

Urgensi Manajemen Emosi Siswa SMP dalam Proses Perkembangan Remaja

Anisa Devis Tantia¹, Nora Yuniar Setyaputri², Atrup³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

Anisadevis169@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id², atrup@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by physical, cognitive, and emotional changes that make junior high school students vulnerable to emotional instability. Emotional management is an important skill as it relates to students' ability to control, express, and respond to emotions appropriately so that they do not harm themselves or others. Emotional management plays a significant role in supporting students' personal, social, and academic development in school. The inability to manage emotions properly may lead to social relationship problems, decreased concentration in learning, and aggressive behavior. Therefore, strengthening emotional management skills needs to be considered in the educational process. This article aims to examine the importance of developing emotional management among junior high school students during adolescent development. This study is expected to provide an overview of the urgency of emotional management and its role in supporting students' success in both academic and social aspects within the school environment.

Keywords: *emotional management, adolescence, junior high school students, emotional development, guidance and counseling*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang membuat siswa SMP rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Kemampuan manajemen emosi menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan, mengekspresikan, dan merespons emosi secara tepat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Manajemen emosi berperan penting dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa di sekolah. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada terganggunya hubungan sosial, menurunnya konsentrasi belajar, serta munculnya perilaku agresif. Oleh karena itu, penguatan kemampuan manajemen emosi perlu mendapat perhatian dalam proses pendidikan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya pengembangan manajemen emosi pada siswa SMP dalam proses perkembangan remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai urgensi manajemen emosi serta perannya dalam mendukung keberhasilan siswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: manajemen emosi, remaja, siswa SMP, perkembangan emosional, bimbingan konseling

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cukup kompleks. Pada tahap ini, siswa SMP sering mengalami ketidakstabilan emosi yang muncul secara intens, termasuk emosi marah yang sulit dikendalikan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi belajar, serta kesejahteraan

psikologis siswa. Kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja. Taufik & Amir (2023) menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang baik berkontribusi dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa. Selain itu, Apriliani dkk. (2025) menjelaskan bahwa perbedaan tingkat kesadaran emosional juga dipengaruhi oleh jenjang kelas dan tekanan akademik yang dialami siswa.

Manajemen emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi. Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh siswa SMP karena mereka sedang berada pada masa transisi yang penuh perubahan. Pengelolaan emosi juga berpengaruh terhadap cara siswa mengambil keputusan dalam menghadapi masalah sehari-hari. Harnawati (2023) mengemukakan bahwa pengelolaan stres yang baik dapat membantu remaja mengontrol emosi secara lebih efektif. Selain itu, Sari & Eliasa (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap gaya belajar siswa usia remaja.

Manajemen emosi yang baik memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan akademik remaja. Kemampuan ini membantu siswa dalam mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Sunarsih dkk. (2024) menyatakan bahwa pelatihan manajemen emosi dapat meningkatkan kebahagiaan dan kemampuan menghadapi tekanan pada remaja. Selain itu, Prasetya & Hidayah (2023) menjelaskan bahwa pengendalian emosi yang baik dapat mencegah munculnya kemarahan berlebihan yang merusak hubungan sosial. Andiri dkk. (2017) juga menambahkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mendukung peningkatan konsistensi prestasi belajar siswa.

Manajemen emosi yang rendah dapat berdampak pada munculnya berbagai perilaku negatif pada siswa. Hal ini dapat terlihat dari kesulitan siswa dalam mengendalikan reaksi ketika menghadapi konflik atau teguran. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan masalah dalam hubungan sosial di lingkungan sekolah. Pamungkas dkk. (2024) menyatakan bahwa disregulasi emosi pada remaja dapat memicu perilaku agresif, stres akademik, hingga masalah kesehatan mental. Selain itu, Handasah (2018) menegaskan bahwa rendahnya kematangan emosi dapat meningkatkan perilaku agresif yang berdampak pada lingkungan belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa manajemen emosi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan siswa SMP. Kemampuan ini tidak hanya berpengaruh pada aspek pribadi, tetapi juga sosial dan akademik siswa di sekolah. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji urgensi manajemen emosi pada siswa SMP dalam proses perkembangan remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya penguatan kemampuan manajemen emosi dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling di sekolah.

PEMBAHASAN

Manajemen Emosi pada Siswa SMP dalam Perkembangan Remaja

Emosi merupakan reaksi psikologis yang muncul sebagai respon terhadap berbagai rangsangan, baik dari dalam diri maupun lingkungan. Emosi dapat berupa senang, sedih, marah, takut, cemas, maupun bangga yang merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Pada masa remaja, khususnya siswa SMP, emosi cenderung lebih kuat karena adanya perubahan fisik dan sosial yang sedang berlangsung. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, manajemen emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini (Fitriany dkk., 2022).

Dalam proses pembelajaran, kemampuan mengelola emosi berpengaruh terhadap cara siswa menghadapi masalah, berinteraksi dengan orang lain, serta merespons tekanan akademik. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dapat menimbulkan perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mengalami stres. Menurut Goleman (dalam Titisari dkk., 2025) Manajemen emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, menunda kepuasan, serta mengontrol dorongan hati sehingga mampu menampilkan perilaku yang rasional dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Kemampuan tersebut membantu siswa mengendalikan respons emosionalnya sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih tepat ketika menghadapi berbagai situasi.

Manajemen emosi tidak hanya berarti menahan emosi, tetapi juga memahami, mengendalikan, dan mengekspresikannya secara tepat. Siswa yang memiliki kemampuan ini mampu merespons situasi dengan lebih tenang serta tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut juga membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa layanan seperti konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja (Nuraenah dkk., 2025). Dengan demikian, manajemen emosi merupakan kemampuan penting dalam perkembangan siswa SMP yang tidak dapat diabaikan. Kemampuan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan psikologis, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kemandirian siswa. Penguatan manajemen emosi dapat dilakukan melalui lingkungan sekolah, keluarga, serta kegiatan pembelajaran yang mendukung pengembangan diri siswa (Agustarika dkk., 2023).

Kondisi Emosional Siswa SMP dalam Lingkungan Sekolah

Kondisi emosional siswa SMP dalam lingkungan sekolah menunjukkan adanya dinamika yang cukup beragam seiring dengan proses perkembangan remaja. Pada tahap ini, siswa sering mengalami perubahan suasana hati yang cepat akibat pengaruh faktor internal maupun eksternal. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat utama yang dapat memberikan pengaruh terhadap keadaan emosi siswa, bahkan dapat

menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan yang merupakan bagian dari gangguan mental emosional (Hasibuan, 2024). Situasi tersebut membuat siswa perlu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang dapat memicu emosi positif maupun negatif. Oleh karena itu, stabilitas emosi siswa menjadi aspek penting dalam kehidupan sekolah.

Selain itu, interaksi dengan teman sebaya dan guru sering menjadi pemicu munculnya reaksi emosional pada siswa SMP. Persaingan, perbedaan pendapat, maupun kesalahpahaman dapat menimbulkan emosi seperti marah, kecewa, atau tersinggung. Pada kondisi tertentu, siswa yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik dapat menunjukkan perilaku impulsif dalam merespons situasi tersebut. Menurut Putri dkk. (2024) ketidakstabilan emosi seperti munculnya kecemasan, stres, dan rendahnya kepercayaan diri dapat mengganggu kemampuan siswa dalam menjalani proses belajar secara optimal. Dengan demikian, pengelolaan emosi menjadi hal yang sangat dibutuhkan dalam konteks pendidikan.

Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Emosi Siswa SMP

Rendahnya kemampuan manajemen emosi pada siswa SMP dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, salah satunya adalah lingkungan keluarga sebagai tempat pertama anak memperoleh pengalaman emosional. Keluarga berperan penting dalam membentuk dasar kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi karena interaksi pertama anak terjadi di lingkungan ini. Pola asuh dan cara orang tua mengekspresikan emosi sangat memengaruhi perkembangan emosi anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aritonang & Soetjningsih (2024) remaja yang dibesarkan oleh orang tua yang terbuka terhadap emosi cenderung lebih mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat, sedangkan pola asuh yang otoriter dapat membuat remaja kesulitan memahami emosinya sehingga emosi tersebut mudah meledak sewaktu-waktu. Hal ini sejalan dengan pendapat Bayuaji dkk. (2023) yang menegaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan utama dalam pembentukan pengalaman emosi anak, sekaligus berpengaruh terhadap kematangan emosional remaja yang cenderung sensitif dan mudah mengalami perubahan suasana hati.

Selain faktor keluarga, menurut Mahmud & Fajri (2021), rendahnya manajemen emosi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keadaan individu, faktor belajar, tantangan selama masa perkembangan, dan lingkungan keluarga. Keadaan individu, seperti kondisi fisik, kesehatan, maupun keterbatasan tertentu, dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi sehingga mereka cenderung kurang percaya diri, lebih sensitif terhadap lingkungan, dan membatasi interaksi sosial. Selain itu, pengalaman belajar yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari turut membentuk kemampuan remaja dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi. Tantangan yang muncul pada setiap tahap

perkembangan juga dapat memengaruhi manajemen emosi, terutama apabila konflik yang dihadapi tidak terselesaikan dengan baik sehingga menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri. Di samping itu, lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan manajemen emosi melalui pola asuh, komunikasi, serta teladan yang diberikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya.

Peran Lingkungan Sekolah dalam Pengembangan Manajemen Emosi Siswa SMP

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa SMP mengembangkan kemampuan manajemen emosi. Sekolah menjadi tempat utama bagi siswa untuk berinteraksi sosial, belajar mengelola konflik, serta menghadapi berbagai tekanan akademik. Dalam proses tersebut, siswa tidak hanya dituntut untuk berkembang secara intelektual, tetapi juga secara emosional. Menurut Husri dkk. (2025) sekolah perlu menciptakan lingkungan yang kondusif agar perkembangan emosi siswa dapat berjalan dengan baik. Apabila lingkungan sekolah tidak mampu memberikan suasana yang aman dan nyaman, siswa berisiko mengalami gangguan emosional, merasa kurang mampu menghadapi tuntutan yang ada, serta menunjukkan berbagai perilaku yang kurang adaptif. Hal ini menjadikan sekolah sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan regulasi emosi siswa.

Selain itu, menurut Aprilina dkk. (2024) menyatakan bahwa guru dan tenaga pendidik, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosinya melalui berbagai layanan, seperti layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok. Melalui layanan tersebut, siswa dibantu untuk mengenali emosi, memahami penyebabnya, serta belajar merespons berbagai situasi secara lebih tepat. Menurut Titisari dkk. (2025), layanan BK bertujuan membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa secara optimal. Dengan demikian, peran sekolah menjadi sangat penting dalam mendukung pengembangan manajemen emosi siswa SMP.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa manajemen emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh siswa SMP dalam menghadapi masa perkembangan remaja. Pada masa ini, siswa mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kestabilan emosi mereka. Kondisi tersebut membuat siswa rentan mengalami ledakan emosi, kesulitan mengendalikan perasaan, serta kesulitan dalam merespons situasi secara tepat. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa.

Kondisi emosional siswa SMP di lingkungan sekolah menunjukkan adanya dinamika yang cukup kompleks. Interaksi dengan teman sebaya, guru, serta tuntutan akademik menjadi faktor yang sering memicu munculnya emosi positif maupun negatif. Jika siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, maka dapat muncul perilaku impulsif, konflik sosial, hingga penurunan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi siswa.

Kemampuan manajemen emosi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kemampuan mengenali emosi, rendahnya literasi emosional, serta kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, pergaulan teman sebaya, pengaruh media sosial, serta kurangnya figur teladan dalam mengelola emosi. Kombinasi faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP.

Dalam hal ini, lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu pengembangan manajemen emosi siswa. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai ruang perkembangan sosial dan emosional siswa. Guru, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), memiliki peran strategis dalam memberikan layanan yang membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara lebih baik. Berbagai layanan seperti bimbingan kelompok, konseling individu, serta kegiatan pengembangan diri dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar sekolah lebih mengoptimalkan peran seluruh komponen pendidikan dalam mendukung pengembangan manajemen emosi siswa SMP. Guru diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memberikan perhatian pada kondisi emosional siswa dengan menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman, suportif, dan tidak menekan siswa secara berlebihan. Hal ini penting agar siswa dapat belajar mengelola emosi mereka dalam proses pembelajaran sehari-hari.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk lebih aktif dalam memberikan layanan yang berhubungan dengan pengembangan manajemen emosi, seperti bimbingan kelompok, konseling individu, dan layanan informasi. Penggunaan teknik yang variatif dan menarik juga perlu ditingkatkan agar siswa lebih mudah memahami materi tentang pengelolaan emosi. Selain itu, guru BK dapat mengembangkan program-program yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosional siswa secara berkelanjutan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi manajemen emosi siswa SMP, serta mengembangkan metode atau teknik layanan yang lebih

inovatif dan efektif. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas subjek penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan manajemen emosi pada peserta didik.

Dengan adanya upaya yang terarah dan berkelanjutan dari berbagai pihak, diharapkan kemampuan manajemen emosi siswa dapat meningkat secara optimal sehingga siswa mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih matang, stabil secara emosional, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial secara positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi dini dan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada remaja di SMP YPPKK Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5404–5418.
- Andiri, L., Jajat, & Sultoni. K. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 137-141.
- Apriliani, S., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran regulasi emosi remaja sekolah menengah pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2).
- Aprilina, F., Sancaya, S. A., & Atrup. (2024). Peran guru BK dalam pencegahan dan penanganan kasus bullying di sekolah. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 161–169.
- Aritonang, S. A. D., & Soetjningsih, C. H. (2024). Pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada remaja akhir. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 653-660.
- Bayuaji, F., Handayani, D. E., & Ardiyanto, A. (2023). Analisis peran orangtua terhadap perkembangan emosi awal remaja kelas VI SDN 01 Guwo. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 3239–3244.
- Fitriany, R., Desra, H. H., & Candra, I. (2022). Hubungan kematangan emosi dengan forgiveness pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(2), 62-70.
- Handasah, R. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri Di Kota Malang. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 121–133.
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117-122.
- Hasibuan, F. K. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional pada remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2(1), 65–74.

- Husri, H., Fadli, F., Eka Sari, E., & Hastuty, D. (2025). Faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional remaja di SMP Negeri 9 Palopo tahun 2025. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 43–58.
- Mahmud, & Fajri, A. (2021). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54.
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Turrahmi, H., Adelia, A., & Rahayu, S. (2025). Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai upaya peningkatan kesehatan jiwa pada remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(3), 1309-1315.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-10
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JlIP : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102-10108.
- Putri, A. A., Yoja, A. D., & Lesmana, G. (2024). Analisis peningkatan kestabilan emosi siswa melalui penerapan pendekatan rasional emotif behavior therapy (REBT): Studi kasus di SMP Negeri 30 Medan. *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, 4(2), 433–438.
- Sari, O. P. & Eliasa, E. I. (2024). Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Remaja Usia 12–15 Tahun Mempengaruhi Gaya Belajar Siswa: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46090–46098.
- Sunarsih, S., Hamdi, R., Izzah, L., Ramdan, A. Y., Sudewa, I., Abbiati, A. C., & Apriliyana, S. H. (2024). Peningkatan Psychological Well-Being Melalui Manajemen Emosi pada Remaja di MTs Rabithatul Ulum. *Kreasi: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 937.
- Taufik & Amir (2023). Pengaruh Pengelolaan Emosi terhadap Perilaku Agresif Siswa UPTD SMP Negeri 6 Baru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 46–62.
- Titisari, B., Setyaputri, N. Y., & Basuki, L. A. (2025). Penerapan teknik proyektif drawing dalam bimbingan klasikal untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas X-5 SMA Negeri 2 Kediri. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(6), 1166–1173.