

DINAMIKA REGULASI EMOSI REMAJA SMPN 7 DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN SOSIAL

Firlia Fadhillah¹, Septi Gumiandari²^{1, 2, 3} Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebonfirliafdhlh24@gmail.com, septigumiandari@uinssc.ac.id

Abstrak

Remaja pada tingkat sekolah menengah pertama sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, sehingga regulasi emosi menjadi aspek penting dalam mendukung penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan bentuk tekanan akademik dan sosial yang dialami remaja, (2) mendeskripsikan pengalaman emosional yang muncul selama menghadapi tekanan akademik dan sosial, (3) mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang digunakan remaja dalam menghadapi tekanan, dan (4) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap tiga siswa di SMPN 7 Kota Cirebon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) remaja mengalami tekanan akademik berupa banyaknya tugas, jadwal ulangan yang berdekatan, dan tuntutan pencapaian nilai, serta tekanan sosial berupa konflik pertemanan dan keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial; (2) pengalaman emosional yang muncul meliputi stres, marah, kecewa, dan kecemasan; (3) strategi regulasi emosi yang digunakan remaja meliputi menenangkan diri, mendengarkan musik, berbagi cerita dengan orang tua atau teman dekat, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas yang disukai; dan (4) faktor yang memengaruhi regulasi emosi remaja meliputi dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, serta pengalaman hidup, sehingga kemampuan regulasi emosi remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai regulasi emosi remaja serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Remaja, Tekanan Akademik, Tekanan Sosial, Sekolah Menengah Pertama*

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan emosional, sosial, dan akademik yang berlangsung secara bersamaan. Pada fase ini, remaja tidak hanya dihadapkan pada tuntutan belajar di sekolah, tetapi juga pada proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial serta perubahan yang terjadi dalam dirinya (Aubertha dkk., 2025). Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan yang memengaruhi kondisi emosional remaja. Tidak jarang mereka mengalami kesulitan dalam memahami, mengelola, maupun mengekspresikan perasaan yang dirasakan. Selain itu, perubahan suasana hati yang relatif cepat

juga sering menjadi bagian dari pengalaman remaja, sehingga mereka lebih rentan mengalami kebingungan emosional, perasaan tidak nyaman, atau kesulitan dalam menghadapi situasi tertentu (Achsanul Hakim dkk., 2026). Ketika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai, hal ini dapat berdampak pada konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting yang membantu remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Meskipun kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, pada kenyataannya tidak semua remaja mampu mengelola emosinya secara optimal ketika menghadapi berbagai tekanan. Tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti banyaknya tugas, target nilai, maupun harapan untuk mencapai prestasi tertentu, sering kali menimbulkan beban psikologis yang memengaruhi kondisi emosional mereka. Di sisi lain, permasalahan dalam hubungan pertemanan dan lingkungan sosial juga dapat menjadi sumber tekanan yang tidak kalah besar. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja menjadi lebih sensitif, mudah merasa cemas, mudah tersinggung, atau cenderung memendam perasaan yang dialaminya. Tekanan akademik dan masalah sosial diketahui memiliki keterkaitan dengan kondisi emosional remaja, sehingga keduanya menjadi faktor yang penting untuk diperhatikan dalam memahami proses regulasi emosi pada masa remaja (Aisyah et al., 2025).

Remaja yang menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan serta kesulitan dalam mengelola pikirannya. Aktivitas akademik yang berlangsung secara terus-menerus, seperti penyelesaian tugas, tuntutan pencapaian nilai, dan berbagai kewajiban sekolah lainnya, dapat menjadi sumber tekanan yang secara perlahan terakumulasi. Meskipun sering kali dianggap sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari, kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan mental, menurunkan konsentrasi, serta mengurangi motivasi dalam menjalankan aktivitas. Selain itu, tidak semua remaja merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan maupun kesulitan yang mereka alami kepada orang lain, sehingga berbagai tekanan yang dirasakan cenderung dipendam dan menumpuk. Akibatnya, respons remaja terhadap lingkungan di sekitarnya dapat mengalami perubahan, seperti menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, menarik diri dari interaksi sosial, atau mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang sebenarnya bersifat sederhana. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keadaan emosional dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian Fatikasari (2025) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik lebih mudah muncul ketika kemampuan mengatur emosi belum berkembang dengan baik. Emosi yang tidak terkontrol dapat membuat remaja lebih cepat memberikan reaksi terhadap situasi tertentu (Cahyaningtyas et al., 2024).

Penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antara regulasi emosi dengan variabel lainnya. Akibatnya, gambaran mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial sehari-hari belum banyak dijelaskan secara mendalam, terutama pada remaja tingkat SMP. Padahal, setiap remaja dapat memiliki pengalaman dan cara yang berbeda dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul di lingkungan sekolah maupun pergaulan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman remaja dalam mengelola emosinya. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya menggali bagaimana remaja memaknai tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi, cara mereka mengelola berbagai emosi yang muncul, serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena mengenai regulasi emosi remaja juga ditemukan di SMPN 7 Kota Cirebon berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di lingkungan sekolah. Ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan respons emosional dalam menghadapi tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, jadwal ulangan yang berdekatan, serta tuntutan pencapaian nilai. Selain itu, permasalahan dalam hubungan pertemanan juga menjadi sumber tekanan sosial yang dialami siswa, seperti konflik antar teman, kesalahpahaman, serta dinamika relasi sosial di kelas. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku siswa yang kurang fokus saat pembelajaran, cenderung diam ketika menghadapi tugas yang sulit, serta menarik diri dari interaksi sosial ketika mengalami konflik dengan teman sebaya. Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial turut memengaruhi kondisi emosional mereka. Salah satu siswa berinisial AJ menyatakan bahwa, *“Kalau tugas lagi banyak terus ada masalah sama teman, biasanya jadi kepikiran terus dan susah fokus belajar”* (wawancara AJ, Siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026). Siswa berinisial FN menyatakan bahwa, *“Kalau lagi ada masalah sama teman, aku biasanya diam dulu, kadang juga menarik diri, dan ga banyak ngobrol sampai suasananya lebih reda”* (wawancara FN, Siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026). Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial benar-benar dialami oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dan berdampak pada kondisi emosional serta pola interaksi sosial mereka. Kondisi ini mengindikasikan adanya dinamika regulasi emosi yang perlu dikaji lebih mendalam pada remaja di tingkat sekolah menengah pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Muna dkk. (2024) menjelaskan bahwa remaja memiliki berbagai cara dalam mengelola emosi yang muncul akibat tekanan yang mereka hadapi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi membantu remaja menjaga kesehatan mental serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas regulasi emosi pada remaja. Namun, penelitian tersebut lebih menekankan pada strategi regulasi emosi yang digunakan remaja secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada dinamika regulasi emosi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Penelitian Aisyah dkk. (2025) menemukan bahwa stres akademik dan kecemasan sosial memiliki hubungan dengan regulasi emosi pada remaja. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan dalam membantu remaja menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai tekanan akademik, tekanan sosial, dan regulasi emosi. Perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dkk. (2025) menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian ini berusaha memahami pengalaman remaja secara lebih mendalam melalui pendekatan kualitatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Taufiqoh (2025) menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan sosial yang muncul selama masa perkembangan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa setiap remaja memiliki cara yang berbeda dalam merespons tekanan dan perubahan emosi yang dialaminya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai pengalaman emosional remaja. Namun, penelitian Taufiqoh lebih berfokus pada strategi penyesuaian diri, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji dinamika regulasi emosi remaja SMP dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai regulasi emosi remaja telah banyak dilakukan. Akan tetapi, sebagian besar penelitian

masih menyoroiti hubungan antara regulasi emosi dengan variabel lain menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang menggali secara langsung pengalaman remaja SMP dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji dinamika regulasi emosi remaja berdasarkan pengalaman yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menempatkan pengalaman subjektif remaja SMPN 7 Kota Cirebon sebagai sumber utama untuk memahami proses regulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tekanan akademik dan sosial yang dialami remaja, (2) memahami pengalaman emosional yang muncul ketika remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial, (3) mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang digunakan remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, (4) menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi remaja, dan (5) menjelaskan implikasi regulasi emosi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika regulasi emosi remaja serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial serta bagaimana mereka meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian dilaksanakan di SMPN 7 Kota Cirebon dengan pengambilan data pada 19 April 2026 sekitar pukul 10.00 WIB. Lokasi penelitian dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang membahas remaja pada tingkat sekolah menengah pertama. Melalui pendekatan deskriptif, peneliti berupaya menggambarkan kondisi yang terjadi di lapangan berdasarkan pengalaman dan pandangan partisipan secara apa adanya tanpa mengubah makna yang mereka sampaikan (Nurlina¹ & Sri Nurhayati Selian², 2025).

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga siswa SMP yang dipilih secara purposive karena dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Ketiga informan memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik maupun sosial serta mampu menjelaskan cara mereka mengelola emosi dalam berbagai situasi yang dihadapi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur yang disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu tekanan akademik dan sosial, pengalaman emosional, regulasi emosi, serta faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Metode wawancara dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih rinci dan mendalam mengenai pengalaman subjektif informan (Muna dkk., 2024).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan menyederhanakan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah dipilih kemudian disajikan dalam bentuk narasi agar lebih mudah dipahami tanpa menghilangkan makna yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola, tema, dan hubungan yang ditemukan dari data penelitian. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan selama penelitian berlangsung agar hasil yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang ditemukan di lapangan (Shifaatul Ulyaa & Musslifah, 2026).

Hasil Penelitian

A. Tekanan Akademik dan Sosial

1. Tekanan Akademik pada Remaja (Akibat Tugas dan Tuntutan Belajar)

Berdasarkan hasil wawancara, tekanan akademik yang dialami siswa umumnya berasal dari banyaknya tuntutan belajar yang harus dipenuhi di sekolah. Tugas yang menumpuk, jadwal ulangan yang berdekatan, serta tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik sering kali membuat siswa merasa tertekan dan kesulitan mengatur waktu. Informan AJ mengungkapkan bahwa *“saya sering merasa tertekan kalau tugas lagi banyak, apalagi kalau waktunya berdekatan sama ulangan”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial AJ, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman yang disampaikan AJ memperlihatkan bahwa tekanan tidak hanya muncul karena banyaknya tugas, tetapi juga karena waktu penyelesaian yang bersamaan sehingga siswa merasa harus memenuhi berbagai tuntutan dalam waktu yang terbatas.

Tekanan akademik juga dirasakan siswa ketika tugas diberikan secara terus-menerus dalam kegiatan belajar sehari-hari. Kondisi ini membuat siswa merasa harus selalu menyelesaikan pekerjaan sekolah tanpa memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat. Informan FN menyampaikan bahwa *“kalau tugas itu datangnya hampir tiap hari, jadi rasanya capek terus karena belum selesai satu sudah ada lagi”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial FN, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Dari pengalaman tersebut terlihat bahwa frekuensi tugas yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan dan membuat siswa merasa terbebani oleh kewajiban akademik yang harus diselesaikan.

Hal yang serupa juga disampaikan oleh HH yang mengungkapkan bahwa *“kadang saya merasa kondisi itu terjadi hampir setiap hari karena tugas sekolah terus berdatangan tanpa jeda yang cukup”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial HH, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman HH menunjukkan bahwa tekanan akademik dirasakan sebagai sesuatu yang berlangsung secara berulang dalam aktivitas belajar sehari-hari. Dari berbagai pengalaman yang disampaikan informan, dapat dipahami bahwa tekanan akademik lebih banyak muncul karena banyaknya tuntutan belajar yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Kondisi tersebut membuat siswa merasa lelah, terbebani, serta kesulitan membagi waktu antara tugas sekolah dan aktivitas lainnya.

2. Tekanan Sosial dalam Hubungan Pertemanan dan Kondisi Emosional Remaja

Selain tekanan akademik, siswa juga menghadapi tekanan yang bersumber dari lingkungan sosial. Tekanan tersebut umumnya muncul dalam bentuk konflik dengan teman sebaya, kesalahpahaman dalam hubungan pertemanan, serta keinginan untuk diterima dalam lingkungan pergaulan. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari di sekolah. Informan AJ mengungkapkan bahwa *“kadang masalah sama teman juga bikin kepikiran, malah lebih kepikiran itu daripada tugas”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial AJ, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman yang disampaikan AJ menunjukkan bahwa permasalahan dalam hubungan pertemanan dapat menjadi sumber tekanan yang cukup besar sehingga terus dipikirkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Tekanan sosial juga muncul ketika terjadi kesalahpahaman dalam hubungan pertemanan. Situasi tersebut membuat siswa merasa kurang nyaman saat berinteraksi dengan teman di lingkungan sekolah. Informan FN menyampaikan bahwa *“kalau ada salah paham sama teman biasanya jadi nggak nyaman, jadi kepikiran terus waktu di sekolah”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial FN, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Dari pengalaman tersebut dapat dipahami bahwa hubungan pertemanan yang kurang harmonis dapat memengaruhi kenyamanan siswa dan membuat mereka terus memikirkan masalah yang sedang dihadapi.

Pengalaman yang hampir sama juga diungkapkan oleh informan HH yang menyatakan bahwa *“kadang kalau ada salah paham sama teman, jadi nggak enak aja di sekolah, jadi kepikiran terus”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial HH, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kesalahpahaman dengan teman tidak hanya memengaruhi hubungan sosial, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional siswa selama berada di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa tekanan sosial tidak hanya berasal dari konflik yang besar, tetapi juga dari berbagai dinamika hubungan pertemanan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan, pikiran, dan kondisi emosional siswa dalam menjalani aktivitas di lingkungan sekolah.

3. Regulasi Emosi dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara, siswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagian siswa memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu ketika merasa tertekan agar emosi yang dirasakan tidak semakin meningkat. Cara yang dilakukan pun beragam, mulai dari menyendiri, mendengarkan musik, hingga mencari dukungan dari orang-orang terdekat. Informan AJ mengungkapkan bahwa *“kalau lagi banyak tugas atau masalah di sekolah, saya biasanya diam dulu atau dengerin musik biar agak tenang”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial AJ, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa AJ berusaha mengendalikan emosi dengan memberikan waktu bagi dirinya untuk menenangkan pikiran sebelum menghadapi masalah yang sedang dialami.

Strategi yang berbeda ditunjukkan oleh informan FN. Ketika menghadapi tekanan, FN memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan menyendiri sebelum melibatkan orang lain dalam proses mengatasi masalah yang dihadapi. Informan FN menyampaikan bahwa *“kalau lagi capek atau pusing sama tugas, saya suka nyendiri dulu biar nggak makin kepikiran”* dan *“kalau udah nggak kuat sendiri, saya cerita ke teman dekat biar agak lega”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial FN, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Dari pengalaman tersebut dapat dipahami bahwa FN menggunakan lebih dari satu cara dalam mengelola emosi, yaitu menenangkan diri secara mandiri dan mencari dukungan sosial ketika tekanan yang dirasakan semakin berat.

Pengalaman serupa juga terlihat pada informan HH yang lebih memilih berbagi cerita dengan anggota keluarga ketika menghadapi masalah di sekolah. Informan HH mengungkapkan bahwa *“saya lebih sering cerita ke keluarga kalau ada masalah di sekolah, biar nggak kepikiran terus”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, inisial HH, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga menjadi salah satu sumber bantuan emosional yang dianggap mampu membantu mengurangi beban pikiran yang dirasakan siswa. Selain itu, beberapa siswa juga mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap menyenangkan agar tidak terus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa setiap siswa memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosinya. Strategi yang digunakan tidak hanya berupa upaya menenangkan diri secara mandiri, tetapi juga melibatkan dukungan dari orang terdekat dan aktivitas tertentu yang membantu mengurangi tekanan yang dirasakan.

B. Pengalaman Emosional Remaja

1. Bentuk Pengalaman Emosional yang Dialami Remaja

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang paling sering dialami siswa ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial adalah stres, marah, dan kecewa. Perasaan stres umumnya muncul ketika siswa menghadapi banyak tugas, jadwal ulangan yang berdekatan, serta tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas.

Sementara itu, perasaan marah dan kecewa lebih banyak muncul akibat konflik pertemanan, kesalahpahaman dengan teman sebaya, serta hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Informan AJ mengungkapkan bahwa *“kalau lagi banyak tugas biasanya stres, jadi susah fokus”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan siswa dapat memunculkan perasaan stres dan memengaruhi konsentrasi dalam belajar. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa pengalaman emosional siswa banyak dipengaruhi oleh tekanan akademik yang mereka hadapi di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa stres menjadi salah satu bentuk pengalaman emosional yang sering muncul ketika siswa menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan cukup berat.

2. Pengaruh Tekanan Akademik dan Sosial terhadap Kondisi Emosional

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi emosional siswa. Tekanan akademik yang berasal dari tugas, ulangan, dan tuntutan nilai membuat siswa merasa terbebani, sedangkan tekanan sosial yang muncul dari konflik dengan teman sebaya dan kesalahpahaman juga memengaruhi suasana hati siswa. Informan FN mengungkapkan bahwa *“kalau ada masalah sama teman biasanya jadi kesal atau marah”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa konflik dan permasalahan dalam hubungan pertemanan dapat memunculkan emosi negatif yang memengaruhi suasana hati siswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa tekanan akademik dan sosial sama-sama berpengaruh terhadap kondisi emosional siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial dapat memengaruhi cara siswa merasakan, memahami, dan merespons berbagai situasi yang mereka hadapi.

3. Dampak dan Dinamika Pengalaman Emosional Remaja

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang dialami siswa dapat memberikan dampak terhadap aktivitas sehari-hari. Siswa yang sedang mengalami tekanan cenderung menjadi kurang fokus dalam belajar, mudah merasa lelah, serta mengalami perubahan suasana hati. Selain itu, beberapa siswa juga merasakan kekecewaan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang dialami siswa tidak hanya dirasakan secara internal, tetapi juga memengaruhi aktivitas dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu informan (HH) juga mengungkapkan bahwa *“kadang ngerasa kecewa kalau hasilnya nggak sesuai harapan”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hasil yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan perasaan kecewa yang memengaruhi kondisi emosional siswa. Perasaan tersebut dapat membuat siswa lebih banyak memikirkan kegagalan yang dialami dan memengaruhi semangat mereka dalam menjalani aktivitas berikutnya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa pengalaman emosional siswa tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas dan kondisi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang muncul akibat tekanan akademik dan sosial dapat berdampak pada konsentrasi belajar, suasana hati, serta motivasi siswa dalam menjalankan aktivitas di lingkungan sekolah.

C. Strategi Regulasi Emosi Remaja dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial

1. Bentuk Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan Remaja

Hasil dari wawancara siswa SMPN 7 menunjukkan bahwa siswa menggunakan berbagai cara dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagian siswa memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu saat merasa tertekan, seperti dengan diam sejenak atau mendengarkan musik untuk membantu meredakan ketegangan yang dirasakan. Cara ini dilakukan agar kondisi pikiran menjadi lebih tenang sebelum kembali beraktivitas. Salah satu informan (AJ) mengungkapkan bahwa *“kalau lagi stres biasanya saya diem dulu, kadang dengerin musik biar tenang”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa berupaya mengelola emosi dengan menenangkan diri terlebih dahulu sebelum menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, terdapat siswa yang lebih memilih untuk berbagi cerita dengan orang terdekat sebagai bentuk pelepasan emosi, serta ada pula yang mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain agar tidak terus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa siswa menggunakan berbagai strategi regulasi emosi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya menenangkan diri, mencari dukungan dari orang terdekat, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas tertentu menjadi cara yang digunakan siswa untuk mengurangi tekanan dan menjaga kestabilan emosinya.

2. Fleksibilitas Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Tekanan

Siswa memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan. Pada kondisi tertentu, sebagian siswa berusaha menenangkan diri terlebih dahulu dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Namun, ketika beban yang dirasakan sudah cukup berat, siswa cenderung mencari orang terdekat yang dipercaya untuk berbagi cerita agar merasa lebih lega. Salah satu informan mengungkapkan bahwa *“biasanya saya cerita ke teman dekat atau keluarga biar lega”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon (FN) , 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengandalkan kemampuan diri sendiri dalam mengelola emosi, tetapi juga memanfaatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat ketika menghadapi tekanan yang dirasakan cukup berat. Hal ini menggambarkan bahwa strategi yang digunakan siswa dalam mengelola emosi dapat berubah sesuai dengan situasi yang sedang mereka hadapi.

3. Peran Pengalaman dan Lingkungan dalam Regulasi Emosi

Pengalaman yang dimiliki siswa dalam menghadapi tekanan sehari-hari serta kondisi lingkungan di sekitarnya memiliki peran dalam membentuk cara mereka mengelola emosi. Seiring berjalannya waktu, siswa mulai belajar menemukan cara yang dianggap paling sesuai untuk menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menekan. Informan HH mengungkapkan bahwa *“kadang saya cari kegiatan lain sih biar nggak kepikiran”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan siswa dalam memilih aktivitas tertentu untuk mengalihkan perhatian tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang dari pengalaman mereka dalam menghadapi berbagai tekanan sebelumnya. Lingkungan sekitar juga turut memengaruhi bagaimana siswa belajar mengelola emosi, sehingga mereka memiliki cara tersendiri dalam merespons situasi yang menekan.

D. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

1. Peran Keluarga dalam Regulasi Emosi Remaja

Keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi ketika menghadapi tekanan. Dukungan dari orang tua membuat siswa merasa

lebih nyaman dan aman untuk menceritakan masalah yang sedang dialami, sehingga beban pikiran yang dirasakan menjadi lebih ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sebagai sumber dukungan emosional bagi siswa ketika menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Informan AJ mengungkapkan bahwa *“kalau ada masalah biasanya cerita ke orang tua, jadi lebih tenang”* (Wawancara dengan siswa SMPN 7 Kota Cirebon, 19 April 2026, pukul 10.00 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin antara siswa dan orang tua dapat membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan serta memberikan rasa nyaman ketika menghadapi masalah. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa keberadaan keluarga yang memberikan ruang komunikasi membantu siswa dalam mengontrol emosi ketika menghadapi berbagai tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu siswa merasa lebih tenang, memperoleh dukungan emosional, serta mengelola emosi secara lebih adaptif ketika menghadapi berbagai permasalahan.

2. Pengaruh Teman Sebaya dan Lingkungan Sosial

Selain keluarga, teman sebaya juga menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi. Pada masa remaja, teman memiliki peran penting karena menjadi individu yang sering berinteraksi dan berbagi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Keberadaan teman yang dapat dipercaya membuat siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Informan FN menyampaikan, *“kalau ada teman yang baik jadi lebih enak buat cerita”* (Wawancara dengan FN, 19 April 2026 pukul 10.15 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang positif dapat membantu siswa memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola emosi. Dukungan yang diberikan teman dapat membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakan serta membuat siswa merasa lebih dihargai dan dipahami.

3. Pengaruh Lingkungan Sekolah dan Pengalaman Hidup

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kondisi lingkungan dan banyaknya tekanan yang dialami siswa turut memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Ketika berbagai permasalahan muncul secara bersamaan, siswa cenderung mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi yang dirasakan. Informan HH mengungkapkan, *“kalau lagi banyak masalah jadi susah ngontrol emosi”* (Wawancara dengan HH, 19 April 2026 sekitar pukul 10.30 WIB). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa akumulasi berbagai tekanan dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengendalikan respons emosionalnya. Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan dan tekanan yang dihadapi siswa. Semakin besar tekanan yang dirasakan, semakin besar pula tantangan yang dihadapi siswa dalam mengelola emosinya secara efektif.

Pembahasan

A. Tekanan Akademik dan Sosial pada Remaja

1. Tekanan Akademik pada Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa siswa SMPN 7 Kota Cirebon mengalami tekanan akademik yang berasal dari banyaknya tugas, jadwal ulangan yang berdekatan, serta tuntutan untuk memperoleh hasil belajar yang baik. Kondisi tersebut membuat sebagian siswa merasa

terbebani karena harus menyelesaikan beberapa tuntutan akademik dalam waktu yang bersamaan.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan pendapat Yunin dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik sering muncul ketika siswa menghadapi tuntutan belajar yang tinggi dan kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kebutuhan pribadi. Dalam situasi tersebut, siswa dapat mengalami kelelahan, kecemasan, serta peningkatan beban pikiran yang memengaruhi aktivitas belajar mereka.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nuzula & Maryam (2025) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan bagian yang dekat dengan kehidupan remaja. Tuntutan berupa tugas, ulangan, dan target pencapaian nilai sering kali menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dipahami bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang cukup sering dialami remaja dan berpotensi memengaruhi kondisi emosional mereka apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang semakin tinggi dapat memengaruhi kondisi emosional siswa dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan gambaran bahwa layanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran yang penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses belajar. Melalui layanan yang berlandaskan nilai-nilai Islam, siswa dapat dibimbing untuk mengembangkan pengendalian diri, membangun sikap sabar dalam menghadapi kesulitan, serta memandang setiap permasalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mengelola tekanan akademik secara lebih baik dan mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil.

2. Tekanan Sosial dan Kondisi Emosional Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa tekanan sosial yang dialami siswa umumnya berasal dari konflik pertemanan, kesalahpahaman dengan teman sebaya, serta keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Tekanan tersebut menyebabkan sebagian siswa menjadi lebih sensitif, mudah marah, merasa tidak nyaman, atau cenderung memikirkan masalah yang sedang dihadapi secara terus-menerus.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Aisyah dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi remaja dapat dipengaruhi oleh stres akademik dan kecemasan sosial. Ketika remaja menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitar, kondisi emosional mereka cenderung menjadi kurang stabil sehingga lebih mudah mengalami perubahan suasana hati.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aubertha dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial yang berlebihan dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, kesal, dan frustrasi. Selain itu, penelitian Jihan & Hariastuti (2026) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki hubungan dengan kualitas interaksi sosial remaja di sekolah. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa tekanan sosial tidak hanya memengaruhi hubungan pertemanan, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, tekanan sosial dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perubahan kondisi emosional remaja. Implikasinya, diperlukan peran lingkungan sosial dan pihak sekolah dalam membangun interaksi yang lebih positif agar remaja mampu mengelola emosinya secara lebih stabil dan adaptif.

3. Regulasi Emosi dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial

Penelitian ini menemukan bahwa siswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagian siswa memilih untuk menenangkan diri dengan menyendiri atau mendengarkan musik ketika merasa tertekan. Sebagian lainnya lebih memilih berbagi cerita dengan teman dekat atau anggota keluarga yang dipercaya. Selain itu, terdapat pula siswa yang berusaha mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap menyenangkan agar tidak terus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki cara tersendiri dalam menyesuaikan diri dengan tekanan yang mereka alami.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan konsep regulasi emosi yang menjelaskan bahwa individu berusaha mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional yang muncul ketika menghadapi situasi tertentu. Regulasi emosi membantu individu mengurangi dampak emosi negatif sehingga mampu menghadapi permasalahan secara lebih adaptif. Ketika kemampuan regulasi emosi berkembang dengan baik, individu cenderung lebih mampu mengendalikan perasaan, mengambil keputusan secara rasional, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang dihadapi.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Shifaatul Ulyaa & Musslifah (2026) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah mengendalikan stres dan tidak mudah terbawa oleh emosi negatif ketika menghadapi berbagai tuntutan. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh penelitian Cahyaningtyas dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat membantu individu mengontrol respons emosional sehingga tidak mudah bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang menekan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dipahami bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Kemampuan tersebut membantu siswa mengurangi ketegangan emosional, mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil, serta menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi perlu mendapat perhatian karena dapat membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang muncul selama masa sekolah.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, keluarga, sekolah, dan teman sebaya perlu berperan aktif dalam menciptakan suasana yang mendukung perkembangan emosional remaja. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan layanan yang membantu siswa memahami dan mengelola emosinya melalui pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pengalaman Emosional Remaja

1. Bentuk Pengalaman Emosional yang Dialami Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman emosional yang paling sering dialami remaja ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial adalah stres, marah, dan kecewa. Perasaan stres umumnya muncul ketika siswa menghadapi banyak tugas, jadwal ulangan yang

berdekatan, serta berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Sementara itu, perasaan marah dan kecewa lebih banyak muncul akibat konflik pertemanan, kesalahpahaman dengan teman sebaya, serta harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosional remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman yang mereka hadapi dalam lingkungan akademik maupun sosial sehari-hari.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Aubertha dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memunculkan berbagai emosi negatif pada remaja, seperti stres, marah, dan frustrasi. Ketika tuntutan yang dihadapi dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, kondisi emosional cenderung menjadi kurang stabil sehingga remaja lebih mudah mengalami perubahan suasana hati.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Cahyaningtyas dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi yang kurang optimal dapat meningkatkan kecenderungan munculnya emosi negatif dan perilaku impulsif pada remaja. Selain itu, penelitian Fatikasari (2025) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengatur emosi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan akademik pada siswa. Penelitian Nurlina & Selian (2025) juga menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang kurang baik cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa pengalaman emosional remaja tidak muncul secara terpisah, melainkan berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan. Semakin besar tekanan yang dihadapi dan semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin besar pula kemungkinan munculnya berbagai emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi perlu terus dikembangkan pada remaja agar mereka mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan lebih baik. Kondisi ini juga menunjukkan pentingnya dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya dalam membantu remaja menjaga keseimbangan emosinya. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, temuan ini dapat menjadi dasar dalam penyelenggaraan layanan yang membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara positif melalui penguatan nilai-nilai kesabaran, pengendalian diri, dan sikap tawakal dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

2. Pengaruh Tekanan Akademik dan Sosial terhadap Kondisi Emosional

Penelitian ini menemukan bahwa tekanan akademik dan sosial memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi emosional remaja. Tekanan akademik yang berasal dari banyaknya tugas, tuntutan pencapaian nilai, serta berbagai kewajiban sekolah dapat menimbulkan kelelahan mental dan meningkatkan beban pikiran siswa. Di sisi lain, tekanan sosial yang muncul akibat konflik dengan teman sebaya, kesalahpahaman dalam pergaulan, maupun perasaan tidak diterima dalam kelompok juga turut memengaruhi kondisi emosional mereka. Ketika kedua bentuk tekanan tersebut terjadi secara bersamaan, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan emosi sehingga lebih mudah merasa stres, cemas, marah, maupun kecewa.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Aisyah dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa stres akademik dan kecemasan sosial merupakan faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi remaja. Berbagai tuntutan yang muncul dari lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Ketika tekanan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati dan kesulitan dalam mengendalikan respons emosionalnya.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aubertha dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memunculkan berbagai emosi negatif, seperti mudah marah, kesal, dan frustrasi. Selain itu, penelitian Jihan & Hariastuti (2026) menjelaskan bahwa kondisi emosional remaja turut memengaruhi kualitas hubungan sosial mereka. Ketika remaja mengalami tekanan yang tinggi, interaksi dengan teman sebaya dapat menjadi kurang harmonis karena munculnya perilaku yang lebih sensitif atau mudah tersinggung.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kondisi emosional remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara tekanan akademik dan tekanan sosial yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Semakin besar tekanan yang dirasakan, semakin besar pula pengaruhnya terhadap kondisi emosional remaja. Oleh karena itu, kemampuan mengelola tekanan menjadi penting agar siswa dapat mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil dalam menjalani aktivitas di sekolah maupun lingkungan sosialnya.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan remaja dalam mempertahankan keseimbangan emosional sangat dipengaruhi oleh berbagai situasi yang mereka hadapi setiap hari. Oleh sebab itu, diperlukan pendampingan yang dapat membantu siswa membangun cara-cara yang lebih sehat dalam menyikapi berbagai tuntutan yang muncul. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan layanan yang mendorong siswa untuk mengembangkan sikap sabar, kemampuan introspeksi diri, dan keteguhan dalam menghadapi berbagai tantangan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

3. Dampak dan Dinamika Pengalaman Emosional Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman emosional yang dialami remaja dapat memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan sehari-hari, terutama ketika tekanan akademik dan sosial berlangsung secara terus-menerus. Sebagian siswa menunjukkan kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, mengalami penurunan motivasi, serta menjadi kurang aktif dalam mengikuti kegiatan di sekolah ketika sedang menghadapi tekanan yang cukup besar. Selain itu, beberapa siswa juga cenderung memendam perasaan yang mereka alami sehingga emosi negatif yang muncul dapat bertahan lebih lama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional tidak hanya memengaruhi perasaan sesaat, tetapi juga dapat berdampak pada perilaku dan aktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Sholicha & Affandi (2026) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik dan sosial yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Ketika individu merasa tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan yang ada, mereka cenderung mengalami kecemasan, penurunan rasa percaya diri, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada proses belajar maupun hubungan sosial yang dijalani oleh remaja.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yunanto (2018) yang menjelaskan bahwa pengalaman emosional remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosinya, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial. Remaja yang memperoleh dukungan

sosial yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, sedangkan remaja yang kurang memperoleh dukungan dapat mengalami beban emosional yang lebih besar.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa pengalaman emosional remaja merupakan suatu proses yang dinamis dan dapat berbeda pada setiap individu. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, kemampuan regulasi emosi, serta dukungan lingkungan yang dimiliki. Oleh karena itu, pengalaman emosional remaja tidak dapat dipahami hanya dari emosi yang muncul, tetapi juga perlu dilihat dari berbagai faktor yang memengaruhi serta dampak yang ditimbulkannya terhadap kehidupan sehari-hari.

Temuan ini juga menunjukkan perlunya upaya pendampingan yang membantu remaja memahami dan mengelola emosi secara lebih positif. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, layanan yang menekankan pengembangan kesabaran, pengendalian diri, muhasabah, serta penguatan nilai-nilai keagamaan dapat menjadi sarana untuk membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik.

C. Strategi Regulasi Emosi Remaja

1. Bentuk Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa remaja menggunakan berbagai strategi dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagian remaja memilih untuk diam sejenak dan menenangkan diri sebelum memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Selain itu, terdapat remaja yang mengalihkan perhatian melalui kegiatan tertentu, seperti mendengarkan musik atau melakukan aktivitas yang disukai agar tidak terus memikirkan masalah yang sedang dialami. Sementara itu, sebagian remaja merasa lebih terbantu ketika dapat berbagi cerita dengan teman dekat maupun anggota keluarga yang dipercaya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki strategi regulasi emosi yang berbeda sesuai dengan kebutuhan, pengalaman, dan tingkat kenyamanan masing-masing.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Muna dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa remaja menggunakan berbagai cara dalam mengatur emosi, mulai dari mengalihkan perhatian hingga mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Strategi tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi tekanan emosional dan membantu individu memperoleh kondisi psikologis yang lebih stabil ketika menghadapi situasi yang menekan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Taufiqoh (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam beradaptasi dengan tekanan akademik dan sosial dipengaruhi oleh cara mereka mengelola emosi. Selain itu, penelitian Armisi (2025) menjelaskan bahwa berbagai teknik sederhana, seperti menulis jurnal atau mengungkapkan perasaan secara terbuka, dapat membantu remaja memahami emosi yang dirasakan sehingga lebih mudah mengelolanya secara efektif.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang dapat berkembang melalui pengalaman dan kebiasaan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap remaja memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosi, namun tujuan yang ingin dicapai relatif sama, yaitu mengurangi tekanan emosional dan memperoleh kondisi yang lebih tenang ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu kemampuan yang penting dimiliki remaja dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling Islam perlu memberikan pendampingan yang membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi melalui penguatan nilai-nilai keislaman, seperti kesabaran, pengendalian diri, muhasabah, dan sikap tawakal, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif.

2. Fleksibilitas Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Tekanan

Penelitian ini menemukan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan remaja bersifat fleksibel dan dapat berubah sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sebagian remaja memilih untuk menyelesaikan masalah secara mandiri ketika tekanan yang dirasakan masih dapat dikendalikan. Namun, ketika tekanan semakin besar, mereka cenderung mencari dukungan dari orang lain atau mengambil waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum menghadapi masalah yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak selalu menggunakan satu strategi yang sama dalam setiap situasi, melainkan menyesuaikannya dengan kondisi yang sedang dialami.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Taufiqoh (2025) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai situasi yang dihadapi individu. Kemampuan untuk menyesuaikan strategi pengelolaan emosi sesuai kebutuhan menjadi salah satu bentuk adaptasi yang penting dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jihan & Hariastuti (2026) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan proses penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah maupun sosial. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah mempertahankan konsentrasi belajar, menjaga hubungan sosial yang positif, serta menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa fleksibilitas dalam memilih strategi regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial. Kemampuan untuk menyesuaikan strategi dengan kondisi yang dihadapi memungkinkan remaja mengelola emosi secara lebih efektif dan mengurangi dampak negatif dari tekanan yang mereka alami.

Temuan ini mengarah pada pentingnya peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan mengelola emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, sehingga mereka mampu menyikapi berbagai tekanan secara lebih positif dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

3. Peran Pengalaman dan Lingkungan dalam Regulasi Emosi

Penelitian ini menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman hidup dan dukungan lingkungan yang mereka miliki. Seiring bertambahnya pengalaman menghadapi berbagai tekanan, remaja mulai mengenali cara-cara yang dianggap paling efektif untuk membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu menghadapi permasalahan yang muncul. Selain itu, lingkungan sekitar juga berperan dalam membentuk cara remaja mengelola emosinya.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Achsanul Hakim dkk. (2026) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang berkembang melalui proses belajar dan pengalaman yang diperoleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman menghadapi berbagai situasi emosional membantu individu memahami respons yang muncul serta menemukan strategi yang paling sesuai untuk dirinya.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yunin dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional. Lingkungan yang suportif

dapat memberikan rasa aman, kesempatan untuk berbagi cerita, serta membantu remaja memperoleh dukungan ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa regulasi emosi merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan berkembang lebih baik apabila didukung oleh pengalaman yang positif serta lingkungan yang memberikan dukungan emosional secara memadai. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan pribadi, tetapi juga oleh kondisi lingkungan yang melingkupi kehidupan remaja sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja berkembang melalui proses yang berkelanjutan dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran dalam memberikan pendampingan yang membantu siswa mengembangkan pengelolaan emosi yang lebih baik melalui penguatan nilai-nilai keislaman dan pembiasaan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

D. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Remaja

1. Peran Keluarga dalam Regulasi Emosi Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membantu regulasi emosi remaja. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor utama karena keluarga merupakan tempat pertama bagi remaja untuk mencari ketenangan, berbagi cerita, dan memperoleh dukungan ketika menghadapi berbagai tekanan. Suasana rumah yang nyaman serta komunikasi yang terbuka dengan orang tua membantu remaja lebih mudah mengelola emosinya. Sebaliknya, kondisi keluarga yang kurang harmonis atau minim komunikasi dapat membuat remaja cenderung memendam perasaan sehingga berdampak pada kesulitan dalam mengatur emosi.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Rahmadanti dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan tingkat stres individu melalui regulasi emosi. Hal ini berarti bahwa semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin mampu individu dalam mengelola tekanan yang dialami. Dukungan emosional dari keluarga juga membantu remaja merasa lebih aman dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun sosial.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rizkiana (2018) yang menyatakan bahwa dukungan orang tua memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam mengontrol emosinya. Selain itu, penelitian Astuti & Nur (2025) menunjukkan bahwa resiliensi atau kemampuan individu dalam bangkit dari kesulitan sangat dipengaruhi oleh kondisi keluarga yang dimiliki. Remaja yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa regulasi emosi remaja tidak hanya ditentukan oleh faktor internal individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, perhatian, dan ruang komunikasi yang baik dapat membantu remaja mengelola emosi secara lebih stabil dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran keluarga sebagai lingkungan terdekat dalam mendukung perkembangan emosi remaja. Karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling Islam dapat melibatkan keluarga dalam upaya pendampingan siswa melalui penguatan komunikasi, perhatian, dan nilai-nilai keislaman yang dapat membantu remaja mengelola emosi serta menghadapi berbagai tekanan secara lebih positif.

2. Pengaruh Teman Sebaya dan Lingkungan Sosial

Penelitian ini menemukan bahwa teman sebaya dan lingkungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan regulasi emosi remaja. Pada masa remaja, hubungan pertemanan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari karena sebagian besar aktivitas dilakukan bersama teman sebaya. Kehadiran teman yang dapat dipercaya membuat remaja merasa lebih nyaman untuk berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, dan mencari dukungan ketika menghadapi berbagai permasalahan. Sebaliknya, konflik, kesalahpahaman, atau hubungan pertemanan yang kurang baik dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi emosional remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial berperan dalam membantu remaja mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Tama (2022) yang menjelaskan bahwa hubungan sosial yang kurang harmonis dapat memengaruhi kondisi emosional individu serta menimbulkan berbagai perasaan negatif, seperti kecewa, cemas, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, hubungan sosial yang positif dapat membantu individu merasa lebih diterima dan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yunanto (2018) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan emosional. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu mengurangi beban psikologis yang sedang dirasakan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa teman sebaya dan lingkungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam perkembangan regulasi emosi remaja. Hubungan sosial yang positif dapat membantu remaja mengelola emosi secara lebih baik, sedangkan hubungan sosial yang kurang mendukung berpotensi meningkatkan tekanan emosional yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling Islam perlu mendorong terbentuknya hubungan sosial yang sehat melalui pengembangan sikap saling menghargai, tolong-menolong, dan ukhuwah Islamiyah, sehingga siswa memiliki lingkungan pergaulan yang mendukung perkembangan emosinya.

3. Pengaruh Lingkungan Sekolah dan Pengalaman hidup

Penelitian ini menemukan bahwa lingkungan sekolah dan pengalaman hidup turut memengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja. Lingkungan sekolah yang nyaman, hubungan yang baik dengan guru, serta interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih aman dan tenang dalam menjalani aktivitas belajar. Selain itu, pengalaman hidup yang dimiliki setiap remaja juga membentuk cara mereka memahami, merespons, dan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan. Remaja yang terbiasa mendapatkan dukungan dan arahan dari lingkungan sekitar cenderung lebih mampu menghadapi masalah dibandingkan dengan remaja yang harus menghadapi berbagai tekanan secara sendiri.

Temuan penelitian ini memiliki keselarasan dengan penelitian Yunanto (2018) yang menjelaskan bahwa lingkungan yang suportif dapat membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Lingkungan yang memberikan rasa aman dan dukungan sosial memungkinkan individu lebih mudah mengelola tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Indratno & Fardana (2025) yang menunjukkan bahwa kondisi lingkungan sekitar memiliki pengaruh terhadap perkembangan emosional individu. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan dapat membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih adaptif, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan emosional.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa regulasi emosi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan pengalaman hidup yang mereka miliki. Lingkungan yang mendukung serta pengalaman yang positif dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Hal tersebut mengisyaratkan pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam dalam mendukung perkembangan regulasi emosi remaja melalui layanan yang membantu siswa memahami, mengelola, dan mengarahkan emosinya sesuai dengan nilai-nilai Islam sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih baik.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja SMP menghadapi tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik dan dinamika sosial di sekolah yang saling berkaitan dan berdampak pada kondisi emosional mereka. Dalam menghadapinya, remaja menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti menenangkan diri, berbagi cerita dengan orang terdekat, serta mengalihkan perhatian melalui aktivitas tertentu. Namun, kemampuan regulasi emosi tersebut masih dalam tahap berkembang dan sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, terutama keluarga, teman sebaya, dan pihak sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas, cakupan yang hanya dilakukan di satu sekolah, serta perbedaan tingkat keterbukaan informan yang memengaruhi kedalaman data. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan masih bersifat kontekstual sesuai lokasi penelitian.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih luas dari berbagai lokasi serta menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih beragam agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan atau menguji intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan emosi siswa, sedangkan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten agar remaja mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Achsanul Hakim, M., Kusuma Wardani, H., Ilfa Nanda Sari, A., Khusumadewi, A., & Emosi, R. (2026). *Gambaran Regulasi Emosi Siswa SMK dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Konseling Kata kunci*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v9i1.10377>
- Aisyah, A., Aini, D. K., & Azaria, U. N. (2025). Dibalik Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Pengaruh Stres Akademik dan Kecemasan Sosial dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 16(2), 77-95. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i2.28423>
- Armisi, A. D. (2025). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMP Islamic Boarding School Nur Shofin Natar*.

- Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi Sebagai Mekanisme Bertahan Anak Dalam Dinamika Keluarga Yang Tidak Harmonis: Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 02(2), 33-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.488>
- Aubertha, Y. N., Herdian, Na'imah, T., & Wahidah, F. R. N. (2025). Dinamika Stres Akademik, Dukungan Sosial, dan Agresivitas pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 2(2), 56-69.
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi Emosi pada Remaja yang Berprilaku Agresif. Dalam *Journal of Lifespan Development E-ISSN* (Vol. 2, Nomor 3). <https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i3.1275>
- Fatikasari, S. M. (2025). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen*. 4-23. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/80212>
- Indratno, A. I. F., & Fardana, N. A. (2025). *Peran Dukungan Sosial Dan Self Compassion Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- Jihan, F. D. N., & Hariastuti, R. T. (2026). *Pengaruh Kemampuan Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa SMP di Sidoarjo Retno Tri Hariastuti*.
- Muna, Z., Asyura, N., Khatimah, R. A. H., & Al-Adawiyah, R. (2024). Strategi Efektif Meregulasi Emosi Pada Remaja SMP Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. Dalam *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS* (Vol. 2). <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1395>.
- Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 2082-2089. <https://doi.org/10.63822/j1datb39>
- Nuzula, F., & Maryam, W. (2025). Emotion Regulation and Academic Stress Correlation Among Senior High Students Korelasi antara Regulasi Emosi dan Stres Akademik di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 10-21. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.2140>
- Rahmadanti, T., Wahyuni, S., & Suyanti, S. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 575-585. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.549>
- Rizkiana, L. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VIII MTSN Bawu Jepara*. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23577>
- Shifaatul Ulyaa, L., & Musslifah, A. R. (2026). *Edukasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMK N 7 Surakarta Untuk Mengatasi Stress Akademik* (Vol. 7, Nomor 1). <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5355>
- Sholicha, L., & Affandi, G. R. (2026). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP di Pasuruan. *Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 14(1), 222-234. <https://doi.org/1023960/simbol.v14i1.1529>
- Tama, A. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Siswa*. 10-17.

- Taufiqoh, Q. (2025). *Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi*.
- Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *ILMU PERILAKU*, 2(2), 75-88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Yunin, A. ', Darojat, A., & Martani, W. (2022). Acta Psychologia Stress Akademik Sebagai Mediator Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Problematic Internet Use pada Siswa SMP. Dalam *Acta Psychologia* (Vol. 4, Nomor 1). <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.60610>