

## Penurunan Intensitas Pendidikan Islam terhadap Fluktuasi Emosional pada Remaja Usia Pertengahan

Muktar

Universitas Islam Al-Aziziyah Indonesia (UNISAI)

Address: Jl. Mesjid Raya - Mideun Jok, Samalanga, Kab. Bireuen - Aceh, 24264

E-mail: [muktar@unisai.ac.id](mailto:muktar@unisai.ac.id)

### Abstract

*Emotional distress during middle adolescence is a psychological phenomenon that is often experienced by adolescents due to significant physical, hormonal, and social changes. This study aims to understand the factors that cause emotional distress in adolescents aged 14 to 16 years and their impact on their social, cognitive, and psychological development. Through a qualitative approach, data were collected using semi-structured interviews, observations, and questionnaires to identify the level of emotional distress and the factors that influence it. The results showed that emotional dependence during this period was influenced by internal factors, such as hormonal changes and identity search, as well as external factors, including social pressure, family dynamics, and peer roles. This emotional weakness can interfere with adolescents' social relationships, academic achievement, and mental health, as well as worsen their decision-making and emotional regulation. Based on these findings, interventions involving counselling, social and emotional education (SEL), as well as support from families and schools are recommended to help adolescents better manage their emotions and improve their psychological well-being. This research provides insight into the importance of a holistic approach in supporting adolescents to face emotional challenges during this transition period.*

**Keywords:** *emotional distress; middle adolescence; intensity of islamic education*

### Abstrak

Kelabilan emosional remaja pada masa usia pertengahan/ *middle adolescence* merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh remaja akibat perubahan fisik, hormonal, dan sosial yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor penyebab kelabilan emosional pada remaja berusia 14 hingga 17 tahun dan dampaknya terhadap perkembangan sosial, kognitif, dan psikologis mereka. Melalui pendekatan kualitatif-fenomenologis, data dikumpulkan menggunakan wawancara, observasi fenomenologis untuk mengidentifikasi tingkat kelabilan emosional dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelabilan emosional pada masa ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti perubahan hormonal dan pencarian identitas, serta faktor eksternal, termasuk tekanan sosial, dinamika keluarga, dan peran

teman sebaya. Kelabilan emosional ini dapat mengganggu hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesehatan mental remaja, serta memperburuk pengambilan keputusan dan regulasi emosi mereka. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan intervensi yang melibatkan konseling, pendidikan sosial dan emosional (SEL), serta dukungan dari keluarga dan sekolah untuk membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pendekatan yang holistik dalam mendukung remaja menghadapi tantangan emosional selama masa transisi ini.

**Kata Kunci:** *kelabilan emosional; usia pertengahan; intensitas pendidikan islam*

## PENDAHULUAN

Perkembangan remaja dalam rentang waktu 14-17 tahun merupakan periode perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Secara fisik, remaja mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat, baik dalam tinggi badan maupun perubahan seksual yang terlihat, seperti menstruasi pada perempuan dan perubahan suara serta pertumbuhan rambut wajah pada laki-laki. Perkembangan ini menjadikan remaja seperti kehilangan identitas sehingga rentan sekali masa ini bagi pribadi seorang anak dalam mencari identitasnya (Nur Atiqah Azzah Sulhan, 2024). Perubahan hormon selama pubertas juga sangat berpengaruh dalam mengatur suasana hati. Oleh karena itu menata pola hidup dan pola pikir seseorang karena fluktuasi emosi yang sering terjadi pada masa ini (Tasya Alifia Izzani, 2024). Di sisi kognitif, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, yang memungkinkan mereka untuk memikirkan konsep-konsep yang lebih luas, seperti moralitas dan identitas diri. Namun, kemampuan pengambilan keputusan mereka belum matang, sehingga sering sekali mereka mengalami kebingungan dalam memilih identitas diri. Perubahan ini mempengaruhi kehidupan emosional mereka, di mana mereka sering merasakan ketidakstabilan perasaan karena pencarian identitas yang penuh tantangan. Perkembangan sosial pada masa ini ditandai dengan peningkatan interaksi dengan teman sebaya dan eksplorasi dalam hubungan romantis (Tasya Alifia Izzani, 2024).

Dalam hal sosial, teman sebaya menjadi pusat perhatian yang sangat penting bagi remaja pada fase *middle adolescence*. Hubungan dengan teman sebaya sering kali sangat memengaruhi perilaku mereka, baik dalam hal aktivitas sehari-hari maupun dalam menghadapi tekanan sosial (*peer pressure*). Pada saat yang sama, hubungan romantis pertama kali membawa tantangan emosional, dengan campuran perasaan bahagia dan cemas yang intens. Ketegangan dengan orang tua juga sering terjadi, karena remaja mulai mencari otonomi dan kemandirian. Kelabilan emosional menjadi hal yang umum, mengingat remaja pada usia ini masih dalam proses pengembangan keterampilan mengelola perasaan mereka. Proses pencarian identitas dan ketidakpastian peran sosial sering memicu ketidakstabilan emosional, yang membutuhkan dukungan dari orang dewasa untuk mengatasi tantangan ini (Arnett, 2007; Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada remaja merupakan bagian penting dalam proses perkembangan manusia. Secara fisik, masa remaja ditandai dengan pubertas yang membawa perubahan tubuh yang signifikan. Pada perempuan, perubahan ini meliputi pembesaran payudara, pembentukan pinggul, dan dimulainya menstruasi,

sementara pada laki-laki, terjadi pembesaran otot, tumbuhnya rambut wajah, serta perubahan suara yang lebih dalam. Selain itu, produksi hormon yang meningkat juga menyebabkan perubahan pada kulit, yang sering kali berakibat pada munculnya jerawat (Santrock, 2018). Perubahan fisik ini sering kali membawa kebingungan dan ketidaknyamanan bagi remaja, karena mereka mulai merasa cemas atau tidak nyaman dengan penampilan tubuh mereka.

Secara psikologis, masa remaja merupakan periode pencarian identitas yang intens. Remaja mulai mengalami krisis identitas, di mana mereka menggali siapa diri mereka sebenarnya, nilai-nilai yang mereka anut, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain (Erikson, 1968). Perubahan hormonal yang terjadi selama pubertas juga dapat mempengaruhi emosi mereka, menyebabkan fluktuasi *mood* dan perasaan yang lebih intens. Secara sosial, remaja menjadi sangat terpengaruh oleh teman sebaya mereka dan sangat peduli terhadap penerimaan dalam kelompok sosial. Pada tahap ini, mereka belajar mengelola hubungan interpersonal, yang bisa memperkuat keterampilan sosial namun juga menambah tekanan, seperti tuntutan untuk memenuhi standar kecantikan atau prestasi akademik yang ada (Steinberg, 2014). Tekanan ini bisa memengaruhi rasa percaya diri dan kesehatan mental mereka.

Kelabilan emosional pada remaja merujuk pada ketidakstabilan perasaan dan sikap yang mereka alami akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat selama masa pubertas. Pada tahap ini, remaja sering kali mengalami perubahan *mood* yang cepat dan intens, seperti perasaan bahagia yang tiba-tiba berubah menjadi kesedihan atau kemarahan. Perubahan ini disebabkan oleh fluktuasi hormon yang mempengaruhi emosi mereka, serta konflik internal dalam proses pencarian jati diri. Mereka sering kali kesulitan dalam mengelola perasaan mereka, yang dapat menyebabkan reaksi berlebihan terhadap situasi yang dianggap menantang atau tidak sesuai dengan harapan mereka. Ketidakstabilan emosional ini juga diperburuk dengan pengaruh lingkungan sosial, seperti tekanan dari teman sebaya atau orang tua, serta harapan yang tinggi terkait pencapaian pribadi dan akademik (Steinberg, 2014).

Selain itu, kelabilan emosional pada remaja juga dipengaruhi oleh proses perkembangan kognitif mereka yang belum sepenuhnya matang. Remaja sering kali belum memiliki keterampilan dalam mengatur emosi atau menilai situasi dengan bijak, sehingga mereka bisa merasa cemas atau mudah frustrasi saat menghadapi masalah. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan perasaan tidak stabil. Pada saat yang sama, mereka juga mulai mencari cara untuk mengekspresikan diri dan mencari perhatian atau penerimaan dari lingkungan sosialnya, yang bisa membuat mereka merasa cemas dan bingung dengan identitas mereka (Santrock, 2018). Kelabilan emosional ini merupakan bagian dari proses adaptasi yang lebih besar, di mana remaja belajar untuk menyeimbangkan perasaan dan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih matang seiring berjalannya waktu.

Ketidakstabilan emosi ini dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis remaja, menyebabkan kesulitan dalam membentuk identitas yang konsisten, meningkatkan kecemasan, atau bahkan gangguan mental seperti depresi. Secara sosial, kelabilan emosional dapat merusak hubungan dengan teman sebaya dan keluarga, serta meningkatkan isolasi atau stres akibat tekanan akademik dan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelabilan emosional di fase ini meliputi faktor biologis, pengaruh

keluarga, kualitas hubungan sosial, serta pengalaman hidup yang penuh stres, seperti konflik keluarga atau kegagalan pribadi. Mengingat pentingnya memahami proses perkembangan remaja tahap pertengahan ini, penelitian ini perlu dilakukan dengan tujuan pertama, mengkaji penyebab kelabilan emosional pada masa *middle adolescence*. Kedua, menganalisa dampak kelabilan emosional terhadap perkembangan psikologis dan sosial remaja. Ketiga, menemukan Solusi dan Intervensi yang Dapat Dilakukan

Kesenjangan pada penelitian ini terletak pada kurangnya pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kelabilan emosional pada remaja di fase *middle adolescence* (Ermis Suryana, 2022). Meskipun banyak penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosional, masih sedikit yang mengeksplorasi bagaimana ketiga aspek tersebut saling berinteraksi dan memengaruhi perkembangan emosional remaja secara holistik. Selain itu, kebanyakan studi lebih fokus pada dampak kelabilan emosional terhadap kesehatan mental, namun masih terbatas pada upaya untuk memahami bagaimana kelabilan emosional juga dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, dan pengambilan keputusan pada remaja.

Penelitian yang serupa diantaranya "*Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA*" Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk dukungan keluarga, lingkungan masyarakat, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik pada remaja (Fatma Khairani Hasibuan, 2024). Artikel lain "Perkembangan Sosio-Emosional pada Masa Remaja" Artikel ini membahas perubahan fisik, kognitif, dan sosial dalam perkembangan remaja yang memengaruhi hubungan antara orang tua dan remaja. Perubahan ini termasuk pubertas, perkembangan penalaran logis, dan peningkatan pemikiran idealistis, yang semuanya dapat memengaruhi kestabilan emosional remaja (Ahmad Abdullah, 2019).

Penelitian ini juga dapat mengisi gap terkait dengan perbedaan individu, seperti pengaruh konteks budaya atau perbedaan gender, dalam mempengaruhi tingkat kelabilan emosional. Dengan mengisi gap ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih tepat untuk mendukung remaja dalam mengelola perubahan emosional yang terjadi pada fase kritis ini.

## METODE

Penelitian ini berbentuk kualitatif tentang kelabilan emosional pada masa *middle adolescence* bertujuan untuk menggali faktor penyebab dan dampaknya melalui wawancara dan observasi mendalam. Studi ini mengidentifikasi bahwa kelabilan emosional dipengaruhi oleh perubahan hormon, persepsi diri, serta pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Dampaknya tercermin dalam hubungan sosial, kinerja akademik, dan kesehatan mental remaja (Fivush et al., 2008; Larson & Ham, 1993).

Sampel penelitian ini melibatkan remaja berusia 14-16 tahun dari berbagai latar belakang pendidikan Islam dan sosial, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai pengalaman kelabilan emosional di kelompok usia tersebut. Remaja dalam rentang usia ini tengah berada pada fase *middle adolescence*, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Dengan memilih sampel

yang beragam, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor seperti pendidikan Islam, status sosial-ekonomi, dan pengaruh keluarga mempengaruhi pengalaman emosional mereka dan dampaknya terhadap kehidupan sosial serta akademik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami perbedaan atau kesamaan dalam cara remaja mengelola emosi mereka, serta faktor-faktor apa yang paling berpengaruh dalam proses tersebut (Masten et al., 2004; Steinberg, 2005). Metode pengambilan sampel Teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian ini, kuesioner dan wawancara digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kelabilan emosional remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kuesioner memungkinkan pengumpulan data kuantitatif tentang gejala emosional yang sering dialami, seperti kecemasan, perubahan *mood*, dan impulsivitas. Sementara itu, wawancara mendalam seperti hubungan keluarga, lingkungan sosial, dan perubahan hormonal. Pendekatan ini memberikan kombinasi data yang kaya, baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif, yang dapat membantu memahami kompleksitas kelabilan emosional pada masa remaja (Cohen & Crabtree, 2006; Patton, 2002). Batasan Penelitian ini hanya mencakup remaja pada rentang usia 14-16 tahun dan tidak membahas usia remaja awal (*early adolescence*) atau akhir (*late adolescence*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Faktor Penyebab Kelabilan Emosional pada Remaja***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelabilan emosional pada masa *middle adolescence* dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal, seperti perubahan hormon selama pubertas, terbukti memainkan peran penting dalam fluktuasi *mood* dan ketidakstabilan emosional yang sering dialami remaja. Pada usia 14-16 tahun, hormon seperti estrogen dan testosteron mengalami lonjakan yang dapat mempengaruhi area otak yang terkait dengan pengendalian emosi dan pengambilan keputusan, yang menyebabkan remaja lebih rentan terhadap perubahan *mood* yang drastis. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa perubahan hormonal dapat mempengaruhi respons emosional terhadap rangsangan eksternal (Steinberg, 2005). Remaja dalam fase ini sering merasa kebingungan dengan perasaan yang berubah-ubah, yang mengarah pada kesulitan dalam mengelola emosi mereka secara efektif.

Faktor internal lainnya yang muncul dalam penelitian ini adalah persepsi diri dan pencarian identitas. Pada masa *middle adolescence*, remaja mulai mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang siapa diri mereka dan bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain. Kebingungan identitas, yang merupakan bagian dari krisis identitas Erikson, sering menyebabkan remaja merasa cemas atau tidak yakin dengan peran mereka dalam masyarakat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketidakpastian tentang identitas sosial, akademik, atau emosional dapat memperburuk ketidakstabilan emosi mereka. Perasaan terasing atau terpinggirkan juga muncul ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi pribadi atau sosial, yang dapat memperburuk perasaan cemas dan depresif (Marcia, 1993). Proses pencarian identitas ini menjadi salah satu faktor internal yang memperburuk kelabilan emosional remaja.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kelabilan emosional adalah pengaruh sosial, termasuk hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah. Teman sebaya memainkan peran besar dalam pembentukan identitas sosial remaja, dan pengaruh

positif atau negatif dari hubungan ini dapat memperburuk atau mengurangi kelabilan emosional. Remaja yang terlibat dalam kelompok sosial yang mendukung dan inklusif cenderung lebih stabil secara emosional, sementara mereka yang menghadapi konflik sosial atau perundungan sering sekali mengalami peningkatan kecemasan dan stres (Brown, 2004). Selain itu, harapan sosial dan akademik yang tinggi dari orang tua atau guru juga dapat menyebabkan tekanan emosional yang besar, yang mempengaruhi kemampuan remaja untuk mengelola perasaan mereka. Keterbatasan dukungan emosional di rumah atau di sekolah memperburuk perasaan cemas dan kebingungan remaja.

Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas juga berkontribusi sebagai faktor eksternal yang meningkatkan kelabilan emosional. Pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan tubuh, dan perasaan malu atau tidak nyaman dengan penampilan diri sering kali menyebabkan remaja merasa tidak percaya diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan fisik dapat mempengaruhi bagaimana remaja melihat diri mereka sendiri, dan ketidaknyamanan dengan perubahan tubuh dapat memperburuk ketidakstabilan emosional. Di sisi lain, remaja yang merasa lebih nyaman dengan tubuh mereka cenderung memiliki kestabilan emosional yang lebih baik, menunjukkan pentingnya penerimaan diri dalam mengelola perubahan fisik yang dramatis pada masa pubertas (Dunkel & Harbke, 2017).

Selain itu, pengaruh lingkungan keluarga yang kurang mendukung atau adanya konflik dalam keluarga juga ditemukan sebagai faktor eksternal yang signifikan. Keluarga adalah tempat pertama remaja belajar mengelola emosi dan membangun pola pengendalian diri. Penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi yang buruk, pengasuhan yang tidak konsisten, atau konflik keluarga yang tinggi lebih rentan mengalami kelabilan emosional. Ketidakharmonisan keluarga sering menyebabkan perasaan cemas, marah, atau tertekan, yang selanjutnya mengganggu kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan efektif. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa ketegangan keluarga menjadi salah satu penyebab utama stres emosional yang dialami oleh banyak remaja, yang memperburuk masalah identitas dan pencarian makna hidup mereka.

### ***Dampak Kelabilan Emosional***

Berdasarkan data yang diperoleh, kelabilan emosional pada remaja berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial, kognitif, dan psikologis mereka. Perkembangan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Remaja yang mengalami fluktuasi emosional yang intens cenderung memiliki hubungan sosial yang kurang stabil dengan teman sebaya dan keluarga. Data menunjukkan bahwa mereka lebih sering terlibat dalam konflik dengan teman-teman atau merasa terasing dalam kelompok sosial mereka. Kelabilan emosional ini menyebabkan kesulitan dalam memahami perasaan orang lain, yang merupakan keterampilan sosial penting pada masa remaja. Di sisi lain, remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik menunjukkan hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya dan lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial mereka (Laursen & Collins, 2009).

Perkembangan kognitif juga terpengaruh oleh kelabilan emosional. Data menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kelabilan emosional yang tinggi sering mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan pemrosesan informasi, yang berdampak pada

kemampuan mereka untuk belajar dan menyelesaikan tugas akademik. Ketika remaja merasa cemas, marah, atau tertekan, kemampuan mereka untuk memfokuskan perhatian dan mengingat informasi menjadi terhambat. Penurunan kemampuan kognitif ini dapat mengarah pada penurunan prestasi akademik dan kesulitan dalam pengambilan keputusan, yang merupakan keterampilan penting di usia ini. Penelitian juga mengungkapkan bahwa ketidakstabilan emosional memperburuk kreativitas dan pemecahan masalah, karena kecemasan atau perasaan negatif menghambat kemampuan remaja untuk berpikir secara fleksibel (Derryberry & Reed, 2002).

Kelabilan emosional pada masa remaja juga berhubungan erat dengan perkembangan psikologis, khususnya dalam hal kepercayaan diri dan konsep diri. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya sering sekali merasa kurang percaya diri dan mengalami ketidakpastian identitas. Data menunjukkan bahwa perasaan bingung tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang tidak dapat mengatasi perubahan emosional mereka dengan efektif juga lebih rentan mengalami perasaan tidak berdaya dan isolasi sosial, yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Sebaliknya, remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki konsep diri yang lebih positif dan kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang mendukung perkembangan psikologis mereka secara keseluruhan (Gross, 2002).

Pengaruh kelabilan emosional terhadap perkembangan sosial dan psikologis ini juga terlihat dalam interaksi dengan keluarga. Remaja yang mengalami fluktuasi emosional sering kali merasa tidak dipahami oleh orang tua atau pengasuh mereka, yang dapat menambah ketegangan dalam hubungan keluarga. Data menunjukkan bahwa hubungan yang lebih terbuka dan dukungan emosional yang kuat dari keluarga dapat membantu meredakan dampak negatif kelabilan emosional. Keluarga yang menyediakan lingkungan yang stabil dan suportif memungkinkan remaja untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung perkembangan sosial dan psikologis yang lebih sehat. Dalam penelitian ini, remaja yang memiliki hubungan keluarga yang positif lebih mampu menghadapi tantangan emosional mereka dengan lebih baik (Rothbaum & Weisz, 1994).

### ***Solusi dan Intervensi yang Dapat Dilakukan***

Untuk membantu remaja mengatasi kelabilan emosional, orang tua, pendidik, dan profesional dapat mengambil berbagai langkah intervensi yang berbasis dukungan emosional dan pengembangan keterampilan regulasi emosi. Di antara intervensi yang dapat dilakukan adalah:

Pendidikan karakter, dimana dalam hal ini pendidikan Islam yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moralitas remaja sejak usia dini. Melalui pembelajaran agama, remaja diajarkan nilai-nilai fundamental seperti kesabaran, pengendalian diri, kejujuran, dan tanggung jawab, yang sangat berguna untuk menghadapi tantangan emosional pada masa remaja. Nilai-nilai tersebut membantu mereka untuk lebih bijaksana dalam menghadapi konflik, mengelola stres, serta membuat keputusan yang baik. Sebagai contoh, konsep sabar dalam Islam mengajarkan remaja untuk menahan amarah dan tetap tenang dalam situasi sulit, sementara tanggung jawab mengajarkan pentingnya konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Hal ini sangat

relevan mengingat bahwa masa remaja adalah periode transisi penuh perubahan, yang membutuhkan bimbingan moral untuk berkembang menjadi pribadi yang matang dan stabil (Hasan, 2019).

konseling psikologis atau terapi berbicara yang dapat membantu remaja memahami perasaan mereka dan mengembangkan strategi untuk mengelola emosi dengan lebih efektif. Konseling yang dilakukan secara individual atau dalam kelompok dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mengungkapkan masalah emosional mereka, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan. Terapi ini juga bisa melibatkan pendekatan kognitif-behavioral (CBT), yang efektif dalam membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memperburuk kelabilan emosional (Beck, 2011).

Orang tua dan pendidik juga dapat berperan penting dalam memberikan dukungan sosial yang stabil untuk remaja. Membangun hubungan yang terbuka dan penuh pengertian dengan remaja dapat menciptakan lingkungan yang aman di mana mereka merasa dihargai dan dipahami. Orang tua dan guru perlu memberikan pendampingan emosional yang konsisten, serta mendengarkan kekhawatiran dan perasaan remaja tanpa menghakimi. Hal ini akan membantu remaja merasa lebih percaya diri dan mengurangi perasaan isolasi yang dapat memperburuk ketidakstabilan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua dan guru memiliki efek positif dalam pengelolaan stres dan penurunan kecemasan pada remaja (Laursen & Collins, 2009).

Selain konseling, kegiatan pengembangan diri seperti pelatihan keterampilan pengelolaan stres atau program *mindfulness* dapat membantu remaja belajar bagaimana mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Kegiatan ini memberikan alat yang dapat digunakan oleh remaja untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan regulasi emosi. Program berbasis *mindfulness*, seperti latihan pernapasan atau meditasi, dapat membantu remaja menjadi lebih sadar akan tubuh dan perasaan mereka, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur reaksi emosional dalam situasi yang menantang. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu remaja mengurangi reaktivitas emosional mereka (Zahn-Waxler et al., 2008).

Selain itu juga dalam menangani kelabilan remaja dapat ditingkatkan dengan kegiatan ekstrakurikuler. Banyak sekolah Islam menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang untuk mendukung pengembangan karakter siswa, seperti kelompok pengajian, debat, atau olahraga. Keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengalihkan perhatian dari masalah emosional yang mungkin mereka hadapi, tetapi juga memperkaya pengalaman sosial dan pribadi mereka. Kelompok pengajian, misalnya, mengajarkan nilai-nilai spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin, sementara debat mengasah kemampuan berpikir kritis dan komunikasi. Olahraga, di sisi lain, mengajarkan kerja sama tim, kedisiplinan, dan pengendalian diri. Semua kegiatan ini berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih baik, sekaligus meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa, yang sangat penting bagi perkembangan mereka sebagai individu yang seimbang (Abdullah, 2020).

Kedisiplinan diri, hal ini yang terserap dalam pola pendidikan Islam sering kali melibatkan rutinitas yang teratur dan disiplin yang kuat, seperti pelaksanaan shalat lima waktu dan berbagai aktivitas keagamaan lainnya. Struktur ini tidak hanya mendidik siswa

untuk lebih terorganisir dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga memberikan rasa stabilitas dan ketenangan batin. Ketika remaja mengintegrasikan aktivitas-aktivitas keagamaan dalam rutinitas mereka, seperti beribadah tepat waktu, mereka mendapatkan kesempatan untuk merefleksikan diri dan memperkuat kedekatan dengan Tuhan. Hal ini berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang efektif, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa aman, yang sangat membantu dalam mengatasi kelabilan emosional yang sering dialami pada masa remaja. Disiplin dalam menjalankan kewajiban agama juga mengajarkan remaja tentang pentingnya tanggung jawab, kesabaran, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup (Sulaiman, 2018).

Selain itu, pendidikan sosial dan emosional (SEL) di sekolah dapat memainkan peran yang sangat penting dalam membekali remaja dengan keterampilan untuk menghadapi perubahan emosional mereka. Kurikulum SEL mengajarkan remaja untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, berempati dengan orang lain, serta membangun keterampilan sosial yang sehat. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi kelabilan emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi tantangan sosial dan akademik. Dengan pengajaran keterampilan sosial yang tepat, remaja dapat belajar bagaimana berkomunikasi secara efektif, mengatasi konflik, dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan orang dewasa (Durlak et al., 2011).

Lingkungan yang mendukung, Lingkungan pendidikan Islam sering kali menciptakan komunitas yang suportif dan peduli, yang sangat penting bagi kesejahteraan emosional remaja. Dalam konteks ini, interaksi dengan guru yang penuh perhatian serta teman sebaya yang berbagi nilai-nilai keislaman yang sama dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan. Kehadiran guru yang tidak hanya mengajarkan pelajaran agama, tetapi juga menunjukkan empati dan perhatian terhadap perkembangan pribadi siswa, membantu menciptakan rasa aman dan diterima. Teman-teman sebaya yang memiliki pandangan hidup dan prinsip yang serupa juga berperan dalam membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Dukungan emosional ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kelabilan emosional yang sering terjadi pada masa remaja, memungkinkan mereka untuk lebih mudah mengelola perasaan dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih stabil dan positif (Mulyani, 2021).

Akhirnya, dukungan komunitas juga dapat menjadi faktor yang sangat mendukung dalam mengurangi kelabilan emosional pada remaja. Menyediakan kesempatan bagi remaja untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang positif, seperti olahraga, seni, atau sukarelawan, dapat memberikan mereka rasa pencapaian dan tujuan, serta memperluas jaringan sosial mereka. Kegiatan ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan dunia di sekitar mereka dan mengurangi perasaan terasing. Selain itu, kelompok sebaya yang mendukung dapat memberikan rasa persahabatan dan solidaritas yang penting dalam mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Oleh karena itu, menciptakan komunitas yang mendukung dan inklusif adalah kunci dalam membantu remaja mengembangkan ketahanan emosional mereka.

## SIMPULAN

Kelabilan emosional remaja pada masa usia pertengahan/ *middle adolescence* dipengaruhi oleh faktor internal seperti perubahan hormon dan pencarian identitas, serta faktor eksternal seperti pengaruh sosial, perubahan fisik, dan dinamika keluarga.

Fluktuasi emosi ini dapat mengganggu hubungan sosial, kemampuan kognitif, dan kesehatan psikologis remaja. Namun, kelabilan emosional dapat dikelola dengan intervensi yang tepat, seperti Pendidikan karakter, konseling psikologis, dukungan sosial, serta program pengembangan diri seperti pelatihan pengelolaan stres dan *mindfulness*. Juga kegiatan ekstrakurikuler serta Pendidikan sosial dan emosional (SEL) di sekolah berperan penting dalam membantu remaja mengelola emosi mereka dengan sehat dan juga dengan menjaga kedisiplinan diri. Dengan lingkungan yang mendukung dari orang tua, pendidik, dan komunitas, remaja dapat mengatasi tantangan emosional mereka dan berkembang secara sosial, kognitif, dan psikologis dengan lebih baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, M. (2020). *Pendidikan Karakter dalam Sekolah Islam: Implementasi dan Dampaknya*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Pendidikan Islam.
- Abdullah, Z. (2022). Psikologi Islam: Konsep Kelabilan Emosional pada Remaja dan Solusinya. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Dakwah*, 11(1)
- Agustin, R. (2023). Perkembangan Emosional dan Identitas Remaja di Fase Middle Adolescence: Pandangan Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi Remaja dan Keluarga*, 12(1)
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). *Pathways to adulthood: Mapping the way. Transitions to adulthood in Europe and North America*. *European Journal of Developmental Psychology*, 7(1), 8-24.
- Birenbaum, D. L. (2003). *The Neurobiology of Puberty: Hormonal and Behavioral Changes*. *Endocrine Reviews*, 24(2), 285-298.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer Relationships in Adolescence*. In *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 74-103). Wiley.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., & Thomsen, A. H. (2001). *Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research*. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Durlak, J. A., et al. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company.

- Ermis Suryana, Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan, *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, Vol. 8. No. 3 Agustus 2022, DOI : 10.58258/jime.v9i1.3494/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. Body Image, 13*, 38-45.
- Farida, S. & Hidayat, D. (2022). Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kelabilan Emosional pada Remaja di Fase Middle Adolescence. *Jurnal Psikologi Klinis Remaja*, 11(2)
- Fatimah, H. & Yanti, R. (2023). Hubungan antara Perubahan Fisik dan Kelabilan Emosional pada Remaja Usia 14–17 Tahun. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(1)
- Fatma Khairani Hasibuan, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Pada Remaja : Literature Riview, *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2024.
- Fitriani, A. (2024). Aspek Psikososial dalam Perkembangan Remaja Usia Tengah. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 13(2)
- Fivush, R., Haden, C. A., & Reese, E. (2008). *The socialization of autobiographical memory. Memory, 16*(3), 194-207.
- Granger, D. A., Shirtcliff, E. A., & Booth, A. (2003). *The Role of Testosterone in Aggressive Behavior: A Review and Synthesis. Hormones and Behavior, 44*(2), 170-179.
- Gunnar, M. R., & Quevedo, K. (2007). *The Neurobiology of Stress and Development in Adolescence. In P. S. Henry (Ed.), Adolescent Development: A Research Handbook* (pp. 171-196). Oxford University Press.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.
- Hasan, A. (2019). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Keenan, K., & Shaw, D. S. (2003). *Developmental Psychopathology of Emotion Regulation. Developmental Psychobiology, 43*(3), 338-350.
- Larson, R. W., & Ham, M. (1993). *Stress and "storm and stress" in early adolescence: The effects of social context. American Psychologist, 48*(5), 370-380. □ Steinberg, L. (2001). *We Know Some Things: Parent-Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect*. In S. S. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelmann (Eds.), *Health*

*Risks and Developmental Transitions During Adolescence* (pp. 75-89).  
Cambridge University Press.

Marcia, J. E. (1966). *Development and Validation of Ego-Identity Status*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.

Mulyani, S. (2021). *Pendidikan dan Dukungan Sosial dalam Sekolah Islam*. Bandung: Pustaka Setia.

Mustafa, A. (2023). Intervensi Psikologi Islam dalam Mengatasi Perubahan Emosional Remaja. *Jurnal Psikologi Islam dan Masyarakat*, 9(2)

Nur Atiqah Azzah Sulhan, Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi, *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Volume 1 No 1 Mei 2024.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.

Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. Basic Books.

Putra, M. A. (2020). Dampak Perubahan Hormonal terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Remaja*, 4(2), 113-122.

Ramadhani, S. (2021). Peran Lingkungan Sosial dalam Pembentukan Emosi Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Psikologi*, 6(1)

Romeo, R. D. (2010). *The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain*. *Developmental Science*, 13(1), 71-84.

Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2004). *Goal Orientations and Well-Being During Transitions to Post-Compulsory Education*. *Journal of Adolescence*, 27(3), 299-313.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., & Soenens, B. (2011). *Identity development in adolescence and adulthood: Old questions, new directions*. In *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 23-50). Springer.

Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., & Soenens, B. (2011). *Identity development in adolescence and adulthood: Old questions, new directions*. In *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 23-50). Springer. □

Segrin, C. (2008). *Family communication*. Pearson/Allyn & Bacon.

Septiani, L. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelabilan Emosional Remaja pada Masa Middle Adolescence. *Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan*, 12(2)

- Setiawan, J. & Mahendra, T. (2020). Perkembangan Sosial-Emosional pada Remaja Usia Menengah: Implikasi untuk Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(3)
- Steinberg, L. (2001). *We Know Some Things: Parent-Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect*. In S. S. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelmann (Eds.), *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence* (pp. 75-89). Cambridge University Press.
- Steinberg, L. (2005). *Cognitive and Affective Development in Adolescence*. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). *Age Differences in Resistance to Peer Influence*. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531-1543.
- Sulaiman, A. (2020). Mengatasi Stres Remaja melalui Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam dan Pembangunan Manusia*, 6(2)
- Tariq, M. & Khadijah, R. (2021). Pengembangan Identitas Diri Remaja dalam Islam: Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 8(3)
- Tasya Alifia Izzani, Perkembangan Masa Remaja, *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, Vol. 3 No.2 Agustus 2024, DOI: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Tynes, B. M., Rose, C. A., & Williams, D. R. (2014). *Adolescents' Social Identity and Parent-Child Relationships: Implications for Psychological Well-Being and Development*. *Journal of Adolescence*, 37(2), 132-142.
- Yuliana, E. & Sari, D. A. (2022). Pengaruh Stres Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Perspektif Psikologis dan Sosial. *Jurnal Psikologi Remaja dan Keluarga*, 8(2)
- Yuliani, S. (2021). Transisi Emosional pada Remaja Usia 14-17 Tahun: Dampak Perubahan Fisik dan Kognitif. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, 10(1)
- Zimmerman, B. J. (2013). *Adolescent development: A historical overview*. In P. L. J. L. C. R. C. (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 47-72). Springer.