KETIDAKSTABILAN EMOSI PADA REMAJA DAN IMPLIKASINYA DALAM PEMBELAJARAN

Istiqomah[1], Putri Sidahtilla Umma[2], Sifana Alqorana[3], Sani Safitri[4], Syarifuddin[5]

[1,2,3,4,5]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : [1]istiqomahh.1006@gmail.com, [2]putris78445@gmail.com, [3]sifanaalqoranaa@gmail.com, [4]sani_safitri@fkip.unsri.ac.id, [5]syarifuddin@fkip.unsri.id

ABSTRAK

Pada artikel ini membahas mengenai "Ketidakstabilan Emosi Pada Remaja dan Implikasinya dalam Pembelajaran". Tujuan artikel ini untuk mengetahui ketidakstabilan emosi pada remaja dan implikasinya dalam pembelajaran. Metode peneltian yang digunakan dalam pembuatan artikel ini ialah metode kualitatif dengan Menjelaskan Ketidakstabilan Emosi Pada Remaja dan Implikasinya dalam Pembelajaran. Ketidakstabilan emosi pada remaja merupakan fenomena umum yang terjadi dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk proses pembelajaran. Pada rentang usia ini, remaja mengalami perubahan hormonal dan perkembangan psikologis yang dapat menyebabkan lemahnya emosi. Hal ini sering kali berakhir pada kesulitan dalam konsentrasi, motivasi belajar, serta interaksi sosial di lingkungan kelas. Ketidakstabilan emosi dapat mengganggu kemampuan remaja untuk menyerap dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, yang pada gilirannya mempengaruhi prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami dinamika emosional remaja dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, serta menerapkan strategi pengelolaan emosi. Dengan mengintegrasikan pendekatan yang memperhatikan kesehatan mental, diharapkan dapat memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung perkembangan emosional remaja secara keseluruhan.

Kata Kunci : *Ketidakstabilan Emosi, Remaja, Pembelajaran*

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk cara berpikir dan kepribadian seseorang. Belajar adalah proses yang melibatkan latihan dan berpikir secara berulang-ulang (Hurit, 2021). Karena terjadi berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial selama masa remaja, periode ini sering disebut sebagai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan yang pesat serta masa perkembangan organ, sementara perkembangan emosional ditandai dengan peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Selain itu, remaja memulai proses mengidentifikasi diri mereka sendiri, mempelajari minat dan prinsip mereka, dan menjadi lebih mandiri dalam pengambilan keputusan. Ditambah lagi, mereka dipengaruhi oleh orang-orang di sekitar mereka, khususnya teman sebaya mereka. Oleh karena itu, masa remaja adalah tahap perkembangan penting seseorang sebelum mencapai kedewasaan (Putri, KF, & Tobing, 2020).

Pengaruh emosi yang dimiliki siswa tidak hanya memiliki efek positif yang dapat mendorong mereka untuk melakukan kegiatan sehari-hari, tetapi juga dapat memiliki efek negatif yang dapat mengganggu konsentrasi mereka dan bahkan mengganggu penyesuaian sosial mereka. Perubahan yang terjadi saat remaja disertai dengan kesulitan hidup dan tuntutan lingkungan (Tionardi & Sari, 2020). Perubahan yang terjadi pada remaja, termasuk perubahan fisik, sosial, dan emosi, menyebabkan pertentangan antara dirinya sendiri dan orang lain. Jika konflik tidak dapat diselesaikan dengan baik, hal itu dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan remaja.

Salah satu perubahan yang terjadi dalam periode kehidupan remaja adalah perubahan emosi, yang mempunyai dampak yang signifikan pada periode kehidupan remaja. Emosi remaja yang tidak terkendali dapat membebani diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka, seperti orang tua dan guru, dalam memahami kondisi remaja mereka. Remaja yang tidak dapat mengendalikan emosinya juga berisiko mengalami gangguan psikologis .

Menurut Hall (Singh, 2004) Remaja mulai merasakan perubahan perasaan yang disebabkan oleh konflik alami mereka . Masa remaja juga mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Mereka mulai mencoba melakukan hal-hal baru dan mencoba melepaskan diri dari ikatan orang tua, yang menyebabkan perubahan sifat dan perilaku di lingkungan mereka. Remaja mulai dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Jika penyesuaian diri ini tidak sesuai, emosi mereka cenderung meluap sendiri (Kurniati et al., 2019).

Fakta bahwa ada peningkatan jumlah remaja yang melakukan kenakalan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional remaja masih banyak yang belum berkembang dengan baik. Kemampuan berpikir, juga dikenal sebagai kecerdasan kognitif, merupakan komponen penting dari sumber daya manusia karena mencerminkan tingkat kematangan pikiran seseorang. Namun, orang dengan kecerdasan kognitif yang tinggi tidak menjamin bahwa mereka dapat beradaptasi jika lingkungan mereka tidak diimbangi oleh kecerdasan emosional. Dengan demikian, orang dapat belajar menyesuikan diri dengan baik dan mengelola emosinya.

Model pengasuhan adalah komponen yang mempengaruhi kecerdasan emosional, menurut Goleman (Novianti, 2017). Bagaimana orang tua berinteraksi dan berkomunikasi dengan anaknya selama mengasuh disebut pola asuh. Ada tiga jenis pengasuh: permisif, otoriter, dan demokratis. Jika anak tidak dikelola dengan baik, mereka akan mengembangkan kepribadian yang rentan terhadap emosi negatif. Namun jika pengelolaannya baik, anak mendapat kasih sayang yang cukup, dan orang tua mengasuhnya dengan cara yang tepat, anak akan memiliki emosi positif yang dihasilkan dari pola pengasuhan yang baik, seperti semangat dan kepribadian yang ramah (Hapsari, 2016).

Tekanan lingkungan dan kesulitan mengendalikan emosi yang tiba-tiba berubah adalah alasan remaja mengendalikan kecerdasan emosionalnya. Perubahan yang dirasakan oleh remaja baru disebabkan oleh kemajuan zaman dan teknologi. Mereka mengalami perasaan gagal terhadap apa yang mereka rasakan dan kadang-kadang mengalami gangguan emosional yang muncul secara tiba-tiba. Saat ini, lingkungan remaja biasanya menekan emosi mereka. Perilaku yang tidak sopan, gelisah, dan mudah merasa cemas adalah hasil dari emosi yang tidak dapat mereka kendalikan. Masa remaja adalah masa baru dalam pencarian identitas. Remaja akan lebih banyak melihat contoh dari orang dewasa, terutama orang tua, dalam proses transisi yang mereka alami. Keluarga adalah tempat pertama di mana mereka akan menjadikan model dan menentukan perilaku mereka.

Remaja yang diasuh dengan cara pengasuhan otoritatif ini juga diajarkan untuk mandiri sambil membatasi dan mengendalikan emosi mereka. Remaja yang diasuh dengan cara pengasuhan ini biasanya terlihat mandiri dan memiliki tanggung jawab sosial yang tinggi . Pengasuhan yang diterima seseorang sejak masa kanak-kanak mempengaruhi kepribadian individu, dan dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan atau kegagalan. Pola pengasuhan yang baik cenderung menghasilkan kepribadian yang positif, sementara pola pengasuhan yang buruk dapat menghasilkan berbagai Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan metode Pendekatan dalam pengasuhan tidak dapat diabaikan, mengingat pengaruhnya yang besar terhadap kehidupan seseorang (Santrock, 2007).

Kecerdasan emosional memiliki dampak yang signifikan terhadap lingkungannya dan memiliki kemampuan untuk mengubahnya. Orang tua dianggap memiliki peran penting dalam menjaga emosi anak mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami pengaruh pola asuh demokratis terhadap kecerdasan emosional , terutama pada masa remaja. Studi ini juga membedakan diri dari studi sebelumnya yang hanya melihat remaja di sekolah. Memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana pola pengasuhan mempengaruhi kecerdasan emosional remaja adalah fokus penelitian ini (Mubayidh, 2010).

Kebingungan identitas adalah salah satu masalah utama yang dihadapi remaja. Mereka sering merasa tidak nyaman dan canggung dengan tubuh mereka karena perubahan fisik yang cepat. Selain itu, perasaan tidak aman dan ketidakpuasan terhadap citra diri mereka dapat diperburuk oleh tekanan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan media sosial. Remaja dengan gangguan citra tubuh lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan. Bimbingan konseling dalam situasi seperti ini dapat membantu mereka memahami bahwa perubahan fisik adalah bagian alami dari pertumbuhan dan bahwa setiap orang memiliki kualitas unik yang patut dihargai. Remaja dapat memperoleh kepercayaan diri dan pola pikir yang lebih positif dengan bantuan konselor.

METODE

Setelah menentukan judul penelitian, langkah selanjutnya adalah mengumpulkan berbagai sumber referensi yang relevan dengan tema "Ketidakstabilan Emosi pada Remaja dan Implikasinya dalam Pembelajaran." Metode yang dipakai dalam pembuatan artikel ini ialah menggunakan metode kualitatif dan studi literatur dengan menggunakan metode ini penulis dapat membaca dan melihat refrensi yang ada dari berbagai jurnal tentang permasalahan yang sering kali dialami oleh remaja terutama dalam hal pembelajaran.

Dampak yang diterima remaja ketika mereka sulit dalam belajar dan bagaimana solusi yang dapat diterapkan ataupun diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar mereka dapat belajar dengan

gaya belajarnya masing-masing tanpa terhalangi oleh emosional ataupun pikiran yang belum dapat dikendalikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketidakstabilan Emosi Mempengaruhi Proses Pembelajaran Remaja

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi sering kali mengakibatkan remaja untuk tidak dapat mengendalikan emosi mereka, dapat berdampak negatif bagi diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Secara umum, remaja yang sulit mengontrol emosinya cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman, guru, atau keluarga, yang dapat menyebabkan konflik dan perasaan terselamatkan. Selain itu, ketidakstabilan emosi juga dapat meningkatkan resiko stres, kecemasan, dan bahkan perilaku impulsif seperti agresi atau menghindari lingkungan sosial. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada perkembangan mental dan kesejahteraan remaja di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk belajar mengelola emosi mereka secara efektif agar mereka dapat beradaptasi dan menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan (Ayunira, LM 2025).

Faktor bawaan lahir, seperti sensitivitas terhadap stres, kecenderungan terhadap kecemasan, atau bahkan kemungkinan mengalami gangguan emosional tertentu, termasuk kecenderungan seseorang terhadap berbagai situasi. Faktor genetika memberikan dasar bagi perkembangan emosi remaja, kondisi ini tidak permanen dan tidak dapat diubah. Pengaruh lingkungan seseorang juga sangat penting dalam membentuk dan mengarahkan perkembangan emosionalnya. Remaja dapat lebih baik mengendalikan emosi mereka dalam lingkungan yang positif, seperti yang terdiri dari dukungan keluarga, hubungan sosial yang sehat, dan pendidikan yang baik. Sebaliknya, lingkungan yang kurang positif, seperti lingkungan yang terdiri dari pergaulan yang buruk, konflik dalam keluarga, atau tekanan sosial yang tinggi, dapat menghambat perkembangan emosi remaja (Miraza et al., 2020).

Ketika seseorang mengalami emosi dan sikap yang secara menyeluruh mempengaruhi tingkah laku mereka, itu disebut perkembangan mental emosional. Bagaimana orang tua membimbing anak mereka mempengaruhi perkembangan emosi mereka secara signifikan (Maullyah, 2018). Emosi membantu anak menyampaikan perasaan dan kebutuhannya kepada orang lain, dan emosi juga dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, ketika orang tua bercerai, emosi dapat berdampak pada emosi anak yang kurang stabil. Oleh karena itu, pendekatan pengasuhan orang tua sangat penting untuk menjamin perkembangan sosial emosional anak yang paling optimal (Yulianto et al., 2022).

Selain itu, remaja sering mengalami emosi perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas mempengaruhi keseimbangan emosional seseorang, yang sering kali menyebabkan perasaan cemas, depresi, atau kemarahan yang tidak terkontrol. Karena emosi yang tidak stabil ini, remaja dapat menghadapi kesulitan untuk mengendalikan perasaan mereka dan mempengaruhi interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan keluarga mereka. Remaja dapat mengalami perubahan mood yang signifikan, baik itu bahagia atau sedih, yang dapat membuat mereka bingung dan kecewa pada diri mereka sendiri. Kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi atau kecemasan jika tidak dikelola dengan baik (Yusrina Naily Farih, 2022).

Seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2011), “Perubahan hormon selama masa pubertas dapat berkontribusi terhadap peningkatan ketidakstabilan emosi pada remaja, termasuk perasaan cemas, marah, atau sedih,” Oleh karena itu, penting bagi remaja dan lingkungan sekitar mereka untuk

memahami bahwa perubahan emosional ini adalah bagian alami dari perkembangan dan memberi mereka dukungan yang mereka butuhkan untuk mengelola emosi mereka.

Masalah emosional remaja sering diperburuk oleh tekanan sosial dari lingkungan mereka. Remaja sering merasakan tekanan untuk menggambarkan diri mereka sebagai orang yang sempurna di internet, yang menyukai situasi ini, karena teman sebaya mereka sangat mempengaruhi perkembangan psikologis mereka. Akibatnya, mereka sering merasa tertekan untuk berbicara, mengikuti tren, atau bertindak sesuai dengan harapan kelompok mereka. Karena mereka percaya bahwa mereka harus tampil dengan cara tertentu agar diterima oleh komunitas sosial mereka, mereka mungkin merasa tidak percaya diri atau tidak puas terhadap diri mereka sendiri. Akibat tekanan untuk selalu tampil seperti yang diinginkan, baik dalam hal penampilan maupun pencapaian pribadi, remaja dapat mengalami stres, kecemasan, atau bahkan gangguan makan (Chrissonia M Mbayang, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Twenge (2017), ada korelasi antara penggunaan media sosial yang lebih tinggi oleh remaja dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terlalu banyak menghabiskan waktu di internet dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk memiliki kesadaran digital yang kuat, membatasi waktu yang mereka habiskan di media sosial, dan membangun pola pikir yang lebih positif dan realistis.

Kesehatan yang ideal sangat penting untuk membantu seseorang mengelola dan mengungkapkan emosinya secara konsisten. Seperti yang ditunjukkan oleh banyak penelitian, ada hubungan positif antara kesehatan fisik dan psikologis; ketika keduanya berada dalam kondisi yang seimbang, ini membantu kesejahteraan emosional. Ini berarti semakin baik kesehatan fisik seseorang, seperti pola tidur yang teratur, pola makan yang seimbang , dan aktivitas fisik yang rutin, semakin baik kesehatan psikologisnya dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Sebaliknya, kesehatan fisik yang buruk, seperti kelelahan, kekurangan nutrisi, atau penyakit tertentu, dapat berdampak negatif pada kestabilan emosi, meningkatkan risiko stres, kecemasan, atau bahkan gangguan psikologis lainnya (Damariatna, 2020).

Menurut Erikson (2021), Remaja berada pada tahap perkembangan psikososial yang dikenal sebagai identitas vs. kebingungan peran. Pada tahap ini, individu berusaha membangun identitas yang solid dengan mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan mereka, seperti peran sosial mereka, nilai-nilai pribadi, dan tujuan masa depan. Mereka tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan perubahan biologis yang terjadi secara alami, tetapi juga menghadapi tekanan sosial yang menuntut mereka untuk segera memahami identitas mereka. Meskipun demikian, perubahan fisik yang terjadi pada remaja selama masa pubertas seringkali menyebabkan mereka kebingungan. Jika remaja tidak menemukan identitas yang jelas atau mendapatkan dukungan yang cukup, mereka cenderung mengalami kebingungan peran, yang dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dan kecemasan sosial.

Masalah gangguan citra tubuh memperparah kebingungan identitas ini. Remaja sering membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang dibentuk oleh media sosial dan tempat mereka tinggal. Perubahan fisik yang alami bisa menjadi sumber ketidakpuasan diri, terutama ketika mereka merasa tidak sesuai dengan ekspektasi sosial. Dalam hal ini, teori kognitif - perilaku (Cognitive Behavioral Theory) menjelaskan bahwa komunikasi sosial dapat menyebabkan pola pikir negatif yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja (Clarissa W Ong, 2022).

Untuk mengatasi ketidakstabilan emosi pada remaja, peran orang tua menjadi faktor yang sangat penting (Sari et al,. 2020). Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa anak-anak mereka menerima pendidikan yang terbaik sehingga perkembangan emosional mereka dapat

berjalan dengan lancar. Perkembangan emosional ini dimulai saat anak-anak masih belajar mencari tahu dan memahami dunia sekitarnya. Pada tahap ini, pengasuhan yang baik dan bimbingan yang tepat dari orang tua sangat penting untuk membantu anak memahami dan mengendalikan emosinya

Para ahli juga berpendapat bahwa perhatian orang tua sangat mempengaruhi kesiapan anak untuk masa depan karena pada saat itu mereka akan membuat keputusan hidup sendiri. Oleh karena itu, pembentukan karakter dan kesiapan emosional harus dibentuk sejak usia dini agar anak memiliki dasar yang kuat untuk menghadapi situasi yang berbeda di masa depan. Dengan dukungan dan perhatian yang konsisten dari orang tua, anak akan lebih mampu berpikir secara mandiri, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan yang bijak (Permono, 2013)

Lingkungan keluarga merupakan kontrol utama dan paling penting dalam membentuk karakter dan perkembangan emosional anak. Selain lingkungan keluarga, sekolah adalah lingkungan kedua yang sangat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Anak-anak mulai berinteraksi di sekolah dengan guru, teman sebaya, dan masyarakat umum. Oleh karena itu, pola perkembangan emosional yang baik diperlukan agar anak dapat menyalurkan perasaannya secara sehat dan sesuai dengan keadaan. Anak-anak akan lebih mampu mengelola emosinya dengan baik, menghadapi tantangan dengan sikap yang positif, dan membangun hubungan sosial yang harmonis di berbagai kehidupan lingkungannya dengan bantuan keluarga dan sekolah yang tepat. (Susanti et al., 2023).

Selain itu, Guru memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan emosional anak karena mereka tidak hanya mengajar siswa tetapi juga mengawasi dan membimbing mereka selama hari-hari mereka di sekolah. Sebagai orang yang berinteraksi langsung dengan anak, guru memiliki kesempatan untuk melihat, memahami, dan mendukung perkembangan emosi mereka (Pratiwi dan Trisiana, 2021). Guru memainkan peran yang sangat penting dalam menumbuhkan kesehatan sosial dan emosional anak, ini akan membentuk perkembangan karakter dan kesejahteraan mereka di masa depan. Menciptakan lingkungan belajar yang positif, inklusif, dan menyenangkan di sekolah adalah cara utama untuk mendukung perkembangan ini. Anak akan merasa dan diterima dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya jika mereka berada di lingkungan belajar yang aman dan nyaman (Muthmainah, 2022).

Selain itu, guru memiliki peran fasilitator, termasuk merancang kegiatan pembelajaran, menyediakan perangkat pembelajaran, dan membantu anak-anak belajar mengelola emosi. Klaim ini diperkuat oleh Kong et al., (2012) bahwa guru dapat membantu anak-anak mengidentifikasi perasaan mereka, sehingga mereka dapat menyebarkan kembali pemikiran internal mereka dan memperoleh kepercayaan diri, serta mencapai keberhasilan penting di sekolah dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

Orang tua dan guru memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan emosi anak, yang dapat diwujudkan dengan berbagai cara. Sejak dini, orang tua memainkan peran penting dalam kehidupan anak dengan memberikan kasih sayang, bimbingan, dan dukungan emosional. Guru dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung, memberikan pemahaman tentang berbagai jenis emosi, serta mengajarkan keterampilan dalam mengelola dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat. Melalui kolaborasi antara orang tua dan guru, anak akan mendapatkan dukungan yang lebih optimal dalam perkembangan emosionalnya, Sementara itu, menjadi guru di sekolah juga berkontribusi pada kesehatan emosional anak.

Ketidakstabilan emosi pada remaja mempunyai dampak signifikan terhadap proses pembelajaran mereka, baik secara akademis maupun sosial. Emosi yang tidak stabil dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola interaksi sosial dan dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dalam lingkungan sekolah. Pertama, ketidakstabilan emosi sering terkait dengan masalah

kesehatan mental yang lebih luas, termasuk gangguan kecemasan dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan emosi yang tidak teratur cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di sekolah. Misalnya, dalam studi oleh Sheikh et al, menemukan bahwa kesejahteraan emosional yang buruk dapat menghambat pengalaman pendidikan untuk kelompok tertentu, termasuk remaja pengungsi, yang sering kali mengalami stres akibat keadaan hidup yang tidak stabil (Sheikh et al., 2019).

Dampak emosional dari situasi sulit dapat menghasilkan hasil pendidikan yang lebih buruk, mempengaruhi kehadiran, dan meningkatkan angka putus sekolah. Selain itu, hubungan yang kuat dengan sekolah dan dukungan emosional dari teman sebaya maupun pendidik dapat membantu mengurangi dampak negatif dari ketidakstabilan emosi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan emosional di sekolah dapat berfungsi sebagai pelindung, di mana remaja yang merasa terhubung secara emosional cenderung memiliki hasil psikologis yang lebih baik dan mampu mengatasi tantangan yang muncul (Markowitz, 2017).

Hubungan ini menunjukkan pentingnya lingkungan sekolah yang mendukung, dimana remaja dapat merasa aman untuk mengekspresikan emosi mereka. Dalam konteks kesehatan mental, konflik emosional yang tidak terselesaikan dapat berdampak jangka panjang, seperti yang diungkapkan oleh Hapsari et al. (Hapsari dkk., 2022). Ketidakstabilan emosi dapat memicu perkembangan karakter yang buruk dan gangguan mental, menghambat pembelajaran dan perkembangan pribadi. Selain itu, kesan dalam mengelola emosi dapat mengarah pada perilaku berisiko, yang sering kali terlihat pada remaja yang terlibat dalam mengarahkan zat dan gangguan sosial (Rahmawati, 2020).

Lebih lanjut, model dukungan sosial yang difokuskan pada pengembangan keterampilan sosial-emosional selama pendidikan fisik menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan tersebut di kalangan remaja. Dengan meningkatkan keterampilan emosi, para remaja dapat menjadi lebih adaptif dalam menangani stres dan tuntutan akademis. Pada akhirnya, pentingnya intervensi dalam mengajarkan remaja cara mengelola emosi mereka tidak dapat diabaikan. Penggunaan teknik ekspresif dalam pendidikan dapat membantu siswa mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang positif, yang dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental di masa depan dan mendukung keberhasilan akademik mereka (Halik et al., 2022) . Secara keseluruhan, ketidakstabilan emosi pada remaja berpotensi merusak proses pembelajaran mereka, mendorong perlunya pendekatan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional dalam konteks pendidikan.

Implikasi Ketidakstabilan Emosi pada Remaja Dalam Pembelajaran

Implikasi ketidakstabilan emosi pada remaja dalam konteks pembelajaran merupakan isu penting yang memerlukan perhatian mendalam. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka dapat menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar, yang berdampak pada hasil akademis dan kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, penelitian menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosi berhubungan erat dengan berbagai faktor, termasuk pola pengasuhan orang tua dan interaksi dalam lingkungan keluarga. Sebuah penelitian menemukan bahwa ekspresi emosi orang tua yang negatif berhubungan signifikan dengan perilaku disruptif pada remaja, dimana semakin tinggi emosi negatif orang tua, semakin besar kecenderungan perilaku disruptif yang ditunjukkan oleh remaja (Tobing & Nawangsari, 2023).

Hal ini menggambarkan bagaimana emosi orang tua yang tidak stabil turut mempengaruhi pengelolaan emosi remaja, yang selanjutnya berdampak pada keterlibatan mereka dalam proses

pembelajaran. Lebih lanjut, pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti pelatihan "Let's Learn to Pause & Breathe" berhasil mengurangi kesulitan dalam regulasi emosi pada siswa, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka dalam belajar (Tionardi & Sari, 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan dukungan dan keterampilan yang tepat, remaja dapat belajar lebih baik dalam mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya berdampak positif pada kinerja akademis mereka. Studi lainnya menggarisbawahi pentingnya ketahanan emosional dalam mendukung perkembangan sosial-emosi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan remaja untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi melalui teknik ekspresif, seperti menulis, dapat membantu mereka menghadapi tekanan sosial dan akademis yang seringkali ada di masa remaja (Halik et al., 2022).

Selain itu, pengaruh kecerdasan emosional juga diidentifikasi sebagai faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri kerja remaja, yang memungkinkan mereka lebih mampu menahan tantangan di lingkungan belajar (NURDIN et al., 2023). Ketidakstabilan emosi pada masa remaja juga berkaitan dengan pengaruh faktor lingkungan seperti penyesuaian sosial. Remaja yang menunjukkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial cenderung memiliki masalah dalam pengelolaan emosi mereka, yang dapat mengarah pada perilaku agresif dan masalah dalam berinteraksi dengan teman sebaya (Cindy, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa stabilitas emosional tidak hanya mempengaruhi diri sendiri, tetapi juga dapat berdampak pada interaksi dan hubungan sosial mereka. Dengan demikian, implikasi ketidakstabilan emosi pada remaja dalam pembelajaran sangatlah luas dan kompleks. Memperkuat keterampilan regulasi emosi, menciptakan lingkungan keluarga yang positif, dan meningkatkan dukungan dalam konteks sosial dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan remaja dan efektivitas proses pembelajaran mereka.

Ketidakstabilan emosi pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multifaset. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi penting yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan neurologis dan psikologis yang signifikan. Dalam konteks pendidikan, ketidakstabilan emosi ini dapat sangat mempengaruhi terutama dalam aspek pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, pengabaian tugas, hingga prestasi akademik yang buruk (Amanda et al., 2024).

Remaja, yang seringkali belum sepenuhnya mengembangkan keterampilan regulasi emosional, lebih rentan terhadap gangguan, termasuk ketegangan yang mungkin muncul akibat faktor-faktor eksternal maupun internal (Ferdian et al., 2023) . Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya dan Hidayah mengidentifikasi bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menjadi strategi efektif untuk membantu remaja mengelola emosi negatif yang alami mereka (Prasetya & Hidayah, 2023).

Dengan adanya pelatihan tersebut, remaja dapat belajar cara mengenali, memahami, serta mengatur emosi mereka sehingga dapat berpengaruh positif terhadap motivasi dan hasil belajar mereka. Kemampuan untuk mengelola emosi sangatlah penting, karena emosi yang tidak terkelola dapat mengakibatkan remaja terjebak dalam situasi stres dan kecemasan yang pada pasangannya dapat merugikan pengalaman belajar mereka (Hapsari et al., 2022).

Sebuah studi oleh Fatimah dkk. Menyoroti dampak tekanan ekonomi dan interaksi orang tua terhadap perkembangan sosial emosional remaja, menunjukkan bahwa dukungan emosional yang kuat dari orang tua tetap positif dengan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan emosional mereka (Fatimah et al., 2020). Dengan kata lain, lingkungan keluarga yang mendukung dapat

berfungsi sebagai faktor protektif dalam pengembangan emosi remaja, yang pada gilirannya menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk belajar.

Pola asuh yang positif, seperti pola asuh otoritatif, juga terbukti berdampak pada regulasi emosi remaja, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang menuntut (Soetjiningsih, 2024) . Lebih lanjut, dampak ketidakstabilan emosi pada remaja tidak hanya terbatas pada motivasi belajar dan prestasi akademis, tetapi juga dapat berdampak pada interaksi sosial mereka. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dapat menimbulkan kesulitan dalam berkomunikasi, yang mengakibatkan isolasi sosial dan menurunnya keterampilan sosial (Fadhilah et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Widyaswara dkk. menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja dalam regulasi emosi mereka, dan hal ini secara langsung berhubungan dengan bagaimana mereka berinteraksi dalam konteks sosial maupun akademis (Widyaswara et al., 2022). Ketidakstabilan emosi juga dapat berkontribusi pada perilaku menyimpang di kalangan remaja, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pengalaman pendidikan mereka. Misalnya, seorang remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mungkin akan lebih cenderung terlibat dalam perilaku agresif, yang dapat menyebabkan masalah disiplin di sekolah (Cindy, 2021).

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan program intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga menyediakan dukungan psikologis yang diperlukan agar remaja dapat belajar mengelola emosi mereka dengan baik (Dewi, 2023) . Selain itu, kecerdasan emosional tampaknya menjadi kemampuan krusial yang dapat membantu remaja menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran. Menurut Amanda et al., terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan motivasi belajar, yang menciptakan suasana belajar yang lebih produktif (Amanda et al., 2024)

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu menyalurkan emosinya ke arah yang positif dan mengatasi emosi negatif yang mungkin mengganggu proses belajar mereka. Lebih lanjut, pelatihan dalam meningkatkan kecerdasan emosional dapat memberikan dampak signifikan terhadap hasil belajar, sehingga menjawab kebutuhan dalam konteks pendidikan (Hapsari et al., 2022).

Terlebih lagi, dengan menyoroti hubungan antara pola asuh orang tua dan perkembangan emosi remaja, penting untuk diingat bahwa orang tua memainkan peran fundamental dalam membentuk kemampuan remaja untuk beradaptasi secara emosional. Pola asuh yang suportif dan bukan otoriter cenderung merangsang kemampuan remaja untuk mengelola emosi mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendorong hubungan yang lebih sehat dengan lingkungan sekitar (Lindawati & Utami, 2021).

Oleh karena itu, strategi yang memadukan pendidikan orang tua dan pelatihan bagi remaja dalam mengelola emosi memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosi di kalangan remaja menjadi mendesak untuk dibicarakan dan dibahas mengingat dampak luas yang dimilikinya pada proses belajar mereka. Jangkauan program edukasi yang mencakup pelatihan kecerdasan emosional dan mewujudkan kerjasama antara sekolah, orang tua, serta lingkungan sosial sangatlah krusial untuk kesehatan emosional remaja, yang pada hubungan tersebut akan berdampak positif pada keefektifan pembelajaran.

Dari sudut pandang psikologis, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan emosional remaja dapat membantu mereka menjadi individu yang lebih tangguh dan siap menghadapi tantangan masa depan. Dengan memahami betapa berharganya keterampilan regulasi emosi, pendidik dan pembuat kebijakan dapat merancang pendidikan yang inklusif dan

responsif terhadap kebutuhan emosional remaja. Hal ini dapat mencakup pengembangan kurikulum yang menekankan pentingnya kesehatan mental, serta menyediakan akses ke sumber daya yang sesuai bagi siswa yang mengalami kesulitan dengan emosi mereka, serta pelatihan bagi tenaga pengajar dalam menangani isu-isu terkait emosi di ruang kelas. Sehingga diharapkan generasi mendatang akan lebih siap dalam menghadapi dinamika emosional yang kompleks, yang pada akhirnya akan mengarah pada pembelajaran yang lebih holistik dan menyeluruh.

KESIMPULAN

Ketidakstabilan emosi pada remaja merupakan fenomena yang sering terjadi dan dapat dipahami sebagai hasil dari berbagai perubahan yang dialami individu pada tahap perkembangan ini. Remaja berada dalam tahap transisi di mana mereka mengalami demam emosional yang tajam akibat pengaruh biologis, sosial, dan psikologis. Perubahan hormonal yang berlangsung selama masa pubertas sering kali menyebabkan reaksi emosional yang berlebihan, termasuk kecemasan, depresi, dan kemarahan. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, seperti tekanan dari teman sebaya dan ekspektasi dari keluarga, turut berkontribusi pada ketidakstabilan emosi. Hal ini menyebabkan mereka sering berada dalam keadaan emosi yang tidak stabil yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam konteks pembelajaran.

Implikasi dari ketidakstabilan emosi ini dalam pembelajaran sangatlah signifikan. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan. Ketika remaja terjebak dalam keadaan emosional yang tidak seimbang, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan memproses informasi, sehingga mempengaruhi hasil akademis mereka. Di sisi lain, interaksi dengan teman sebaya dan guru juga dapat mengganggu, menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami kondisi emosional remaja dan memberikan dukungan yang tepat, yang fokus pada pengembangan keterampilan pengelolaan emosi, agar mereka dapat mencapai potensi belajar yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan kemudahan yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para peneliti sebelumnya atas kontribusi referensi yang sangat membantu dalam penulisan karya ini. Kami menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami sangat terbuka terhadap masukan dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan ke depan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi semua yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, E., Rahayu, A. S., Evani, I., Rafly, R., Rosa, S. A., Savitri, A. R., & Sabrina, N. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dengan motivasi belajar pada siswa di smp negeri 8 bukittinggi. *Jurnal Empati*, *13*(3), 40-46.

Ayunira, LM (2025). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Perkembangan Jiwa Keagamaan dan Implikasinya terhadap Perilaku Individu dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan , 10* (1), 179-187.

Cindy, V., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Kecenderungan Alexithymia dengan Agresivitas pada Usia Remaja. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 678-694.

Damariatna, K. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. Acta Psychologia.

Dewi, R. K. (2023). ANALISIS HUBUNGAN SARAPAN DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN PRESTASI BELAJAR. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, *13*(2), 53-59.

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, *7*(1), 21-29.

Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua-remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, *13*(2), 137-150.

Ferdian, F., Suryana, E., & Harto, K. (2023). Perkembangan emosi remaja akhir dan implikasinya pada pendidikan agama islam. Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(12), 9650-9656.

Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *1*(02), 100-110.

Hapsari, L. I., Jati, S. N., & Trisnawati, E. (2022). KEMATANGAN SOSIAL EMOSIONAL REMAJA PANTI ASUHAN (STUDI KASUS PADA REMAJA PANTI ASUHAN TUNAS HARAPAN). *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, *9*(2), 109-119.

Karmilawati, M. (2024). Pengabaian Hak Anak Menurut UU Nomor 35 Tahun 2014 Perspektif Psikologi Keluarga Islam Studi Kasus di MTS Al-Muhajrin Kendari. *KALOSARA: Tinjauan Hukum Keluarga* , *4* (2), 87-100.

Kong F, Zhao JJ, You XQ. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. Personality and Individual Differences.

Markowitz, AJ (2017). Hubungan antara keterlibatan emosional dengan sekolah dan hasil perilaku dan psikologis di masa remaja. *AERA Open* , *3* (3), 2332858417712717.

Miraza, M., Simarmata, S., & ... (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Jurnal Serunai

Muslih, M., Izzulhaq, MI, & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* , *5* (2), 331-340.

Muthmainah, M. (2022). Peran Guru dalam Melatih Anak Mengelola Emosi. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(1), 63-76.

NURDIN, F. N., TALIB, J. A., MOKHTAR, F. N., & AB RAJI, N. A. (2023). Pengaruh Gaya Asuhan Keibubapaan Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Efikasi Kendiri Kerjaya Remaja. *Universiti Malaysia Terengganu Journal of Undergraduate Research*, *5*(1), 52-62.

NURJAYA, IT, DAUD, M., & JAFAR, ES (2024). PENGARUH POLA ASUH DEMOKRATIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA AKHIR. *PAEDAGOGI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* , *4* (4), 670-676.

Permono, Hendarti. 2013. “Peran orangtua dalam optimalisasi tumbuh kembang anak untuk membangun karakter anak usia dini.”

Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(12), 10102-10108.

Pratiwi, Ratih, dan Anita Trisiana. 2021. "Pentingnya Peran Guru PKn dalam Membangun Moral Anak Bangsa." Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha11(2).

Rahmawati, R. (2020). Edukasi Remaja Putri tentang Ancaman HIV AIDS. *Jurnal Abmas Negeri*, *1*(1), 6-10.

Santrock, J. W. (2011). *Adolescence*. McGraw-Hill.

Sari, Popy Puspita, Sumardi Sumardi, dan Sima Mulyadi. 2020. "Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini."

Sheikh, M., Koc, Y., & Anderson, JR (2019). Eksplorasi kualitatif pengalaman pendidikan tinggi pengungsi dan pencari suaka di Australia. *Jurnal Pendidikan untuk Siswa yang Berisiko (JESPAR)* , *24* (4), 346-368.

Soetjiningsih, C. H. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *8*(2), 653-660.

Susanti, M., Rahmah, H., & Hikmaturuwaida, H. (2023). Peran orang tua dan guru terhadap perkembangan emosional anak di Madrasah Ibtidaiyyah. *Jurnal Basicedu*, *7*(1), 562-571.

Tionardi, EF, & Sari, IF (2020). Efektivitas Pelatihan "Let's Learn to Pause & Breathe" untuk Menurunkan kebugaran dalam Meregulasi Emosi pada Siswa Kelas XII SMA X Gresik. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* , *16* (2), 253-264.

Tobing, E. and Nawangsari, N. (2023). Hubungan ekspresi emosi orang tua dan kecenderungan perilaku disruptif pada remaja. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm), 3(2), 136-146.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.

Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret peran keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja yang diasuh oleh ibu tunggal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *8*(2), 165-177.