



Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis

Dimas Satrio Pamungkas^{1*}, Dinda Nimas Yulidatama Sumardiko², Ereine Filita Makassar³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta; clyxi2@gmail.com dindasumardiko@gmail.com ereine10@gmail.com

Abstrak: Artikel ini memuat hasil kajian literatur dari berbagai artikel yang terbit pada tahun 2019 sampai 2024, dengan fokus kajian mengenai dampak dari buruknya regulasi emosi pada remaja akhir, yaitu individu dengan rentang usia sekitar 18-22 tahun. Proses kajian literatur dilakukan dengan memanfaatkan *database* nasional dan internasional, seperti *Research Rabbit* dan *Google Scholar*. Artikel-artikel yang digunakan merupakan hasil dari proses seleksi melalui berbagai *database* dengan menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*. Hasil analisis dari kajian literatur secara sistematis ini menghasilkan 8 artikel terpilih yang dapat menunjukkan bahwa dampak dari buruknya regulasi emosi pada remaja usia akhir meliputi: (1) perilaku menyakiti diri sendiri, (2) perilaku agresif, (3) dampak negatif pada psikososial, (4) stres akademik, (5) *problematic internet use (PIU)*, (6) adiksi media sosial, dan (7) perilaku bunuh diri.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Dampak, Remaja Akhir

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>

*Correspondence: Dimas Satrio Pamungkas

Email: clyxi2@gmail.com

Received: 07-06-2024

Accepted: 13-07-2024

Published: 24-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This article contains the results of a literature review of various articles published from 2019 to 2024, with a focus on the impact of bad emotion regulation on late adolescents, that is individuals with an age range of around 18-22 years. The literature review process was carried out by utilizing national and international databases, such as *Research Rabbit* and *Google Scholar*. The articles used were the result of a selection process through various databases using the *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*. The results of the analysis of this systematic literature review resulted in 8 selected articles that show that the impact of bad emotion regulation in late adolescents includes: (1) self-harm behavior, (2) aggressive behavior, (3) negative psychosocial impact, (4) academic stress, (5) *problematic internet use (PIU)*, (6) social media addiction, and (7) suicidal behavior.

Keywords: Regulation Emotion, Impact, Late Adolescents.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang dialami individu menuju masa dewasa dari masa kanak-kanak (Santrock, 2012). Individu pada masa remaja cenderung akan mengenal dan mempelajari kebiasaan dan hal-hal yang baru sesuai dengan tahap perkembangan lebih lanjutnya, serta meninggalkan kebiasaan dan hal-hal lama di tahap perkembangan sebelumnya (Suryana *et al.*, 2022). Masa remaja dimulai ketika individu berusia 10-22 tahun, ditandai dengan adanya perubahan aspek-aspek dalam kehidupannya,

meliputi aspek psikologis, biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2002; Dariyo, 2004). Masa remaja terbagi dalam tiga tahap, yaitu masa remaja awal, menengah, dan akhir. Masa remaja akhir, sebagai tahap remaja terakhir sebelum individu menuju masa dewasa awal, dimulai ketika individu masuk dalam usia 18-22 tahun. Individu pada masa remaja akhir digambarkan sebagai masa yang penuh dengan konflik dan perubahan *mood* atau suasana hati, yang disebut juga sebagai masa badai emosional (Hall, 1904; Santrock 2007).

Kemampuan untuk mengendalikan emosi merupakan salah satu tugas perkembangan seorang remaja agar dapat membuat dan menentukan strategi yang tepat untuk meregulasi emosi dengan baik dan tepat (Astuti *et al.*, 2019). Dengan demikian, individu pada masa remaja akhir yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dan tepat akan mampu mengontrol emosi negatif dan membangun energi-energi positif dalam dirinya (Fitri & Ikhwanisifa, 2015).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui gambaran dan pengaruh regulasi emosi terhadap aktivitas, kebiasaan, atau aspek dalam kehidupan individu pada masa dewasa awal. Sebagai masa transisi menuju masa dewasa, dampak yang dihasilkan dari kemampuan meregulasi emosi individu perlu diteliti lebih lanjut pada masa remaja akhir. Informasi mengenai dampak regulasi emosi pada masa remaja akhir dapat membantu individu di masa remaja akhir, untuk lebih memahami pentingnya kemampuan mengendalikan emosi dengan menentukan strategi regulasi emosi yang baik dan tepat. Dengan demikian, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk membantu remaja pada masa tahapan akhirnya agar mampu memahami mengenai konsekuensi atau dampak yang mungkin didapat apabila gagal dalam meregulasi emosinya dengan baik.

Kajian Pustaka

Konsep Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2004) memformulasikan konsep regulasi emosi sebagai pemetaan dari model modalitas pembangkitan emosi, yaitu konsep yang mengarah pada cara emosi dihasilkan dalam diri individu. Model ini mencakup berbagai faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya emosi, seperti situasi eksternal, interpretasi individu terhadap situasi tersebut, dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi respons emosional seseorang (Barett & Gross, 2001; Gross, 2007).

Model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross bertujuan untuk menggambarkan bagaimana individu dapat memanfaatkan strategi untuk mengubah arah emosi pada berbagai tahap pembangkitan emosi (Gross, 2015). Proses regulasi emosi bertujuan mempengaruhi perilaku individu, perilaku orang lain dalam lingkungan sosialnya serta perasaan individu itu sendiri (Azizah & Hendriani, 2023). Model regulasi emosi yang baik dapat dilihat melalui kemampuan individu mengatur emosinya dalam situasi tertentu untuk mencapai suatu tujuan (Gross, 2015).

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosi mereka, termasuk mengontrol, mengekspresikan, dan mengendalikan perasaan emosional

secara efektif dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan seperti mengurangi ketegangan, mengendalikan perilaku impulsif, dan menghadapi situasi penuh tekanan (Gross & Thompson, 2006; Kurniawan, 2024; Gross, 2015; Gratz & Roemer, 2004). Proses ini melibatkan keterampilan memodulasi perubahan emosi secara adaptif sesuai kebutuhan situasional penting yang harus dihadapi (Bargh & Williams, 2007; Rottenberg & Kotor, 2003; Gratz & Roemer, 2004; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Kemampuan regulasi emosi dianggap sebagai kekuatan bagi individu untuk merasa diterima dalam lingkungan sosial (Zhafira & Qodariah, 2024) dan berperan penting dalam memaksimalkan perasaan positif untuk mengatasi situasi bermasalah dengan baik (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan ini juga melibatkan perubahan perilaku dan respons fisiologis serta kognitif, memungkinkan individu untuk mengevaluasi kapan dan bagaimana emosi dapat diekspresikan secara tepat dan efektif (Gross J. J., 2014; Anika & Kurniawan, 2024; Kahar, Situmorang, & Ubayatun, 2022).

Faktor Regulasi Emosi

Hwang (2006; Hasmarlin & Hirmaningsih 2019) menyatakan bahwa proses unik regulasi emosi pada individu adalah mengatur pengalaman emosional dalam memenuhi keinginan sosial untuk mencapai respons fisik dan psikologis. Hal ini melibatkan pengaturan mengenai emosi individu dan dampaknya pada lingkungan. Regulasi emosi mempunyai banyak faktor yang berbeda-beda dan dapat terpengaruh olehnya, maka berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi cara individu meregulasi emosinya, antara lain:

a. Usia

Usia merupakan faktor penting dalam regulasi emosi individu, di mana semakin bertambah usia, individu semakin baik dalam mengendalikan emosinya (Choirunissa & Ediati, 2020; Pawulan et al., 2018; Swastika & Prastuti, 2021; Widayanti et al., 2022). Septyaningtyas dan Tobing (2024) menyatakan bahwa peningkatan usia berkorelasi dengan kemampuan individu yang lebih baik dalam mengontrol emosi, didasarkan pada pengalaman masa lalunya (Sari et al., 2024).

b. Jenis Kelamin

Ditinjau secara biologis maupun psikis, perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam mengatur serta mengelola emosi yang dimilikinya. Merrel dan Wesley (2011; Khotmi & Pebriana, 2023) mengungkapkan bahwa perbedaan tersebut didasarkan pada peran sosio-emosional yang berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam meregulasi diri dan keterampilan sosialnya.

c. Budaya

Beberapa budaya mendorong laki-laki untuk manajemen emosinya agar menjadi individu yang tenang, sementara perempuan diharapkan lebih bebas mengekspresikan emosi. Namun, perbedaan ini jarang terjadi dalam budaya barat, di mana tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam

mengekspresikan emosi, sehingga mereka lebih leluasa menunjukkan apa yang mereka alami. (Ratnasari dan Suleeman, 2017; Husnianita dan Jannah, 2021).

d. Pendidikan

Pendidikan dianggap sebagai bekal bagi individu dalam mengatur emosinya. Individu dengan pendidikan yang kuat diyakini mampu mengelola emosinya dengan baik, karena mereka terbiasa menghadapi situasi emosional selama proses pendidikan. (Ratnasari dan Suleeman, 2017; Husnianita dan Jannah, 2021).

e. Pola Asuh

Hubungan dengan orang tua mempengaruhi regulasi emosi seseorang melalui pola asuh yang diterapkan. Keluarga adalah lingkungan pertama tempat individu berkembang, di mana regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi keluarga, pengamatan, dan modelling (Prastiti, 2012; Amelia & Savira, 2018). Orang tua diharapkan mengajarkan cara mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi (Ratnasari & Suleeman, 2017; Husnianita & Jannah, 2021).

f. Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian atau karakteristik kepribadian merupakan penentu bagaimana individu dapat meregulasi emosinya. Sifat kepribadian menjadi sekumpulan pemahaman yang membentuk bagaimana individu memandang suatu situasi yang melibatkan dirinya.

Aspek Regulasi Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John (2003; Supriadi & Hatta, 2021) menunjukkan bahwa terdapat 2 aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

- a. *Cognitive reappraisal* yang dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengubah cara berpikir ketika menghadapi situasi yang memicu munculnya emosi, sehingga dirinya dapat mengendalikan emosi yang timbul (Baiduri & Widyorini, 2023).
- b. *Expressive suppression*, yang berbeda dengan aspek sebelumnya, mengacu pada kemampuan individu dalam mengubah tingkah lakunya sebagai bagian dari respon terhadap emosi yang sedang dirasakan, yang bertujuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya (Baiduri & Widyorini, 2023).

Selain dua aspek diatas yang menjelaskan aspek dari regulasi emosi, Gratz dan Reoemer (2004; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019; Kamilah & Rahmasari, 2023) mengidentifikasi empat aspek lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosinya, yakni:

- a. Penerimaan emosi (*Acceptance of emotional response*) adalah kemampuan individu menerima emosi negatif akibat suatu peristiwa tanpa merasa malu atau terganggu oleh emosi tersebut.
- b. Strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*) adalah keyakinan individu untuk mengatasi masalah dengan menemukan cara efektif, sehingga mampu mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang berlebihan.

- c. Keterlibatan perilaku bertujuan (*Engaging in goal directed behavior*) adalah kemampuan individu untuk tetap fokus pada tugas dan pekerjaan meskipun sedang merasakan emosi negatif.
- d. Kontrol respon emosi (*Control emotional responses*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan memberikan respon yang sesuai dengan situasi, sehingga tidak merasakan emosi yang berlebihan dan menampilkan respon dengan lebih tepat.

Strategi Regulasi Emosi

Garnefski dan Kraaij (2006; Husnianita & Jannah, 2021) menguraikan bahwa regulasi emosi secara *cognitive* dibagi menjadi dua jenis strategi, yakni strategi adaptif dan strategi non-adaptif.

1. Strategi adaptif

a) Menerima situasi (*Acceptance*)

Pasrah adalah cara individu menerima peristiwa yang dialaminya, namun penerimaan yang terlalu besar dapat mengindikasikan kepasrahan negatif, yang menunjukkan bahwa individu tidak mampu lagi memproses gejala emosi yang terjadi.

b) Berfokus pada pengalaman positif (*Positive refocusing*)

Berfokus pada pengalaman positif merupakan kegiatan yang dilakukan individu dengan memikirkan tentang hal-hal yang bersifat *fun* dibandingkan memikirkan peristiwa yang tengah terjadi. Berfokus pada pengalaman positif merupakan salah satu bentuk strategi adaptif yang tepat dan menunjukkan bahwa individu memiliki penanganan emosional yang baik.

c) Merencanakan solusi terbaik (*Refocus on planning*)

Merencanakan solusi terbaik dari masalah kehidupan melibatkan berpikir pada tahapan-tahapan tepat untuk menghadapi peristiwa atau mengubah situasi. Ini termasuk strategi *coping cognitive* yang positif, terutama ketika masalah ditangani dengan baik dan emosi dikontrol secara efektif.

d) Menilai aspek positif (*Positive reappraisal*)

Menilai sisi positif dari situasi yang terjadi dan tengah dihadapi merujuk pada keuntungan yang dapat dipetik individu dari peristiwa negatif yang dialami.

e) Mengalihkan fokus (*Putting into perspective*)

Putting into perspective adalah tentang menahan diri untuk tidak merespons peristiwa negatif yang terjadi. Dengan mengalihkan fokus dari kejadian tersebut dan melihat hal lainnya, individu dapat lebih memahami bahwa masih banyak hal positif yang bisa diperhatikan.

2. Strategi non-adaptif

a) Menyalahkan diri sendiri (*Self-blame*)

Self blame adalah ketika individu memikirkan sesuatu yang bisa membuat ia menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang telah dialaminya.

b) Menyalahkan orang lain (*Other blame*)

Other blame adalah ketika individu menyalahkan orang lain dan meminta pertanggungjawaban pada mereka. Hal ini mencakup menyalahkan orang lain berdasarkan kejadian yang terjadi dengan menyorot pada kesalahan yang dibuat oleh orang lain.

c) Merefleksikan pikiran dan perasaan terkait dengan situasi yang terjadi (*Rumination*)

Rumination atau fokus pada pikiran adalah salah satu konsep strategi non-adaptif dan dilakukan individu dengan memikirkan atau merasakan perasaan negatif yang tengah dialami.

d) Berpikir negatif tentang situasi (*Catastrophizing*)

Catastrophizing merupakan kecenderungan individu untuk terus berpikir secara negatif mengenai kejadian yang terjadi dengan melebih-lebihkan buruknya situasi dan mempercayai bahwa kejadian tersebut adalah kejadian terburuk yang pernah dialami, bahkan lebih buruk daripada kejadian yang dialami oleh orang lain.

Karakteristik Regulasi Emosi

Menurut Goleman (Husnianita & Jannah, 2021; Widyayanti, Arofah & Awali, 2022) terdapat enam aspek karakteristik individu yang memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosinya, yaitu:

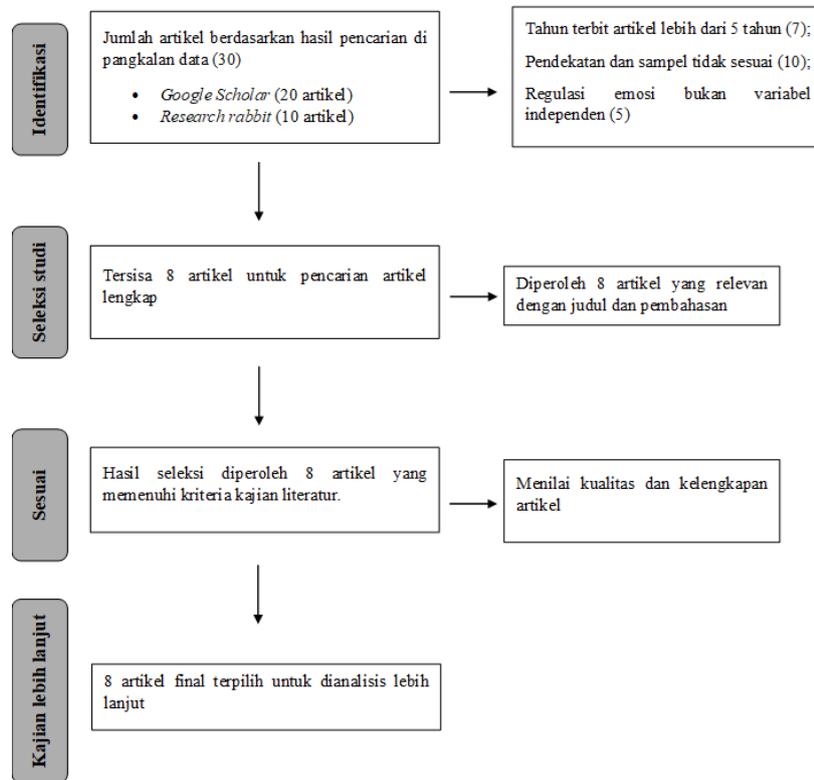
1. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, termasuk dalam mengelola emosi dan dorongan negatif dengan efektif serta memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri.
2. Mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain sehingga dapat mengutarakan emosi antar satu sama lain dengan baik.
3. Memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan tepat tanpa memicu konflik.
4. Memiliki sifat hati-hati dalam tindakan dan kata-kata.
5. Memiliki adaptabilitas yang tinggi, yakni kemampuan untuk tetap fleksibel dalam menghadapi perubahan tantangan.
6. Tingkat toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi
7. Memiliki pandangan berupa sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.
8. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, mengkaji, serta menafsirkan semua hasil sumber yang tersedia dengan topik regulasi emosi. Dalam pencarian sumber, peneliti menggunakan sumber dari laman web *research rabbit* dan *google scholar*. Kedua laman web tersebut

digunakan karena kemudahan dalam mengaksesnya, sumber yang valid dan selaras dengan penelitian yang dilakukan. Dalam pencarian sumber di kedua laman web, peneliti menggunakan kata kunci atau *keyword* "regulasi emosi" atau "*emotional regulation*". Hasil dalam pencarian sumber tersebut, peneliti mendapatkan 30 sumber, diantaranya 23 sumber dari penelitian Indonesia dan 7 sumber dari penelitian internasional dalam kurun waktu terbit dari tahun 2000-2024.

Peneliti menentukan tiga kriteria utama dalam pemilihan sumber berdasarkan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*), diantaranya: (1) menentukan topik dan kriteria, (2) mengidentifikasi sumber data, (3) memilih literatur yang relevan, (4) mengumpulkan artikel, dan (5) menganalisis artikel (PRISMA, 2020). Tiga kriteria utama yang diuraikan oleh peneliti yaitu (1) Sumber atau artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (2019-2024), yang dimana isi artikel diharapkan relevan dan memiliki kebaruan dalam melihat dampak dari disregulasi emosi yang dialami oleh remaja 18-22 tahun, (2) Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif atau kuantitatif dengan sampel penelitian individu yang tengah berada pada usia 18-22 tahun atau yang berada pada fase remaja akhir, dan (3) Regulasi emosi sebagai variabel *independent* (bebas), guna melihat beragam dampak dari gagalnya kemampuan meregulasi emosi pada remaja usia akhir atau disregulasi emosi yang dapat dilihat dari variabel *dependent* (terkait) di dalam artikel. Untuk kriteria pertama yang ditentukan peneliti, sebanyak 7 sumber dieliminasi karena memiliki tahun terbit yang melebihi 5 tahun, sehingga total 23 sumber yang digunakan. Kemudian, 10 sumber dieliminasi karena terdapat sampel tidak berada di rentang usia 18-22 tahun, sehingga menyisakan 13 sumber. Untuk kriteria ketiga, 5 sumber dieliminasi karena regulasi emosi tidak menjadi variabel bebas, sehingga total sumber yang dapat digunakan yaitu sebanyak 8 sumber. Proses penyaringan sumber menggunakan PRISMA ditunjukkan pada Diagram 1.



Gambar 1. Proses seleksi sumber dengan PRISMA

Untuk melakukan analisis terhadap sumber bacaan terdapat tiga tahap, yaitu: (1) membaca sumber bacaan dan memahami setiap isi bacaan, (2) meringkas dalam bentuk matriks, (3) menganalisis konsep apa saja yang dijelaskan pada setiap sumber, yang kemudian diubah menjadi deskripsi secara terstruktur. Berdasarkan pembahasan yang dibuat dan dimuat dalam kajian pustaka, peneliti memfokuskan pembahasan pada penelitian ini mengenai dampak yang diberikan oleh regulasi emosi terhadap individu. Dari semua sumber yang dibaca satu persatu, ditemukan adanya beragam dampak yang diberikan dari regulasi emosi terhadap individu.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari 30 sumber bacaan, terdapat beberapa dampak negatif dari buruknya kemampuan regulasi emosi pada remaja usia 18-22 tahun. Hasil analisis artikel mengenai dampak yang terjadi akibat buruknya regulasi emosi pada remaja akhir meliputi perilaku agresif (Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S., 2022), problematic internet used (PIU) (Anika, S. O., & Kurniawan, R., 2024), dampak negatif pada psikososial (Fauzi, F., et al., 2024), stres akademik (Pratama, T. S., & Suprihatin, T., 2022), adiksi sosial media (Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I., 2021), self injury behavior (Takwati, L. S., 2019; Zhafira, Haura. A., & Qodariah, Siti, 2024), dan perilaku bunuh diri (Putra, D. E., & Fernandes, N. F, 2023). Berikut ringkasan dari setiap sumber bacaan dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Artikel

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Anika, S. O., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Siswa SMA. <i>Jurnal AL-DYAS</i> , 3(1), 421–436.	Untuk mengidentifikasi adakah hubungan antara regulasi emosi dengan <i>Problematic Internet Use</i> pada siswa SMA di Sumatera Barat.	Sumatera Barat.	Kuantitatif.	285 siswa SMA di Sumatera Barat.	Penyebaran kuisioner kepada siswa SMA di Sumatera Barat terkait penggunaan internet dan regulasi emosi.	Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan Problematic Internet Use (PIU) pada siswa SMA di Sumatera Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika regulasi emosi meningkat, maka PIU cenderung menurun.
Fauzi, F., et al. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. <i>Jurnal Riset Psikologi</i> , 7(1), 19-27.	Untuk memahami bagaimana mahasiswa mengelola emosi dalam konteks peran ganda.	Padang.	Kualitatif.	3 mahasiswa Universitas Negeri Padang.	Wawancara dan Observasi.	Penelitian menunjukkan dari sepuluh tema terkait regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran, setiap mahasiswa menonjolkan tema berbeda dengan variasi subtema yang menghasilkan persamaan dan perbedaan. Kesimpulan lainnya menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa dengan peran ganda sangat penting untuk mengurangi dampak negatif pada kehidupan psikososial mereka.
Pratama, T. S., & Suprihatin, T. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.	Mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.	Semarang.	Kuantitatif.	195 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.	Menggunakan alat ukur dengan skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala regulasi emosi.	Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi, hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik, serta hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I. (2021).	Mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan	Bandung.	Kuantitatif.	212 remaja yang aktif menggunakan	Penyebaran kuisioner menggunakan	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. <i>Prosiding Psikologi</i> , 7(1), 24-27.	adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung.			media sosial di Kota Bandung.	skala regulasi emosi dan skala adiksi media sosial.	signifikan antara regulasi emosi dan adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung yang artinya semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial yang dialami oleh remaja di Kota Bandung.
Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. <i>Psyche 165 Journal</i> , 15(1), 7-12.	Menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta.	Yogyakarta.	Kuantitatif.	100 siswa SMA X dan Y di Yogyakarta.	Menggunakan alat ukur dengan skala perilaku agresif dan skala regulasi emosi.	Penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa SMA X dan Y di Yogyakarta. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka perilaku agresif siswa cenderung lebih rendah.
Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. <i>Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling</i> , 5(2), 208-214.	Untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja pelaku <i>self injury</i> pada salah satu SMA di Jawa Barat.	Jawa Barat.	Kualitatif.	2 siswa pada salah satu SMA di Jawa Barat.	Wawancara dan Observasi.	Penelitian menunjukkan mengenai proses regulasi emosi subjek IM dan II. Kedua subjek mengalami kesulitan dalam mengatur emosi yang mereka miliki. Kesulitan tersebut pada akhirnya mempengaruhi keputusan mereka untuk melakukan <i>self injury</i> sebagai bentuk penyaluran emosi. Proses regulasi emosi yang dimulai dengan pemilihan situasi pada subjek sampai pada proses terakhir yaitu perubahan respon subjek untuk memutuskan melalui <i>self injury</i> dengan menyayat pergelangan tangannya dan merasa puas.
Putra, D. E., & Fernandes, N. F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide	Untuk mengetahui hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas Andalas.	Padang.	Kuantitatif	379 mahasiswa Universitas Andalas.	Menggunakan instrumen untuk pengukuran depresi dengan kuisioner DASS-21, kuisioner <i>Perception of Academic Stress</i>	Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi antara depresi dan stres akademik dengan ide bunuh diri, berbeda dengan regulasi emosi yang tidak ada hubungan signifikan

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Bunuh Diri pada Mahasiswa. <i>Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia</i> , 11(3), 689-706.					<i>Scale (PAS)</i> , kuisisioner skala <i>Emotion Regulation of Academic Stress Scale (ERQ)</i> , dan kuisisioner ide bunuh diri.	dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ide bunuh diri dalam kategori rendah.
Zhafira, Haura. A., & Qodariah, Siti. (2024). Hubungan Regulasi emosi dan Self Injuries Behavior Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung. <i>Conference Series: Psychology Science</i> , 4(1), 65-71.	Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan <i>self-injuries behaviour</i> pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung.	Bandung.	Kuantitatif.	97 perempuan di Kota Bandung.	Menggunakan alat ukur <i>Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS)</i> dan <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> .	Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal di Kota Bandung masih kesulitan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dan lebih memilih untuk tidak mengungkapkan atau memendam apa yang dirasakannya.

Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self Injury Behavior*)

Self injury behavior atau perilaku menyakiti diri sendiri menjadi salah satu dampak negatif yang dapat terjadi akibat buruknya kemampuan meregulasi emosi pada remaja usia akhir. Penelitian Zhafira & Qodariah (2024) membahas tentang strategi koping yang biasanya dilakukan oleh remaja usia akhir yakni *self injury* atau menyakiti diri sendiri. Tindakan yang dimaksud dalam penelitian meliputi penggunaan benda tajam seperti silet dan *cutter* tanpa memiliki niat bunuh diri. Peneliti menuliskan bahwa tindakan yang dimaksud sebagai *non suicidal self-injury* (NSSI) dapat menyebabkan kerusakan yang beresiko dalam periode jangka waktu yang panjang dan mengakibatkan pikiran akan keyakinan bahwa ia tidak dapat bertahan hidup tanpa melakukan NSSI kembali. Contoh tindakan yang dapat dilakukan pun beragam, antara lain: (1) memotong, (2) membakar, (3) memukul diri sendiri, (4) membenturkan kepala sendiri, (5) mencabut rambut sendiri, (6) menggaruk diri sendiri, (7) mengganggu penyembuhan luka, hingga (8) mematahkan tulang.

Perilaku Agresif

Dampak lain dari buruknya kemampuan regulasi emosi di fase remaja akhir ialah perilaku agresif. Perilaku agresif diartikan sebagai suatu tindakan kekerasan yang dapat menyebabkan cedera atau kerugian bagi diri sendiri ataupun orang lain. Dalam penelitian Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022) disebutkan bahwa perilaku agresif terjadi ketika emosi negatif mendominasi emosi positif. Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, mencakup: (1) faktor internal berupa motivasi individu itu sendiri dan kemampuan intelegensi atau emosinya, kemudian (2) faktor eksternal seperti pengaruh

situasi atau lingkungan yang menyebabkan seseorang untuk berperilaku agresif seperti keluarga. Sejalan dengan hal tersebut, Astriani, D. (2020) menjelaskan bahwa perilaku agresif melibatkan tindakan penghinaan, rasa sakit atau perilaku antisosial, depresi, disosiasi, kecemasan dan gejala trauma lainnya mencakup masalah yang turut melibatkan emosi di dalamnya dengan tujuan menyebabkan kerugian orang lain dan di dorong oleh keinginan untuk menghindari bahaya (Volume Preface, 2012; Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S., 2022). Selain itu, terdapat 2 bentuk perilaku agresif yang kerap dilakukan oleh remaja, baik verbal yang dilakukan dengan mencemooh orang lain, mengejek serta nonverbal seperti menyakiti diri sendiri dan berkelahi.

Dampak negatif pada psikososial

Dampak negatif pada psikososial menjadi dampak yang terjadi di fase remaja usia akhir. Dalam kehidupannya, remaja tidak hanya berpikiran untuk menjalani satu peran saja di dalam hidupnya, ada remaja yang memiliki peran ganda, seperti mahasiswa yang turut mencari pekerjaan sampingan. Sejalan dengan peran ganda remaja akhir sebagai mahasiswa yang tengah berkuliah, penelitian Fauzi, F., et al. (2024) menjelaskan bahwa individu terutama remaja akhir yang memiliki banyak peran atau peran ganda akan lebih rentan terkena gangguan dalam kehidupan psikososialnya. Sehingga remaja yang berperan ganda akan rentan merasa *burnout* dan tidak bisa memamanajemen waktu karena tuntutan program kerja dari organisasi serta tuntutan tugas atau pekerjaan. Akibatnya remaja akan merasa cemas saat tugasnya tidak terselesaikan dengan baik, jam tidur yang berantakan, menjalani kegiatan sehari-hari yang kurang efektif, komunikasi yang tidak efektif dengan teman sebaya, dan kemungkinan untuk menyakiti diri sendiri akibat tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh para remaja.

Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu dampak yang disebabkan dari ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosinya dengan baik. Stres akademik ada karena tekanan dalam keadaan akademik, sehingga menimbulkan respon pada fisik, sikap dan emosi yang negatif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Kadi et al. (2020; Pratama, T. S., & Suprihatin, T., 2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada remaja akhir. Remaja rentan mengalami stres akademik dikarenakan beberapa faktor yaitu tuntutan orang tua, efikasi diri, dan regulasi emosi. Bentuk stres akademik yang dialami oleh remaja pada usia akhir dengan beban akademik yang dapat terbilang cukup berat antara lain ialah: (1) bobot materi yang harus dipelajari, (2) tertinggal dalam pekerjaan, (3) ujian dengan waktu yang terbatas, (4) keterlambatan dalam penyelesaian tugas, (5) kekurangan waktu tidur, (6) tuntutan belajar, dan (7) keuangan.

Problematic Internet Use (PIU)

Penggunaan internet yang salah atau *problematic internet use* merupakan dampak lain yang diberikan kepada remaja yang kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Sehingga diharapkan remaja dapat bertumbuh menjadi pribadi yang lebih bijaksana dalam memanfaatkan teknologi, seperti internet. Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Anika, S. O., & Kurniawan, R (2024) *problem internet use* (PIU) mengacu pada akses internet yang berlebihan dan merugikan yang secara signifikan berdampak pada kehidupan remaja. Beberapa pengaruh buruk yang dapat remaja yang rasakan akibat *problematic internet use* ialah remaja menjadi lebih rentan dalam mengalami konsekuensi yang negatif, seperti; (1) kesehatan tubuh yang terganggu, (2) penarikan diri secara sosial, (3) tidak bisa mengatur waktu, (4) menunda pekerjaan rumah, dan (5) ketergantungan atau adiksi akan internet. Ciri permasalahan kompleks PIU pada remaja akhir meliputi gejala maladaptif dan negatif yang memberikan dampak buruk pada kehidupan sosial, akademis, dan profesional individu.

Adiksi media sosial

Sama halnya dengan *self injury*, adiksi pada media sosial timbul akibat minimnya kemampuan meregulasi emosi pada remaja yang timbul sebagai bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh remaja akhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sinthia & Halimah (2019) yang dikutip dari Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I. (2021) disimpulkan bahwa remaja menghabiskan waktu berselancar di media sosial selama 6-10 jam dan mengaksesnya lebih dari 40 kali sehari. Lei & Wu (2007; Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I., 2021) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengubah suasana hatinya yang pada akhirnya dapat menyebabkan adiksi jika dilakukan secara berulang. Konsekuensi dari kurangnya kemampuan regulasi emosi pada remaja yang melarikan diri ke media sosial secara berlebihan adalah pengabaian terhadap kebutuhan hidup lainnya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan.

Perilaku Bunuh Diri

Bunuh diri menjadi dampak terburuk yang dapat terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya dan bukan hanya dapat dilakukan oleh remaja usia akhir saja. Ide untuk melakukan bunuh diri dapat terjadi akibat ketidakmampuan remaja tidak hanya dalam segi emosi. Ide bunuh diri pada remaja usia akhir dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra, D. E., & Fernandes, N. F. (2023) dapat terjadi akibat beberapa faktor, antara lain: (1) stres akademik, (2) depresi, dan (3) regulasi emosi. Perilaku bunuh diri dalam konteks tindakan yang dapat dilakukan oleh remaja usia akhir akibat faktor-faktor tersebut mencakup pemikiran bunuh diri dan perencanaan bunuh diri. Tentunya, tidak dapat dipungkiri bahwa faktor-faktor lain seperti biologis, demografis, psikologis, perilaku menyimpang, gaya hidup, lingkungan seperti keluarga, masalah ekonomi, pertemanan dan lain sebagainya bisa menjadi aspek-aspek pendorong lain bagi remaja yang minim kemampuan regulasi emosi untuk memiliki ide melakukan aksi bunuh diri. Bunuh diri

menjadi opsi akhir yang dapat seseorang buat lantaran strategi *coping* yang dilakukan dalam meregulasi gejala emosi dalam diri kurang bekerja, seperti dorongan kecemasan, kesedihan, keputusan, stres, kesepian kesulitan tidur, mimpi buruk yang mungkin dirasakan oleh remaja akhir akibat tekanan-tekanan dalam kehidupannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang sudah dilakukan peneliti dari berbagai sumber literatur, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa dampak negatif dari buruknya kemampuan regulasi emosi pada remaja usia 18-22 tahun yang tengah berada pada fase akhir remaja menuju dewasa. Hasil pembahasan menunjukkan dampak yang terjadi akibat buruknya regulasi emosi pada remaja akhir meliputi; perilaku menyakiti diri sendiri, perilaku agresif, dampak negatif pada psikososial, stres akademik, *problematic internet use* (PIU), adiksi media sosial, dan perilaku bunuh diri. Kemampuan regulasi emosi yang buruk pada remaja usia akhir terbukti memiliki pengaruh yang cukup signifikan bagi mereka untuk mengalami berbagai dampak negatif tersebut. Dengan demikian, semakin buruk kemampuan meregulasi emosi, maka semakin besar resiko remaja usia akhir untuk mengalami dampak negatif, bahkan dalam jangka waktu yang panjang.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., & Savira, S. I., (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa MTs Swasta "X" Surabaya.
- Angganantyo, W., & Abidin, Z. (2021). Apakah Benar Penderita Depresi Selalu Sulit Melakukan Regulasi Emosi?. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(2), 115-129.
- Anika, S. O., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Siswa SMA. *Al-DYAS*, 3(1), 421–436.
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(2), 21-31.
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion Regulation Difficulties in Trauma Survivors: The Role of Trauma Type and PTSD Symptom Severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587–598.
- Fauzi, F., Syfa Fitriani, A., Sanggerti, A., Ineza Rahmawati, F., & Abiyu Ibadullah Poeni, M. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. In *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19-27.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2000). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 30, 1311-1327
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.

- Haura Atha Zhafira, & Siti Qodariah. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dan Self Injuries Behavior Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 65–71.
- Husniana, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7-12.
- Kholbianawati, N., Hidayati, E., & Emosi, R. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319-6324.
- Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 178
- Pratama, T. S., & Suprihatin, T. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding KONSTELASI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)* 7, 456-467.
- PRISMA. (2020). Welcome to the NEW Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) website. From PRISMA: <https://www.prisma-statement.org/>
- Putra, D. E., & Fernandes, N. F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 689-706.
- Putri, F., Wardani, K., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional.
- S J Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 7–12.
- Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 24-27.
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 208-214.
- Tobing, D. L., & Sari Septiningtyas. (2024). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 83-89.
- Widyayanti, N., Arofa, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85.