
Scopping Review: Peran regulasi emosi remaja awal dalam mengatasi stress

Naura Safadila¹, Novi Qonitatin²

^{1,2}Universitas Diponegoro

^anaurasafadila106@gmail.com

Abstract

Early adolescence is an important developmental phase characterized by physical, psychological and social changes. At this stage, adolescents often experience difficulties in managing stress, especially due to academic demands and social dynamics, which are closely related to emotion regulation. This study aims to explore the role of emotion regulation in stress management during early adolescence through a scoping review of the literature from the last five years. Data were obtained from Scopus and Science Direct databases using the keywords "emotion regulation" AND "stress management" AND "early adolescence". Of the 721 articles found, 12 articles met the inclusion criteria and were analyzed using the PRISMA method. Results showed that emotion regulation skills, social support, self-confidence and secure attachment play an important role in helping adolescents manage stress. However, challenges such as difficulty expressing emotions, negative social environment influences, and socioeconomic factors exacerbate the condition. Therefore, a holistic approach that emphasizes strengthening emotion regulation and creating a supportive social environment is needed.

Keywords : emotion regulation, adolescent stress, stress management, social support

Abstrak

Masa remaja awal merupakan fase perkembangan penting yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja kerap mengalami kesulitan dalam mengelola stres, terutama akibat tuntutan akademik dan dinamika sosial, yang berkaitan erat dengan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran regulasi emosi dalam pengelolaan stres pada remaja awal melalui metode *scoping review* terhadap literatur lima tahun terakhir. Data diperoleh dari basis data *Scopus* dan *Science Direct* menggunakan kata kunci "*emotion regulation*" AND "*stress management*" AND "*early adolescence*". Dari 721 artikel yang ditemukan, 12 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan metode PRISMA. Hasil menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi, dukungan sosial, kepercayaan diri, dan keterikatan yang aman berperan penting dalam membantu remaja mengelola stres. Namun, tantangan seperti kesulitan mengekspresikan emosi, pengaruh negatif lingkungan sosial, serta faktor sosial ekonomi turut memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang menekankan pada penguatan regulasi emosi dan penciptaan lingkungan sosial yang mendukung.

Kata kunci : regulasi emosi, stres remaja, pengelolaan stres, dukungan sosial

Pendahuluan

Masa remaja awal merupakan tahap perkembangan yang krusial, ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini individu mengalami peningkatan kemampuan

berpikir, pembentukan karakter, serta interaksi sosial yang semakin kompleks. Perubahan struktur dan fungsi otak mendukung peningkatan daya ingat serta kapasitas belajar, sementara hubungan dengan teman sebaya berperan dalam

mengasah keterampilan komunikasi dan kerja sama. Perkembangan ini tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi, tetapi juga membentuk dasar bagi kesejahteraan individu di masa depan (Yang, 2024). Lingkungan sosial dan budaya turut berpengaruh terhadap perkembangan remaja, terutama dalam konteks ketidaksetaraan, urbanisasi, dan perubahan iklim. Oleh karena itu, masa remaja awal ini menjadi peluang strategis untuk intervensi yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang (Choudhury dkk., 2025).

Remaja yang bersekolah menghadapi tekanan akademik yang sangat tinggi dan menimbulkan stres, kecemasan, dan kesulitan sosial (Raghuvanshi & Singh, 2024). Tekanan akademik dan sosial dapat memicu kecemasan serta berdampak pada kesehatan mental, termasuk menurunnya motivasi belajar dan meningkatnya risiko isolasi sosial. Untuk mengatasi hal ini diperlukan pendekatan yang mencakup psikologis, keterampilan regulasi emosi, serta peningkatan kesadaran dan dukungan yang memadai agar remaja dapat mengelola stres dengan lebih sehat dan berkembang secara optimal (Han, 2024).

Regulasi emosi adalah proses individu dalam mengelola dan menyesuaikan pengalaman emosional agar sesuai dengan tujuan pribadi dan konteks sosial. Strategi regulasi terbagi menjadi strategi berbasis antisipasi, seperti kognitif reappraisal yang lebih adaptif, serta strategi berbasis respons, seperti *expressive suppression* yang sering berdampak negatif. Regulasi emosi yang efektif berperan penting dalam kesehatan mental, sementara ketidakmampuannya dapat memicu masalah psikologis. Selain itu individu dengan keterikatan yang lebih aman cenderung lebih efektif dalam mengelola emosi, sehingga pemahaman regulasi emosi dalam konteks keterikatan menjadi penting bagi intervensi psikologis (Domic-Siede dkk., 2024).

Temuan Ohashi dkk. (2024) menunjukkan bahwa remaja awal mengalami peristiwa kehidupan yang lebih menekan cenderung lebih sering terlibat dalam perenungan, yang berkontribusi pada meningkatnya gejala kecemasan dan depresi. Disisi lain, strategi penerimaan dan penilaian ulang berperan dalam memoderaasi hubungan antara stres dan gejala internalisasi, menunjukkan bahwa setiap strategi regulasi emosi memiliki pengaruh yang berbeda terhadap individu terhadap tekanan. Didukung oleh temuan Bujor dan Turliuc (2023) menunjukkan bahwa remaja awal mengalami stres tinggi dipengaruhi oleh sosialisasi emosi dari orang tua, respon negatif orang tua terhadap emosional anak, terutama dari ibu, berkaitan dengan peningkatan tekanan psikologis, sedangkan respons positif cenderung membantu remaja dalam mengelola stres. Penelitian lainnya dilakukan oleh Zainuddin dkk, 2024 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membangun ketahanan emosional serta membantu remaja menghadapi situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian dalam kajian ini adalah: “Bagaimana peran regulasi emosi dalam membantu remaja awal dalam mengelola stres?” Kajian ini dilakukan menggunakan pendekatan *scoping review* untuk memetakan temuan empiris dalam lima tahun terakhir, tanpa menetapkan hipotesis eksplisit, tetapi berfokus pada identifikasi faktor pelindung dan risiko dalam regulasi emosi pada remaja awal.

Metode Desain

Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* yang bertujuan untuk memetakan literatur ilmiah terkait peran regulasi emosi dalam pengelolaan stres pada remaja awal. Pendekatan ini dipilih untuk menjelajahi ruang lingkup bukti yang

tersedia secara sistematis tanpa membatasi desain penelitian tertentu.

Partisipan

Karena penelitian ini berbentuk kajian literatur, partisipan dalam penelitian ini merujuk pada karakteristik subjek dalam studi-studi primer yang ditinjau. Kriteria partisipan meliputi remaja awal yang menjadi fokus dalam penelitian terkait regulasi emosi.

Instrumen

Instrumen dalam scoping review ini berupa protokol pencarian artikel yang disusun berdasarkan kerangka PRISMA (*Preferred reporting items for systematic reviews and meta analysis*). Protokol ini mencakup penggunaan kombinasi kata kunci dan kriteria inklusi-eksklusi untuk menyeleksi artikel yang relevan.

Prosedur pengumpulan data

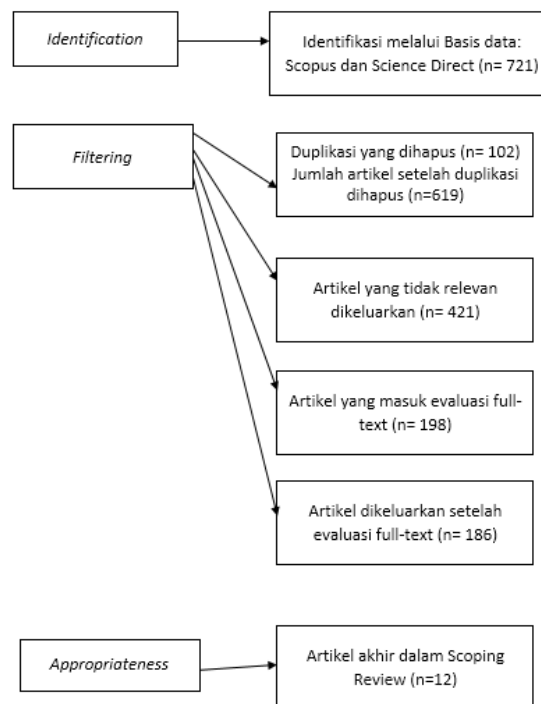
Artikel yang dianalisis diperoleh melalui basis data seperti Scopus sebanyak 283 artikel dan Science Direct sebanyak 438 artikel dengan kata kunci “*emotion regulation*” AND “*stress management*”, AND “*early adolescence*”. Dengan kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, studi yang membahas regulasi emosi pada remaja awal, serta penelitian yang mengaitkan regulasi emosi. Sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah studi pada usia di luar rentang remaja awal, artikel yang tidak dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan studi yang tidak membahas hubungan antara variabel utama.

Teknik analisis data

Analisis dilakukan secara tematik berdasarkan pada identifikasi pola temuan, faktor pelindung, dan tantangan yang berkaitan dengan regulasi emosi dan stres pada remaja awal. Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA, dimulai dari identifikasi, penyaringan, kelayakan, hingga

inklusi akhir sebanyak 12 artikel untuk dianalisis.

Diagram Prisma



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Database *Scopus* dan *Science Direct* menghasilkan 721 artikel. Peneliti kemudian menyeleksi dengan artikel dengan metode PRISMA. Artikel penelitian yang tersisa untuk direview berjumlah 12 artikel.

Tabel Review artikel penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Harvey dkk. (2023)	<i>Investigating the efficacy of a Dialectical behaviour therapy-based universal intervention on</i>	Regulasi emosi berperan dalam mengatasi stres dalam remaja awal, namun efektivitasnya bergantung

		<i>adolescent social and emotional well-being outcomes</i>	pada keterlibatan dalam penerapan strategi.		<i>study in inform the implementati on of a social emotional learning program in prevocationa l education</i>	lingkungan sekolah.
2	Garcia dkk. (2024)	<i>Effects of the Tools for Getting Along Curriculum on teachers' reports of elementary students' executive functions, social-emotional skills, and behavior problems</i>	Pentingnya program yang mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi untuk membantu remaja dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan sosial emotional mereka.	5	Orr & Lavy (2024)	Penguatan keterampilan sosial-emosional pada guru dapat menjadi strategi efektif dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi dan kesejahteraan secara keseluruhan.
3	Carapeto & Veiga (2023)	<i>Emotional awareness mediates the relationship between attachment and anxiety symptoms in adolescents</i>	Kesadaran emosional berperan penting dalam regulasi emosi remaja untuk mengatasi stres dan kecemasan.	6	Christner dkk. (2024)	Menekankan pentingnya pengalaman sosial awal dalam membentuk regulasi emosi yang efektif untuk membantu remaja menghadapi stres dan tantangan emosional.
4	van de Sande dkk. (2024)	<i>Low-achieving adolescents' perspectives on their interactions with classmates. An exploratory</i>	Kesadaran emosional dan kemampuan mengelola emosi menjadi faktor kunci dalam menghadapi stres di	7	Shapiro dkk. (2024)	Remaja awal menghadapi tekanan emosional dari interaksi

		<i>to guide practice decisions</i>	sosial dan tuntutan akademik di sekolah		<i>flourish or flounder under pressure? Linking emotional intelligence to stress regulation mechanisms</i>	terhadap stres yang dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional mereka.
8	Jen et dkk. (2024)	<i>Addressing adolescents social and emotional concerns: Insights from loneliness, burnout, and preferred conversation topics in Asian and UK contexts post-pandemic</i>	Remaja awal mengalami kesepian tingkat tinggi selama pandemi, yang berdampak pada kesehatan mental.	12	Brinke dkk. (2021)	Remaja awal mengalami masalah eksternalisasi, seperti agresi yang dapat dipicu oleh kesulitan dalam regulasi emosi.
9	Turner dkk. (2024)	<i>Loneliness: Adolescents' perspective on what causes it, and ways youth services can prevent it</i>	Kesepian pada remaja awal, diperburuk oleh rendahnya kepercayaan diri dan regulasi emosi yang kurang memadai.			
10	Carapeto & Veiga (2023)	<i>Emotional awareness mediates the relationship between attachment and anxiety symptoms in adolescents</i>	Keterikatan yang tidak aman, terutama cemas berhubungan dengan kecemasan yang lebih tinggi pada remaja awal.			
11	Lea dkk. (2023)	<i>Do emotionally intelligent adolescents</i>	Remaja awal mengalami respon yang bervariasi			

Pembahasan

Analisis dari beberapa artikel menunjukkan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam mengelola stres dan tantangan emosional pada remaja awal. Kesadaran emosional, keterampilan regulasi emosi, dan dukungan sosial sangat penting dalam membantu remaja menghadapi stres, baik dari interaksi sosial maupun tuntutan akademik (Carapeto & Veiga, 2023). Penelitian mengungkapkan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi sangat penting dalam mengelola stres pada remaja, remaja yang tidak menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental di masa depan (Harvey dkk., 2023). Faktor-faktor seperti kepercayaan diri, keterikatan yang aman, dan kecerdasan emosional berperan besar dalam menentukan respons emosional remaja terhadap stres dan kecemasan (Turner dkk., 2024). Terdapat penelitian yang

mengidentifikasi tantangan spesifik yang dihadapi remaja awal selama pandemi, termasuk kesepian yang tinggi dan masalah eksternalisasi, seperti agresi yang dipicu oleh kesulitan dalam regulasi emosi (Brinke dkk., 2021). Pentingnya pendekatan yang holistik dalam mendukung remaja awal untuk mengelola stres, yang mencakup berbagai aspek, seperti pengembangan keterampilan regulasi emosi yang efektif, perhatian yang lebih besar terhadap interaksi sosial yang sehat, serta penguatan pengalaman sosial yang positif dan keterikatan emosional yang aman (Christner dkk., 2024).

Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk respon emosional remaja awal terhadap stres, karena interaksi mereka dengan keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat mempengaruhi cara mereka memahami dan mengelola tekanan emosional. Dukungan sosial yang positif, seperti hubungan yang sehat dengan orang tua atau teman-teman yang mendukung, dapat membantu remaja awal mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih baik dan meningkatkan ketahanan emosional mereka, oleh karena itu menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan mendukung sangat penting bagi perkembangan emosional remaja awal dan kemampuan mereka untuk menghadapi stres secara konstruktif (Shapiro dkk., 2024).

Remaja awal menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola stres, termasuk kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi yang dapat memicu perilaku agresif atau eksternal, pengaruh lingkungan, seperti hubungan buruk dengan orang tua atau teman sebaya yang negatif juga menambah stres. Selain itu, meskipun pelatihan regulasi emosi dapat membantu, hal tersebut mungkin tidak cukup untuk mengurangi perilaku eksternal secara signifikan. Faktor kultural dan sosial, terutama di kalangan remaja awal dari latar belakang etnis atau status sosio-ekonomi

rendah, juga memperburuk tantangan dalam mengelola stres (te Brinke dkk., 2021).

Kesimpulan

Regulasi emosi sangat penting bagi remaja awal dalam mengelola stres, baik dari hubungan sosial maupun tuntutan akademik. Keterampilan mengatur emosi, dukungan sosial yang positif, dan faktor seperti kepercayaan diri serta hubungan yang aman berperan besar dalam kesehatan mental mereka. Namun, tantangan seperti kesulitan mengelola emosi, pengaruh negatif dari lingkungan sosial, serta faktor sosial dan ekonomi dapat membuat stres semakin berat. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan yang holistik dengan mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung bagi remaja.

Daftar Pustaka

- Bujor, L., & Turliuc, M. N. (2023). Do Emotion Regulation Strategies Mediate the Relationship of Parental Emotion Socialization with Adolescent and Emerging Adult Psychological Distress? *Healthcare (Switzerland)*, 11(19).
<https://doi.org/10.3390/healthcare11192620>
- Carapeto, M. J., & Veiga, G. (2023a). Emotional awareness mediates the relationship between attachment and anxiety symptoms in adolescents. *Mental Health and Prevention*, 30.
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200269>
- Carapeto, M. J., & Veiga, G. (2023b). Emotional awareness mediates the relationship between attachment and anxiety symptoms in adolescents. *Mental Health and Prevention*, 30.
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200269>

- Choudhury, S., Piera Pi-Sunyer, B., & Blakemore, S.-J. (2025). A Neuroecosocial Perspective on Adolescent Development. *Annual Review of Developmental Psychology*, 08, 17. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120321>
- Christner, N., Di Giunta, L., Kloof, D., & Paulus, M. (2024). Developmental origins of regulatory emotional self-efficacy beliefs in preadolescence: A longitudinal investigation from early childhood till adolescence. *Cognitive Development*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2024.101512>
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Garcia, E. B., Woodbridge, M. W., Sumi, W. C., Thornton, S. P., Nakamura, J., Wei, X., Smith, S. W., & Daunic, A. P. (2024). Effects of the Tools for Getting Along Curriculum on teachers' reports of elementary students' executive functions, social-emotional skills, and behavior problems. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100070>
- Han, S. (2024). The Impact of Educational Stress on Adolescent Mental Health and Solutions. In *Journal of Education, Humanities and Social Sciences RETPS* (Vol. 2024).
- Harvey, L. J., White, F. A., Hunt, C., & Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a Dialectical behaviour therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104408>
- Jen, E., Chan, H. Y., & Cheung, H. N. (2024). Addressing adolescent social and emotional concerns: Insights from loneliness, burnout, and preferred conversation topics in Asian and UK contexts post-pandemic. *Acta Psychologica*, 247. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104326>
- Lea, R., Davis, S. K., Mahoney, B., & Qualter, P. (2023). Do emotionally intelligent adolescents flourish or flounder under pressure? Linking emotional intelligence to stress regulation mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111943>
- Ohashi, Y. G. B., Rodman, A. M., & McLaughlin, K. A. (2024). Fluctuations in emotion regulation as a mechanism linking stress and internalizing psychopathology among adolescents: An intensive longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 178. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104551>
- Orr, S., & Lavy, S. (2024). Teaching who you are: Preliminary findings linking teachers' and students' social-emotional skills. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100062. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100062>
- Raghuvanshi, P., & Singh, S. (2024). The Phenomenon of Academic Stress Among Adolescents Attending Private Schools in the Field of Social Science. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(3). www.ijfmr.com

- Shapiro, V. B., Kim, B.-K. E., Robitaille, J. L., Mahoney, J. L., Lee, J., & LeBuffe, P. A. (2024). Monitoring the growth of social and emotional competence to guide practice decisions. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100032. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100032>
- te Brinke, L. W., Menting, A. T. A., Schuiringa, H. D., Deković, M., Weisz, J. R., & de Castro, B. O. (2021). Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial. *Behaviour Research and Therapy*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103889>
- Turner, S., Fulop, A., & Woodcock, K. A. (2024). Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Children and Youth Services Review*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2024.107442>
- van de Sande, M. C. E., Fekkes, M., Diekstra, R. F. W., Gravesteyn, C., Kocken, P. L., & Reis, R. (2024). Low-achieving adolescent students' perspectives on their interactions with classmates. An exploratory study to inform the implementation of a social emotional learning program in prevocational education. *Children and Youth Services Review*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2023.107263>
- Yang, M. (2024). Adolescence: A Crucial Period of Development Impacting Intellect, Personality, and Social Skills. *Dean&Francis*.
- Zainuddin, kurniati, Azz, nurul M., Mutia, nurul, & Rukka, N. R. (2024). Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 662–666. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i12.1191>