



Perilaku Bermasalah Berdasarkan Kondisi Emosional pada Remaja Sekolah Menengah

Defri Yani¹, Aziz Andreansyah^{2*}, Risma Anita Puriani³

¹⁻³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: azizandreansyah0@gmail.com²

Abstract. High school adolescents are in a vulnerable developmental phase towards emotional and behavioral problems due to rapid biological, cognitive, and social changes. Limitations in emotional management can trigger the emergence of problematic behavior, such as aggressiveness, violations of school rules, conflicts with peers, and bullying, both directly and through digital media. This article aims to analyze problematic behavior in high school adolescents from the perspective of emotional conditions. This study used a qualitative approach with a literature review method of 20 national and international scientific articles obtained through Google Scholar and analyzed descriptively-thematically. The results of the study indicate that adolescent problematic behavior is influenced by the interaction of individual, family, school, and social environment factors that are increasingly complex. Low emotional regulation and emotional intelligence increase the tendency for maladaptive behavior, while family support, a conducive school climate, and Guidance and Counseling services act as protective factors. Therefore, a holistic and sustainable approach is needed through strengthening emotional intelligence, preventive Guidance and Counseling services, and the development of life skills to support the social-emotional development of adolescents.

Keywords: Emotion Regulation; Emotional Condition; Emotional Intelligence; High School Adolescents; Problematic Behavior.

Abstrak. Remaja sekolah menengah berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap permasalahan emosional dan perilaku akibat perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung cepat. Keterbatasan dalam pengelolaan emosi dapat memicu munculnya perilaku bermasalah, seperti agresivitas, pelanggaran aturan sekolah, konflik dengan teman sebaya, serta perundungan, baik secara langsung maupun melalui media digital. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah ditinjau dari kondisi emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review terhadap 20 artikel ilmiah nasional dan internasional yang diperoleh melalui Google Scholar dan dianalisis secara deskriptif-tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku bermasalah remaja dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Rendahnya regulasi emosi dan kecerdasan emosional meningkatkan kecenderungan perilaku maladaptif, sementara dukungan keluarga, iklim sekolah yang kondusif, serta layanan Bimbingan dan Konseling berperan sebagai faktor pelindung. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dan berkelanjutan melalui penguatan kecerdasan emosional, layanan Bimbingan dan Konseling yang preventif, serta pengembangan keterampilan hidup guna mendukung perkembangan sosial-emosional remaja.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; Kondisi Emosional; Perilaku Bermasalah; Regulasi Emosi; Remaja Sekolah Menengah.

1. PENDAHULUAN

Remaja sekolah menengah berada pada tahap perkembangan peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan pesat dalam aspek biologis, kognitif, serta emosional. Pada tahap ini, kondisi emosional remaja umumnya belum berkembang secara optimal sehingga sering memengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah. Ketidakstabilan emosi tersebut menyebabkan

remaja lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan, yang pada akhirnya dapat mendorong munculnya perilaku yang bertentangan dengan norma sosial maupun tata tertib sekolah (Steinberg, 2014).

Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses psikologis yang mencakup upaya individu dalam memantau, menilai, serta menyesuaikan respons emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross, 1998). Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengekspresikan emosi secara lebih adaptif serta menampilkan perilaku yang sesuai dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, keterbatasan dalam regulasi emosi dapat membuat remaja kesulitan mengontrol emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan frustrasi, yang kemudian diwujudkan melalui perilaku bermasalah.

Perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, antara lain perilaku agresif, pelanggaran terhadap aturan sekolah, konflik dengan teman sebaya, serta tindakan bullying. Menurut Jessor (1991), perilaku bermasalah pada remaja merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal individu dan faktor lingkungan sosial. Dalam hal ini, kondisi emosional menjadi salah satu faktor internal yang memiliki peranan penting dalam memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Oleh karena itu, perilaku bermasalah tidak semata-mata dapat dipandang sebagai pelanggaran disiplin, melainkan juga sebagai cerminan dari permasalahan emosional yang dialami remaja.

Berbagai penelitian empiris telah menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kondisi emosional dan perilaku bermasalah pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Herlidanara et al., (2023) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan secara negatif dengan perilaku bullying, di mana remaja dengan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki tingkat keterlibatan bullying yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku bermasalah sering kali muncul sebagai bentuk penyaluran emosi negatif yang tidak dikelola secara efektif.

Seiring dengan perkembangan teknologi, bentuk perilaku bermasalah pada remaja tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga berkembang melalui media digital dalam bentuk cyberbullying. Aini dan Rahardjo (2024) menyatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi meningkatkan kerentanan remaja untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying. Media sosial memberikan ruang ekspresi emosi yang luas dengan kontrol sosial yang relatif rendah, sehingga emosi negatif lebih mudah diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif secara daring.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah ditinjau dari kondisi emosional yang melatarbelakanginya. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai keterkaitan antara kondisi emosional dan perilaku bermasalah remaja sebagai dasar dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi melalui layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (kajian pustaka). Metode ini dipilih untuk menelaah dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah ditinjau dari kondisi emosional. Sumber data diperoleh dari 20 artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dan dipublikasikan dalam rentang lima tahun terakhir, yang diakses melalui basis data daring seperti Google Scholar.

Artikel yang dipilih berfokus pada remaja jenjang SMP, SMA, dan SMK dengan variabel utama meliputi kondisi emosional, regulasi emosi, kecerdasan emosional, dan perilaku bermasalah. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tahap penelusuran literatur, penyaringan artikel berdasarkan kesesuaian topik, serta penelaahan isi secara mendalam. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-tematik untuk mengidentifikasi pola keterkaitan antara kondisi emosional dan perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap artikel ilmiah terbaru mengenai kondisi emosional dan perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Analisis Jurnal.

No	Judul	Penulis (Tahun)	Metode	Temuan Utama	Hasil
1.	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMK Negeri 1 Samigaluh Kabupaten Kulon Progo	Yohannes Tua Tambunan, Fx. Wahyu Widianoro, Indra Wahyudi (2024)	Metode pendekatan kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kenakalan remaja pada siswa SMK Negeri 1 Samigaluh, di mana peningkatan kecerdasan emosional berkaitan dengan penurunan perilaku kenakalan.	Kecerdasan emosional membantu siswa mengelola emosi dan interaksi sosial sehingga menekan perilaku menyimpang, sementara rendahnya kecerdasan emosional meningkatkan kecenderungan kenakalan.

2.	GAMBARA N MASALAH EMOSIONAL DAN PERILAKU REMAJA DI KABUPATEN KUTAI BARAT	Yosua Julian Tandidalla 1, Wahyuni Kristinawati (2024)	Metode deskriptif kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa remaja di Kabupaten Kutai Barat menghadapi berbagai persoalan emosional dan perilaku, terutama terkait kesulitan pengelolaan emosi, stres, perilaku menyimpang, dan penyesuaian sosial.	Masalah emosional dan perilaku dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sosial, sehingga peran keluarga, sekolah, serta layanan bimbingan konseling menjadi krusial dalam pencegahan dan penanganan dini pada remaja.
3.	FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SMP NEGERI 9	Hasiwulansi Husril, Fadli, Erni Ekasari, Dewi Hastuty (2025)	Metode penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah mental emosional remaja di SMP Negeri 9 Palopo dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, serta lingkungan sosial dan sekolah.	Masalah mental emosional remaja dipengaruhi oleh pola asuh, hubungan keluarga, tekanan belajar, pergaulan sebaya, dan lingkungan sekolah, di mana kurangnya dukungan emosional dan sosial meningkatkan risikonya.
4.	Kecerdasan Emosi Sebagai Faktor Penghambat Kenakalan Remaja	Made Ayu Tiara Paramitha, Ni Luh Indah Desira Swandi (2025)	Metode database google scholar	Kecerdasan emosi berfungsi menekan kenakalan remaja karena membantu remaja mengendalikan diri dan mengelola emosi dengan lebih baik.	Kecerdasan emosi membantu mengurangi kenakalan remaja melalui kemampuan mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang positif, sedangkan kecerdasan emosi yang rendah meningkatkan risiko kenakalan.
5.	Tantangan-Tantangan Sosial dan Emosional Siswa: Fokus pada Peran	Nailis Sa'adah, Rofiqah Rosidi (2023)	Metode penelitian kualitatif studi kasus	Siswa SMP dan SMA menghadapi beragam tantangan sosial dan emosional yang memengaruhi belajar dan perkembangan diri, sehingga memerlukan pendampingan berkelanjutan dari guru Bimbingan dan Konseling.	Guru BK berperan penting dalam membantu pengelolaan emosi, penyesuaian sosial, dan pencegahan perilaku bermasalah melalui layanan yang tepat, sehingga mendukung kesejahteraan psikososial siswa.
6.	HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MEKANISME KOPING PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS	Krisna Dwi Navyanto (2025)	Metode penelitian kuantitatif	Remaja dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif.	Kecerdasan emosional berperan dalam membantu remaja mengenali emosi, mengendalikan stres, dan memilih cara penyelesaian masalah yang konstruktif. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional berkaitan dengan penggunaan mekanisme koping yang kurang efektif.
7.	Edukasi life skills pencegahan perilaku bermasalah pada siswa Sekolah	Shanti Riskiyani, Ridwan Mochtar Thaha, Chintia Seftiani, Alfina	Metode lecture	Program edukasi life skills terbukti berperan penting dalam pencegahan perilaku bermasalah pada siswa SMP dengan meningkatkan kemampuan pribadi dan sosial siswa.	Setelah diberikan edukasi life skills, siswa menunjukkan peningkatan pada keterampilan pengendalian diri, pengambilan keputusan, komunikasi, dan pemecahan masalah. Peningkatan keterampilan ini berdampak pada menurunnya

	menengah pertama	Riyanti Haris, Irayanti Randa Linggi, Chikita Alya Cahya Ningtyas, Jonathan Lazarus, Emy Dorliyanti, Muhammad Rachmat (2024)			kecenderungan perilaku bermasalah di lingkungan sekolah.
8.	ANALISIS FAKTOR DOMINAN TERHADAP TINGKAH LAKU PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI SELANGOR	Sabarnur Abd Radzak, Amna Md Noor, Azlina Mohd Khir and Muhd. Dhamir Audi Azizul (2023)	Metode pendekatan kuantitatif dan reka bentuk survei	Penelitian ini mengidentifikasi bahwa faktor lingkungan sosial menjadi prediktor dominan terhadap tingkah laku pelajar sekolah menengah di Selangor, dibandingkan faktor individu semata.	Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku siswa meliputi pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, serta iklim sekolah. Dukungan keluarga dan kontrol sosial yang positif berkontribusi pada perilaku adaptif, sementara pengaruh lingkungan yang negatif meningkatkan risiko perilaku bermasalah pada pelajar.
9.	PERAN STRATEGIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENDUKU NG PERKEMBA NGAN REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA	Delviana Tasya Naleng, Anita Lumenta, Novini Meheda, Vivi Efriani (2025)	Metode pendekatan deskriptif kualitatif	Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan remaja di tingkat SMP, khususnya pada aspek emosional, sosial, dan perilaku.	Layanan BK membantu siswa memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan sikap dan perilaku positif melalui layanan preventif, pengembangan, dan intervensi. Keberadaan BK yang aktif berkontribusi pada pencegahan masalah remaja dan peningkatan kesejahteraan siswa di sekolah.
10.	Program “Siswa Terlindungi, Sekolah Peduli”: Upaya Preventif dalam Membangun Budaya Anti-Perundungan di Sekolah Menengah Pertama	Meli Haryanti, Cindy Melinda Putri, Dian Lestari Yuningrum, Dewi Rahmawati (2025)	Metode pendekatan kualitatif	Program “Siswa Terlindungi, Sekolah Peduli” efektif sebagai upaya preventif dalam membangun budaya anti-perundungan di tingkat SMP melalui keterlibatan seluruh warga sekolah.	Pelaksanaan program meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak perundungan, memperkuat sikap empati, serta mendorong perilaku saling menghargai. Selain itu, sekolah menjadi lebih responsif dalam mencegah dan menangani kasus perundungan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.
11.	Efektivitas Edukasi Manajemen	Fitri Wijayati, Prishilla	Metode kuantitatif pra-	Edukasi manajemen stres terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi	Setelah intervensi edukasi, remaja menunjukkan perbaikan dalam kemampuan mengelola

	Stres terhadap Peningkatan Status Mental Emosional Remaja: Pre-Experimental Study di SMA Negeri 3	Sulupadaning, Sitti Rachmi Misbah, Akhmad, Asminarsi h Zainal Prio, Melsa Ramadhan i (2025)	eksperimental	mental emosional remaja di SMA Negeri 3 Kendari.	stres, kestabilan emosi, dan respons psikologis yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi manajemen stres dapat menjadi strategi preventif untuk mendukung kesehatan mental emosional remaja di sekolah.
12.	PELATIHAN PENGGUNAAN STRENGTH AND DIFFICULTY QUESTIONNAIRE PADA GURU BIMBINGAN KONSELING UNTUK DETEKSI GANGGUAN EMOSIONAL DAN PERILAKU PADA REMAJA	Rini Gusya Liza, Amel Yanis, Yaslinda Yaunin, Taufik Ashal, Eldi Sauma, Trisna Marni ⁶ , Ridho Akbar Syafwan, Rozi Yuliandi, Ariadi (2025)	Metode pengabdian masyarakat	Meningkatkan kesiapan guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan deteksi dini gangguan emosi dan perilaku pada remaja.	Setelah pelatihan, guru BK menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menggunakan SDQ sebagai alat skrining. Hal ini membantu sekolah mengidentifikasi masalah emosi dan perilaku siswa secara lebih cepat sehingga intervensi dapat dilakukan lebih dini dan tepat sasaran.
13.	Systematic Literature Review: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Masalah Teman Sebaya pada Remaja Usia SMP	Widhoro Heriyanto, Indah Lestari, Mochamad Widjanarko (2026)	Metode pendekatan kualitatif	Penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan dan masalah hubungan teman sebaya pada remaja usia SMP.	Hasil systematic literature review menunjukkan bahwa intensitas dan pola penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkaitan dengan meningkatnya kecemasan serta konflik atau kesulitan relasi dengan teman sebaya. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang lebih sehat dan terarah dapat mengurangi dampak negatif terhadap kondisi sosial-emosional remaja.
14.	Hipnoterapi Islami sebagai intervensi regulasi emosi dan kesejahteraan	Subhan, Sri Maryati, Aip Syarifudin ¹ , Dedi Junaedi, Fachry Billhaqi	Metode pengabdian masyarakat	Hipnoterapi Islami berkontribusi positif dalam membantu remaja mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.	Penerapan hipnoterapi Islami menunjukkan perbaikan pada stabilitas emosi, ketenangan psikologis, serta kondisi mental remaja secara umum, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif intervensi pendukung bagi remaja.

	psikologis remaja	Ilham, Halgis Zaky Agustian (2026)			
15.	Penguatan Mental dan Spiritual Berbasis Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas VII SMA Negeri 1 Baubau	Irma Purnamayanti, Safaruddin Yahya, Muhammad Ridwan, Madi, Darmayanti, La Jusu	Metode pengabdian masyarakat	Memberikan dampak positif terhadap perkembangan sikap dan kesiapan psikologis siswa kelas VII.	Program yang diterapkan membantu siswa meningkatkan kesadaran emosi, pengendalian diri, serta nilai-nilai spiritual, sehingga mendukung terbentuknya perilaku yang lebih positif dan keseimbangan mental dalam kehidupan sekolah.
16.	Psikoedukasi Sebagai Strategi Penguatan Manajemen Diri dan Emosi pada Siswa SMKN 4 Malang	Faqihul Muqoddim, Hapsari Puspita Rini, Yudho Bawono, Kurrota Aini, Wasis Purwo Wibowo, Masrifah, Ni Putu Rizky Arnani, Ahmad Najibullah (2026)	Metode pengabdian masyarakat	Psikoedukasi terbukti efektif sebagai strategi untuk memperkuat kemampuan manajemen diri dan pengelolaan emosi siswa SMK.	Pelaksanaan psikoedukasi membantu siswa meningkatkan pemahaman diri, kontrol emosi, serta respons perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di sekolah.
17.	Hubungan Emotional Regulation dengan Kejadian Bullying pada Remaja	Anggriyan Benny Ardiansyah, Siti Sholikhah, Inta Susanti (2026)	Metode analitik korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan kejadian bullying pada remaja.	Remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku dan tidak mudah terlibat dalam tindakan bullying, sedangkan rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku bullying.
18.	Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja	Aisyah Dzil Kamalah, Novianasari, Hana Nafiah (2023)	Metode penelitian kuantitatif deskriptif	Remaja menunjukkan berbagai gejala mental emosional yang memerlukan perhatian dan penanganan sejak dini.	Upaya peningkatan kesehatan jiwa remaja dilakukan melalui edukasi, penguatan dukungan sosial, serta peran keluarga dan sekolah. Pendekatan ini membantu remaja mengelola emosi dengan lebih baik dan mencegah berkembangnya masalah mental emosional yang lebih berat.
19.	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI	Nikita Zefanya Hangau, Susi Roida Simanjunt	Metode penelitian kuantitatif	Masalah perilaku pada remaja di SMP Negeri 17 Manado dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu,	Faktor yang berperan meliputi pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sekolah. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan dan

MASALAH PERILAKU PADA REMAJA DI SMP NEGERI 17 MANADO	ak, Lenny Gannika (2025)		keluarga, dan lingkungan sosial.	pengawasan cenderung lebih berisiko menunjukkan perilaku bermasalah, sehingga diperlukan peran keluarga dan sekolah dalam upaya pencegahan.
20. PROBLEM EMOSI DAN PERILAKU REMAJA DI WILAYAH GRESIK	Ni Nyoman Wahyu Lestarina (2022)	Metode penelitian deskriptif	Remaja di wilayah Gresik menunjukkan adanya berbagai problem emosi dan perilaku yang perlu mendapatkan perhatian serius.	Masalah yang muncul meliputi kesulitan pengendalian emosi, perilaku menyimpang, serta hambatan dalam penyesuaian sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan atau bimbingan konseling dalam pencegahan serta penanganan masalah emosi dan perilaku remaja.

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang sangat cepat, sehingga menempatkan kelompok usia ini pada risiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Berdasarkan analisis terhadap artikel-artikel penelitian yang dikaji, terlihat bahwa fenomena masalah emosi dan perilaku di Indonesia saat ini dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal individu, pengaruh keluarga, dan tekanan lingkungan digital.

Hangau et al., (2025) menyoroti bahwa masalah perilaku seperti *conduct problem* dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya telah menjadi realitas yang dominan di lingkungan sekolah menengah, sebuah temuan yang diperkuat oleh Kamalah et al., (2023) yang mengidentifikasi prevalensi gejala emosional abnormal yang cukup tinggi pada siswa. Meskipun Lestarina (2020) mencatat adanya kelompok remaja yang masih mampu mempertahankan stabilitas perilaku normal, secara umum terdapat kecenderungan bahwa lingkungan eksternal saat ini memberikan beban psikologis yang lebih besar dibandingkan dekade sebelumnya.

Salah satu pemicu utama yang paling relevan di era modern adalah digitalisasi gaya hidup. Heriyanto et al., (2026) dalam tinjauan literatur sistematisnya menjelaskan secara mendalam bagaimana penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menciptakan tekanan psikologis berupa kecemasan dan masalah teman sebaya, seringkali melalui mekanisme perbandingan sosial yang merusak harga diri. Dampak dari tekanan ini sering kali bermanifestasi dalam bentuk ketidakmampuan meregulasi emosi, yang menurut Ardiansyah et al., (2026) menjadi akar penyebab dari perilaku agresif seperti perundungan (*bullying*) di

sekolah. Kegagalan remaja dalam mengelola impuls negatifnya menciptakan lingkungan pendidikan yang tidak aman, yang pada gilirannya akan memperburuk kondisi mental korban maupun pelaku.

Selain itu, faktor struktural dalam keluarga seperti tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua, sebagaimana ditemukan oleh Hangau et al., (2025), berperan sebagai variabel pendukung yang menentukan apakah seorang remaja memiliki sistem pendukung yang kuat atau justru terpapar stresor tambahan di rumah. Menghadapi tantangan tersebut, diperlukan strategi penanganan yang komprehensif dan multidimensi. Intervensi berbasis edukasi seperti yang diteliti oleh Wijayati et al., (2025) menunjukkan bahwa pemberian pengetahuan mengenai manajemen stres secara signifikan dapat memperbaiki status mental emosional remaja. Hal ini sejalan dengan program psikoedukasi yang dilakukan oleh Muqoddam et al., (2026), yang memfokuskan pada penguatan manajemen diri agar remaja mampu mengenali dan positif yang substansial. Purnamayanti et al., (2026) menekankan bahwa integrasi kecerdasan emosional dengan nilai-nilai spiritual dapat membantu remaja membentuk karakter yang lebih tangguh dan seimbang.

Teknik inovatif seperti *Islamic Hypnotherapy* yang diperkenalkan oleh Subhan et al., (2026) menawarkan metode regulasi emosi yang lebih dalam untuk menurunkan tingkat stres secara signifikan. Sebagai penutup dari rangkaian upaya ini, peran institusi sekolah melalui guru Bimbingan Konseling menjadi sangat vital; Liza et al., (2025) menegaskan bahwa deteksi dini melalui instrumen yang tervalidasi seperti *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* adalah langkah preventif paling efektif untuk memastikan bahwa setiap remaja yang mulai menunjukkan gejala gangguan emosi dapat segera mendapatkan penanganan yang tepat sebelum berkembang menjadi kondisi patologis yang lebih berat.

Tandidalla dan Kristinawati (2024) mengemukakan bahwa remaja tingkat sekolah menengah kerap menunjukkan pola yang berulang berupa kesulitan dalam mengelola emosi, kecenderungan bertindak impulsif, serta hambatan dalam menjalin relasi sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masalah emosional dan perilaku pada remaja tidak terjadi secara sporadis atau terbatas pada kasus tertentu, tetapi merupakan gejala yang cukup merata di berbagai wilayah dengan latar sosial yang beragam.

Selain itu, pengaruh lingkungan keluarga sebagai salah satu determinan utama kesehatan mental remaja semakin menunjukkan signifikansinya. Husri et al. (2025) menjelaskan bahwa aspek-aspek keluarga, termasuk latar belakang pendidikan orang tua, kondisi sosial ekonomi, serta pola komunikasi dan interaksi di dalam keluarga, memiliki kontribusi yang kuat terhadap munculnya gangguan emosional dan mental pada remaja. Remaja yang berada dalam keluarga

dengan dukungan emosional yang terbatas cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap tekanan psikologis dan perilaku maladaptif. Temuan ini menegaskan kembali pentingnya peran keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam proses perkembangan emosional remaja.

Dari aspek psikologis individu, kecerdasan emosional berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku menyimpang pada remaja. Tambunan et al. (2024) mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat kecerdasan emosional dan kenakalan remaja, di mana keterbatasan dalam memahami serta mengelola emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku kenakalan. Sejalan dengan hal tersebut, Paramitha dan Swandi (2025) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki fungsi preventif terhadap kenakalan, karena remaja dengan kapasitas emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan impulsif, beradaptasi secara sosial, serta mempertimbangkan dampak dari setiap keputusan dan tindakan yang dilakukan.

Hubungan antara karakteristik individu dan konteks lingkungan sekolah dalam membentuk perkembangan sosial-emosional remaja semakin jelas ketika peran kelembagaan sekolah diperhatikan. Sa'adah dan Rosidi (2023) mengemukakan bahwa tantangan sosial dan emosional yang dialami siswa pada jenjang SMP dan SMA tidak terbatas pada persoalan pengelolaan emosi semata, tetapi juga meliputi hambatan dalam penyesuaian sosial, tuntutan akademik yang tinggi, serta munculnya konflik antarindividu di lingkungan sekolah.

Dilihat dari kemampuan psikologis individu, kecerdasan emosional kembali tampak sebagai unsur penting yang memengaruhi cara remaja menghadapi berbagai tekanan. Temuan Navyanto (2025) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat kecerdasan emosional dan strategi koping yang diterapkan siswa dalam menghadapi stres. Remaja dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memilih bentuk koping yang lebih adaptif, seperti penyelesaian masalah secara rasional dan pengelolaan emosi yang positif. Sebaliknya, keterbatasan dalam kecerdasan emosional berkaitan dengan kecenderungan menggunakan strategi koping yang kurang efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan emosional maupun perilaku.

Menurut Riskiyani et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian edukasi life skills pada siswa tingkat sekolah menengah pertama efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku bermasalah. Hal ini dicapai melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan, mengendalikan diri, serta menjalin interaksi sosial yang positif. Pendekatan tersebut sejalan dengan hasil kajian sebelumnya yang menegaskan bahwa intervensi preventif berbasis

sekolah memiliki peran strategis sebagai upaya jangka panjang dalam memperkuat ketahanan emosional remaja. Radzak et al. (2023) mengemukakan bahwa determinan perilaku remaja bersifat kompleks, melibatkan berbagai dimensi yang saling memengaruhi satu sama lain.

Oleh karena itu, upaya penanganan permasalahan emosional dan perilaku tidak dapat dilakukan secara terpisah atau parsial. Berdasarkan kondisi tersebut, pendekatan yang mengombinasikan penguatan kecerdasan emosional, layanan Bimbingan dan Konseling yang adaptif, serta program pengembangan life skills dinilai tepat dan berkelanjutan untuk merespons tantangan sosial dan emosional yang dihadapi remaja di jenjang sekolah menengah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap berbagai sumber pustaka, dapat disimpulkan bahwa munculnya permasalahan emosional dan perilaku pada remaja sekolah menengah merupakan hasil dari keterkaitan antara faktor personal, keluarga, lingkungan sekolah, serta dinamika sosial yang semakin berkembang, termasuk pengaruh era digital. Rendahnya kemampuan regulasi emosi dan kecerdasan emosional berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif, agresif, serta hambatan dalam penyesuaian sosial pada remaja. Sebaliknya, keberadaan dukungan keluarga yang memadai, suasana sekolah yang mendukung, dan penerapan strategi coping yang adaptif berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Dengan demikian, upaya penanganan permasalahan emosional dan perilaku pada remaja perlu dilakukan secara menyeluruh melalui penguatan kecerdasan emosional, optimalisasi layanan Bimbingan dan Konseling yang bersifat preventif dan responsif, serta pengembangan keterampilan hidup sebagai strategi berkelanjutan untuk menunjang perkembangan sosial-emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Radzak, S., Noor, A. M., Khir, A. M., & Azizul, M. D. A. (2023). Analisis faktor dominan terhadap tingkah laku pelajar sekolah menengah di Selangor. *Jurnal Kemanusiaan*, 1–8.
- Ardiansyah, A. B., Sholikhah, S., & Susanti, I. (2026). Hubungan emotional regulation dengan kejadian bullying pada remaja. *Lontara Journal of Health Science and Technology*, 7(1), 100–109. <https://doi.org/10.53861/lontarariset.v7i1.620>
- Hangau, N. Z., Simanjuntak, S. R., & Gannika, L. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah perilaku pada remaja di SMP Negeri 17 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52059>
- Haryanti, M., Putri, C. M., Yuningrum, D. L., & Rahmawati, D. (2025). Program “Siswa Terlindungi, Sekolah Peduli”: Upaya preventif dalam membangun budaya anti-perundungan di sekolah menengah pertama. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(2), 3914–3928. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.2118>
- Heriyanto, W., Lestari, I., & Widjanarko, M. (2026). Systematic literature review: Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 17171–17180. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4750>
- Husri, H., Fadli, F., Sari, E. E., & Hastuty, D. (2025). Faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional remaja di SMP Negeri 9 Palopo tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 20(1), 43–58. <https://doi.org/10.35892/jikd.v20i1.2521>
- Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Lestarina, N. N. W. (2022). Problem emosi dan perilaku remaja di wilayah Gresik. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2), 56–61. <https://doi.org/10.54040/jpk.v12i2.232>
- Liza, R. G., Yanis, A., Yaunin, Y., Ashal, T., Sauma, E., Marni, T., ... Ariadi, A. (2025). Pelatihan penggunaan strengths and difficulties questionnaire pada guru bimbingan konseling untuk deteksi dini gangguan emosi dan perilaku pada remaja. *MAJU: Indonesian Journal of Community Empowerment*, 2(6), 940–950. <https://doi.org/10.62335/maju.v2i6.1901>
- Maryati, S., Syarifudin, A., Junaedi, D., Ilham, F. B., & Agustian, H. Z. (2026). Hipnoterapi Islami sebagai intervensi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(1), 257–266.
- Muqoddam, F., Rini, H. P., Bawono, Y., Aini, K., Wibowo, W. P., Masrifah, M., ... Najibullah, A. (2026). Psikoedukasi sebagai strategi penguatan manajemen diri dan emosi pada siswa SMKN 4 Malang. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 317–330. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i2.261>
- Naleng, D. T., Lumenta, A., Meheda, N., & Efriani, V. (2025). Peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan remaja di sekolah menengah pertama.

MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 2(2), 17–29.
<https://doi.org/10.70420/qy1tv221>

- Navyanto, K. D., Zunaedi, R., & Ekasari, R. D. (2025). Hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja sekolah menengah atas. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 6(3), 159–166.
<https://doi.org/10.33475/mhjns.v6i3.804>
- Paramitha, M. A. T., & Swandi, N. L. I. D. (2025). Kecerdasan emosi sebagai faktor penghambat kenakalan remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9C), 112–123.
- Purnamayanti, I., Yahya, S., Ridwan, M., Jusu, L., & Zaidir, M. (2026). Penguatan mental dan spiritual berbasis kecerdasan emosional pada siswa kelas VII SMA Negeri 1 Baubau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 17136–17141.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4914>
- Riskiyani, S., Thaha, R. M., Seftiani, C., Haris, A. R., Linggi, I. R., Ningtyas, C. A. C., ... Rachmat, M. (2024). Edukasi life skills pencegahan perilaku bermasalah pada siswa sekolah menengah pertama. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.17977/um075v4i12024p1-12>
- Sa'adah, N., & Rofiqah, R. (2023). Tantangan-tantangan sosial dan emosional siswa: Fokus pada peran penting guru bimbingan dan konseling di tingkat SMP dan SMA. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 74–85.
<https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.10>
- Tambunan, Y. T., Widiatoro, F. W., & Wahyudi, I. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kenakalan remaja pada siswa SMK Negeri 1 Samigaluh Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 56–62.
- Tandidalla, Y. (2024). *Gambaran masalah emosional dan perilaku remaja di Kabupaten Kutai Barat* (Disertasi doctoral).
- Wijayati, F., Sulupadang, P., Misbah, S. R., Akhmad, A., Prio, A. Z., & Ramadhani, M. (2025). Efektivitas edukasi manajemen stres terhadap peningkatan status mental emosional remaja: Pre-experimental study di SMA Negeri 3 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 17(3), 383–390. <https://doi.org/10.36990/hijp.v17i3.1778>