hanya pada regulasi emosi negatif misalnya, ketakutan, kecemasan, dan stres tetapi juga mencakup naik dan turunnya emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan terkait regulasi (McRae & Gross, 2020).

Regulasi emosi merupakan salah satu kompetensi psikologis penting yang menentukan bagaimana individu mengolah, memahami, serta mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, konsep ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengelola emosi secara adaptif sehingga emosi tersebut tidak hanya menjadi respons spontan, tetapi dapat diarahkan untuk mendukung fungsi sosial, akademik, dan kesejahteraan psikologis. Trisna dan Ayriza (2024) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam menentukan kebahagiaan individu, khususnya pada masa dewasa awal, karena kemampuan mengelola emosi yang baik membantu seseorang menghadapi tuntutan perkembangan, tekanan sosial, dan perubahan peran kedewasaan. Dengan demikian, regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan untuk mengolah pengalaman emosional secara tepat sehingga tidak mengganggu kesejahteraan, tetapi justru mendukung kehidupan yang lebih adaptif dan positif.

Pemahaman mengenai regulasi emosi juga dijelaskan secara lebih sistematis melalui teori Gross. Kamilah dkk. (2023) menegaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengendalikan pikiran, perilaku, dan ekspresi emosi, baik secara sadar maupun tidak sadar, melalui berbagai strategi seperti reappraisal (penilaian ulang kognitif) dan suppression (penekanan ekspresi). Konsep ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya bertujuan menekan emosi negatif, tetapi juga mengelola seluruh spektrum emosi baik positif maupun negatif agar individu mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat serta mencapai tujuan perkembangan.

Dalam konteks hubungan sosial, penelitian Maria dkk (2024) memberikan perspektif terapan dengan menyatakan bahwa regulasi emosi berkaitan erat dengan kemampuan siswa mengenali, mengendalikan, dan menyesuaikan ekspresi emosional ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial, mampu membangun interaksi yang positif, dan terhindar dari perilaku impulsif yang dapat memicu penolakan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya menjadi kemampuan pribadi, tetapi juga memengaruhi keberhasilan penyesuaian sosial.

Penjelasan serupa juga ditemukan pada penelitian Kurniati Zainuddin dan kolega (2024), yang menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam situasi kehidupan sehari-hari. Mereka menekankan bahwa regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui psikoedukasi sehingga individu, terutama remaja, mampu membangun ketahanan emosional dan merespons situasi menantang secara lebih konstruktif. Pandangan ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya kemampuan bawaan, tetapi juga keterampilan yang dapat dipelajari dan dilatih.

Dalam kaitannya dengan temuan kasus, ER menunjukkan kesulitan menerapkan regulasi emosi sebagaimana dijelaskan Gross (1998, 2006) dan Thompson (2001). Berdasarkan teori Gross (1998), regulasi emosi mencakup kemampuan mengatur kapan emosi muncul, seberapa kuat intensitasnya, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Namun, pada ER, emosi marah, kecewa, dan sedih yang muncul akibat kurangnya perhatian dari ibu tidak dikelola secara adaptif. Ketika menghadapi situasi emosional yang sensitif, seperti kunjungan ibunya, ER tidak mampu mengendalikan reaksi emosinya sehingga respons yang muncul cenderung impulsif dan maladaptif. Hal ini menunjukkan bahwa ER belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai sesuai dengan prinsip pengaturan emosi yang adaptif.

Selanjutnya, penelitian Wardhani dan Widyastuti (2024) memperluas pemahaman mengenai regulasi emosi dengan menjelaskan bahwa kemampuan ini berkaitan dengan upaya individu memengaruhi sifat, intensitas, dan durasi emosinya. Dengan menggunakan kerangka Gross, mereka menemukan bahwa regulasi emosi dapat berbeda pada setiap individu berdasarkan faktor seperti jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Secara keseluruhan menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan proses kompleks yang melibatkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi, tetapi juga mencakup keterampilan untuk memahami konteks sosial dan memilih strategi yang tepat agar individu dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam dunia pendidikan, pemahaman tentang regulasi emosi menjadi sangat penting karena berpengaruh pada kebahagiaan, kemampuan adaptasi sosial, dan kualitas hubungan dengan teman sebaya. Dengan demikian, penguatan keterampilan regulasi emosi perlu menjadi salah satu fokus utama dalam layanan bimbingan dan konseling, psikoedukasi, serta program pengembangan diri di sekolah agar siswa dapat berkembang secara optimal dari aspek kognitif, sosial, maupun emosional.

Faktor Regulasi Emosi

Hubungan antara orang tua dan anak

Hubungan anak dan orang tua merupakan faktor penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja. Macklem menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berkembang melalui proses induksi emosi baik secara intrinsik maupun ekstrinsik, termasuk ketika orang tua membantu anak mengatur emosinya. Rice (dalam Wulandari 2022) juga menjelaskan bahwa remaja membutuhkan pengertian, empati, serta orang tua yang mampu memberikan perhatian emosional. Temuan pada ER menunjukkan bahwa faktor ini sangat dominan mempengaruhi ketidakstabilan emosinya. ER merasa jarang mendapat perhatian langsung dari ibunya, baik melalui kunjungan maupun komunikasi, sehingga muncul perasaan diabaikan dan tidak dihargai. Minimnya kehangatan emosional dan komunikasi efektif membuat ER kehilangan dukungan emosional yang seharusnya ia peroleh dari figur ibu. Hal ini sesuai dengan pendapat Rice & Dolgin (dalam Wulandari 2022) bahwa affect negatif dalam hubungan keluarga seperti kurangnya kasih sayang dan kehangatan dapat memicu munculnya emosi negatif berkepanjangan. Kondisi ini menjadi akar utama konflik batin dan ledakan emosi yang ditunjukkan ER.

Umur dan jenis Kelamin

Hurlock (1997) menyatakan bahwa usia 13–16 tahun merupakan awal masa remaja, yaitu fase ketika kemampuan pengelolaan emosi mulai berkembang namun belum stabil sepenuhnya.

Remaja dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi (dalam Wulandari 2022). Dalam kasus ER yang berusia 16 tahun, faktor usia tampak berperan dalam ketidakmatangan regulasi emosinya. Meskipun secara teori remaja seusianya mulai mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, ER justru menunjukkan kecenderungan impulsif dan mudah tersinggung. Ketidakstabilan emosional ini mengindikasikan bahwa perkembangan regulasi emosinya belum optimal, sehingga ledakan emosi seperti melempar barang di hadapan ibunya lebih dipicu oleh sensitivitas remaja dan konflik emosional yang belum terselesaikan.

Hubungan interpersonal

Salovey dan Sluyter (dalam Wulandari 2022) menekankan bahwa hubungan interpersonal dapat meningkatkan atau justru menurunkan kemampuan regulasi emosi. Emosi positif bertambah saat individu berhasil mencapai tujuan sosialnya, sedangkan emosi negatif meningkat ketika mengalami hambatan atau konflik.

Kasus ER memperlihatkan bahwa ia mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal secara stabil. ER kerap menafsirkan ucapan atau tindakan ibunya secara negatif, sehingga memicu konflik internal dan perilaku agresif. Ia juga kesulitan memperbaiki hubungan setelah konflik terjadi, ditandai dengan rasa bersalah yang berlarut-larut namun tidak diikuti strategi penyelesaian konflik yang efektif. Hal ini menunjukkan rendahnya kemampuan ER dalam mengelola emosi yang berkaitan dengan interaksi interpersonal, sesuai dengan pemikiran Gross (2013) bahwa regulasi emosi sangat terkait dengan dinamika hubungan antarindividu.

Kesabaran

Menurut Amin, kesabaran adalah kondisi jiwa yang stabil dan kokoh dalam menghadapi situasi sulit. Davut & Pilatin menambahkan bahwa kesabaran membantu individu bertahan dalam tekanan dan menyelesaikan masalah. Menurut Kencono Kesabaran merupakan salah satu bentuk regulasi emosi positif, seperti sabar, ikhlas, pasrah, dan empati (dalam wulandari 2022).

Pada diri ER, faktor kesabaran terlihat masih sangat lemah. Walaupun ER menyadari kesalahannya dan menunjukkan penyesalan mendalam, ia belum mampu menahan impuls emosinya pada saat konflik terjadi. Ketidaksabarannya membuat ia mudah terpancing oleh kata-kata ibunya, sehingga muncul ledakan emosi yang merusak hubungan. Rendahnya nilai kesabaran ini memperkuat ketidakmampuan ER dalam menahan emosi negatif dan mengubahnya menjadi respons positif, sebagaimana dijelaskan dalam literatur regulasi emosi positif.

Keempat faktor ini dapat disimpulkan bahwasanya hubungan orang tua dan anak, usia, hubungan interpersonal, dan kesabaran saling berkaitan dan semuanya tampak pada kasus ER. Dominasi konflik keluarga, minimnya kehangatan emosional, usia remaja yang sensitif, interaksi interpersonal yang rapuh, serta rendahnya kesabaran membuat regulasi emosi ER melemah dan memicu perilaku impulsif serta penyesalan berkepanjangan. Temuan ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (2021), yang menyebutkan bahwa pada anak-anak broken home, faktor lingkungan dan usia lebih dominan memengaruhi regulasi emosi, sedangkan faktor keluarga relatif kurang berpengaruh. Kasus ER menunjukkan bahwa meskipun secara umum pengaruh keluarga bisa lebih rendah, dalam praktiknya hubungan orang tua dan anak tetap dapat menjadi faktor krusial dalam kestabilan emosi remaja, terutama ketika terjadi konflik emosional yang intens.

Implikasi Regulasi Emosi

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis dalam mendukung proses regulasi emosi peserta didik. Implementasi layanan dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan BK Komprehensif, mencakup layanan dasar (preventif), layanan responsif (kuratif), perencanaan individual, dan dukungan sistem. Peran bimbingan dan konseling (BK) sekolah dalam penguatan regulasi emosi siswa menjadi semakin menonjol dalam bukti internasional terkini. Tinjauan sistematis terhadap intervensi berbasis sekolah menunjukkan bahwa program

yang terstruktur misalnya modul Social-Emotional Learning (SEL), kelompok keterampilan berbasis *Cognitive Behavioral Therap* (CBT), dan latihan mindfulness dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada peserta didik remaja secara konsisten. Efektivitas intervensi ini optimal ketika program terintegrasi ke dalam kurikulum sekolah dan dilaksanakan oleh atau bekerjasama erat dengan konselor sekolah (Pedrini et al., 2022). Dengan demikian, BK tidak hanya berfungsi sebagai layanan individual, melainkan juga sebagai penggerak program universal yang membangun kapasitas emosional seluruh siswa.

Pendapat ini mendukung hasil dari peneliti dalam konseling menerapkan teknik *Cognitive Behavioral Therap* (CBT). Hasil konseling menunjukkan bahwa ER mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi, terbukti dari kemampuannya untuk mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka, mengambil inisiatif untuk memperbaiki hubungan dengan ibunya, serta menyampaikan permintaan maaf dengan cara yang lebih empatik dan tidak menuntut. Meskipun kemampuan regulasi emosinya belum sepenuhnya stabil, ER mulai menunjukkan respons emosional yang lebih tenang dan positif, serta suasana hati yang lebih baik. Perubahan ini menandakan bahwa teknik CBT mampu mendorong konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan kesadaran diri, dan memfasilitasi proses pemulihan hubungan interpersonal secara konstruktif.

Setelah membahas hasil konseling CBT pada ER, perlu dicatat bahwa layanan yang diberikan oleh guru BK tidak hanya terbatas pada intervensi individual, tetapi juga mencakup layanan dasar dan bimbingan klasikal untuk membangun keterampilan sosial secara umum. Sejalan dengan pendekatan layanan dasar, guru BK melanjutkan dengan bimbingan kelompok yang disesuaikan dengan hasil asesmen kebutuhan siswa, sehingga setiap peserta didik memperoleh arahan yang relevan dengan situasi dan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, dalam layanan responsif, guru BK memanfaatkan teknik konseling individual seperti gestalt dan cognitive structuring untuk membantu siswa menyadari kondisi emosionalnya serta memfokuskan kembali tujuan hidup mereka.

Untuk memperkuat hasil intervensi tersebut, strategi penguatan dilakukan melalui dukungan teman sebaya, kerja sama dengan wali kelas, dan koordinasi dengan orang tua, sehingga peserta didik mendapatkan lingkungan yang suportif secara emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan Pandaming (dalam Sukma & Setiawati, 2025), yang menekankan pentingnya pendampingan emosional secara sistematis bagi remaja agar mereka tidak terjebak dalam krisis berkepanjangan. Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan fasilitas konseling yang belum optimal, peran guru BK tetap terbukti signifikan dalam menjaga stabilitas emosi siswa dan mendorong mereka untuk tetap fokus pada pengembangan diri serta pencapaian prestasi.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik berinisial ER mengalami konflik batin yang mendalam terkait hubungan emosional dengan ibunya, yang ditandai oleh perasaan kecewa, sedih, dan marah akibat kurangnya perhatian dan komunikasi, sehingga memicu perilaku impulsif. ER memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, meskipun mampu mengenali emosi negatif, namun kesulitan mengelolanya secara adaptif. Intervensi konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif membantu ER memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, mengurangi impulsivitas, serta mulai memperbaiki hubungan dengan ibunya meskipun membutuhkan proses bertahap. Penelitian ini menegaskan pentingnya komunikasi emosional dalam keluarga dan peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu remaja mengelola konflik batin. Disarankan agar guru BK menerapkan konseling berbasis CBT secara berkelanjutan, orang tua membangun komunikasi yang hangat dan konsisten, serta siswa melatih regulasi emosi secara adaptif. Secara keseluruhan, regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis dan dukungan lingkungan yang positif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan artikel ini. Terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi sehingga penulisan karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak pesantren yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam proses pengumpulan data serta memberikan akses untuk melakukan observasi dan konseling individual terhadap peserta didik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga peneliti sampaikan kepada peserta didik berinisial ER yang telah bersedia memberikan waktu, keterbukaan, dan kepercayaan selama proses wawancara dan konseling berlangsung. Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak telah memungkinkan penelitian ini terselesaikan dengan baik.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smK. *Jurnal empati*, 7(3), 1068-1075.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445-455.
- Kamilah, dkk. (2023). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan pada Remaja Madya*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 640-654. (PDF tersedia di repositori universitas/unesa).
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Kurniati Zainuddin, Amir, Nurul Magfira Azz, Nurul Mutia, & Nurul Ramadhani Andi Rukka. (2024). *Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan*. Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, 2(12), 662-666. <https://doi.org/10.59435/gimi.v2i12.1191>.
- Kurniasih, A. (2021). Regulasi emosi pada anak broken home. *Jurnal Mahasiswa*, 1, 1-11.
- Kusuma, Y. S. (2025). KESEIMBANGAN MENTAL DALAM ERA DIGITAL: DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS REMAJA. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 213-225.
- Maria Yasintha Wonga, Imanuel Lohmay, Katharina E.P. Korohama, & Andriani P. Nalle. (2024). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada SMAN 7 Kupang*. Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora, 2(2), 57-64. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i1.11273>.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703.supp>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94, Article 105XXXX. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.36873/jph.v16i2>.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development/R&D) (Sutopo (ed.); Ke-5). ALFABETA.
- Sukma, F. F., & Setiawati, D. (2025). Studi tentang Regulasi Emosi pada Peserta Didik Berprestasi Pasca Putus Cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 185-191.

- Trisna Murti, M. A., & Ayriza, Y. (2024). *Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal casual sad-music listener*. *Acta Psychologia*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.72025>.
- Wardhani, F. D. S., & Widyastuti. (2024). *Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo*. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 437–450. (UNIVERSITAS PGRI Yogyakarta).
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). *Kesabaran Dalam Regulasi Emosi Pada Santri di SMA Al Muqoddasah*. *ENLIGHTEN: Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam*, 4 (2), 109–126.