

Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja

Mizan¹, Loeziana Uce²

^{1, 2} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Abstrak

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang seringkali menantang kesejahteraan emosional remaja. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi keluarga, perubahan hormon, dan hubungan sosial yang rumit dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, stres, marah, dan depresi. Pengelolaan emosi negatif bukan hanya penting untuk kesejahteraan emosional tetapi juga untuk keberhasilan akademik remaja. Dalam konteks pendidikan dan agama Islam, pengelolaan emosi negatif melibatkan teknik-teknik spiritual seperti zikir, doa, dan refleksi diri, yang membantu remaja mencapai keseimbangan hidup dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk menggali dan menganalisis berbagai publikasi ilmiah yang relevan, guna memahami pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sekolah, integrasi pendidikan emosional dalam kurikulum, serta pendekatan spiritual melalui ajaran Islam dapat membantu remaja mengelola emosi negatif mereka dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademik mereka. Penelitian ini merekomendasikan dilakukan penelitian dengan metode kuantitatif yang didasarkan pada fakta di lapangan, sehingga dapat menjadi solusi yang nyata bagi kehidupan manusia pada umumnya.

Kata kunci: Emosi Negatif, Pendidikan, Remaja

Article History:

Diterima 01 Desember 2024, Direvisi 19 Desember 2024, Disetujui 27 Desember 2024, Dipublikasi 20 Januari 2025.

*Corresponding Author:

mizan.kimia24@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.60036/ah05w331>

INTRODUCTION

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, setiap remaja akan mengalami berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Sehingga sering menghadapi berbagai macam persoalan, seperti tekanan akademik, ekspektasi dari keluarga, serta perubahan hormon yang signifikan. Semua faktor ini dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan, stres, marah, dan depresi.¹

Tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya emosi negatif pada remaja. Seperti tuntutan untuk meraih prestasi yang tinggi, tuntutan mendapatkan nilai yang baik sebelum mulai ujian sekolah dan memenuhi harapan orang tua serta guru dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Risa menunjukkan bahwa remaja yang tidak mampu mengelola emosi negatif ini cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan strategi yang efektif dalam pengelolaan emosi negatif di lingkungan pendidikan.²

Hubungan sosial juga memainkan peran penting dalam perkembangan emosional negative bagi remaja. Seperti konflik dengan teman sebaya, bullying yang sedang marak saat sekarang ini dan berbagai permasalahan lainnya. Remaja yang merasa terisolasi atau mengalami konflik sosial sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menunjukkan penurunan prestasi akademik. Pengelolaan emosi negatif dalam konteks hubungan sosial menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang harmonis dan mendukung perkembangan pribadi yang sehat.³

Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu pengalaman dan batu loncatan yang membuat remaja menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Remaja akan memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis, tepat dan benar terlebih dahulu, sebelum melakukan tindakan secara emosional. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah menemukan bahwa emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan. Kemampuan pengelolaan emosi yang rendah membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat.⁴

Begitu juga dengan perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas dapat memperparah ketidakstabilan emosional pada remaja. Fluktuasi hormon sering kali menyebabkan perasaan yang tidak stabil, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku. Remaja mungkin merasa bingung dengan perubahan emosi yang mereka alami dan kesulitan mengelolanya tanpa panduan yang tepat. Pendidikan mengenai pengelolaan emosi dan dukungan dari guru dan konselor sekolah sangat penting untuk membantu remaja memahami dan mengendalikan emosi mereka.⁵

¹ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih Hirmaningsih, "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 148, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

² Risa Yuliani, "EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI LIMAU," *Konselor* 2, no. 1 (2013): 151–55, <https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>.

³ Dina Ika Tsary and Hayuni Retno Widarti, "Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar : Sebuah Kajian Literatur" 4, no. 9 (2024), <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i9.2023.16>.

⁴ Ubaidillah, "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM MELAKUKAN TRANSAKSI DI PASAR VALUTA ASING PADA TRADER," 2014, 1–203.

⁵ Taty Fauzi and Syska Purnama Sari, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang* 1, no. 1 (2018): 1–10, [https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA+\(3\).pdf](https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA+(3).pdf).

Pengelolaan emosi negatif bukan hanya penting untuk kesejahteraan emosional remaja, tetapi juga untuk keberhasilan akademik mereka. Emosi negatif yang tidak terkendali dapat menghambat proses belajar dan mengurangi kemampuan remaja untuk mencapai potensi akademik mereka. Dengan mengajarkan strategi pengelolaan emosi yang efektif, sekolah dapat membantu remaja mengatasi tantangan emosional dan meningkatkan kinerja akademik. Tentunya dengan melibatkan pengintegrasian pendidikan emosional dalam kurikulum, menyediakan layanan bimbingan dan konseling, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional.⁶ Adapun perihal penting untuk menciptakan generasi yang sehat secara emosional dan berprestasi yaitu melalui pendekatan yang holistik dan dukungan yang berkelanjutan, remaja dapat belajar untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan baik. Dengan demikian, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dan mencapai kesuksesan baik dalam kehidupan pribadi maupun akademik mereka.

Dalam agama Islam, emosi tidak hanya dilihat sebagai respons psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari pengalaman spiritual yang perlu dikelola dengan bijaksana. Emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, dan kebencian perlu dikendalikan agar tidak merusak hubungan sosial dan kesehatan mental. Pengelolaan emosi dalam Islam melibatkan integrasi antara prinsip-prinsip psikologi modern dan ajaran-ajaran agama yang menekankan pentingnya keseimbangan batin dan ketenangan jiwa. Teknik-teknik seperti zikir, doa, dan refleksi diri (muhasabah) diajarkan sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif dan memperkuat emosi positif.⁷ Melalui pendekatan psikologi Islam, setiap remaja diharapkan mampu mengelola emosinya dengan lebih efektif, mencapai keseimbangan hidup dan meningkatkan kualitas hubungan sosial.

METODE

Metode penelitian ini memakai metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Studi literatur adalah pendekatan penelitian yang menggali dan menganalisis kumpulan tulisan dan publikasi ilmiah yang relevan dengan topik yang diteliti, membandingkan naskah-naskah dokumen dengan menggunakan analisis isi (content analysis), buku dan artikel jurnal terkait tentang cara pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja. Penelitian kepustakaan juga merupakan studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.⁸

PEMBAHASAN

1. Pengertian emosi negatif

Emosi negatif adalah jenis emosi yang biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi atau rangsangan yang dianggap tidak menyenangkan atau merugikan. Emosi ini mencakup perasaan seperti marah, cemas, sedih, takut, dan kecewa. Emosi negatif sering kali muncul sebagai mekanisme perlindungan diri, di mana tubuh dan pikiran bereaksi terhadap ancaman yang dirasakan. Meskipun emosi negatif dapat memberikan tanda bahaya yang penting, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik.⁹

⁶ Yuliani, "EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI LIMAU."

⁷ Siti Nurfitriani Wardah and Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur ' an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al- Qur ' an" 4 (2021): 545–59.

⁸ Rita Kumala Sari, "Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia," *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (2021): 60–69, https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v4i2.2249.

⁹ Siti Nurfitriani Wardah and Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective," *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021): 548.

Emosi negatif dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental, fisik, dan hubungan sosial. Ketika seseorang terus-menerus mengalami emosi negatif tanpa strategi pengelolaan yang efektif, hal ini dapat menyebabkan stres kronis, depresi, dan gangguan kecemasan. Secara fisik, emosi negatif yang berkepanjangan dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit jantung, dan menurunkan kualitas tidur. Dalam konteks sosial, emosi negatif yang tidak terkontrol dapat merusak hubungan dengan teman, keluarga, dan rekan kerja.

Contoh dari emosi negatif adalah kecemasan yang dialami seorang siswa saat menghadapi ujian. Kecemasan ini bisa muncul karena kekhawatiran akan kinerja atau hasil ujian yang tidak memuaskan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam menghadapi ujian dan meraih prestasi optimal. Contoh lain adalah rasa marah yang muncul ketika seseorang merasa diperlakukan tidak adil. Rasa marah ini bisa menyebabkan konflik interpersonal jika tidak dikelola dengan baik. Emosi negatif seperti kecemasan dan marah, meskipun alami, memerlukan strategi pengelolaan yang efektif agar tidak berdampak buruk.

2. Faktor-faktor Penyebab emosi negatif pada remaja

a. Tekanan Akademik

Tekanan akademik adalah salah satu faktor utama yang dapat memicu emosi negatif pada remaja. Tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekolah, sering kali menimbulkan stres dan kecemasan. Remaja diharapkan untuk selalu mendapatkan nilai terbaik, mengikuti berbagai ujian, dan memenuhi harapan orang tua serta guru. Tekanan ini dapat membuat remaja merasa terbebani dan cemas hingga mengalami kegagalan.¹⁰ Misalnya, seorang siswa yang selalu mendapat nilai tinggi bisa merasa sangat stres menjelang ujian akhir karena takut tidak dapat mempertahankan prestasinya. Kecemasan ini tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.

Contoh lain adalah seorang siswa yang merasa cemas karena persaingan ketat di sekolah. Mereka mungkin merasa bahwa nilai akademik mereka akan menentukan masa depan mereka, seperti peluang masuk ke perguruan tinggi favorit atau mendapatkan beasiswa. Tekanan semacam ini dapat membuat siswa merasa terus-menerus dalam keadaan waspada dan tertekan. Jika emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik, siswa mungkin mengalami gejala seperti insomnia, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya.

b. Hubungan Sosial

Hubungan sosial memainkan peran penting dalam perkembangan emosional remaja. Konflik dengan teman, bullying, dan masalah dalam hubungan sosial dapat memicu berbagai emosi negatif seperti marah, cemas, sedih, dan takut. Misalnya, remaja yang mengalami bullying di sekolah mungkin merasa rendah diri dan takut untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Perasaan terisolasi dan tidak aman dapat berkembang menjadi kecemasan sosial yang lebih parah jika tidak ditangani. Konflik dengan teman juga dapat menyebabkan stres dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan, mempengaruhi konsentrasi dan prestasi akademik mereka. Situasi seperti ini menunjukkan bagaimana hubungan sosial yang tidak harmonis dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan emosional remaja.¹¹

Contoh lain adalah ketika seorang remaja mengalami konflik dengan sahabatnya. Pertengkaran kecil dapat berkembang menjadi masalah besar jika tidak diselesaikan dengan

¹⁰ Eka Malfasari et al., "Kondisi Mental Emosional Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 241–46.

¹¹ M. Tri Bagas Romadhoni et al., "Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Profesional* 11, no. 1 (2023): 165–89, <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5545>.

baik, menyebabkan rasa marah dan kecewa yang mendalam. Remaja mungkin merasa kehilangan dukungan emosional yang biasanya mereka dapatkan dari sahabat tersebut, yang kemudian dapat meningkatkan perasaan kesepian dan sedih. Ketegangan dalam hubungan sosial ini bisa membuat remaja merasa tertekan dan berpengaruh pada cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

c. Perubahan Hormonal

Perubahan fisik dan hormonal selama masa pubertas merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan fluktuasi emosi yang signifikan pada remaja. Pubertas adalah masa di mana tubuh mengalami perkembangan pesat, termasuk peningkatan produksi hormon seperti estrogen dan testosteron. Hormon-hormon ini tidak hanya berperan dalam perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi otak dan sistem saraf pusat, yang pada gilirannya dapat memicu berbagai perubahan emosional. Misalnya, peningkatan kadar hormon dapat membuat remaja lebih rentan terhadap perasaan marah, cemas, atau sedih tanpa alasan yang jelas. Fluktuasi hormon ini juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang cepat dan intens, membuat remaja merasa kewalahan oleh emosi mereka.¹²

Contoh nyata dari dampak perubahan hormonal adalah seorang remaja yang tiba-tiba merasa sangat marah atau sedih dalam situasi yang biasanya tidak menimbulkan reaksi emosional yang kuat. Misalnya, seorang remaja perempuan mungkin mengalami peningkatan emosi seperti marah atau cemas menjelang menstruasi, suatu kondisi yang dikenal sebagai sindrom pramenstruasi (PMS). Di sisi lain, remaja laki-laki mungkin mengalami lonjakan agresi atau iritabilitas seiring dengan peningkatan kadar testosteron. Perubahan ini dapat mempengaruhi interaksi sosial, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

d. Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat signifikan dalam pembentukan emosi dan kesejahteraan psikologis remaja. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis, seperti adanya konflik antara orang tua, perceraian, atau kurangnya komunikasi yang efektif, dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional pada remaja. Konflik yang sering terjadi di rumah bisa membuat remaja merasa tidak aman, tidak dihargai, dan tertekan. Perasaan ini dapat memicu emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih. Misalnya, remaja yang tumbuh dalam keluarga yang sering bertengkar mungkin merasa takut dan cemas setiap kali ada suara keras atau peningkatan nada suara. Ketidakpastian dan ketegangan di rumah dapat mengganggu fokus mereka di sekolah dan mengurangi motivasi belajar.¹³

Selain itu, tekanan dari orang tua juga dapat berkontribusi terhadap munculnya emosi negatif. Orang tua yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik anak mereka sering kali tidak menyadari beban mental yang ditimbulkannya. Harapan yang terlalu tinggi dan kritik yang berlebihan dapat membuat remaja merasa tidak cukup baik dan selalu gagal memenuhi standar yang ditetapkan. Sebagai contoh, seorang remaja yang terus-menerus diminta untuk mendapatkan nilai sempurna mungkin merasa cemas dan tertekan, terutama jika mereka merasa tidak mampu mencapai harapan tersebut. Tekanan ini dapat menyebabkan stres kronis dan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan

¹² Endang Triyanto, "Pengalaman Masa Pubertas Remaja Studi Fenomenologi Di Purwokerto," *Jurnal Ners* 5, no. 2 (2010): 147–53.

¹³ Titin Kartini, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman, "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 11, no. 2 (2023): 167–88, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>.

dukungan emosional, menghargai usaha anak, dan menciptakan lingkungan rumah yang harmonis dan penuh pengertian.

Pengelolaan emosi negatif dalam konteks keluarga memerlukan komunikasi yang terbuka dan dukungan yang konsisten. Orang tua dapat membantu anak-anak mereka mengelola emosi dengan mendengarkan perasaan mereka, memberikan validasi terhadap emosi yang dirasakan, dan membantu mereka mencari solusi yang konstruktif. Dengan pendekatan yang empatik dan suportif, keluarga dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu remaja mengatasi tantangan emosional dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

3. Strategi Pengelolaan Emosi Negatif

a. Teknik Relaksasi

1) Pernapasan Dalam

Teknik pernapasan dalam adalah salah satu metode yang paling sederhana namun efektif untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Teknik ini mengajarkan remaja untuk bernapas dalam-dalam dan perlahan, yang dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan. Proses ini melibatkan menarik napas melalui hidung secara perlahan, menahan napas selama beberapa detik, dan kemudian menghembuskan napas melalui mulut dengan perlahan.¹⁴ Misalnya, ketika seorang remaja merasa cemas sebelum ujian, mereka dapat melakukan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan pikiran dan tubuh mereka. Dengan mengontrol pernapasan, remaja dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan fokus mereka.

Begitu juga ketika ada seorang siswa merasa sangat cemas sebelum melakukan presentasi di kelas. Guru bisa mengatasi masalah tersebut dengan mengajarkan teknik pernapasan dalam. Siswa diajak untuk duduk dengan nyaman, menutup mata, dan mulai menarik napas dalam-dalam melalui hidung, menahan napas selama empat detik, lalu menghembuskan napas perlahan-lahan melalui mulut. Setelah melakukan beberapa kali pernapasan dalam, siswa merasa lebih tenang dan siap untuk menghadapi presentasi.

2) Meditasi dan Mindfulness

Meditasi dan Mindfulness adalah praktik yang dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan mengelola stres. Meditasi melibatkan fokus pada satu objek, suara, atau napas untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Sementara itu, mindfulness adalah praktik yang melibatkan kesadaran penuh terhadap suatu momen. Kedua teknik ini dapat membantu remaja untuk lebih memahami dan menerima emosi mereka tanpa merasa kewalahan.¹⁵ Misalnya, remaja yang merasa marah dapat menggunakan meditasi untuk menenangkan diri dan merefleksikan sumber kemarahan mereka. Sehingga dapat merespons situasi dengan lebih bijak.

Contoh lainnya adalah ketika ada seorang remaja sering merasa stres karena tekanan akademik dan tuntutan dari orang tua. Mereka mulai mengatasi emosi dengan cara berlatih mindfulness yaitu duduk dalam posisi nyaman, menutup mata, dan fokus pada napas mereka. Dengan melakukan latihan mindfulness secara rutin, remaja ini belajar untuk lebih tenang dalam menghadapi tekanan dan merespons situasi dengan lebih tenang dan rasional. Praktik pernapasan dalam dan meditasi/mindfulness adalah strategi

¹⁴ M Syafi, "Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA Najlatun Naqiyah Abstrak A Bstra Ct Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing Untuk," 2020.

¹⁵ Danu Mukti and Supra Wibarti, "Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa SMP," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 30, <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>.

efektif yang dapat membantu remaja mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat mengembangkan keterampilan ini dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tantangan emosional.

b. Dukungan Sosial

1) Bimbingan dan Konseling (BK)

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memainkan peran krusial dalam mendukung kesehatan emosional remaja. Bimbingan dan konseling menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan dan berbagi masalah mereka. Guru BK yang terlatih dapat membantu remaja mengidentifikasi emosi mereka, memahami penyebabnya, dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya.¹⁶ Contohnya jika ada seseorang siswa merasa sangat tertekan karena harus memenuhi ekspektasi tinggi dari orang tua maupun guru di sekolahnya. Setiap kali mendekati ujian, ia merasa cemas dan kesulitan tidur. Siswa tersebut kemudian mengikuti sesi konseling dengan guru BK di sekolah, di mana guru BK dapat membantu dia memetakan sumber kecemasannya dan mengajarkan teknik pernapasan dalam serta teknik manajemen waktu. Sehingga membuat siswa tersebut mulai merasa lebih tenang dan mampu menghadapi ujian dengan lebih percaya diri.

2) Tim Dukungan

Tim dukungan merupakan sekelompok remaja yang terdiri dari siswa dan diawasi oleh guru BK. Perihal ini merupakan inisiatif dukungan dari sebuah lembaga sekolah yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah emosional. Dalam kelompok ini, remaja dapat berbagi pengalaman, mendengarkan cerita dari teman sebaya, dan saling memberi dukungan. Interaksi ini menciptakan rasa kebersamaan dan pemahaman bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Kelompok dukungan juga dapat difasilitasi oleh konselor atau guru, yang menyediakan aktivitas dan diskusi terstruktur untuk membantu remaja mengeksplorasi dan mengelola emosi mereka.

Contoh: Sekelompok siswa di sekolah membentuk kelompok dukungan untuk mengatasi stres akademik. Mereka bertemu seminggu sekali dan mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi, seperti kesulitan dalam mengatur waktu belajar atau tekanan dari orang tua. Dalam setiap pertemuan, mereka berbagi strategi yang telah membantu mereka, seperti metode belajar yang efektif atau teknik relaksasi. Melalui diskusi ini, mereka mendapatkan ide baru dan merasa didukung oleh teman-teman sebaya mereka, sehingga stres mereka berkurang. Membentuk kelompok dukungan di sekolah di mana remaja dapat berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan

c. Keterampilan Koping

1) Pengembangan Keterampilan Sosial

Pengembangan keterampilan sosial sangat penting bagi remaja untuk mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, dan frustrasi. Keterampilan komunikasi yang efektif membantu remaja mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang konstruktif dan menghindari konflik yang tidak perlu. Selain itu, kemampuan untuk mengelola konflik dengan baik dapat mencegah terjadinya permasalahan dan mengurangi stress.¹⁷

¹⁶ Kartini, Effendy, and Rohman, "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless."

¹⁷ Mukti and Wimbari, "Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa SMP."

Contohnya Seorang remaja merasa marah karena temannya sering meminjam barang tanpa izin. Daripada marah-marah tanpa ada arti, maka remaja tersebut diajarkan untuk mengelola keterampilan social komunikasi dengan mengatakan: "Saya merasa kesal ketika barang saya dipinjam tanpa izin. Bisakah kita berbicara tentang bagaimana kita bisa menghormati barang masing-masing?" tentunya dengan pendekatan ini, remaja tersebut dapat mengungkapkan perasaan tanpa memicu konflik lebih lanjut.

2) Aktivitas Fisik

Olahraga dan aktivitas fisik lainnya merupakan cara yang sangat efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon "kebahagiaan", serta membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Dengan berpartisipasi dalam olahraga atau kegiatan fisik lainnya, remaja tidak hanya dapat melepaskan energi negatif tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Aktivitas seperti berlari, berenang, atau bahkan berjalan santai di alam terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Contohnya seorang remaja yang merasa cemas dalam menghadapi ujian kenaikan kelas memutuskan untuk berlari di taman setiap pagi. Selama berlari, dia fokus pada napas dan ritme langkah kakinya, yang membantu mengalihkan pikirannya dari kekhawatiran ujian tersebut. Setelah beberapa minggu rutin berolahraga, remaja tersebut merasa lebih tenang dan mampu menghadapi ujian dengan lebih percaya diri.

d. Pendidikan Emosional

1) Program Pembelajaran Sosial Emosional (SEL)

Program Pembelajaran Sosial Emosional (SEL) merupakan pendekatan yang mengintegrasikan pengajaran keterampilan sosial dan emosional dalam kurikulum sekolah. Program ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kecerdasan emosional, seperti kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta memahami dan menghargai emosi orang lain. Program SEL juga membantu siswa dalam membangun keterampilan sosial yang efektif, seperti kerja sama, empati, dan resolusi konflik.¹⁸

Contohnya sebuah sekolah menengah memperkenalkan program SEL sebagai bagian dari kurikulum. Dalam kelas, siswa diajarkan tentang pentingnya program SEL yaitu kesadaran diri, regulasi diri, dan kesadaran sosial. Mereka belajar teknik-teknik seperti pernapasan dalam untuk menenangkan diri, cara mengelola stres, dan bagaimana berkomunikasi secara efektif dalam kelompok. Selama sesi, siswa juga berpartisipasi dalam permainan peran yang memungkinkan mereka untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik. Program ini tidak hanya membantu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa tetapi juga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan suportif.

2) Pendidikan Akhlak

Pendidikan akhlak berfokus pada pengembangan nilai-nilai positif dan ketahanan emosional pada siswa. Melalui pendidikan akhlak, siswa diajarkan untuk mengenali dan menghargai nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan keberanian. Program ini juga membantu siswa mengembangkan ketahanan emosional, yaitu

¹⁸ Dyah Aniza Kismiati, "Implementasi Nilai-Nilai Social Emotional Learning (Sel) Melalui Permainan Monopoli Sistem Pendengaran Untuk Siswa Sd," *Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar* 10, no. 1 (2019): 30–37.

kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif.¹⁹

Contohnya program pendidikan karakter yang dijalankan dengan memasukkan kegiatan sehari-hari yang menekankan nilai-nilai positif di sebuah sekolah. Pada setiap minggunya, siswa diberi kesempatan untuk berbicara tentang situasi di mana mereka menunjukkan salah satu nilai akhlak, seperti membantu teman yang kesulitan atau menunjukkan kejujuran dalam suatu kejadian. Guru juga memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan ketahanan emosional, seperti tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan. Selain itu, sekolah mengadakan workshop dan diskusi yang melibatkan siswa, orang tua, dan guru untuk bersama-sama memperkuat nilai-nilai akhlak.

e. Pendidikan Emosional dalam psikologi Islam

Mengelola emosi dalam psikologi Islam melibatkan penerapan prinsip-prinsip Islam dan ajaran dari Al-Qur'an serta Hadis Nabi Muhammad SAW. Berikut adalah beberapa cara mengelola emosi dalam psikologi Islam, diantaranya:²⁰

1) Menerapkan Sabar (Kesabaran)

Sabar adalah salah satu konsep utama dalam Islam yang mengajarkan kita untuk tetap tenang dan tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dan ujian hidup. Kesabaran melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, cemas, dan putus asa. Dalam Islam, sabar adalah sikap yang sangat dihargai dan dianggap sebagai tanda keimanan yang kuat. Contohnya ketika kita menghadapi kegagalan dalam ujian, diajarkan untuk bersabar dan tidak menyerah serta menyakini bahwa setiap ujian adalah takdir dari Allah dan bagian dari rencana-Nya. Dengan bersabar, mereka dapat mengatasi rasa frustrasi dan tetap fokus pada usaha mereka untuk mencapai keberhasilan di masa depan.

2) Berdoa dan Berdzikir

Doa dan dzikir adalah praktik spiritual yang sangat penting dalam Islam untuk menenangkan hati dan pikiran. Berdoa kepada Allah dan membaca dzikir dapat membantu umat Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah, mencari ketenangan, dan mengatasi emosi negatif. Dzikir, seperti mengucapkan "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah), dan "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), dapat menenangkan hati dan pikiran. Contohnya seorang siswa yang merasa cemas tentang masa depan mungkin akan berdoa dan membaca dzikir untuk menenangkan diri. Misalnya, mereka bisa mengucapkan "Hasbunallah wa ni'mal wakil" (Cukuplah Allah sebagai pelindung kami) sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah dan mencari ketenangan. Praktik ini membantu mereka untuk merasa lebih tenang dan yakin bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi mereka.

3) Bertawakkal kepada Allah (Berserah Diri kepada Allah)

Tawakkal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam menghadapi kesulitan atau emosi negatif, seorang siswa diajarkan untuk melakukan yang terbaik dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Tawakkal membantu seseorang untuk tidak terlalu khawatir tentang hasil akhir dan mempercayakan semua urusan kepada kehendak Allah. Contohnya ketika seorang siswa yang mengalami tekanan dengan kehidupan akademik dan lingkungannya mungkin akan

¹⁹ Sudarta, "Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan" 16, no. 1 (2022): 1-23.

²⁰ R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41-47, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.

merasa stres. Setelah berusaha menyelesaikan tugas akademik dengan baik, lalu setelah itu bertawakkal kepada Allah, mempercayai bahwa hasil akhir ada di tangan-Nya. Sikap ini membantu siswa tersebut untuk mengurangi stres dan menerima apa pun hasilnya dengan lapang dada.

KESIMPULAN

Pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja menunjukkan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, emosional, dan sosial, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Tekanan akademik, konflik hubungan sosial, dan perubahan hormon adalah beberapa faktor utama yang memicu emosi negatif pada remaja. Oleh karena itu, pengelolaan emosi negatif menjadi sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademik remaja. Dukungan yang efektif dan strategi pengelolaan emosi yang tepat, seperti pendidikan emosional, layanan bimbingan dan konseling, serta pendekatan spiritual melalui ajaran Islam, dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan emosional. Dengan pendekatan holistik dan dukungan berkelanjutan, remaja dapat belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga siap menghadapi berbagai tantangan hidup dan mencapai kesuksesan dalam kehidupan pribadi maupun akademik mereka. Integrasi antara prinsip-prinsip psikologi modern dan ajaran Islam, seperti sabar, doa, dan dzikir, juga dapat memperkuat kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif dan meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Dengan demikian, remaja yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik akan lebih siap menghadapi perubahan dan tantangan masa remaja, serta meraih kesejahteraan emosional dan akademik yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniza Kismiati, Dyah. "Implementasi Nilai-Nilai Social Emotional Learning (Sel) Melalui Permainan Monopoli Sistem Pendengaran Untuk Siswa Sd." *Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar* 10, no. 1 (2019): 30–37.
- Diana, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.
- Fauzi, Taty, and Syska Purnama Sari. "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang* 1, no. 1 (2018): 1–10. [https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA\(3\).pdf](https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA(3).pdf).
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.
- Kartini, Titin, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman. "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 11, no. 2 (2023): 167–88. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>.
- Malfasari, Eka, Rizka Febtrina, Rina Herniyanti, Labuh Baru Timur, Payung Sekaki, Labuh Baru Tim, Pekanbaru Kota, and Kota Pekanbaru. "Kondisi Mental Emosional Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 241–46.
- Mukti, Danu, and Supra Wimbarti. "Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa SMP." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>.
- Romadhoni, M. Tri Bagas, Maulidiyah Junnatul Azzizah Heru, Ach. Rofiqi, Zullul Warquatul

- Hasanah, and Vivin Anda Yani. "Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Profesional* 11, no. 1 (2023): 165–89. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5545>.
- Sari, Rita Kumala. "Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia." *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (2021): 60–69. https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v4i2.2249.
- Sudarta. "Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan" 16, no. 1 (2022): 1–23.
- Syafi, M. "Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA Najlatun Naqiyah Abstrak A Bstra Ct Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing Untuk," 2020.
- Triyanto, Endang. "Pengalaman Masa Pubertas Remaja Studi Fenomenologi Di Purwokerto." *Jurnal Ners* 5, no. 2 (2010): 147–53.
- Tsary, Dina Ika, and Hayuni Retno Widarti. "Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar: Sebuah Kajian Literatur" 4, no. 9 (2024). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i9.2023.16>.
- Ubaidillah. "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM MELAKUKAN TRANSAKSI DI PASAR VALUTA ASING PADA TRADER," 2014, 1–203.
- Wardah, Siti Nurfitriani, and Muhtar Gojali. "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective." *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021): 548.
- . "Controlling Emotions from the Al-Qur ' an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al- Qur ' an" 4 (2021): 545–59.
- Yuliani, Risa. "EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI LIMAU." *Konselor* 2, no. 1 (2013): 151–55. <https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>.