



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print) ISSN: 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces/index>



The role of parents in overcoming emotional disorders in adolescents

Triave Nuzila Zahri^{*)}, Firman Firman, Riska Ahmad

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sept 18th, 2022

Revised Oct 23th, 2022

Accepted Dec 31th, 2022

Keyword:

Adolescent

Parents

Emotional disorders

ABSTRACT

Masa remaja merupakan fase transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, perilaku remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah emosi. Emosi remaja cenderung belum stabil, sehingga mereka kerap mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku sesuai dengan harapan lingkungan sosial maupun norma orang dewasa. Ketidakstabilan emosi ini dapat berujung pada munculnya gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan ledakan amarah. Dalam konteks ini, peran orang tua menjadi sangat vital. Orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan membentuk perilaku adaptif. Dukungan emosional, modeling regulasi emosi, pendekatan emotional coaching, serta penciptaan lingkungan keluarga yang aman menjadi strategi penting yang dapat dilakukan oleh orang tua. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran orang tua dalam mengatasi gangguan emosional pada remaja melalui metode studi literatur. Kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi bimbingan konseling dalam memahami pendekatan efektif yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental remaja secara optimal.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Triave Nuzila Zahri,

Universitas Negeri Padang

Email: triave.nuzila@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Perubahan tersebut sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosional, yang berujung pada perilaku impulsif, ketidakmampuan mengelola emosi, serta peningkatan risiko terjadinya gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan ledakan amarah (Santrock, 2016). Dalam fase ini, remaja membutuhkan bimbingan dan dukungan emosional yang konsisten dari lingkungan terdekat, terutama dari orang tua.

Sayangnya, dalam praktiknya, masih banyak orang tua yang belum memahami sepenuhnya bagaimana peran mereka dapat membantu menstabilkan emosi anak remaja. Sebagian besar pendekatan orang tua cenderung berfokus pada aspek pengendalian perilaku secara langsung tanpa memperhatikan kebutuhan emosional yang mendasarinya (Gottman et al., 1996). Hal ini menunjukkan adanya **gap** dalam praktik pengasuhan: antara kebutuhan remaja untuk didukung dalam pengelolaan emosi, dengan pendekatan orang tua yang masih dominan pada kontrol perilaku.

Berdasarkan berbagai studi terbaru (state of the art), pendekatan berbasis emotional coaching yang diterapkan oleh orang tua terbukti efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Penelitian oleh Havighurst dan Harley (2007) memperlihatkan bahwa orang tua yang mengadopsi model emotional coaching mampu mengurangi gejala gangguan emosional pada remaja dan meningkatkan kapasitas adaptasi mereka terhadap tekanan lingkungan. Selain itu, pendekatan berbasis komunikasi terbuka dan empati dinilai mampu mempererat hubungan orang tua dan anak, yang pada akhirnya memperkuat kesehatan mental remaja (Morris et al., 2007).

Namun demikian, penelitian terkait masih banyak berfokus pada intervensi formal di dalam program-program pelatihan pengasuhan. Sedangkan kajian yang membahas secara spesifik peran alami orang tua dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi gangguan emosional remaja masih terbatas. Oleh karena itu, perlu ada telaah yang lebih mendalam mengenai bagaimana peran orang tua secara praktis dapat berkontribusi dalam mengatasi gangguan emosional di masa remaja, khususnya dalam konteks kehidupan keluarga sehari-hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mendeskripsikan peran orang tua dalam membantu mengatasi gangguan emosional yang dialami oleh remaja berdasarkan hasil studi literatur, serta menawarkan implikasi praktis untuk strategi pendampingan orang tua terhadap remaja yang mengalami ketidakstabilan emosi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan **studi literatur** (literature review) untuk mengkaji peran orang tua dalam mengatasi gangguan emosional pada remaja. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik.

Sumber Data

Data yang dikaji dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal ilmiah, buku referensi, hasil penelitian, dan laporan akademik yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir (2015–2025). Fokus utama sumber data adalah yang membahas tentang: perkembangan emosional remaja, gangguan emosional pada remaja, peran orang tua dalam perkembangan emosi, dan strategi pengasuhan berbasis emotional coaching dan regulasi emosi.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penelusuran pada database akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, Scopus, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci seperti: "adolescent emotional disorders," "parental role in emotional regulation," "parenting style and adolescent mental health," "emotional coaching for teenagers," dan "emotional development in adolescence."

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan: (1) Identifikasi: Memilih literatur yang relevan dengan topik pembahasan; (2) Klasifikasi: Mengelompokkan hasil literatur berdasarkan tema, seperti jenis gangguan emosional, peran spesifik orang tua, dan strategi pengasuhan; (3) Sintesis: Mengintegrasikan hasil-hasil temuan untuk membangun pemahaman menyeluruh mengenai bagaimana orang tua berperan dalam mengatasi gangguan emosional pada remaja; (4) Kritik dan Evaluasi: Menilai kekuatan dan keterbatasan dari setiap sumber literatur untuk menghasilkan analisis yang objektif. Dengan metode ini, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai berbagai bentuk intervensi orang tua terhadap permasalahan emosional remaja, serta rekomendasi strategis berbasis bukti ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Gangguan Emosional pada Remaja

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa gangguan emosional yang umum terjadi pada remaja meliputi kecemasan (anxiety disorders), depresi (depressive disorders), gangguan ledakan amarah (intermittent explosive disorder), serta kesulitan dalam regulasi emosi (emotional dysregulation) (APA, 2022). Faktor penyebab gangguan emosional pada remaja antara lain adalah perubahan hormon, tekanan akademik, masalah hubungan sosial, serta dinamika keluarga yang kurang mendukung.

Perkembangan emosional yang belum stabil membuat remaja rentan dalam menghadapi tekanan, sehingga respons emosi yang muncul seringkali berlebihan atau tidak sesuai dengan norma sosial yang diharapkan (Steinberg, 2017). Oleh karena itu, peran pendukung dari lingkungan sekitar, terutama orang tua, menjadi krusial.

Peran Orang Tua dalam Mengatasi Gangguan Emosional Remaja

Literatur yang dianalisis mengidentifikasi beberapa bentuk peran penting orang tua, yaitu:

Pemberi Dukungan Emosional

Orang tua berfungsi sebagai sumber utama dukungan emosional. Kehadiran fisik dan emosional yang konsisten dapat meningkatkan rasa aman anak, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan ketidakstabilan emosional (Morris et al., 2007). Dukungan ini dapat diwujudkan melalui perhatian aktif, pelibatan dalam percakapan tentang perasaan, dan validasi terhadap emosi yang dialami remaja.

Model Regulasi Emosi

Orang tua menjadi contoh pertama dalam memperlihatkan bagaimana emosi dikelola dengan baik. Studi oleh Morris et al. (2007) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki orang tua dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, cenderung mengembangkan keterampilan serupa dalam menghadapi stres dan tekanan.

Pelatih Emosi (Emotional Coaching)

Pendekatan emotional coaching mengajarkan orang tua untuk tidak hanya menanggapi perilaku remaja, tetapi juga membimbing anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan sehat. Gottman et al. (1996) mengemukakan bahwa orang tua yang menerapkan emotional coaching dapat menurunkan risiko gangguan emosional pada anak.

Pengatur Lingkungan

Orang tua berperan dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan emosi yang sehat, seperti menetapkan rutinitas, batasan yang konsisten, dan memberikan pengalaman sosial yang positif. Lingkungan keluarga yang penuh tekanan, pertengkaran, atau kekerasan verbal justru memperparah kondisi emosional remaja (Eisenberg et al., 2005).

Implikasi Strategis dalam Praktik

Hasil kajian mengindikasikan bahwa pendekatan orang tua yang responsif, empatik, dan berbasis pada pemahaman emosi, harus lebih diprioritaskan dibandingkan pendekatan otoriter atau permisif. Program edukasi orang tua mengenai emotional coaching, komunikasi terbuka, dan regulasi emosi keluarga sangat disarankan untuk mengoptimalkan peran ini.

Selain itu, konselor sekolah dan tenaga bimbingan konseling perlu berkolaborasi dengan orang tua untuk membangun sinergi dalam penanganan masalah emosional remaja. Dengan demikian, dukungan terhadap remaja tidak hanya diberikan dalam lingkungan sekolah, tetapi juga secara konsisten berlanjut di lingkungan keluarga.

Simpulan

Masa remaja merupakan periode rentan terhadap gangguan emosional akibat perubahan biologis, sosial, dan psikologis yang kompleks. Studi ini menemukan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam membantu remaja mengatasi gangguan emosional. Peran ini meliputi pemberian dukungan emosional, menjadi model dalam regulasi emosi, melatih keterampilan pengelolaan emosi melalui pendekatan emotional coaching, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan emosional yang sehat. Penerapan peran-peran tersebut secara konsisten dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih adaptif, mengurangi risiko kecemasan, depresi, dan gangguan emosi lainnya.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., Text Revision). Washington, DC: APA Publishing.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2005). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 495–525.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2007). Tuning in to Kids: An Emotion-Focused Parenting Program—Initial Findings From a Community Trial. *Journal of Community Psychology*, 35(8), 1009–1025.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2017). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.