



PENGEMBANGAN *EMOTIONAL REGULATION* DAN *DISTRESS TOLERANCE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU DESTRUKTIF REMAJA

Alaiya Choril Mufidah⁽¹⁾, Choirul Hidayah⁽²⁾, Wiwik Suatin⁽³⁾

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

³ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹aalaya228@gmail.com, ²Khoirhidayah@gmail.com, ³wiwiksuatin1@gmail.com

Informasi artikel	ABSTRACT
Received : Accepted : Published :	The development of emotional regulation and distress tolerance constitutes one of the strategic approaches to preventing destructive behaviors among adolescents. This study aims to examine the development of emotional regulation and distress tolerance as preventive efforts against destructive behavior in adolescents. Adolescents represent an age group that is vulnerable to various emotional and social challenges that may trigger risky behaviors, such as aggression, violence, and substance abuse. Therefore, the ability to manage emotions and cope with stress serves as an important protective factor in preventing such destructive behaviors. This study employs a descriptive qualitative approach by conducting observations and in-depth interviews with adolescents from diverse social backgrounds. The participant recruitment process utilized purposive sampling. The participants in this study were adolescents aged 12–16 years who had engaged in destructive behaviors, with a total of 15 subjects.
Kata kunci: <i>Emotional Regulation, Distress Tolerance, Adolescent Destructive Behavior</i>	

ABSTRAK

Keyword: <i>Emotional Regulation, Distress Tolerance, Perilaku Destruktif Remaja</i>	Pengembangan <i>emotional regulation</i> dan <i>distress tolerance</i> menjadi salah satu pendekatan strategis sebagai upaya mencegah perilaku destruktif sosial dan moral (Kenakalan remaja ; mencuri, bolos, balap liar, seks berisiko, perilaku antisosial, pelanggaran norma agama dan budaya) pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengembangan <i>emotional regulation</i> (regulasi emosi) dan <i>distress tolerance</i> (toleransi terhadap stres) sebagai upaya pencegahan perilaku destruktif pada remaja. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai tantangan emosional dan sosial yang dapat memicu perilaku berisiko, seperti agresi, kekerasan, dan penyalahgunaan zat. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola emosi dan mengatasi stres menjadi faktor protektif yang penting untuk mencegah perilaku destruktif tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam pada remaja dari siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs). Proses rekrutmen peserta menggunakan <i>purposive sampling</i> . Partisipan
--	--

Pendahuluan

Perilaku destruktif pada remaja menjadi salah satu isu krusial di Indonesia yang membutuhkan perhatian serius. Kurva kasus kenakalan remaja, setiap tahun terus meningkat, banyak kasus-kasus seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, hingga perilaku kriminal lainnya yang terus bertambah (Mahesha dkk, 2024). Perilaku destruktif ini tidak hanya merugikan individu remaja itu sendiri tetapi juga masyarakat luas.

Perilaku destruktif memiliki dampak serius terhadap perkembangan psikososial remaja. Perilaku destruktif dapat menghambat pembentukan identitas yang sehat, mengurangi kepercayaan diri, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi atau kecemasan (Hidayah & Huriyati, 2016; Nabila dkk, 2022). Lebih lanjut, perilaku ini berkontribusi pada tingginya angka putus sekolah dan pengangguran di kalangan remaja, yang secara tidak langsung memengaruhi stabilitas sosial dan ekonomi bangsa (Saepuloh & Suherman, 2018).

Secara umum, perilaku destruktif dalam penelitian ini merujuk pada tindakan remaja yang melanggar norma sosial dan moral, serta berdampak negatif terhadap fungsi perkembangan psikososial dan relasi sosial mereka. Dalam psikologi perkembangan, perilaku destruktif dipahami sebagai bagian dari *problem behaviors*, yaitu pola perilaku menyimpang yang muncul akibat interaksi antara faktor individual, lingkungan sosial, dan sistem nilai yang belum terinternalisasi secara matang (Jessor, 2016; Steinberg, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk perilaku destruktif yang paling dominan ditemukan di lapangan adalah perilaku destruktif sosial dan moral, bukan perilaku melukai diri (*self-harm*) atau agresi fisik berat. Perilaku destruktif sosial dan moral mencakup tindakan yang melanggar norma sosial, aturan sekolah, dan nilai moral, seperti membolos sekolah, melanggar tata tertib, berbohong kepada orang tua dan guru, pergaulan bebas, penggunaan bahasa kasar, serta keterlibatan dalam aktivitas berisiko. Temuan ini sejalan dengan *Problem Behavior Theory* yang menyatakan bahwa kenakalan remaja umumnya muncul dalam bentuk pelanggaran norma sosial sehari-hari sebelum berkembang ke perilaku yang lebih ekstrem (Jessor, 2016).

Beberapa faktor memengaruhi perilaku destruktif pada remaja, di antaranya adalah faktor individual yakni kurangnya kemampuan regulasi emosi dan rendahnya toleransi terhadap distres, dapat meningkatkan risiko perilaku destruktif (Samodra dkk, 2022). Faktor kedua yakni faktor keluarga, pola asuh yang otoriter atau permisif, serta minimnya komunikasi efektif dalam keluarga, berkontribusi pada perilaku negatif remaja (IDAI, 2013). Faktor selanjutnya adalah faktor lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, budaya kekerasan, dan pengaruh media sosial sering kali menjadi pendorong perilaku destruktif (Cahyono, 2016). Yang terakhir yakni faktor pendidikan, sekolah yang

gagal memberikan lingkungan kondusif untuk perkembangan karakter remaja turut menjadi faktor penting (Kholifah dan Astutik, 2023).

Meneliti perilaku destruktif pada remaja menjadi urgensi karena tingginya prevalensi kasus dan dampak buruk yang ditimbulkan. Studi ini tidak hanya bertujuan untuk memahami akar permasalahan tetapi juga untuk merancang intervensi yang efektif untuk membangun ketahanan pada remaja yang merupakan kebutuhan penting untuk mengembangkan kemampuan coping yang positif dan menurunkan risiko munculnya gejala depresi (Supriyadi & Kartini (2022). Pengembangan kemampuan regulasi emosi dan toleransi terhadap distress merupakan pendekatan yang relevan untuk membantu remaja mengelola emosinya secara adaptif dan menghadapi tekanan hidup tanpa melakukan tindakan destruktif (Kholifah & Astutik, 2023).

Perilaku destruktif pada remaja dapat menimbulkan dampak jangka pendek dan jangka panjang, baik secara individu maupun sosial. Dampak jangka pendek meliputi cedera fisik akibat kekerasan, konflik interpersonal, dan prestasi akademik yang buruk. Dalam jangka panjang, perilaku destruktif dapat meningkatkan risiko gangguan mental, kriminalitas di usia dewasa, dan ketidakmampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Hidayat dkk (2022) mengidentifikasi bahwa kekerasan pada anak dapat menyebabkan trauma kronis, perilaku agresif, depresif, destruktif, dan rendahnya rasa percaya diri. Selain itu, pelaku kekerasan dapat menghadapi konsekuensi hukum, seperti hukuman penjara sesuai dengan tindakan yang dilakukan.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku destruktif pada remaja adalah kurangnya keterampilan pengaturan emosi (emotional regulation). Pengaturan emosi merujuk pada kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif sedangkan disregulasi emosi adalah faktor transdiagnostik yang signifikan dalam berbagai gangguan psikiatri pada anak dan remaja. Ketidakmampuan untuk mengelola intensitas dan kualitas emosi, seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan, dapat menyebabkan respons emosional yang tidak sesuai dan perilaku maladaptif. Studi ini juga menemukan bahwa disregulasi emosi berhubungan dengan peningkatan perilaku agresif dan auto-agresif pada remaja (Paulus, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan pengaturan emosi yang buruk cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku impulsif, termasuk kekerasan dan penyalahgunaan zat (Silk et al., 2003). Di sisi lain, pengembangan keterampilan ini dapat membantu remaja menghadapi tekanan dan mengurangi risiko perilaku destruktif.

Selain pengaturan emosi, kemampuan untuk mentoleransi distress (distress tolerance) juga menjadi kunci dalam mencegah perilaku destruktif. Distress tolerance adalah kemampuan individu untuk bertahan menghadapi emosi atau situasi yang tidak menyenangkan tanpa melarikan diri atau bereaksi secara impulsif (Leyro et al, 2010). Ketidakmampuan untuk mentoleransi distress sering kali dikaitkan dengan perilaku maladaptif, seperti melukai diri sendiri atau perilaku pelarian (Simons &

Gaher, 2005). Oleh karena itu, membangun kemampuan distress tolerance sejak dini dapat membantu remaja mengelola tekanan hidup dengan lebih konstruktif.

Kemampuan regulasi emosi (emotional regulation) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif (Gross, 2015). Sementara itu, distress tolerance adalah kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi tekanan emosional tanpa melakukan tindakan impulsif (Leyro, 2010). Kedua kemampuan ini sangat penting dalam pencegahan perilaku destruktif karena membantu remaja menghadapi situasi sulit tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa program intervensi berbasis regulasi emosi, seperti Dialectical Behavior Therapy (DBT), efektif dalam menurunkan perilaku destruktif pada remaja (Neacsiu et al., 2010).

Penelitian sebelumnya menjelaskan tentang peran penting pengaturan emosi dan toleransi distress dalam mencegah perilaku destruktif pada remaja. Aldao et al. (2010) menyimpulkan bahwa regulasi emosi yang adaptif, seperti reinterpretasi kognitif dan pemecahan masalah, dapat secara signifikan mengurangi risiko perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif dan melukai diri sendiri. Penelitian oleh Berking et al. (2008) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis kognitif dan emosional efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja yang mengalami tekanan psikologis.

Dalam konteks distress tolerance, Neacsiu et al., (2010) melalui Dialectical Behavior Therapy (DBT) mengembangkan pendekatan sistematis yang terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi situasi sulit tanpa bereaksi destruktif. Pentingnya pengembangan emotional regulation dan distress tolerance juga didukung oleh pendekatan teoretis dan empiris. Teori Gross (2015) tentang pengaturan emosi menekankan bahwa pengelolaan emosi yang adaptif melibatkan proses seperti pengalihan perhatian, reinterpretasi kognitif, dan kontrol respons emosional. Sementara itu, Dialectical Behavior Therapy (DBT) oleh Neacsiu et al., (2010) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan distress tolerance melalui latihan mindfulness dan teknik pengendalian diri. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk individu dengan gangguan psikologis, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks pencegahan perilaku destruktif pada remaja.

Oleh karena itu, pengembangan emotional regulation dan distress tolerance melalui pendekatan berbasis pendidikan dan intervensi psikologis menjadi langkah strategis untuk mencegah perilaku destruktif pada remaja di Indonesia. Penelitian lebih lanjut diharapkan mampu memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk merancang kebijakan dan program intervensi yang efektif.

Kajian Pustaka

James Gross (2021) mengembangkan teori regulasi emosi (Emotion Regulation Theory), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi itu dirasakan, dan bagaimana cara mengekspresikannya.

Gross (2021) mengusulkan model *process model of emotion regulation*, yang mencakup lima tahapan: pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengarahannya perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respons (*response modulation*). Remaja yang mampu mengenali dan mengatur emosi mereka cenderung lebih mampu menghindari perilaku destruktif, seperti agresi, kenakalan, atau penyalahgunaan zat. Regulasi emosi membantu mereka menghadapi situasi stres atau konflik tanpa melakukan tindakan impulsif.

Gross (2021) juga membedakan antara dua jenis strategi regulasi emosi yakni *reappraisal* (Penilaian Ulang), Ini adalah pendekatan kognitif untuk mengubah interpretasi seseorang terhadap suatu situasi agar dampak emosionalnya menjadi lebih ringan atau lebih positif. Penilaian ulang sering dikaitkan dengan hasil yang lebih adaptif karena membantu individu melihat sisi positif dari situasi yang menegangkan. Strategi selanjutnya adalah *suppression* (Penekanan), strategi untuk menekan atau mengontrol ekspresi emosi, dengan cara menghindari ekspresi fisik atau verbal dari perasaan yang muncul. Meskipun dapat membantu menghindari konfrontasi atau ekspresi emosi yang tidak diinginkan, penekanan emosi cenderung berhubungan dengan hasil yang lebih negatif, seperti peningkatan stres atau ketegangan internal.

Gross (2021) menemukan bahwa strategi *reappraisal* umumnya lebih efektif untuk kesejahteraan mental dibandingkan dengan penekanan, yang justru dapat meningkatkan kecemasan dan depresi. *Reappraisal* membantu individu untuk lebih fleksibel dalam menghadapi emosi dan beradaptasi dengan lebih baik terhadap situasi yang sulit, sementara penekanan dapat mengarah pada ketegangan internal dan peningkatan stres.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi seberapa efektif seseorang dalam menggunakan strategi regulasi emosi, termasuk usia, pengalaman, keterampilan sosial, dan dukungan sosial (Putra dkk, 2019; Kholifah & Astutik (2023)). Penelitian Gross (2010) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu mengelola stres.

Leyro et al (2010), menjelaskan teknik Dialectical Behavior Therapy (DBT), mengembangkan konsep distress tolerance, yaitu kemampuan individu untuk bertahan menghadapi

emosi atau situasi yang tidak nyaman tanpa menggunakan strategi maladaptif seperti menghindar atau melukai diri sendiri, teknik ini menekankan pentingnya keterampilan seperti penerimaan realitas (*radical acceptance*), mindfulness, dan pengelolaan emosi intens. Distress tolerance membantu remaja mengatasi tekanan hidup tanpa merespons secara impulsif atau destruktif. Sebagai contoh, program berbasis DBT telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat perilaku agresif dan melukai diri sendiri pada remaja.

Distress tolerance mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan atau mengatasi keadaan emosional yang sangat tidak nyaman atau menyakitkan tanpa berusaha melarikan diri dari perasaan tersebut dengan cara yang merusak diri sendiri. *Distress tolerance* telah muncul sebagai faktor risiko transdiagnostik untuk psikopatologi, bukti secara kuat menunjukkan bahwa individu yang kesulitan mentoleransi distress cenderung menunjukkan gejala depresi yang lebih besar (Lass & Winer, 2020).

Teori *distress tolerance* terdiri dari beberapa komponen utama yakni a. Kesadaran terhadap distress (*Awareness of Distress*), individu perlu mengakui dan menyadari bahwa mereka sedang mengalami ketidaknyamanan atau stres emosional. Tanpa pengakuan ini, individu sulit untuk mengatur atau mengelola perasaan mereka. b. Penerimaan diri (*radical acceptance*), menekankan pentingnya penerimaan radikal terhadap kondisi yang sulit, yaitu menerima kenyataan dan perasaan tanpa menghakimi atau mencoba untuk melawan mereka. Penerimaan ini bukan berarti menyukai atau setuju dengan kondisi yang ada, melainkan menerima bahwa perasaan tersebut ada dan tidak bisa dihindari. c. Penggunaan strategi untuk mengurangi distress, menggunakan keterampilan dan strategi yang telah dipelajari, seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, atau teknik kognitif untuk mengalihkan perhatian, dapat membantu individu mengurangi tingkat distress emosional. d. Ketahanan terhadap stres, kemampuan untuk tetap bertahan dan berfungsi meskipun ada ketidaknyamanan emosional. Individu dengan tingkat distress tolerance yang tinggi tidak cenderung menggunakan perilaku merusak diri (seperti melukai diri atau perilaku impulsif lainnya) untuk menghindari perasaan tersebut (Leyro et al, 2016; Zvolensky et al, 2011; Chapman & Alexander, 2016).

Dalam DBT, distress tolerance dianggap sebagai salah satu keterampilan penting untuk membantu individu mengatasi emosi negatif atau situasi yang penuh tekanan tanpa merusak diri mereka. DBT mengajarkan bahwa meskipun seseorang tidak bisa menghindari rasa sakit atau kesulitan dalam hidup, mereka dapat belajar untuk menghadapinya dengan cara yang lebih sehat dan adaptif (Chapman & Alexander, 2016).

Teknik dalam DBT untuk meningkatkan distress tolerance, di antaranya: 1. *TIP Skills* (*Temperature, Intense Exercise, Paced Breathing, and Progressive Relaxation*), teknik ini berguna

untuk mengurangi intensitas emosi dengan mengubah fisiologi tubuh. Misalnya, membasahi wajah dengan air dingin, melakukan latihan fisik intens, atau menggunakan teknik pernapasan untuk menenangkan diri. 2. *Self-Soothing*, menggunakan indera untuk menenangkan diri, seperti mendengarkan musik yang menenangkan, menikmati aroma yang menyenangkan, atau mandi air hangat. 3. *Distraction*, mengalihkan perhatian dari situasi yang sangat menekan dengan cara melakukan aktivitas lain yang menyenangkan atau fokus pada hal-hal positif. 4. *Radical acceptance*, menerima kondisi yang tidak bisa diubah dan melepaskan diri dari keinginan untuk melawan kenyataan yang ada (Chapman & Alexander, 2016).

Kurangnya kemampuan untuk menoleransi distress dapat mengarah pada perilaku maladaptif, seperti perilaku merusak diri (*Self-harm*): Individu yang kesulitan menoleransi ketidaknyamanan emosional cenderung melibatkan diri dalam perilaku yang merusak fisik mereka sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional. Selanjutnya melarikan diri dari masalah seperti menggunakan alkohol, obat-obatan, atau perilaku impulsif lainnya untuk menghindari perasaan yang menyakitkan. Meningkatkan emosi negatif, ketidakmampuan untuk mengelola distress dengan cara yang adaptif dapat memperburuk emosi negatif, meningkatkan kecemasan, atau depresi. Albert Bandura mengemukakan bahwa pembelajaran sosial dan observasi memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku. Remaja dapat belajar strategi regulasi emosi dan distress tolerance melalui modeling dari orang dewasa atau teman sebaya yang kompeten. Self efikasi/keyakinan akan kemampuan untuk mengelola emosi dan menghadapi stres berkontribusi pada keberhasilan pencegahan perilaku destruktif.

Perilaku destruktif menurut Suryabrata (2010) adalah cara organisme merespons rangsangan lingkungan yang tidak normal. Respons ini bermanifestasi sebagai gerakan dan perubahan tubuh tertentu. Penelitian diperlukan karena aktivitas berbahaya yang terus-menerus dapat menimbulkan konsekuensi seperti penghancuran gedung-gedung publik, melukai orang lain, pembunuhan, penggunaan narkoba, dan bunuh diri.

Menurut Kartini Kartono (2014), faktor emosional yang terkait dengan isu pelanggaran dan melampaui batas merupakan akar penyebab perilaku destruktif. Faktor-faktor tersebut mempunyai dampak yang signifikan terhadap kepribadian dan perilaku anak karena menghalangi mereka untuk merasa tenang dan penuh kasih sayang akibat pola asuh, kehancuran keluarga, dan jarak dari pengasuhan orang tua.

Emosi yang tidak dewasa dan tidak menentu pada remaja dapat mempengaruhi pikiran, sikap, dan minatnya sehingga rentan terhadap perilaku yang merugikan (Sarwono, 2011). Menurut Hurlock (2017), seseorang dengan kematangan emosi yang tinggi juga dapat menunjukkan pola emosi yang sesuai dengan tahap perkembangannya dan mengelola amarahnya secara efektif tanpa bertindak destruktif terhadap orang lain atau dirinya sendiri.

Social Cognitive Theory, SCT yang dikembangkan oleh Albert Bandura dapat berfungsi sebagai grand teori dalam konteks *pengembangan emotional regulation* dan *distress tolerance* untuk pencegahan perilaku destruktif pada remaja. Teori ini memberikan landasan yang kuat untuk memahami bagaimana proses-proses mental dan sosial memengaruhi cara remaja belajar, berinteraksi, dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi serta menangani stress

Metode

Desain penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode observasi dan wawancara pada remaja yang mengikuti program pengembangan keterampilan emosional (Creswell & Creswell, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi cara yang efektif dan mudah dalam mengembangkan *emotional regulation* dan *distress tolerance* di kalangan remaja guna mencegah perilaku destruktif.

Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja Madrasah Tsanawiyah yang berada pada fase remaja awal, dengan rentang usia 12–16 tahun sebanyak 15 subjek. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis, di mana remaja awal mulai mengalami peningkatan intensitas emosi, namun kemampuan *emotional regulation* dan *distress tolerance* masih berada dalam tahap perkembangan dan belum stabil. Kondisi ini menjadikan remaja MTs sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks pencegahan perilaku destruktif.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (1) siswa aktif Madrasah Tsanawiyah kelas VII–IX, (2) berusia 12–16 tahun, dan (3) menunjukkan kecenderungan perilaku destruktif sosial dan moral ringan hingga sedang, seperti pelanggaran tata tertib sekolah, konflik dengan teman sebaya, perilaku membolos, atau penggunaan bahasa yang tidak pantas, namun tidak memiliki riwayat gangguan psikologis berat.

Secara demografis, latar belakang sosial ekonomi keluarga partisipan bervariasi, mulai dari menengah ke bawah hingga menengah, dengan orang tua yang bekerja sebagai petani, pedagang, buruh, pegawai swasta, dan aparatur sipil negara. Sebagian besar partisipan tinggal bersama orang tua, sementara sebagian kecil tinggal di asrama atau pondok pesantren, sehingga mengalami perbedaan intensitas pembinaan religius di luar jam sekolah.

Dengan memaparkan profil demografis subjek secara jelas dan rinci, penelitian ini berupaya memberikan landasan kontekstual yang kuat dalam menganalisis pengembangan *emotional regulation* dan *distress tolerance* sebagai upaya pencegahan perilaku destruktif pada remaja Madrasah Tsanawiyah.

Prosedur Penelitian

Seleksi Partisipan: Partisipan dipilih dari kelompok remaja yang sudah mengikuti program pelatihan pengelolaan emosi dan toleransi stres. Wawancara Sederhana: Peneliti akan melakukan wawancara singkat selama 15-20 menit untuk menggali pengalaman partisipan dalam mengelola emosi dan mengatasi stres. Observasi: Peneliti akan mengamati remaja di lingkungan sehari-hari mereka untuk melihat penerapan keterampilan yang dipelajari dalam program pelatihan. Analisis Data: Hasil wawancara dan observasi akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan perilaku dan pemahaman remaja tentang pengelolaan emosi dan toleransi stres.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan terhadap 15 remaja, ditemukan beberapa temuan utama yakni, Kondisi Awal remaja yakni sebagian besar remaja (10 dari 15) menunjukkan kecenderungan untuk merespons tekanan dengan cara yang impulsif, seperti marah, berkata kasar. Sebagian kecil remaja (5 dari 15) lebih cenderung menutup diri, menarik diri dari interaksi sosial, dan mengalami perasaan tidak berdaya ketika menghadapi stres. Dari keterangan partisipan didapatkan informasi bahwa perilaku destruktif sosial dan moral tidak dipersepsikan sebagai bentuk kenakalan serius, melainkan sebagai cara memperoleh kebebasan dan kenyamanan emosional, Penelitian terkini menunjukkan bahwa rendahnya *school engagement* dan *school bonding* berhubungan signifikan dengan meningkatnya perilaku menyimpang sosial pada remaja (Wang & Fredricks, 2021).

Keluarga ternyata juga menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku destruktif, bahwa perilaku destruktif sosial dan moral berfungsi sebagai mekanisme coping maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional keluarga. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki strategi coping adaptif cenderung menggunakan perilaku penghindaran, termasuk pelanggaran norma sosial, untuk mengurangi distres psikologis. Studi mutakhir juga menegaskan bahwa konflik keluarga dan rendahnya dukungan emosional orang tua meningkatkan risiko kenakalan sosial pada remaja (Yap et al., 2020)

Selain itu, beberapa partisipan menyadari bahwa perilaku mereka bertentangan dengan nilai moral, namun tetap melakukannya karena tekanan kelompok sebaya. Pernyataan tersebut mencerminkan kuatnya konformitas sosial dan kebutuhan afiliasi pada masa remaja. Menurut Steinberg (2020), sensitivitas terhadap pengaruh teman sebaya mencapai puncaknya pada masa remaja, sehingga keputusan perilaku sering kali didasarkan pada kebutuhan penerimaan sosial, bukan pertimbangan moral yang matang. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa tekanan teman sebaya

berperan signifikan dalam perilaku pelanggaran norma dan kenakalan remaja (Brechtwald & Prinstein, 2019).

Persepsi terhadap regulasi emosi pada mayoritas subjek remaja (12 dari 15) belum memahami bahwa emosi dapat diatur melalui strategi kognitif dan perilaku. Mereka menganggap marah atau sedih sebagai sesuatu yang otomatis tanpa kontrol. Setelah diberikan intervensi berupa pelatihan sederhana (misalnya teknik pernapasan, reappraisal kognitif, dan jurnal emosi), remaja mulai mampu menyebutkan cara-cara untuk menenangkan diri sebelum bertindak destruktif.

Pada Distress Tolerance Sebagian besar remaja (11 dari 15) mengaku sulit bertahan ketika berada pada kondisi tertekan, cenderung mencari pelampiasan cepat (misalnya melampiaskan pada orang lain, bermain game berlebihan, atau makan berlebihan). Setelah diberikan pendekatan latihan *mindfulness* dan teknik “STOP” (Stop, Take a step back, Observe, Proceed), 9 remaja menyatakan lebih bisa menunda reaksi destruktif dan mencari alternatif yang lebih sehat (misalnya berbicara dengan teman, menulis, atau mendengarkan musik).

Perubahan perilaku dari hasil observasi pasca-intervensi, 10 remaja menunjukkan penurunan frekuensi perilaku destruktif verbal (misalnya berteriak, berkata kasar). 8 remaja mulai menunjukkan keterampilan *problem solving* sederhana ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya. Walau demikian, masih terdapat 3 remaja yang menunjukkan resistensi dan kesulitan untuk mengaplikasikan strategi yang dipelajari.

Lingkungan pendidikan Madrasah Tsanawiyah tempat partisipan belajar menekankan pada pembentukan akhlak, disiplin, dan pengendalian diri, melalui integrasi nilai-nilai religius dalam kegiatan pembelajaran dan kehidupan sekolah sehari-hari. Nilai-nilai seperti kesabaran, ketaatan terhadap aturan, tanggung jawab, dan pengendalian hawa nafsu secara eksplisit diajarkan dan dibiasakan. Konteks pendidikan ini menjadi penting dalam penelitian karena berpotensi membentuk cara remaja MTs mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, khususnya dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan regulasi emosi dan toleransi terhadap distress memiliki dampak positif dalam mencegah emosi remaja. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan situasi (Gross, 1998). Dalam penelitian ini, keterampilan seperti *reappraisal* kognitif dan teknik pernapasan terbukti membantu remaja mengurangi kecenderungan impulsif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer (2010) yang menyebutkan bahwa keterampilan regulasi emosi yang adaptif berhubungan dengan penurunan perilaku maladaptif pada remaja.

Distress tolerance didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap bertahan dan menerima pengalaman emosi negatif tanpa bereaksi secara destruktif (Linehan, 1993). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang dilatih menggunakan teknik *mindfulness* dan strategi STOP lebih mampu menunda reaksi destruktif. Hal ini sesuai dengan temuan Simons & Gaher (2005) yang menegaskan bahwa rendahnya distress tolerance berhubungan erat dengan perilaku berisiko dan agresivitas pada remaja.

Perubahan perilaku destruktif yang terlihat pada sebagian besar remaja menandakan bahwa peningkatan regulasi emosi dan distress tolerance dapat menjadi strategi pencegahan dini terhadap perilaku destruktif. Hal ini konsisten dengan model *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* yang menekankan regulasi emosi dan distress tolerance sebagai keterampilan utama untuk mencegah perilaku menyakiti diri atau perilaku maladaptif lainnya pada populasi remaja (Miller, Rathus, & Linehan, 2007).

Kendala dan tantangan yang dihadapi dari penelitian ini adalah masih terdapat 3 remaja yang mengalami kesulitan dalam menginternalisasi keterampilan ini. Faktor yang memengaruhi antara lain kurangnya dukungan keluarga, pengalaman traumatis, serta pola asuh otoriter. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, guru, dan lingkungan sosial dalam mendukung penerapan keterampilan regulasi emosi dan distress tolerance.

Kesimpulan

Kondisi awal remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi penuh tekanan. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya kecenderungan perilaku destruktif, baik secara verbal (berkata kasar, berteriak), moral, maupun sosial (menarik diri dari lingkungan). Pengembangan regulasi emosi melalui strategi seperti *cognitive reappraisal*, teknik pernapasan, dan jurnal emosi terbukti meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan impuls dan merespons emosi secara lebih adaptif. Peningkatan distress tolerance melalui teknik *mindfulness* dan strategi STOP (Stop, Take a step back, Observe, Proceed) membantu remaja untuk lebih mampu menunda reaksi destruktif, bertahan dalam kondisi tidak nyaman, serta memilih cara penyaluran yang lebih sehat. Perilaku destruktif mengalami penurunan setelah intervensi. Penurunan ini mencakup perilaku destruktif verbal, fisik, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan distress tolerance dapat menjadi strategi preventif efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237.
- Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2019). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 36–52.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Creswell. J.W. and Creswell, J.D. (2017) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th Edition, Sage, Newbury Park.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hidayah, N., & Huriati, H. (2016). Krisis identitas diri pada remaja “identity crisis of adolescences”. *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49-62.
- Hidayat E, Azhar J, Hikmah S. (2022). Intervensi pekerja sosial terhadap orang tua dalam pencegahan perilaku kekerasan pada anak. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 3 (2), 105-116.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2013). *Masalah kesehatan mental emosional remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Jessor, R. (2016). Problem behavior theory and adolescent risk behavior: A rejoinder. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2211–2220.
- Kholifah S & Astutik W. (2023). Pelatihan regulasi emosi pada remaja dalam peningkatan kemampuan psikososial. Vol 5 (1).
- Lass, A. N., & Winer, E. S. (2020). Distress tolerance and symptoms of depression: A review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(3).
- Lestari, W. A. E., Indarwati, R., & Krisnana, I. (2023). Peran Regulasi Diri terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja: A Systematic Review. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(3), 606-615.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.
- Mahesha, A., Anggraeni, D., & Adriansyah, M. I. (2024). Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab,

- Dampak, dan Solusi. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 16-26.
- Miles, M.B, Huberman, A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & Putro, K. Z. (2021). Pendekatan Kognitif Sosial Perspektif Albert Bandura Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Edureligia*, 5(01), 92-103.
- Mukhid, A. (2009). Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Mu'mina Kurniawati, S. J., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 7-12.
- Nabila, P. A., Suryani, S., & Hendrawati, S. (2022). Perilaku bullying dan dampaknya yang dialami remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 1-12.
- Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 48(9), 832-839.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 12, 628252.
- Putri, A. A. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perilaku Prososial Siswa. *Jurnal Counseling Care*, 4(2), 54-60.
- Rahayu, D. W., & Fitriyah, F. K. (2020). Pengaruh Sikap Toleransi terhadap Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Surabaya. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(2).
- Saepuloh, D., & Suherman, A. (2018). Analisis penyebab angka putus sekolah dan kondisi sosial ekonomi keluarga di Kota Tangerang. *Pelita: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 18(2), 98-111.
- Samodra P, Noviekayati I, Rina A. (2022). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial : bagaimana peran regulasi emosi ?. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 3 (2), 122-131.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education
- Upriyadi & kartini M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. Vol 8 (1) 16-25.
- Wardhani, A. P. A., & Suharso, P. L. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku daam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).
- Wang, M. T., & Fredricks, J. A. (2021). The reciprocal links between school engagement, youth problem behaviors, and school dropout. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 396-409.

Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2020). Parental factors associated with adolescent depression and internalizing problems. *Journal of Affective Disorders*, 277, 474–485.