

[Beranda](#) » SAAT ANAK DAN REMAJA SULIT MENGENDALIKAN EMOSI: PENTINGNYA KOLABORASI ORANG TUA, GURU, DAN SEKOLAH**Unduh Gratis**

CapCut

SAAT ANAK DAN REMAJA SULIT MENGENDALIKAN EMOSI: PENTINGNYA KOLABORASI ORANG TUA, GURU, DAN SEKOLAH

Editor [Redaksi](#) — 4 Desember 2025 in [Kolom Opini](#)

Oleh:

Elizabeth Suryani, S.Pd., Gr., (Mahasiswa S2 Psikologi Universitas Tarumanagara)

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D., (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)

Dr. Riana Sahrani, Psikolog (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)**JurnalPost.com** – Banyak dari kita mungkin spontan berpikir, anak atau remaja yang cepat marah, gampang tersinggung, atau justru terlalu pendiam sampai susah diajak bicara, “anak itu nakal,” atau “remaja sekarang susah diatur.” Padahal, di balik perilaku itu bisa saja tersimpan gangguan emosi dan perilaku Emotional and Behavioral Disorders (EBD) yang perlu dipahami, bukan dihakimi. Gangguan emosi dan perilaku bukan soal disiplin atau kenakalan semata. Anak yang mengalami EBD sering kali kesulitan mengatur emosi, memahami situasi sosial, dan mengendalikan dorongan impulsif. Secara umum, perilaku ini terbagi dua:

- Internalizing behaviors terlihat dari rasa cemas, sedih, atau menarik diri.
- Externalizing behaviors tampak dalam bentuk agresi, pembangkangan, atau impulsivitas.

Kalau dibiarkan tanpa pendampingan, EBD bisa berdampak panjang: gangguan belajar, masalah sosial, bahkan risiko gangguan mental di usia remaja. Menariknya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniati dan Kusumasari (2021) menjelaskan bahwa menunjukkan bahwa tidak selalu ada hubungan langsung antara gangguan emosi–perilaku dan tingkat kepuasan hidup remaja. Artinya, meskipun sebagian remaja memiliki kesulitan emosional, banyak di antara mereka yang tetap merasa puas dengan hidupnya—berkat dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan.

Faktor-faktor seperti komunikasi yang hangat dengan orang tua, hubungan positif dengan teman sebaya, dan kegiatan remaja yang produktif terbukti bisa melindungi mereka dari dampak negatif EBD. Pendekatan Conjoint Behavioral Consultation (CBC) menjadi model efektif yang bisa diterapkan di sekolah dan rumah, dengan empat langkah sederhana:

- Identifikasi masalah perilaku bersama.
- Diskusikan strategi penanganan yang konsisten.
- Terapkan di dua lingkungan (rumah & sekolah).
- Evaluasi hasilnya secara berkala.

Selain itu, teknik Motivational Interviewing (MI) juga diperkenalkan—yaitu cara berkomunikasi yang empatik tanpa menghakimi, dengan fokus pada pemahaman, bukan hukuman. Guru bukan hanya pengajar, tapi juga pendamping emosi anak di sekolah. Program seperti Behavior Education Program (BEP) bisa jadi solusi efektif. Melalui sistem check-in/check-out, guru dapat memberi umpan balik harian yang membantu siswa memahami dan memperbaiki perilakunya. Lingkungan sekolah yang positif, hangat, dan inklusif juga berperan penting dalam menumbuhkan rasa aman dan kepuasan hidup bagi anak. Pendekatan Social Emotional Learning (SEL) kini banyak digunakan di sekolah-sekolah untuk mengajarkan empati, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi sejak dini.

Sering kali yang dibutuhkan anak bukan nasihat panjang, tapi kehadiran dan penerimaan tanpa syarat. Anak yang merasa didengarkan akan lebih terbuka untuk berbagi emosi dan berani mengelola rasa marah, cemas, atau sedih dengan cara yang lebih sehat. Menyoroti pentingnya positive parenting — pola asuh yang menyeimbangkan kasih sayang dengan batasan yang jelas. Dengan cara ini, anak belajar disiplin tanpa kehilangan rasa aman.

Hal ini tidak hanya menjadi ruang diskusi, tapi juga pemicu aksi nyata. Baik guru maupun orang tua, didorong untuk menerapkan program sederhana seperti:

- Membuat “Emotion Corner” di kelas untuk anak yang butuh waktu menenangkan diri.
- Mengadakan sesi refleksi mingguan di rumah, di mana anak dan orang tua saling berbagi perasaan.

- Mengembangkan peer support group di sekolah agar remaja bisa saling mendukung.
- Langkah-langkah kecil ini bisa menciptakan perubahan besar dalam jangka panjang bagi kesejahteraan emosional anak dan remaja.

Gangguan emosi dan perilaku bukan akhir, melainkan panggilan bagi kita untuk lebih peka dan berempati. Sebagaimana disampaikan:

“Empati dan kolaborasi adalah kunci. Perubahan kecil hari ini bisa membawa dampak besar untuk masa depan anak-anak kita.” Dengan guru, orang tua, dan komunitas yang bergerak bersama, kita bisa menciptakan generasi muda yang bukan hanya cerdas, tapi juga bahagia dan tangguh secara emosional.

 Bagikan 134

 Mengirim

 Tweet 84



Baca **Juga**

Foto BTS Hasil AI Viral: Penggemar Edit Gambar Seolah Member Berciuman, Inilah Pentingnya Literasi Media

EDITOR **REDAKSI**  12 JANUARI 2026  0

Oleh: Ismi Rahma Wardhani JurnalPost.com - Media sosial kembali dihebohkan dengan beredarnya foto yang menampilkan member BTS seolah-olah sedang berciuman...

Sampah Tak Lagi Tertampung, Ada Apa dengan Pengelolaan di Tangsel?

EDITOR **REDAKSI**  11 JANUARI 2026  0

Oleh : Muhammad Rifqi Faeruzi Amien Nim : 23010200078 JurnalPost.com - SAMPAH yang terus menggunung di Kota Tangerang Selatan mencerminkan...

Darurat Sampah di Tangerang Selatan: Antara Pertumbuhan Kota dan Krisis Pengelolaan Lingkungan

EDITOR **REDAKSI**  11 JANUARI 2026  0

Tumpukan sampah di Tangerang Selatan mengganggu lingkungan dan mobilitas warga. Sumber: detik.com Oleh: Rismaya Kurnia Savitri JurnalPost.com - Dengan menjadi...

Ketika negara tak bisa mencegah bencana, tapi bisa mencegah perayaan : larangan kembang api dan petasan Tahun Baru

EDITOR REDAKSI 9 JANUARI 2026 0

Penulis: Mohamad Nasir Angga Rosidin, S.I.P., M.A.P. Zakaria Habib Al-Ra'zie, S.I.P., M.Sos. Program Studi Administrasi Negara, Universitas Pamulang (UNPAM) Kampus Serang. JurnalPost.com...

Bukan Sekadar Alat: Bagaimana AI Menggeser Makna Kreativitas di Industri Kreatif

EDITOR REDAKSI 9 JANUARI 2026 0

Oleh: Kirana Eka Cindinastity, Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang JurnalPost.com – Kita hidup di zaman yang serba canggih dan serba cepat....

Tinggalkan Balasan

Alamat email Anda tidak akan dipublikasikan. Ruas yang wajib ditandai *

Komentar *

Nama *

Email *

Situs Web

☐ Simpan nama, email, dan situs web saya pada peramban ini untuk komentar saya berikutnya.

KIRIM KOMENTAR

[Redaksi](#) / [Media Kit](#) / [Kebijakan](#)

© 2025 - PT Jurnal Post Indonesia. ,