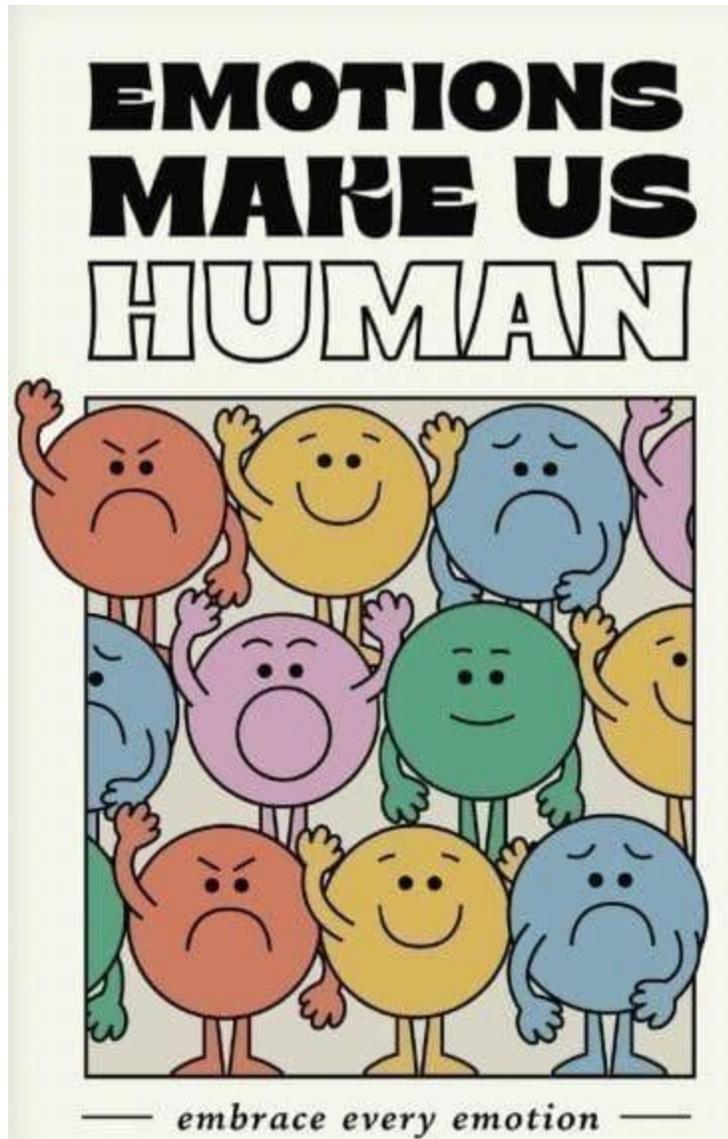


Permasalahan Emosi Pada Remaja

Masa Remaja merupakan masa di mana pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan mulai terjadi pada manusia. Emosi pada remaja meningkat lebih besar dibandingkan pada masa anak-anak dan dewasa. Mengapa demikian? karena remaja akan mengalami perubahan hormon dan perkembangan fisik yang dapat membuatnya menjadi labil secara emosi.

Dikutip dari halodoc.com, Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap suatu situasi atau stimulus tertentu. Proses munculnya emosi melibatkan perubahan fisiologis, pemikiran, dan perilaku yang bisa seseorang rasakan. Emosi adalah bagian penting dari pengalaman manusia dan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, motivasi, dan hubungan sosial. Emosi dapat dibedakan menjadi 2, yaitu: **Emosi Positif**, perasaan yang menghadirkan perasaan positif seperti: bahagia, gembira, semangat, cinta, dan harapan. **Emosi Negatif**, perasaan yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan seperti: takut, sedih, kecewa, gelisah, dan bersalah.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

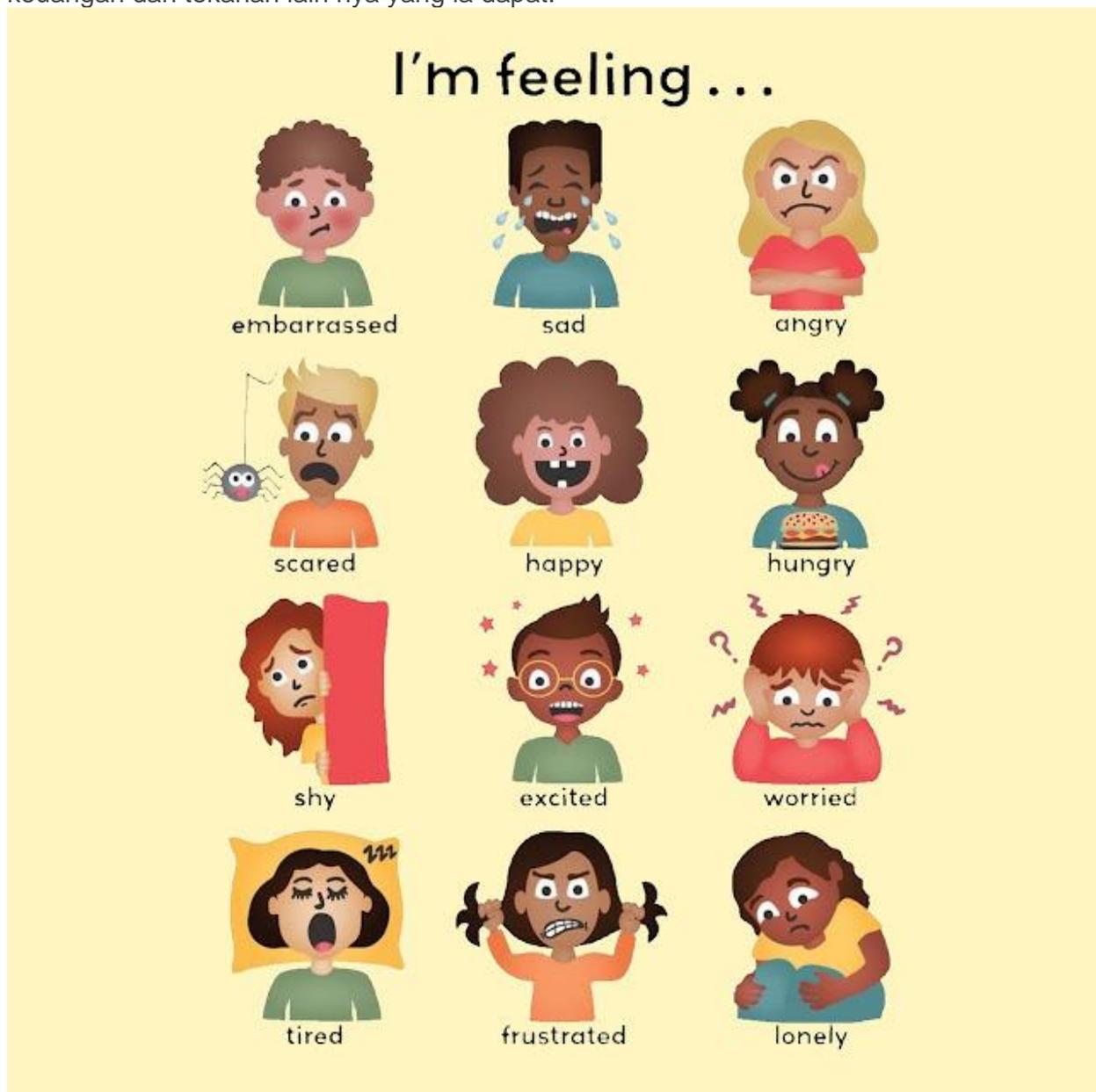
Permasalahan Emosional yang Biasa Terjadi Pada Remaja

Masalah Emosional, masalah psikologis yang timbul karena tidak mampu mengelola situasi stres dalam kehidupan individu atau kendala lain dalam kehidupan pribadi atau profesional, dan terdapat berbagai faktor lain juga. Beberapa contoh Masalah Emosional yang sering di temukan pada remaja adalah :

Memendam Emosi: remaja sering menghadapi tekanan eksternal, dan ketika mereka menghadapi emosi yang sulit, beberapa remaja mungkin mencari cara untuk mengelolanya, seperti menghindar atau mengabaikan.

Sulit Mengendalikan Emosi: adanya hubungan tidak seimbang pada remaja. Penyebab lingkungan di sekitar juga dapat menciptakan ketidakstabilan emosi pada remaja.

Gangguan Bipolar: Gangguan bipolar adalah penyakit mental, ini bisa di sebabkan karena stres berat yang bisa dipicu oleh kehilangan orang yang dicintai atau karena masalah keuangan dan tekanan lain nya yang ia dapat.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Faktor Pengaruh Permasalahan Emosi Pada Remaja Saat Ini

Dikutip dari idai.or.id, ada beberapa faktor pengaruh yang menyebabkan remaja memiliki gangguan emosional seperti di atas, contohnya seperti :

- Pengaruh teman sebaya
- Kelompok teman sebaya mempunyai peran dan pengaruh yang besar terhadap kehidupan seorang remaja.
- Gangguan perkembangan moral
- Moralitas adalah suatu konformitas terhadap standar, hak, dan kewajiban yang diterima secara bersama.
- Faktor Rasa Takut Memulai
- Kurangnya kemampuan keterampilan sosial seperti, menghadapi rasa takut, rendah diri, dan rasa tertekan.

Gejala Gangguan Emosional Pada Remaja

Ada pun beberapa gejala yang bisa timbul saat gangguan emosional muncul ialah :

- Peristiwa traumatik, seperti kekerasan dan pelecehan seksual.
- Kehilangan hal hal yang membuat traumatik.
- Kurang mampu bergaul dengan orang lain
- Rasa ditinggal oleh orang orang terdekat.
- Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah, dan kesepian.
- Gangguan pada fungsi sel saraf di otak
- Infeksi, juga bisa menjadi gejala menurut biologis.
- Mengalami perubahan suasana hati secara drastis, misalnya dari yang gembira menjadi sangat sedih.

Cara Mengatasi dan Mencegah Permasalahan Emosional Pada Remaja

Adapun cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan emosional yang bisa dilakukan adalah :

Menuangkan Emosi Pada Hal-Hal Baru, semakin bertambah nya waktu cara menuangkan emosi yang ada juga lebih kekinian dan modern. Akhir-Akhir ini sedang trend "*Filling the Mood Jar*" seperti hal nya foto di bawah! Cara ini juga bisa membuat suasana hati menjadi bahagia.



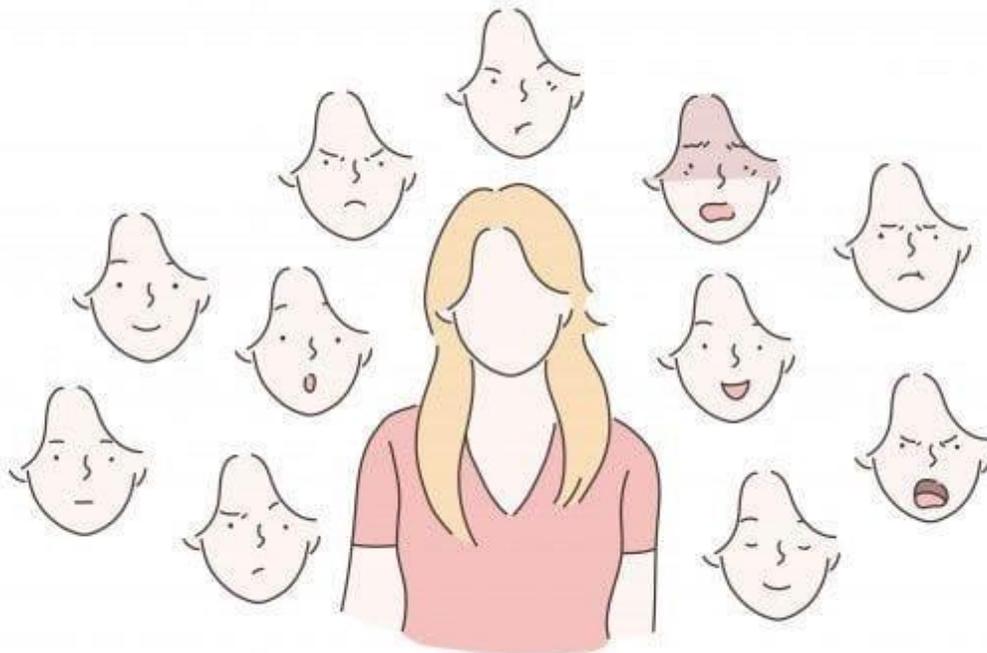
Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Peduli Dan Fokus Pada Diri Sendiri: ini bisa dilakukan dengan cara melakukan *selfcare* atau melakukan hal hal menyenangkan, seperti melakukan hobi atau membuat waktu untuk diri sendiri.

Menerapkan Rasa Syukur Dan Membangun Hidup Sehat: ini dapat membuat remaja menjadi lebih menghargai hidup dan menstabilkan emosi nya.

Manajemen Waktu: ini dapat membuat hidup lebih disiplin dan dapat terhindar dari rasa stress atau depresi.

Di atas adalah cara-cara yang bisa dilakukan untuk menghindari permasalahan emosi yang biasa ditemukan pada remaja.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Kesimpulan yang dapat di ambil dari pembahasan kali ini ialah, penting nya remaja untuk mengembangkan keterampilan emosional mengungkapkan, dan mengelola emosinya secara sehat. Ini dapat membantu mereka membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan yang bijaksana, dan mencapai tujuan mereka. Dan ayo bagi orang tua, guru, dan teman dapat memainkan peran sangat penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan emosional mereka dan memberikan dukungan selama masa transisi ini yang dapat menjadi menantang.