

DINAMIKA EMOSI DAN STRATEGI MANAJEMEN KONFLIK PADA REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK

¹⁾Sirri Nahzatun Qowimah, ²⁾Angellina Anastasia Halim, ³⁾Mary Philia Elisabeth, ⁴⁾Jefri Setyawan

^{1,2,3,4)}Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

^{1,2,3,4)}Kampus UBAYA Tenggilis, Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya, Indonesia

E-mail : owie.awa@gmail.com, yeyehalim555@gmail.com, melisabeth@staff.ubaya.ac.id,
jefrisetyawan@staff.ubaya.ac.id

ABSTRAK

Remaja yang menjalani pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) menghadapi konflik emosional dan sosial yang kompleks akibat latar belakang pelanggaran hukum, tekanan lingkungan dan keterpisahan dari keluarga. Ketidakmampuan mengelola emosi dan konflik dapat menghambat proses rehabilitasi dan meningkatkan risiko perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika emosi dan strategi manajemen konflik pada remaja di LPKA Blitar. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan teknik analisis tematik, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta serangkaian intervensi berbasis pengenalan dan pengelolaan emosi. Intervensi dilakukan melalui kegiatan simulasi konflik, teknik pernapasan 4-7-8, refleksi simbolik dengan media visual seperti "Toples Emosi" dan penulisan komitmen diri. Hasil menunjukkan bahwa konflik remaja bersifat kompleks, mencakup konflik interpersonal dan intrapersonal yang ditandai dengan emosi marah, menyesal, kecewa, dan takut. Respons awal cenderung maladaptif seperti agresi verbal, melempar barang, dan menarik diri. Setelah intervensi, remaja mulai mampu menahan impuls dan mengekspresikan ketidaknyamanan secara verbal. Teknik pernapasan 4-7-8 dan "Toples Emosi" membantu remaja mengelola serta melepaskan emosi secara konstruktif. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan manajemen konflik yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi dan nilai-nilai psikologi positif dalam proses pembinaan remaja. Temuan ini berimplikasi pada pengembangan program psikososial yang kontekstual dan berkelanjutan di LPKA serta lembaga serupa untuk mendukung perubahan jangka panjang.

Kata Kunci: emosi, manajemen konflik, intervensi psikologi, remaja, LPKA

ABSTRACT

Adolescents undergoing rehabilitation in Juvenile Correctional Institutions (Lembaga Pembinaan Khusus Anak [LPKA]) face complex emotional and social conflicts due to their history of legal violations, environmental stressors, and separation from family. Inability to manage emotions and conflicts can hinder the rehabilitation process and increase the risk of maladaptive behaviors. This study aims to explore the emotional dynamics and conflict management strategies of adolescents in LPKA Blitar. Using a descriptive qualitative approach and thematic analysis, data were collected through in-depth interviews, participatory observations, and a series of emotion-based intervention activities. The interventions involved conflict simulation exercises, 4-7-8 breathing techniques, symbolic reflection using visual media such as the "Emotion Jar," and written self-commitments. The results indicate that adolescents' conflicts were complex, encompassing both interpersonal and intrapersonal dimensions, which were characterized by emotions such as anger, regret, disappointment, and fear. Initial responses tended to be maladaptive, including verbal aggression, throwing objects, and withdrawal. After the intervention, adolescents began to restrain their impulses and express discomfort verbally. The 4-7-8 breathing technique and the "Emotion Jar" helped adolescents manage and release their emotions constructively. These findings highlight the importance of conflict management approaches that strengthen emotional regulation and incorporate positive psychology values in adolescent rehabilitation. The study has implications for the development of contextual and sustainable psychosocial programs in LPKA and similar institutions to support long-term behavioral transformation.

Keyword: emotional, conflict management, psychological intervention, adolescents, LPKA

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, emosi yang fluktuatif, dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Menurut Erikson, remaja berada pada tahap perkembangan psikososial *identity vs. role confusion*, dimana individu berusaha membentuk jati diri yang stabil. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, remaja dapat mengalami kebingungan peran yang berujung pada perilaku menyimpang[1]. Bagi remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), mereka harus beradaptasi dengan lingkungan yang penuh aturan dan memiliki latar belakang konflik dengan hukum. Struktur di LPKA yang bersifat hierarkis, jadwal kegiatan yang kaku, kontrol sosial yang tinggi, serta keterbatasan interaksi sosial bebas dapat menekan otonomi dan menghambat ekspresi emosi remaja[2]. Hal ini membuat remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis, serta memunculkan konflik interpersonal maupun konflik intrapersonal akibat perasaan bersalah, malu dan kehilangan arah[3]. Kondisi tersebut seringkali memicu berbagai bentuk konflik antar individu maupun kelompok di dalam LPKA[4].

Menurut Robbins konflik itu adalah hal alamiah dan akan selalu terjadi, konflik ini merupakan bagian dari pengalaman hubungan antar pribadi. Konflik terjadi akibat adanya perbedaan persepsi, berlainan pendapat dan karena ketidaksamaan kepentingan dari individu. Konflik dapat diartikan sebagai persepsi yang berbeda kepentingan atau tidak tercapainya aspirasi dari pihak-pihak yang berkonflik[5]. Banyak remaja di LPKA juga mengalami konflik identitas yang kompleks akibat status mereka sebagai pelanggar hukum. Status ini seringkali menurunkan harga diri karena mereka merasa distigmatisasi oleh masyarakat dan keluarga, sehingga memunculkan perasaan malu, bersalah, dan tidak berharga[6]. Seperti yang dikatakan dalam penelitian Thohar status sebagai anak binaan hukum juga menimbulkan konflik identitas[7]. Konflik ini tidak hanya mempengaruhi bagaimana mereka memandang diri sendiri, tetapi juga mengganggu relasi interpersonal[8]. Konflik dalam lingkungan LPKA umumnya terbagi dua. Konflik interpersonal mencakup ketegangan antar remaja akibat persaingan sumber daya, konflik kelompok, dan ruang interaksi yang terbatas. Di lingkungan padat seperti LPKA, keterbatasan ruang pribadi dan jadwal yang ketat dapat memicu perbedaan pendapat atau perebutan perhatian dan fasilitas[9]. Sedangkan, konflik intrapersonal lebih berkaitan dengan pergulatan batin seperti rasa malu, bersalah, atau keraguan identitas yang berdampak pada kesejahteraan psikis remaja[10].

Manajemen konflik yang efektif sangat diperlukan dalam konteks ini untuk mencegah dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan keberhasilan proses rehabilitasi. Gross menekankan pentingnya regulasi emosi dalam mengelola konflik interpersonal, terutama di lingkungan yang penuh tekanan. Regulasi emosi menjadi sangat krusial bagi remaja di LPKA, karena mereka hidup dalam lingkungan yang penuh tekanan[11]. Dalam kondisi ini, remaja LPKA menghadapi konflik yang intens namun belum memiliki kontrol yang matang, sehingga mereka rentan melakukan respons emosional berlebihan saat konflik muncul[7]. Studi oleh Thohar menunjukkan bahwa kendala dalam regulasi emosi secara signifikan memprediksi perilaku agresif di antara remaja binaan LPKA. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan intensitas konflik, agresivitas dan kegagalan dalam beradaptasi secara sosial[7]. Dengan demikian, tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai, remaja binaan lebih rentan terlibat dalam konflik, yang berisiko memperburuk kondisi psikologis dan sosial selama masa pembinaan.

Menurut Bodtker dkk., emosi merupakan faktor utama terjadi suatu konflik dan pendekatan

konflik. Emosi yang tidak dapat disembunyikan oleh individu melalui bahasa tubuh dan ekspresi wajah[10]. Dalam lingkungan LPKA yang penuh batasan fisik, kontrol sosial ketat dan tekanan relasional yang tinggi, konflik antar penghuni mudah terjadi. Tanpa keterampilan manajemen konflik yang baik, remaja akan lebih mudah terjebak dalam pola agresif atau penarikan diri, yang dapat menghambat proses pembinaan dan memperburuk isolasi emosional serta gejala stres ditunjukkan dari kondisi emosi yang mudah marah, tersinggung, gelisah dan kesulitan tidur nyenyak[12]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 60–70% remaja yang ditahan di sistem peradilan anak memenuhi kriteria gangguan kesehatan mental, dibandingkan dengan 20% pada populasi remaja umumnya. Namun, sebagian besar dari mereka tidak menerima layanan yang memadai. Gejala kesehatan mental sering kali memburuk selama penahanan, yang dapat meningkatkan risiko residivisme pada masa dewasa[13].

Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan komunikasi dan kunjungan keluarga yang membuat remaja merasa terisolasi secara emosional. Ketidakhadiran dukungan sosial dari keluarga maupun masyarakat luar membuat mereka merasa ditolak, tidak berharga, dan tidak memiliki arah hidup yang jelas. Didukung oleh penelitian Matondang keterbatasan komunikasi dan kunjungan keluarga di LPKA memperparah perasaan ditolak dan kesepian yang menjadi penyumbang utama stres dan gejala depresi di kalangan narapidana anak[14]. Keterisolasian secara emosi turut memperkuat stigma diri (*self-stigma*) dan memperburuk perasaan malu, kesepian, serta menurunkan harga diri, yang pada akhirnya berdampak pada munculnya gejala kecemasan. Selain itu, stigma masyarakat terhadap anak binaan seringkali menghambat reintegrasi sosial dan memperkuat narasi negatif tentang jati diri mereka [15].

Di Indonesia, pendekatan penyelesaian konflik tradisional seperti musyawarah dan gotong royong telah lama digunakan dalam menyelesaikan konflik sosial. Dalam perspektif psikologi sosial, pendekatan ini mencerminkan nilai-nilai budaya kolektivistik, di mana harmoni sosial dan kepentingan kelompok lebih diutamakan daripada kepentingan individu. Triandis menjelaskan bahwa dalam budaya kolektivistik, individu cenderung melihat diri mereka sebagai bagian dari kelompok yang saling terkait dan memprioritaskan norma serta tujuan kelompok di atas kepentingan pribadi[16]. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip keadilan restoratif yang menekankan pemulihan hubungan sosial dan penyelesaian konflik secara damai. Zehr menekankan bahwa keadilan restoratif berfokus pada pemenuhan kebutuhan korban, pelaku, dan komunitas, serta mendorong partisipasi aktif semua pihak dalam proses penyelesaian konflik[17].

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan intervensi berbasis psikologi manajemen konflik yang dirancang khusus untuk remaja di LPKA Kelas I Blitar. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang memadukan aspek manajemen konflik dengan pendekatan psikologi positif serta regulasi emosi dalam konteks lembaga pembinaan anak di Indonesia. Penggunaan intervensi berbasis psikologi positif bertujuan memperkuat faktor protektif psikologis seperti resiliensi, kontrol emosi dan kemampuan penyelesaian konflik secara adaptif, yang terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja bermasalah[18], [19]. Melalui latihan seperti refleksi kekuatan diri, pengelolaan emosi positif dan komitmen terhadap perubahan, remaja dapat memperbaiki regulasi diri serta membangun kembali identitas yang lebih sehat. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan impulsivitas dan perilaku agresif serta meningkatkan kontrol diri dan relasi sosial yang positif[20].

Meskipun terdapat penelitian mengenai strategi manajemen konflik di kalangan remaja,

sebagian besar studi tersebut berfokus pada populasi umum atau konteks sekolah. Penelitian yang secara khusus meneliti penerapan strategi manajemen konflik dalam lingkungan LPKA di Indonesia masih terbatas. Padahal, situasi dan karakteristik remaja di LPKA memiliki keunikan tersendiri yang memerlukan pendekatan manajemen konflik yang kontekstual[21], [22]. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika emosi dan strategi manajemen konflik yang digunakan oleh remaja di LPKA Blitar selama menjalani masa pembinaan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan dan program pembinaan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional remaja, dengan menekankan pentingnya regulasi emosi dan pendekatan psikososial yang kontekstual dalam proses rehabilitasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap lima remaja di LPKA Blitar, serta observasi partisipatif untuk mendapatkan pemahaman yang kontekstual dan mendalam tentang pengalaman serta dinamika konflik yang mereka alami di lingkungan tersebut. Pendekatan ini penting untuk mengeksplorasi makna subjektif partisipan terhadap konflik dan strategi penyelesaiannya dalam situasi sosial yang penuh batasan[23].

Partisipan dalam kegiatan ini ditentukan melalui koordinasi dengan petugas LPKA Kelas I Blitar, mengingat penelitian dilaksanakan dalam konteks program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan mempertimbangkan aturan dan pembagian kelompok yang telah ditetapkan oleh pihak lembaga. Dari sejumlah remaja yang berada dalam satu ruangan pembinaan, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kegiatan oleh tim pelaksana, dan penelitian ini melibatkan lima remaja yang terpilih secara acak dari kelompok tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menggali makna dari pengalaman dan perspektif individu yang terlibat dalam penelitian. Adapun langkah-langkah analisis tematik, yaitu transkripsi data, pengkodean, pengelompokan kode, penyusunan tema dan penyajian hasil[24]. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan data, yaitu dengan membandingkan temuan dari wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta catatan reflektif selama intervensi guna mengidentifikasi konsistensi pola respons dan tema yang muncul.

Proses ini dilakukan melalui beberapa langkah, dimulai dari transkripsi data wawancara, dilanjutkan dengan proses *open coding* terhadap unit-unit makna yang relevan, seperti ekspresi emosi “marah banget sampai lempar barang” atau refleksi diri “menyesal merusak kepercayaan keluarga”. Kode-kode awal ini kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna yang selanjutnya dikembangkan menjadi tema utama, seperti konflik interpersonal dan respons adaptif-destruktif atau konflik intrapersonal dan penyesalan terhadap diri.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan fase asesmen partisipatif, dimana peserta mengikuti kegiatan *ice breaking* dan kontrak emosi yang bertujuan membangun rasa aman emosional. Teknik ini juga dimaksudkan sebagai bagian dari observasi awal yang bersifat non-verbal terhadap keadaan psikologis remaja. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur agar peserta dapat mengekspresikan pengalaman konflik dan respon mereka secara lebih leluasa namun tetap sesuai arah kajian.

Selanjutnya, proses intervensi dilakukan melalui tahapan edukatif dengan aktivitas

mengenali emosi, latihan regulasi emosi, dan simulasi penyelesaian konflik. Aktivitas seperti “Tebak Situasi” digunakan sebagai teknik observasi lanjutan sekaligus pemberian stimulus terhadap respon konflik yang muncul secara spontan. Kemudian, pelatihan teknik nafas 4-7-8 dan aktivitas refleksi “Toples Emosi” digunakan sebagai bentuk pembiasaan regulasi diri yang dapat diterapkan dalam konteks keseharian anak binaan di LPKA.

Alat dan bahan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi kartu emosi, kertas dan krayon, serta lembar skenario konflik yang relevan dengan kehidupan sehari-hari anak binaan. Media tersebut dipilih karena sifatnya yang sederhana, kontekstual dan mudah dipahami, terutama oleh partisipan dengan latar belakang pendidikan dasar atau terbatas. Selain itu, penggunaan media visual seperti toples emosi memfasilitasi pembelajaran afektif yang lebih mendalam, sejalan dengan pendekatan psikologi perkembangan yang menekankan pentingnya pengalaman konkret dalam pengolahan emosi[25].

Jadwal pelaksanaan kegiatan dirancang selama satu sesi berdurasi 60 menit dengan rincian sebagai berikut: 10 menit untuk *ice breaking* dan kontrak emosi, 15 menit untuk aktivitas mengenali emosi, 20 menit untuk teknik regulasi emosi dan diskusi konflik, 10 menit untuk refleksi dan komitmen diri, dan 5 menit untuk penutupan simbolik. Rangkaian kegiatan ini disusun dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, dinamika psikologis remaja di LPKA, serta efektivitas pendekatan interaktif dalam intervensi singkat.

Tabel 1. Tema dan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tema	Kegiatan Pengabdian
<i>Ice Breaking</i> dan Kontrak Emosi	Partisipan melakukan “Salam Emosi” dan menyepakati aturan dasar interaksi selama sesi.
Aktivitas Mengenali Emosi	Fasilitator memberi materi singkat tentang emosi dan konflik, lalu peserta mengikuti aktivitas “Kartu Emosi” untuk menghubungkan emosi dengan pengalaman mereka.
Teknik Regulasi Emosi dan Diskusi Konflik	Partisipan mempelajari teknik <i>pause-breath-respond</i> , mengenali jenis manajemen konflik, menyimulasikan respons lewat “Tebak Situasi”, dan berlatih nafas 4-7-8.
Refleksi dan Komitmen Diri	Partisipan menuliskan satu emosi yang ingin dikelola lebih baik dan menaruhnya dalam wadah “Toples Emosi”.
Penutupan Simbolik	Partisipan menyebutkan satu hal yang dipelajari dan menutup sesi dengan “Tepuk Damai”.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Gambar 1 menunjukkan dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian di LPKA yang meliputi proses wawancara, observasi dan intervensi kepada anak binaan. Dokumentasi tersebut menggambarkan tahapan pengumpulan data dan pelaksanaan kegiatan secara langsung di lapangan sebagai upaya memahami kondisi psikologis serta kebutuhan peserta.

HASIL

Hasil yang diperoleh berupa pemahaman kontekstual tentang bagaimana anak binaan memaknai pengalaman emosionalnya, mengidentifikasi konflik, serta menunjukkan perubahan perilaku setelah dilakukan intervensi berbasis pengenalan dan regulasi emosi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif dan kegiatan reflektif. Tabel 2 memberikan gambaran kontekstual terhadap masing-masing partisipan.

Tabel 2. Profil Singkat Partisipan

Kode	Inisial	Latar Konflik dan Kondisi Emosional
P1	RV	Sering mengalami konflik dengan teman satu kasus yang menjahili, menimbulkan emosi marah dan kecewa terhadap diri sendiri karena tidak mengikuti nasihat orang tua.
P2	PN	Mengalami tekanan emosional akibat keterbatasan aktivitas fisik dan kabar duka dari keluarga. Merasa lelah dan tidak berdaya saat tidak bisa membantu keluarga yang sakit.
P3	HB	Merasa menyesal telah membuat kesalahan yang merusak kepercayaan keluarga. Emosinya pernah meledak hingga melampiaskan dengan melempar barang, namun kini sedang berusaha menjadi lebih tenang dan berubah.
P4	RH	Merasa takut akan dipindahkan ke tempat lain (layar) dan kehilangan teman. Konflik muncul akibat kecemasan terhadap lingkungan baru dan keterikatan sosial di LPKA.
P5	ED	Mengalami konflik batin terkait masa depan, merasa bingung memilih antara sekolah atau kerja setelah bebas. Merindukan keluarga dan berharap segera pulang, serta menunjukkan keterikatan emosional yang kuat.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa emosi remaja di LPKA mengalami pergeseran dari ekspresi impulsif menuju pola yang lebih terkontrol setelah intervensi. Dinamika tampak dengan bagaimana individu menafsirkan konflik, memaknai penyesalan, hingga menemukan strategi baru

dalam mengelola emosi. Temuan penelitian ini memperkuat teori psikososial Erikson tentang krisis identitas pada masa remaja (*identity vs. role confusion*), di mana individu bergulat dengan pencarian jati diri. Konflik interpersonal yang muncul akibat interaksi intens di ruang terbatas menunjukkan relevansi dengan konsep conflict engagement dan withdrawal dalam manajemen konflik destruktif. Selain itu, konflik intrapersonal yang diwarnai oleh penyesalan dan kebingungan masa depan mencerminkan pentingnya refleksi diri sebagai aspek dari kematangan emosional[26]. Sejalan dengan Gross, perubahan strategi konflik dari impulsif ke reflektif setelah intervensi menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan kunci dalam penyelesaian konflik interpersonal dan intrapersonal pada remaja[11].

Hasil menunjukkan bahwa remaja mengalami berbagai tekanan emosional yang berkaitan dengan konflik interpersonal, penyesalan terhadap masa lalu, keterpisahan dari keluarga dan ketidakpastian masa depan. Pola awal respons terhadap konflik yang ditunjukkan oleh para partisipan umumnya bersifat maladaptif seperti pelampiasan amarah melalui benda, agresi verbal, serta sikap menghindar. Namun, setelah intervensi dilakukan, mulai terlihat perubahan ke arah respons yang lebih terkendali dan reflektif. Proses dinamika emosi pada remaja terlihat dari bagaimana respons terhadap konflik bergeser secara bertahap dari ekspresi yang impulsif menuju pendekatan yang lebih terstruktur[28].

Misalnya, remaja yang semula merespons tuduhan dengan melempar barang mulai dapat mengekspresikan ketidaknyamanan secara verbal dan menahan diri. Perubahan ini menunjukkan adanya pengolahan emosi yang lebih sadar dan berkembang. Intervensi tidak hanya berdampak sesaat, tetapi membuka ruang bagi internalisasi nilai baru seperti tanggung jawab dan kontrol diri. Dinamika ini juga tidak bersifat seragam, karena tiap remaja menunjukkan kecepatan dan kedalaman refleksi yang berbeda, tergantung pada pengalaman emosional dan dukungan relasional yang mereka miliki. Hal ini menegaskan bahwa dinamika emosi dan manajemen konflik merupakan proses adaptif yang terus berubah sesuai konteks dan upaya pembinaan yang diterima[11].

Melalui proses analisis data, ditemukan empat tema utama yang mewakili pengalaman dan dinamika konflik emosional para remaja, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Tematik

Tema Utama	Sub-Tema
Konflik Interpersonal dan Respons Adaptif-Destruktif	Respons marah destruktif, Agresi verbal dan melempar barang, Perubahan respons setelah intervensi
Konflik Intrapersonal dan Penyesalan terhadap Diri	Perasaan bersalah dan menyesal, Kehilangan arah dan kebingungan masa depan
Keterhubungan Emosional dengan Keluarga sebagai Mekanisme Regulasi	Doa dan ingat nasihat orang tua, Motivasi untuk berubah
Simbolisasi dan Pelepasan Emosi sebagai Proses Transformasi	Toples emosi, Penulisan komitmen diri

PEMBAHASAN

Konflik Interpersonal dan Respons Adaptif-Destruktif

Tema ini menggambarkan bagaimana konflik yang terjadi di antara anak binaan cenderung dipicu oleh interaksi sehari-hari di ruang bersama. Ketika terjadi pelanggaran batas pribadi, seperti diejek atau barangnya diambil tanpa izin, partisipan menunjukkan reaksi emosional yang kuat. Partisipan I misalnya, merasa marah karena terus dijahili oleh teman satu kasusnya.

“Aku sering dijahili sama teman satu paketan. Ya kadang bikin marah banget, tapi aku pernah ngomong langsung, ojo usil rek (jangan usil dong)” (P1)

Respons verbal ini memperlihatkan adanya usaha mengekspresikan ketidaknyamanan secara langsung namun masih dalam komunikasi sosial. Meski emosinya belum sepenuhnya terkontrol, partisipan mulai menunjukkan penggunaan keterampilan komunikasi asertif sebagai alternatif dari agresi fisik. Ini menandakan pergeseran menuju pola manajemen konflik yang lebih adaptif. Sementara itu, partisipan III mengaku pernah marah hingga melempar barang dan mencaci temannya saat merasa diprovokasi.

“Aku pernah marah banget, sampai lempar barang. Soalnya dia nuduh aku maling padahal enggak.” (P3)

Respons-respons ini menunjukkan bahwa konflik interpersonal di lingkungan LPKA memiliki intensitas tinggi, namun juga membuka peluang pembelajaran sosial yang penting dan strategi maladaptif yang muncul sebelum intervensi. Pernyataan ini menunjukkan bahwa respons awal terhadap konflik di lingkungan LPKA masih sangat dipengaruhi oleh dorongan emosi yang tidak terkendali. Tuduhan tidak berdasar memicu luapan amarah yang dilampiaskan secara fisik dalam bentuk melempar barang.

Intervensi seperti kegiatan “Tebak Situasi” memberikan simulasi realistik tentang konflik-konflik yang sering terjadi. Ketika partisipan diminta merespons skenario, fasilitator dapat mengidentifikasi pola respon spontan dan mendiskusikan alternatifnya. Diskusi kelompok memunculkan kesadaran bahwa tidak semua emosi harus dilampiaskan dengan tindakan destruktif. Partisipan menunjukkan kemajuan dalam menyadari bahwa pilihan dalam berkonflik sangat menentukan hasil hubungan jangka panjang. Dalam konteks ini, strategi regulasi emosi yang dikenalkan seperti teknik nafas 4-7-8, memberi ruang jeda antara stimulus dan respons, yang sangat penting bagi remaja dengan riwayat perilaku impulsif. Tema ini mencerminkan teori manajemen konflik destruktif vs konstruktif yang dikemukakan Gottman & Korkoff, serta pentingnya strategi regulasi emosi sebagai intervensi[27]. Perubahan ini menggambarkan dinamika emosi, di mana respons yang awalnya dominan destruktif secara bertahap bergeser menjadi lebih adaptif seiring dengan intervensi yang diberikan.

Manajemen konflik destruktif meliputi *conflict engagement* (menyerang dan lepas kontrol), *withdrawal* (menarik diri) dari situasi tertentu yang kadang-kadang sangat menakutkan hingga menjauhkan diri ketika menghadapi konflik dengan cara menggunakan mekanisme pertahanan diri dan *compliance* (menyerah dan tidak membela diri). Sementara itu, manajemen konflik konstruktif yaitu *positive problem solving* yang terdiri dari kompromi dan negosiasi. Kompromi adalah suatu bentuk akomodasi dimana pihak-pihak yang terlibat mengurangi tuntutan agar terjadi suatu penyelesaian terhadap perselisihan yang ada. Sedangkan, negosiasi yaitu suatu cara untuk menetapkan keputusan yang dapat disepakati dan diterima oleh dua pihak

dan menyetujui apa dan bagaimana tindakan yang akan dilakukan di masa mendatang[27].

Konflik Intrapersonal dan Penyesalan terhadap Diri

Tema ini menggambarkan konflik tidak hanya terjadi antar individu, tetapi juga dalam diri remaja sendiri. Beberapa partisipan menunjukkan perasaan yang kuat terhadap pilihan masa lalu yang membawa mereka ke LPKA. Partisipan III menyampaikan bahwa ia merasa sangat menyesal karena tindakannya yang membuat citranya buruk di mata orang lain dan merusak kepercayaan keluarga.

“Saya menyesal telah melakukan perbuatan yang buat saya masuk LPKA. Saya berusaha berubah, dari dulu dipandang orang ga bagus saya berusaha merubahnya.” (P3)

Kutipan ini menggambarkan perjuangan emosional antara keinginan untuk berubah dan tekanan dari lingkungan yang penuh stigma. Penyesalan atas kesalahan masa lalu menjadi titik awal proses transformasi diri. Penelusuran identitas dan dorongan untuk memperbaiki citra diri menunjukkan bahwa partisipan tidak lagi berada dalam fase penyangkalan, tetapi sudah menuju integrasi emosi. Demikian pula, Partisipan V mengalami kebingungan tentang masa depan pasca-pembebasan, antara memilih untuk sekolah atau bekerja. Situasi ini menjadi konflik batin tersendiri yang menyebabkan munculnya rasa tidak berdaya dan hilangnya arah.

“Saya merasa bingung kalo keluar itu lanjut sekolah atau kerja. Kata orang tua sih disuruh sekolah dulu, saya ikut orang tua aja.” (P5)

Tema ini menunjukkan bahwa konflik intrapersonal menjadi dimensi penting yang harus dikenali dalam proses pembinaan. Emosi seperti kecewa, malu dan menyesal menjadi indikator bahwa anak binaan sudah mulai melakukan refleksi terhadap identitas dan tindakan masa lalu. Penyesalan dan kebingungan masa depan berperan sebagai momentum reflektif yang mendorong remaja untuk mengubah orientasi diri. Ini menunjukkan dinamika internal dari keterjebakan masa lalu menuju upaya membangun masa depan. Namun, tanpa pendampingan yang tepat, konflik ini berpotensi berkembang menjadi depresi atau penarikan diri. Penelitian serupa oleh Jannah dkk., menemukan hubungan signifikan antara konflik orangtua dengan remaja. Konflik internal akibat rasa rendah diri dan perasaan negatif yang terus dipendam terbukti meningkatkan tingkat depresi pada remaja usia SMA[29].

Intervensi berbasis refleksi seperti menulis emosi dalam “Kartu Emosi” atau “Toples Emosi” membantu partisipan meluapkan tekanan batin tersebut dalam bentuk yang aman dan tidak merusak. Intervensi ini sejalan dengan studi Henra & Masliah tentang konflik intrapersonal siswa saat belajar daring. Studi ini menemukan bahwa konflik intrapersonal muncul dalam bentuk kecemasan, kebingungan, dan stres serta terkait dengan tekanan lingkungan dan ekspektasi diri. Teknik refleksi yang terstruktur, seperti journaling atau simbolisasi reflektif, membantu mengembangkan kesadaran diri dan pengurangan stres emosional pada remaja[30].

Keterhubungan Emosional dengan Keluarga sebagai Mekanisme Regulasi

Tema ini menggambarkan kondisi partisipan yang meskipun berada dalam lingkungan tertutup. Sebagian besar partisipan menjadikan keluarga, khususnya orang tua, sebagai sumber

kekuatan moral dan emosi. Partisipan III dan V menyebutkan bahwa dorongan untuk berubah datang dari keinginan untuk membanggakan orang tua. Saat emosi negatif muncul, mereka memilih untuk berdoa atau mengingat pesan dari keluarga. Strategi koping ini disebut sebagai spiritual coping dan terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan dalam situasi krisis.

“Pernah teman dekat itu pulang, yang saya lakukan hanya berdoa biar saya juga cepat pulang, sambil sholat minta ke Tuhan.” (P5)

Doa dan aktivitas spiritual menjadi strategi koping utama bagi partisipan untuk mengelola ketidakpastian dan rasa rindu. Penelitian sebelumnya oleh Pramesti & Nurwidawati menemukan korelasi signifikan antara religiusitas dan coping yang berfokus pada solusi pada remaja dari keluarga broken home. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa religiusitas tinggi berhubungan erat dengan strategi *coping* adaptif, termasuk keyakinan religius sebagai motivasi dan kekuatan ketika menghadapi krisis emosional[31].

Dalam konteks LPKA, keterhubungan dengan keluarga menjadi satu-satunya tali harapan yang memperkuat motivasi perubahan. Selain itu, keterhubungan emosional ini tidak selalu bersifat verbal atau langsung. Dalam beberapa kasus, seperti yang disampaikan oleh Partisipan II, keinginan untuk membantu keluarga atau rasa bersalah karena tidak bisa mendampingi saat anggota keluarga sakit, mendorong partisipan untuk merenung dan menahan diri agar tidak menambah beban keluarga. Kemudian partisipan I juga mengatakan

“Saya kecewa sama diri sendiri. Kenapa dari dulu gak nurutin orang tua? Saya merasa kecewa itu muncul setelah masuk sini.” (P1)

Kekecewaan yang diarahkan pada diri sendiri menandakan konflik batin yang kuat akibat tidak mengikuti arahan orang tua. Meski bersifat intrapersonal, konflik ini sangat terkait dengan nilai-nilai keluarga dan harapan akan penerimaan. Tema ini menunjukkan bahwa nilai-nilai relasional dalam diri anak binaan tetap hidup, meskipun akses fisik mereka terbatas. Maka, strategi manajemen konflik di LPKA seharusnya tidak hanya fokus pada kontrol perilaku, tetapi juga memperkuat sistem sosial-emosional yang memberi makna bagi perilaku tersebut. Studi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari juga memperlihatkan bahwa dukungan emosional keluarga dan keterhubungan spiritual terbukti signifikan menurunkan tingkat stres pada narapidana[32]. Dengan demikian, keterhubungan dengan keluarga menjadi faktor pendorong penting dalam dinamika emosi, yang menggeser remaja dari rasa bersalah menuju harapan dan motivasi perubahan.

Simbolisasi dan Pelepasan Emosi sebagai Proses Transformasi

Tema ini menggambarkan simbolisasi menjadi sarana penting dalam intervensi singkat yang dilakukan. Dalam kegiatan “Toples Emosi”, para partisipan diminta menuliskan satu emosi yang ingin mereka lepaskan, lalu memasukkannya ke dalam toples secara simbolis. Aktivitas ini ternyata memiliki efek emosional yang kuat bagi partisipan. Sebagian besar dari mereka menyebut bahwa mereka merasa lebih ringan, tenang, dan siap untuk berubah setelah mengikuti sesi tersebut. Di sinilah proses transformasi emosional mulai terjadi, yakni ketika emosi negatif tidak lagi dipendam atau dilampiaskan, tetapi diolah dan dilepaskan secara sadar.

“Jadi tau cara membuang perasaan negatif dengan cara yang baik.” (P4)

Aktivitas “toples emosi” membantu partisipan melepaskan emosi negatif secara simbolik tanpa harus mengekspresikannya secara destruktif. Dengan cara ini, simbolisasi berfungsi sebagai teknik regulasi emosi yang sederhana namun efektif dalam konteks LPKA. Seperti penelitian oleh Mannesa dan Nur menunjukkan bahwa *journaling* efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi, pengendalian impuls dan perencanaan masa depan[33]. Oleh karena itu, *journaling* direkomendasikan sebagai metode praktis untuk pengembangan diri dan regulasi emosi pada remaja.

Simbolisasi ini tidak hanya menjadi bagian dari terapi ekspresif, tetapi juga sebagai bentuk internalisasi nilai baru. Ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku bukan hanya soal disiplin dan kontrol, tetapi juga hasil dari kesadaran emosional yang terbangun secara bertahap. Proses simbolisasi ini menandai tahap lanjut dari dinamika, ketika emosi negatif tidak hanya ditahan, tetapi juga diolah dan dilepaskan secara sadar. Ini merupakan suatu kebutuhan yang semua orang ingin memiliki. Orang yang memiliki emosional matang melihat dunia seperti itu tanpa distorsi persepsi. Untuk orang yang emosional matang, selalu ada jalan keluar dalam situasi apapun. Begitu juga pada remaja yang memiliki kematangan emosional yang matang dapat mengontrol diri secara baik dan mampu menyesuaikan diri dengan baik[34].

Implikasi Penelitian

Secara teoretis, temuan penelitian ini menegaskan bahwa dinamika konflik pada remaja binaan tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga intrapersonal dan relasional. Pergeseran dari respons destruktif menuju respons yang lebih adaptif menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat berkembang melalui proses refleksi, simbolisasi, dan dukungan relasional. Hasil ini memperkuat teori manajemen konflik konstruktif–destruktif dengan menambahkan konteks pembinaan tertutup, di mana faktor keluarga dan spiritualitas berperan sebagai sumber makna yang mendorong transformasi diri. Dengan demikian, perubahan perilaku tidak semata-mata dipengaruhi oleh kontrol eksternal, tetapi juga oleh proses internalisasi nilai dan kesadaran emosional yang tumbuh secara bertahap.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan di LPKA perlu mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi dan keterampilan manajemen konflik dalam kegiatan sehari-hari. Intervensi sederhana seperti teknik pernapasan, diskusi skenario konflik, *journaling*, serta media simbolisasi seperti “Toples Emosi” terbukti membantu remaja menyalurkan emosi secara lebih adaptif. Selain itu, penguatan keterhubungan dengan keluarga dan nilai spiritual dapat dijadikan bagian dari strategi rehabilitasi untuk meningkatkan motivasi perubahan. Pendekatan yang reflektif dan partisipatif diharapkan tidak hanya membentuk kepatuhan perilaku, tetapi juga mendukung kematangan emosional dan kesiapan reintegrasi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen konflik pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) tidak dapat dilepaskan dari konteks psikososial, emosional, dan kultural yang melingkupinya. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif dan teknik analisis tematik, ditemukan bahwa konflik yang dialami anak binaan tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga

intrapersonal, yang mencerminkan dinamika emosional mereka dalam menghadapi tekanan, penyesalan dan ketidakpastian masa depan. Intervensi yang dirancang berbasis pengenalan emosi, latihan regulasi diri dan refleksi simbolik terbukti mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih konstruktif.

Hasil penelitian menggarisbawahi bahwa perubahan perilaku tidak hanya dapat dicapai melalui disiplin atau kontrol eksternal, tetapi perlu ditopang oleh peningkatan kesadaran emosional yang terbangun secara bertahap. Aktivitas simbolik seperti penulisan komitmen diri, refleksi emosi dan penguatan keterhubungan emosional dengan keluarga berkontribusi pada pembentukan identitas baru sebagai agen perubahan. Dalam konteks rehabilitasi di LPKA, strategi manajemen konflik yang mengintegrasikan aspek regulasi emosi dan pendekatan psikologi positif dinilai efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif serta memperkuat faktor protektif psikologis pada remaja.

Rekomendasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya LPKA dan lembaga serupa untuk memasukkan pelatihan regulasi emosi sebagai bagian dari kurikulum pembinaan resmi. Agar tidak hanya membantu mengelola emosi secara fungsional, tetapi juga memperkuat kapasitas reflektif dan sosial remaja dalam menghadapi dinamika konflik di lingkungan tertutup. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yaitu jumlah partisipan yang terbatas hanya lima remaja dan keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi hanya satu sesi membuat generalisasi hasil tidak dapat dilakukan secara luas. Selain itu, kedalaman data juga dibatasi oleh keterbukaan partisipan dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal dan melibatkan lebih banyak partisipan untuk melihat proses perubahan emosi dan manajemen konflik dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya atas dukungan akademik dan administratif yang telah diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada partisipan dan LPKA Kelas 1 Blitar yang telah membantu dan berkolaborasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Nadiyah, N. A. Nadhirah, and I. Fahriza, “Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial dengan Identitas Vokasional pada Remaja Akhir,” *Quanta*, vol. 5, no. 1, Jan. 2021, doi: 10.22460/q.v2i1p21-30.642.
- [2] S. G. Davies and J. Robson, “Juvenile (In)justice: Children in Conflict with the Law in Indonesia,” *Asia Pacific Journal on Human Rights and the Law*, vol. 17, pp. 119–147, 2016, doi: 10.1163/15718158-01701009.
- [3] R. T. Fardian and M. B. Santoso, “Pemenuhan Hak Anak yang Berhadapan (Berkonflik) dengan Hukum di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandung,” *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, vol. 2, no. 1, p. 7, 2020, doi: <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i1.27043>.
- [4] A. R. Septiani, S. Maslihah, and M. A. Musthofa, “Resiliensi dan Kesejahteraan Subjektif Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA),” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 26, no. 1, pp. 143–168, Jan. 2021, doi: 10.20885/PSIKOLOGIKA.VOL26.ISS1.ART8.
- [5] R. H. Mohamed, T. A. El Badawy, and M. Magdy, “The Role of Emotional Intelligence in

- Conflict Management Style Adoption,” *International Journal of Business & Economics (IJBE)*, vol. 5, no. 2, pp. 9–23, Nov. 2020, doi: 10.58885/ijbe.v05i2.009.rm.
- [6] K. E. Moore, J. P. Tangney, and J. B. Stuewig, “The self-stigma process in criminal offenders,” *Stigma Health*, vol. 1, no. 3, pp. 206–224, Aug. 2016, doi: 10.1037/sah0000024.
- [7] S. F. Thohar, “Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA,” *Psikoislamika*, vol. 15, pp. 29–34, Sep. 2017, doi: <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>.
- [8] R. Destritanti and M. Syafiq, “Identitas Diri Remaja yang Berhadapan dengan Hukum,” *Character: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 1–11, 2019, doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i1.27170>.
- [9] I. Fernandes and O. Jarodi, “Manajemen Konflik dalam Penanganan Konflik Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pangkalpinang,” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, vol. 12, no. 02, pp. 135–144, Nov. 2023, doi: 10.19109/intelektualita.v12i002.19685.
- [10] K. R. Maharani and D. Rusmawati, “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja Siswa Kelas X di SMAN 15 Semarang,” *Jurnal Empati*, vol. 9, no. 4, pp. 280–286, Oct. 2020, doi: 10.14710/EMPATI.2020.28951.
- [11] J. J. Gross, “Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects,” *Psychological Inquiry*, vol. 26, no. 1, pp. 1–26, Jan. 2015, doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- [12] A. A. S. Sanjiwani, A. Kurniawan, and P. W. Budisetyani, “Pelatihan Strategi Koping pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan,” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, vol. 12, pp. 82–92, 2020, doi: 10.15294/intuisi.v12i1.22275.
- [13] J. D. Burke, E. P. Mulvey, and C. A. Schubert, “Prevalence of Mental Health Problems and Service Use Among First-Time Juvenile Offenders,” *Journal of Child and Family Studies*, vol. 24, no. 12, pp. 3774–3781, Dec. 2015, doi: 10.1007/s10826-015-0185-8.
- [14] W. P. Matondang, “Kondisi Mental yang Dialami Narapidana Anak dan Upaya Penanggulangannya agar Bisa Kembali dalam Kehidupan Bermasyarakat,” *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, vol. 8, no. 2, 2021, doi: 10.31604/JIPS.V8I2.2021.303-309.
- [15] M. Subroto and M. S. Aliyandra, “Peran Masyarakat Dalam Mencegah Dampak Buruk Stigma Sosial Terhadap Anak Binaan Pemasyarakatan,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, vol. 2, no. 4, pp. 49–58, Nov. 2024, doi: 10.59024/jikas.v2i4.974.
- [16] D. Syarizka, K. Nareswari, and I. Irwansyah, “Citra Diri Individu dan Negosiasi Muka Warga dengan Budaya Kolektivisme di Negara Berbudaya Individualisme,” *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 10, no. 1, pp. 44–54, Jun. 2021, doi: 10.14710/interaksi.10.1.44-54.
- [17] Arifullah, M. Rusli, A. W. Nur, Z. R. Saende, and Sulfan, “Efektivitas Penerapan Restorative Justice Dalam Penyelesaian Tindak Pidana di Indonesia,” *Jurnal Tana Mana*, vol. 6, no. 1, Apr. 2025, [Online]. Available: <https://ojs.staiaifurqan.ac.id/jtm/>
- [18] M. E. P. Seligman and M. Csikszentmihalyi, “Positive psychology: An introduction,” *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 5–14, 2000, doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- [19] M. M. Tugade and B. L. Fredrickson, “Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences,” *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 86, no. 2, pp. 320–333, Feb. 2004, doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- [20] K. L. Dickerson, J. L. Skeem, L. Montoya, and J. A. Quas, “Using Positive Emotion Training With Maltreated Youths to Reduce Anger Bias and Physical Aggression,” *Clinical Psychological Science*, vol. 8, no. 4, pp. 773–787, Jul. 2020, doi: 10.1177/2167702620902118.
- [21] J. Heridiansyah, “Manajemen Konflik dalam Sebuah Organisasi,” *Jurnal STIE Semarang*,

- vol. 6, no. 1, pp. 28–41, Feb. 2014, doi: <https://doi.org/10.33747/stiesmg.v6i1.106>.
- [22] E. Suncaka, “Manajemen Konflik di Sekolah,” *Journal on Education*, vol. 5, no. 4, pp. 15143–15153, Apr. 2023, doi: 10.31004/joe.v5i4.2597.
- [23] M. Q. Patton, *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 4th ed. SAGE Publications, 2015.
- [24] H. Heriyanto, “Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif,” *Anuva*, vol. 2, no. 3, p. 317, Nov. 2018, doi: 10.14710/anuva.2.3.317-324.
- [25] H. Kurniawati, “Media Audio Visual sebagai Sarana Pengenalan Ekspresi Emosi,” *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, vol. 6, no. 2, Jan. 2012, doi: 10.24090/komunika.v6i2.353.
- [26] K. L. Dangwal and S. Srivastava, “Emotional Maturity of Internet Users,” *Universal Journal of Educational Research*, vol. 4, no. 1, pp. 6–11, Jan. 2016, doi: 10.13189/ujer.2016.040102.
- [27] D. Vientiany, S. A. Ardi, M. P. K. Lubis, and M. A. Harahap, “Conflict Management in Organizations,” *Interdisiplin: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, vol. 1, no. 4, pp. 200–212, Jun. 2024, doi: 10.61166/interdisiplin.v1i4.42.
- [28] H.-M. Eadeh, R. Breaux, and M. A. Nikolas, “A Meta-Analytic Review of Emotion Regulation Focused Psychosocial Interventions for Adolescents,” *Clinical Child and Family Psychology Review*, vol. 24, no. 4, pp. 684–706, Dec. 2021, doi: 10.1007/s10567-021-00362-4.
- [29] K. Jannah, D. Hastuti, and Y. E. Riany, “Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem,” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 7, no. 1, pp. 39–50, May 2022, doi: 10.21580/pjpp.v7i1.9885.
- [30] K. Henra and I. N. Masliah, “Konflik Intrapersonal Siswa dalam Belajar Matematika secara Daring Synchronous,” *Aksioma: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, vol. 10, no. 3, pp. 1600–1610, Oct. 2021, doi: 10.24127/AJPM.V10I3.3801.
- [31] N. D. Pramesti and D. Nurwidawati, “Hubungan antara Religiusitas dengan Problem Focused Coping pada Remaja yang Mengalami Broken Home,” *Afeksi: Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 3, pp. 230–240–230–240, Jul. 2024, Accessed: Jun. 24, 2025. [Online]. Available: <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/2127>
- [32] Elpinar, D. Indriastuti, and R. W. Susanti, “Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 3, no. 02, pp. 1–9, Nov. 2019, doi: 10.46233/JK.V3I02.17.
- [33] M. N. H. I. S. Mannesa and I. D. M. Nur, “Improving Self-Regulation Through Journaling: A Study on Adolescent Girls,” *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, vol. 8, no. 2, pp. 16–30, Mar. 2025, doi: 10.36341/psi.v8i2.5664.
- [34] J. Aridhona, “Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Remaja,” *Intuisi: Jurnal Psikologi*, vol. 9, no. 3, 2017, doi: 10.15294/intuisi.v9i3.14113.