SENSITIVITAS EMOSIONAL REMAJA DALAM LINGKUNGAN PERTEMANAN: STUDI KASUS PADA SISWA X DI MAN 1 GRESIK

Nabila[1], Ummy Chairiyah[2]
[1]UIN Sunan Ampel Surabaya
[2]UIN Sunan Ampel Surabaya
[1]nabila.kelasb2@gmail.com
[2]ummy.chairiyah@uinsa.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage marked by psychological and social changes, including increased sensitivity to various environmental stimuli. The peer environment is one of the factors that shapes how adolescents understand and respond to social experiences. This study aims to analyze the forms of emotional sensitivity in Student X and the role of the peer environment in shaping that sensitivity at MAN 1 Gresik. This research employed a qualitative approach with a case study design. The subject, Student X, was selected through purposive sampling based on characteristics of emotional sensitivity in interactions with peers. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using descriptive qualitative analysis consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results show that Student X's emotional sensitivity is characterized by a tendency to be easily offended, overthinking, interpreting peers' jokes and comments negatively, feeling talked about or ostracized, and tending to suppress feelings and withdraw in socially uncomfortable situations. The peer environment plays a role through communication patterns, jokes, spontaneous comments, and peer acceptance and support. An environment that lacks emotional safety can reinforce Student X's negative responses, while support from close friends and the guidance counselor helps create a sense of acceptance and comfort. Family conditions and social media use were also found to be related to Student X's emotional sensitivity. A recommended intervention is cognitive restructuring combined with muhasabah spiritual counseling to develop more realistic thinking, self-awareness, and emotional response management.

***Keywords**: peer environment, emotional sensitivity, adolescents, case study, cognitive restructuring, muhasabah.*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan psikologis dan sosial, termasuk meningkatnya sensitivitas terhadap berbagai stimulus dari lingkungan. Lingkungan pertemanan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk cara remaja memahami dan merespons pengalaman sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk sensitivitas emosional Siswa X serta peran lingkungan pertemanan dalam membentuk sensitivitas emosional tersebut di MAN 1 Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah Siswa X yang dipilih secara *purposive* berdasarkan karakteristik sensitivitas emosional dalam interaksi

dengan teman sebaya. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sensitivitas emosional Siswa X ditandai dengan kecenderungan mudah tersinggung, *overthinking*, memaknai candaan dan komentar teman secara negatif, merasa dibicarakan atau dijauhi, serta cenderung memendam perasaan dan menarik diri ketika menghadapi situasi sosial yang dianggap tidak nyaman. Lingkungan pertemanan berperan melalui pola komunikasi, candaan, komentar spontan, serta penerimaan dan dukungan teman sebaya. Lingkungan yang kurang memberikan rasa aman secara emosional dapat memperkuat respons negatif Siswa X, sedangkan dukungan dari teman dekat dan guru BK membantu menciptakan rasa diterima dan nyaman. Kondisi keluarga serta penggunaan media sosial juga ditemukan sebagai faktor yang turut berkaitan dengan sensitivitas emosional Siswa X. Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa adalah penerapan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan pendekatan konseling spiritual muhasabah untuk membantu mengembangkan pola pikir yang lebih realistis, kesadaran diri, dan pengelolaan respons emosional.

Kata kunci: lingkungan pertemanan, sensitivitas emosional, remaja, studi kasus, *cognitive restructuring*, muhasabah.

A. Pendahuluan

Tahapan masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yakni remaja awal yang berkisar di usia 10–14 tahun, remaja pertengahan berkisar 14–17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18–21 tahun. Dalam pembentukan identitas diri, tahap masa remaja pertengahan merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial karena usia ini merupakan usia remaja yang dipandang sebagai jembatan atau peralihan dari fase kanak-kanak yang masih banyak bergantung menuju fase dewasa yang mandiri. Perubahan yang terjadi selama periode ini tidak hanya terbatas pada fisik dan biologis, tetapi juga mencakup perubahan dari sisi psikologis dan sosial yang berpengaruh besar dalam masa perkembangan (Raviyoga & Marheni, 2019). Secara psikologis, remaja sering kali digambarkan berada dalam kondisi "*storm and stress*", di mana mereka mengalami fluktuasi atau ketidakstabilan emosional yang dinamis (Suryandari dkk., 2019). Hal ini disebabkan oleh sistem saraf dan kognitif yang sedang berkembang, namun belum sepenuhnya matang dalam mengelola impuls serta regulasi emosi. Dalam tahap ini, remaja mulai berusaha untuk lebih mengenali diri, memahami perasaan dan emosi mereka, serta menempatkan diri di tengah lingkungan sosial yang semakin luas (Yuniar & Darmawati,

2017). Salah satu ciri utama dari perkembangan emosi remaja adalah tingginya tingkat sensitivitas terhadap *stimuli* atau rangsangan dari luar.

Mereka cenderung memberikan respons yang lebih intens terhadap kejadian di sekitar mereka dibandingkan pada fase anak-anak. Seorang remaja yang memiliki tingkat kematangan emosi yang baik akan mampu mengelola konflik internal maupun eksternal secara sehat. Namun apabila kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal maka akan muncul agresivitas emosional, kecemasan, hingga rentan akan kesehatan mental (Devita, 2020). Oleh karena itu, memahami bagaimana emosi remaja terbentuk dan dipengaruhi oleh faktor luar menjadi sangat penting dalam penelitian. Memasuki jenjang sekolah menengah, pergeseran orientasi sosial remaja mulai berubah, yang mulanya sebagian besar waktu dihabiskan di lingkungan keluarga beralih ke lingkungan teman sebaya (*peer group*).

Di sekolah, siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk berinteraksi dengan teman, yang menjadikan kelompok ini sebagai "laboratorium sosial" utama bagi perkembangan mereka. Teman sebaya memiliki peran yang sangat strategis karena berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sarana sosialisasi nilai-nilai, serta tempat untuk mencari perlindungan dan pengakuan identitas. Melalui lingkup pertemanan, siswa belajar untuk berkompromi, berempati, dan memahami perspektif orang lain. Meskipun demikian, pengaruh lingkungan pertemanan tidak selalu berdampak positif.

Keinginan yang kuat untuk diterima dalam kelompok sering kali menuntut siswa melakukan perubahan sikap, keyakinan ataupun perilakunya agar memenuhi standar kelompok tertentu, hal ini jika tidak dibarengi dengan kontrol diri yang baik maka dapat menjerumuskan siswa pada perilaku negatif. Kedekatan dengan teman sebaya (*peer attachment*) memiliki dampak langsung terhadap kemampuan regulasi emosi karena pertemanan yang berkualitas akan menumbuhkan rasa percaya diri dan stabilitas emosional, sementara interaksi yang penuh konflik atau penolakan dapat merusak kesejahteraan psikologis (B dkk., 2024).

Dengan demikian, lingkungan pertemanan bukan sekadar lingkaran pergaulan, melainkan faktor penting dalam membentuk cara remaja bersikap dan menunjukkan respons emosi. Fase remaja pertengahan membuat sensitivitas emosional lebih tinggi karena adanya tuntutan penerimaan sosial, sayangnya perlakuan dan penerimaan sosial tidak selalu baik, akan adanya penolakan, kritik, pengabaian, maupun candaan yang berlebihan dalam lingkup pergaulan. Respons remaja di sinilah yang berperan sebagai bentuk kontrol diri agar tidak terjadi sensitivitas emosional yang dapat berpengaruh buruk pada kehidupan ke depan. Sensitivitas emosional pada dasarnya adalah tingkat kepekaan seseorang dalam menangkap, memproses, dan merespons situasi sosial maupun emosional di lingkungannya.

Dalam konteks siswa, sensitivitas ini sering kali diartikan dalam berbagai bentuk perilaku, seperti kecenderungan untuk merasa tersinggung, kecemasan berlebih terhadap penilaian orang lain, hingga kebiasaan berpikir negatif yang berulang atau *overthinking*. Remaja dengan sensitivitas tinggi cenderung memiliki ambang toleransi yang rendah terhadap tekanan sosial, sehingga kejadian yang dianggap sepele oleh orang lain dapat dirasakan sebagai ancaman atau luka yang mendalam bagi mereka. Fenomena sensitivitas emosional ini jika terjadi secara berlebihan dapat menghambat interaksi sosial remaja di sekolah. Remaja mungkin menjadi terlalu merasa tidak nyaman dalam kelompok, atau bahkan mengalami distorsi persepsi terhadap tindakan teman-temannya. Misalnya, sebuah candaan ringan dan biasa bagi remaja lain bisa ditafsirkan sebagai penghinaan atau perundungan verbal yang serius.

Kondisi ini menunjukkan bahwa sensitivitas emosional sangat berkaitan dengan bagaimana individu menginterpretasikan *stimuli* sosial diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lingkungan sosial, khususnya hubungan dengan teman sebaya, memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan emosi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Yunanto (2018) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan kemampuan regulasi emosi berperan penting terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang memperoleh

dukungan sosial yang baik dari lingkungan pertemanan cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan remaja yang mengalami konflik sosial atau penolakan dari kelompok sebayanya (Sary, 2023). Selain itu, penelitian Maqhâfirah Annisa, Haerani Nur, dan Wilda Ansar menunjukkan bahwa *peer attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja.

Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kualitas kelekatan remaja dengan teman sebaya, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Sebaliknya, hubungan pertemanan yang kurang sehat dapat membuat remaja lebih mudah mengalami ketidakstabilan emosi dan respons emosional yang berlebihan (Annisa dkk., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Permatasari dkk. (2021) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi dan konformitas teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku agresif pada siswa remaja. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah dan terlalu mengikuti tekanan kelompok sebaya cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif maupun respons emosional yang berlebihan. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan sensitivitas emosional remaja. Oleh karena itu, penelitian mengenai sensitivitas emosional siswa dalam lingkungan pertemanan menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana interaksi sosial dapat memengaruhi kondisi emosional remaja serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan psikologis mereka. Terdapat hubungan yang sangat erat antara bagaimana seorang siswa diperlakukan oleh teman sebayanya dengan tingkat sensitivitas emosional yang ia miliki. I

nteraksi harian di dalam kelas baik berupa pujian, kritikan, maupun candaan secara kumulatif membangun kerangka berpikir emosional siswa. Lingkungan pertemanan yang positif dan penuh dukungan akan bertindak sebagai “pelindung” yang memperkuat ketahanan mental siswa, sehingga ia tidak mudah merasa terluka oleh

gesekan sosial kecil. Sebaliknya, jika lingkungan pertemanan diwarnai oleh pola komunikasi yang sarkastik atau kurang empati, hal tersebut dapat memicu peningkatan sensitivitas emosional yang destruktif (Sumarno & Wahyudi, 2025). Selain itu, cara teman sebaya merespons keluhan atau cerita seorang siswa juga menentukan apakah siswa tersebut akan merasa divalidasi atau justru merasa diabaikan.

Penolakan sosial atau label negatif seperti “baperan” dari kelompok pertemanan justru dapat memperparah kondisi psikologis siswa, yang kemudian membuatnya semakin menutup diri atau justru menjadi lebih reaktif terhadap *stimuli* sosial. Dalam jangka panjang, dinamika pertemanan ini akan membentuk kepribadian siswa yang permanen, apakah ia akan tumbuh menjadi pribadi yang stabil secara emosional atau pribadi yang selalu diliputi oleh kecemasan sosial.

Secara empiris, fenomena sensitivitas emosional yang dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan ditemukan pada kasus Siswa X di MAN 1 Gresik. Berdasarkan pengamatan mendalam dan laporan lapangan, Siswa X menunjukkan gejala sensitivitas emosional yang sangat tinggi, yang puncaknya bermanifestasi pada klaim bahwa dirinya mengalami perundungan verbal oleh teman-teman sekelasnya. Konflik ini telah mencapai tahap di mana pihak sekolah, termasuk guru Bimbingan Konseling dan wali kelas, harus turun tangan untuk memediasi.

Namun, hasil investigasi awal menunjukkan adanya ketidaksinkronan antara persepsi Siswa X dengan fakta objektif di lapangan. Apa yang diklaim sebagai *bullying* sering kali merupakan interaksi sosial biasa yang diinterpretasikan secara berlebihan oleh Siswa X. Akar permasalahan ini diduga berasal dari akumulasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, Siswa X mengakui memiliki pola pikir yang didominasi oleh pikiran negatif dan kebiasaan *overthinking* terhadap segala sesuatu. Kondisi ini semakin diperparah oleh keterpaparan berlebih terhadap konten-konten media sosial yang mendistorsi cara pandangnya terhadap relasi sosial (Yaningsih & Fachrurrozie, 2019).

Dari sisi latar belakang keluarga, Siswa X memiliki sejarah keluarga yang kurang harmonis, yaitu ibunya

meninggal dunia saat ia masih kecil dan ia memiliki hubungan yang kaku serta tidak hangat dengan ayahnya yang jarang pulang ke rumah. Minimnya dukungan keluarga ini secara teoritis sangat memengaruhi kematangan emosi dan kemampuannya dalam meregulasi perasaan. Kepribadian Siswa X yang sangat sensitif ini ternyata bukan fenomena baru, karena pada saat kelas 10 ia pernah mengalami masalah serupa hingga memutuskan untuk pindah kelas, namun saat di kelas 11 masalah tersebut justru semakin meruncing.

Bahkan, teman-teman terdekatnya pun mulai merasa bahwa Siswa X memiliki sifat yang terlalu mudah tersinggung. Hal ini mengindikasikan adanya masalah mendasar dalam kepribadian dan sensitivitas emosionalnya yang perlu dikaji secara mendalam. Penelitian studi kasus ini penting dilakukan untuk mengkaji bagaimana lingkungan pertemanan berinteraksi dengan latar belakang psikologis Siswa X dalam membentuk sensitivitas emosionalnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta orang tua dalam memberikan pendampingan yang tepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk sensitivitas emosional Siswa X di MAN 1 Gresik, bagaimana peran lingkungan pertemanan dalam membentuk sensitivitas emosional Siswa X di MAN 1 Gresik, serta bagaimana upaya penanganan yang dapat dilakukan guru BK untuk membantu Siswa X mengelola sensitivitas emosionalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk sensitivitas emosional Siswa X, menganalisis peran lingkungan pertemanan dalam membentuk sensitivitas emosional tersebut, serta merumuskan alternatif penanganan melalui teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan pendekatan muhasabah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena sensitivitas emosional siswa dalam konteks lingkungan pertemanan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat

menggali pengalaman, respons, serta makna yang dialami subjek penelitian secara lebih mendalam dan kontekstual. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yaitu penelitian yang berfokus pada pengkajian secara rinci terhadap satu subjek tertentu. Dalam penelitian ini, studi kasus digunakan untuk memahami secara mendalam bagaimana lingkungan pertemanan berperan dalam membentuk sensitivitas emosional pada Siswa X di MAN 1 Gresik.

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa X di MAN 1 Gresik yang menunjukkan sensitivitas emosional dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive*, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian, yakni siswa yang menunjukkan respons emosional yang cukup sensitif dalam lingkungan pertemanan. Informan dalam penelitian ini meliputi Siswa X sebagai subjek utama, guru BK, dan teman sebaya Siswa X.

Guru BK dan teman sebaya dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh informasi tambahan mengenai sensitivitas emosional Siswa X dalam lingkungan pertemanan. Keterlibatan ketiga informan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan pengalaman dan sudut pandang masing-masing informan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku subjek dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Aspek yang diamati meliputi respons emosional subjek, pola komunikasi dalam pertemanan, respons terhadap konflik, serta bentuk dukungan sosial yang diterima. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman emosional subjek serta dinamika hubungan pertemanannya.

Topik wawancara meliputi respons emosi, pola komunikasi pertemanan, pengalaman konflik, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan emosi. Wawancara dilakukan kepada Siswa X, guru BK, dan teman sebaya untuk memperoleh informasi dari sudut pandang yang berbeda. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang

berkaitan dengan kondisi subjek dan situasi penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara bertahap sejak data mulai dikumpulkan hingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai peran lingkungan pertemanan dalam membentuk sensitivitas emosional subjek.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari Siswa X, guru BK, dan teman sebaya, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk menjaga etika penelitian, identitas subjek disamarkan menggunakan sebutan Siswa X dan seluruh data disajikan dengan tetap memperhatikan kerahasiaan subjek.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Subjek Siswa X

a. Kondisi Personal dan Karakter Psikologis Siswa X

Siswa X merupakan peserta didik di MAN 1 Gresik yang berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan di kisaran umur 17, di mana pada fase ini individu umumnya sedang berada dalam proses pencarian identitas diri serta penguatan kemampuan mengelola emosi dalam pergaulan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal, Siswa X menunjukkan karakteristik psikologis yang cenderung sensitif dalam merespons perlakuan lingkungan, khususnya yang berasal dari lingkungan pertemanan.

Dalam kesehariannya, Siswa X sering menunjukkan reaksi emosional negatif terhadap perkataan atau perilaku teman sebaya yang dianggap tidak sesuai dengan ekspektasi atau perasaannya. Siswa X mengakui bahwa dirinya kerap memaknai suatu ucapan secara lebih dalam dan negatif, meskipun dalam beberapa situasi ucapan tersebut tidak memiliki maksud yang serius. Kondisi ini

mengarah pada kecenderungan *overthinking*, yaitu memikirkan kembali suatu peristiwa sosial secara berulang-ulang dan berlebihan dalam ranah yang negatif. Selain itu, Siswa X juga menyatakan bahwa dirinya memiliki pola pikir yang cenderung negatif dalam menilai situasi sosial.

Hal ini diperkuat dengan adanya pengaruh penggunaan media sosial, di mana Siswa X mudah terdistraksi oleh konten yang kemudian secara tidak langsung memengaruhi cara berpikir dan penilaian terhadap lingkungan sekitar. Dalam beberapa kondisi, hal tersebut membuat Siswa X lebih mudah merasa tersinggung, merasa tidak diterima, atau menganggap adanya penolakan dari lingkungan sosial. Dari segi regulasi emosi, Siswa X cenderung tidak stabil dalam mengelola perasaan ketika menghadapi situasi sosial yang dianggap tidak nyaman.

Hal ini ditunjukkan melalui respons emosional seperti diam, tersinggung, menarik diri, atau memikirkan situasi secara berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek kognitif dan emosional Siswa X memiliki keterkaitan yang cukup kuat dalam memaknai pengalaman sosial sehari-hari.

b. Kondisi Lingkungan Sosial (Keluarga dan Pertemanan)

Siswa X berasal dari latar belakang keluarga yang tidak lengkap dikarenakan ibunya telah meninggal sejak ia masih kecil saat Siswa X berumur kisaran 8 tahun, sehingga sejak saat itu Siswa X tumbuh tanpa kehadiran figur ibu yang merupakan sosok penting dalam perkembangannya terutama dalam proses perkembangan emosional. Sementara itu, figur ayah dalam kehidupan Siswa X cenderung kurang terlibat secara emosional karena kesibukan pekerjaan serta pola komunikasi yang lebih kaku dan terbatas. Kondisi ini menyebabkan Siswa X tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup baik dalam lingkungan keluarga, sehingga dalam beberapa situasi Siswa X lebih banyak mengandalkan dirinya sendiri dalam mengelola perasaan dan pengalaman sosial. Dalam konteks lingkungan pertemanan, Siswa X memiliki beberapa relasi pertemanan di kelas yang cukup dekat. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan teman sebaya Siswa X juga dijelaskan bahwa Siswa X sering mengalami perbedaan pendapat dengan mereka

terutama dalam memaknai komunikasi sehari-hari, khususnya terkait candaan, maupun kritik ringan. Meskipun Siswa X mengungkapkan bahwa dirinya pernah merasa mengalami perlakuan verbal yang dianggap sebagai bentuk *bullying* dalam pertemanan, namun menurut teman sebaya Siswa X itu tidak benar-benar terjadi hanya prasangka Siswa X saja, terutama dalam bentuk candaan yang menurutnya menyinggung perasaan. Mereka menganggap bahwa respons emosional yang muncul pada Siswa X lebih disebabkan oleh karakter pribadi yang sensitif dan mudah tersinggung.

Perbedaan pendapat ini menunjukkan adanya kerenggangan dalam proses komunikasi antara Siswa X dan lingkungan sosialnya, yang kemudian berdampak pada munculnya ketegangan emosional dalam interaksi sosial sehari-hari. Selain itu, berdasarkan riwayat sosialnya, Siswa X juga pernah mengalami kesulitan serupa dalam penyesuaian diri pada lingkungan kelas sebelumnya yaitu pada waktu kelas 10. Hal ini menunjukkan bahwa pola yang sama cenderung berulang dalam konteks sosial yang berbeda. Dengan demikian, lingkungan sosial Siswa X baik dalam keluarga maupun pertemanan memiliki keterikatan yang cukup kompleks, yang membentuk keterbatasan dukungan emosional dalam keluarga serta perbedaan pendapat dalam lingkungan pertemanan yang secara tidak langsung turut memengaruhi kondisi psikologis Siswa X.

2. Hasil Analisis Data

a. Lingkungan Pertemanan Siswa X

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi emosional Siswa X. Dalam interaksi sehari-hari di kelas, Siswa X cukup aktif berinteraksi dengan teman-temannya dan memiliki beberapa teman dekat. Namun, dalam proses interaksi tersebut, Siswa X sering merasa kurang nyaman terhadap candaan, komentar spontan, maupun perilaku teman sebaya yang menurutnya bersifat menyindir. Guru BK menjelaskan bahwa sebagian besar teman Siswa X sebenarnya tidak memiliki niat melakukan *bullying* secara langsung. Akan tetapi, Siswa X cenderung menafsirkan kata-kata maupun perilaku teman ke arah negatif sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman dan perasaan

seolah-olah dia dijadikan bahan pembicaraan oleh teman-temannya. Selain itu, pola komunikasi di lingkungan pertemanan siswa juga kurang memperhatikan kondisi emosional siswa yang cukup sensitif. Candaan yang dianggap biasa oleh teman sebaya sering kali diterima secara berbeda oleh Siswa X sehingga memunculkan kesalahpahaman dalam hubungan sosialnya.

Kondisi tersebut menyebabkan Siswa X lebih sering memendam perasaan dan memilih menyimpan pikiran sendiri dibandingkan menyampaikan secara langsung kepada teman-temannya. Di sisi lain, Siswa X masih memiliki beberapa teman dekat yang memberikan dukungan emosional dan tetap menerima dirinya dalam lingkungan pertemanan. Kehadiran teman dekat tersebut membantu siswa merasa lebih nyaman dan tidak sepenuhnya merasa sendirian di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja, baik dalam bentuk pengaruh positif maupun negatif.

b. Bentuk Sensitivitas Emosional Siswa X

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk sensitivitas emosional yang muncul pada siswa terlihat dari respons emosional yang cukup kuat terhadap situasi sosial tertentu. Guru BK menjelaskan bahwa Siswa X merupakan pribadi yang mudah tersinggung dan cenderung menganggap perkataan orang lain secara berlebihan. Siswa X sering merasa bahwa dirinya dibicarakan, disindir, atau dijauhi oleh teman-temannya meskipun belum terdapat bukti yang jelas terkait hal tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan *overthinking* dalam diri Siswa X terhadap interaksi sosial yang terjadi di lingkungan sekolah. Selain mudah tersinggung, Siswa X juga menunjukkan sikap lebih sering memendam perasaan dibandingkan mengungkapkan secara langsung kepada teman-temannya.

Ketika merasa tidak nyaman, Siswa X cenderung diam, menjauh sementara dari lingkungan sosial, dan memikirkan kembali kejadian yang dialaminya secara terus-menerus. Guru BK juga menjelaskan bahwa Siswa X memiliki kecenderungan sulit menerima candaan maupun kritik dari

teman sebaya karena langsung menganggap hal tersebut sebagai bentuk penolakan terhadap dirinya sendiri. Sensitivitas emosional yang dimiliki Siswa X juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara, Siswa X kehilangan sosok ibu sejak kecil dan memiliki hubungan yang kurang dekat dengan ayahnya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang mendapatkan dukungan emosional secara optimal sehingga lebih sensitif terhadap perlakuan sosial di lingkungan sekitar. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kondisi keluarga dan hubungan emosional dengan orang tua memiliki pengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

Selain itu, penggunaan media sosial yang cukup intens juga memperkuat pola pikir negatif Siswa X. Konten-konten yang berkaitan dengan sindiran sosial dan konflik persahabatan membuat Siswa X semakin mudah merasa tersinggung dan memikirkan suatu situasi secara berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kestabilan emosi remaja dan meningkatkan kecenderungan *overthinking*.

c. Hubungan Lingkungan Pertemanan dengan Sensitivitas Emosional Siswa X

Berdasarkan hasil penelitian, lingkungan pertemanan memiliki hubungan yang cukup kuat terhadap terbentuknya sensitivitas emosional pada Siswa X. Pola komunikasi yang terjadi dalam lingkungan sosial Siswa X memengaruhi cara Siswa X menafsirkan perlakuan maupun kata-kata teman-teman sehari-hari. Candaan, komentar spontan, dan interaksi sosial yang sebenarnya dianggap biasa oleh teman sebaya sering kali diterima secara berbeda oleh Siswa X karena kondisi emosionalnya yang sensitif. Akibatnya, Siswa X lebih mudah merasa canggung, tidak nyaman, dan memikirkan suatu kejadian secara berlebihan.

Intensitas interaksi sosial yang tinggi juga membuat Siswa X lebih mudah dipengaruhi oleh respons maupun perilaku teman sebayanya. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang memberikan rasa aman secara emosional menyebabkan Siswa X membentuk persepsi negatif terhadap lingkungan sekitar. Siswa X menjadi

lebih berhati-hati terhadap penilaian orang lain dan cenderung menganggap dirinya sedang dibicarakan atau dijauhi oleh teman-temannya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap perkembangan respons emosional individu. Di sisi lain, keberadaan beberapa teman dekat yang memberikan dukungan emosional juga membantu Siswa X merasa lebih diterima dalam lingkungan sosialnya. Dukungan tersebut membantu Siswa X tetap memiliki rasa nyaman dan tempat untuk berinteraksi di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kondisi emosional remaja. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap perkembangan sosial emosional remaja, terutama dalam membentuk cara berpikir, perilaku, dan respons emosi individu. Ringkasan temuan penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Ringkasan Temuan Penelitian

Fokus Temuan	Data Lapangan	Makna Temuan
Mudah tersinggung	Siswa X merasa tidak nyaman terhadap candaan, komentar spontan, dan perilaku teman yang dianggap menyindir, serta sulit menerima candaan maupun kritik (wawancara guru BK dan teman sebaya).	Candaan yang dianggap biasa oleh teman sebaya ditafsirkan sebagai penolakan terhadap diri Siswa X.
Overthinking	Siswa X merasa dibicarakan, disindir, atau dijauhi tanpa bukti yang jelas, dan memikirkan kembali kejadian secara terus-menerus (wawancara guru BK).	Pola pikir negatif dalam menafsirkan interaksi sosial di lingkungan sekolah.
Memendam perasaan dan menarik diri	Ketika tidak nyaman, Siswa X cenderung diam, menjauh sementara dari lingkungan sosial, dan menyimpan pikiran sendiri (wawancara guru BK).	Strategi menghindar dari tekanan sosial; perasaan tidak tersalurkan secara langsung.
Pola komunikasi teman sebaya	Teman sebaya menganggap candaan sebagai hal biasa dan tidak berniat melakukan *bullying*, sementara Siswa X menerimanya secara berbeda (wawancara guru BK dan teman sebaya).	Perbedaan pemaknaan komunikasi memunculkan kesalahpahaman; lingkungan kurang memperhatikan kondisi emosional Siswa X.
Dukungan teman dekat	Siswa X memiliki beberapa teman dekat yang memberikan dukungan emosional dan tetap menerima dirinya.	Faktor protektif yang membuat Siswa X merasa diterima dan nyaman di sekolah.
Dukungan guru BK	Guru BK dan wali kelas melakukan pendampingan serta mediasi atas konflik yang dialami Siswa X.	Dukungan institusional di sekolah.
Kondisi keluarga	Ibu meninggal saat Siswa X berusia sekitar 8 tahun; hubungan dengan ayah kurang dekat dan kurang terlibat secara emosional (wawancara).	Minimnya dukungan emosional keluarga membuat Siswa X lebih sensitif terhadap perlakuan sosial.
Media sosial	Penggunaan media sosial yang intens; konten sindiran sosial dan konflik persahabatan memengaruhi cara Siswa X memandang relasi sosial.	Memperkuat pola pikir negatif dan kecenderungan *overthinking*.

3. Pembahasan

a. Analisis Temuan Berdasarkan Teori Belajar Sosial Albert Bandura

Berdasarkan hasil penelitian, sensitivitas emosional yang dialami oleh siswa dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama lingkungan pertemanan di sekolah. Hal tersebut sejalan dengan teori belajar sosial dari Albert Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses observasi, pengalaman, dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Individu belajar memahami suatu situasi melalui apa yang dilihat, didengar, dan dialami dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Dalam penelitian ini, Siswa X menunjukkan kecenderungan mudah tersinggung, *overthinking*, dan memaknai kata-kata teman ke arah negatif. Respons emosional tersebut berkembang melalui pengalaman sosial yang dialami secara terus-menerus di lingkungan sekolah. Candaan, komentar spontan, maupun perilaku teman sebaya memengaruhi cara Siswa X memahami situasi sosial di sekitar. Hal ini sesuai dengan pandangan Bandura bahwa lingkungan dan proses kognitif saling memengaruhi perilaku individu (Mujahidah, t.t.). Selain itu, Siswa X cenderung menganggap dirinya menjadi bahan pembicaraan teman-temannya meskipun belum terdapat bukti yang jelas. Pengalaman sosial yang kurang nyaman membuat Siswa X membentuk persepsi negatif terhadap lingkungan sekitar.

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman interaksi sosial dapat memengaruhi respons emosi dan cara berpikir individu. Kondisi keluarga juga turut memengaruhi perkembangan emosional Siswa X. Kehilangan sosok ibu sejak kecil dan hubungan yang kurang dekat dengan ayah menyebabkan Siswa X kurang mendapatkan dukungan emosional secara optimal. Akibatnya, Siswa X menjadi lebih sensitif terhadap perlakuan sosial di lingkungan sekolah. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kualitas hubungan keluarga dan interaksi orang tua dengan remaja memiliki pengaruh terhadap perkembangan sosial emosional remaja (Fatimah dkk., 2020). Selain lingkungan keluarga, penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang memperkuat pola pikir negatif Siswa X. Konten media sosial yang bernuansa sindiran

atau konflik sosial memengaruhi cara pandang Siswa X terhadap lingkungan sekitar sehingga Siswa X lebih mudah merasa tersinggung dan memikirkan suatu situasi secara berlebihan.

Penelitian terkait perilaku sosial remaja juga menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi pola komunikasi, emosi, dan perilaku sosial remaja melalui proses peniruan dan observasi sosial (Elkarimah & Madzkur, 2025).

b. Analisis Peran Positif Lingkungan Pertemanan

Lingkungan pertemanan tidak hanya memberikan pengaruh negatif, tetapi juga memiliki peran positif terhadap kondisi emosional Siswa X. Berdasarkan hasil wawancara, Siswa X masih memiliki beberapa teman dekat yang tetap menerima dan menemani dirinya dalam keseharian di sekolah. Kehadiran teman dekat tersebut memberikan rasa nyaman dan membantu Siswa X merasa bahwa dirinya masih diterima dalam lingkungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja merasa lebih aman secara emosional dan memiliki tempat untuk berbagi cerita ketika menghadapi masalah. Dalam penelitian ini, beberapa teman Siswa X tetap berusaha memahami kondisi emosional Siswa X meskipun terkadang merasa kesulitan menghadapi sikap Siswa X yang mudah tersinggung.

Selain teman sebaya, dukungan dari guru BK dan wali kelas juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi Siswa X. Pendampingan yang dilakukan membantu Siswa X mulai memahami pola pikirnya serta belajar mengontrol respons emosional yang muncul dalam situasi sosial tertentu. Sesuai dengan teori belajar sosial Bandura, individu dapat belajar dan mengembangkan perilaku baru melalui lingkungan sosial yang mendukung dan memberikan contoh positif.

Dengan adanya dukungan sosial yang positif, Siswa X memiliki peluang untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman-temannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial tetap memiliki potensi positif dalam membantu perkembangan emosional individu.

c. Analisis Peran Negatif Lingkungan Pertemanan

Di sisi lain, lingkungan pertemanan juga memberikan pengaruh negatif terhadap sensitivitas emosional Siswa X. Bentuk komunikasi dalam pertemanan seperti candaan berlebihan, komentar spontan, dan perilaku teman yang kurang mempertimbangkan kondisi emosional sering kali memicu munculnya rasa tidak nyaman pada Siswa X. Meskipun sebagian besar teman tidak bermaksud melakukan intimidasi secara langsung, Siswa X cenderung menafsirkan candaan atau perilaku teman sebagai bentuk sindiran terhadap dirinya sendiri. Akibatnya, Siswa X menjadi mudah tersinggung, merasa dijauhi, dan menganggap perkataan teman secara berlebihan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan respons emosi individu. Tekanan sosial dalam lingkungan pertemanan juga memengaruhi kondisi emosional Siswa X. Ketika Siswa X merasa dirinya tidak diterima sepenuhnya dalam kelompok sosial, muncul rasa tidak aman dan kekhawatiran berlebih terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini membuat Siswa X lebih sensitif dalam menghadapi interaksi sosial sehari-hari. Selain itu, Siswa X cenderung memendam perasaannya dibandingkan mengomunikasikan secara langsung kepada teman-temannya. Akibatnya, kesalahpahaman terus berulang dan memperkuat pola pikir negatif yang dimiliki Siswa X.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan emosional Siswa X, baik dalam bentuk pengaruh positif maupun negatif. Oleh karena itu, diperlukan dukungan sosial yang sehat, komunikasi yang baik, dan pendampingan dari guru BK agar siswa mampu mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik.

4. Upaya Penanganan Sensitivitas Emosional melalui Teknik *Cognitive Restructuring*

dengan Pendekatan Konseling Spiritual Muhasabah

a. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, Siswa X menunjukkan kecenderungan memiliki pola pikir negatif dalam memaknai situasi sosial di lingkungan pertemanan. Siswa X sering menganggap candaan, komentar, maupun perlakuan teman sebaya sebagai bentuk penolakan terhadap dirinya sehingga memunculkan respons emosional seperti tersinggung, *overthinking*, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pola pikir irasional, di mana Siswa X cenderung memberikan sudut pandang negatif terhadap situasi tertentu tanpa mempertimbangkan fakta.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kondisi tersebut yaitu melalui teknik *cognitive restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* dalam konseling merupakan pendekatan sistematis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif. Pendekatan ini bekerja dengan cara mengidentifikasi distorsi kognitif yang sering kali menjadi akar dari berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, rendah diri, hingga gangguan perilaku.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa teknik ini telah berhasil diterapkan dalam berbagai konteks layanan konseling, baik individual maupun kelompok, dengan dampak positif yang signifikan. Permasalahan psikologis yang ditangani melalui teknik *cognitive restructuring* mencakup berbagai aspek, antara lain ketakutan berlebihan, *body shame*, *FoMO (Fear of Missing Out)*, perilaku menghindar, hingga lemahnya motivasi dan kepercayaan diri.

Teknik ini tidak hanya memberikan efek jangka pendek berupa reduksi gejala psikologis, tetapi juga membantu membentuk pola pikir yang lebih sehat dan produktif untuk jangka panjang. Perubahan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas diri, ketahanan mental, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih positif (Shofia & Syukur, 2024). Dalam penerapannya, Siswa X diarahkan untuk mengenali pikiran otomatis yang muncul ketika menghadapi situasi sosial tertentu,

kemudian mengevaluasi kembali kebenaran dari pikiran tersebut.

b. Pendekatan Konseling Spiritual melalui Muhasabah

Penanganan sensitivitas emosional Siswa X juga dapat diperkuat melalui pendekatan konseling spiritual berupa muhasabah. Muhasabah merupakan suatu kesadaran diri individu untuk menghitung dan mengoreksi akan aktivitas yang sudah dijalani dan akan dijalani untuk tujuan perbaikan. Muhasabah diri juga dapat dimaknai sebagai proses menilai, mengevaluasi, dan melakukan introspeksi diri dengan mengacu pada Al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan semata-mata berdasarkan keinginan pribadi. Muhasabah adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. Melalui muhasabah, individu diajak untuk mengevaluasi diri sebagai bagian dari upaya memperbaiki perilaku dan meningkatkan kualitas diri.

Dalam konteks konseling, muhasabah membantu individu memahami kondisi emosional yang dialami serta melatih kesadaran diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Melalui pendekatan muhasabah, Siswa X diajak untuk merefleksikan kembali cara berpikir, perasaan, serta respons emosional yang muncul ketika menghadapi interaksi sosial dengan teman sebaya. Proses refleksi tersebut membantu Siswa X untuk lebih tenang dalam memahami suatu situasi dan tidak langsung memberikan penilaian negatif terhadap lingkungan sekitar.

c. Integrasi *Cognitive Restructuring* dan Muhasabah

Berdasarkan temuan penelitian, salah satu alternatif penanganan yang dapat direkomendasikan adalah teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan pendekatan muhasabah. Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu Siswa X mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir negatif dalam memaknai interaksi sosial, sedangkan muhasabah dapat mendukung proses refleksi diri dalam memahami perasaan dan respons emosional yang muncul. Perpaduan kedua pendekatan tersebut direkomendasikan sebagai alternatif penanganan sensitivitas emosional Siswa X dalam menghadapi dinamika lingkungan pertemanan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk sensitivitas emosional Siswa X di MAN 1 Gresik. Interaksi sosial seperti candaan, komentar, dan pola komunikasi sehari-hari memengaruhi cara Siswa X memaknai perlakuan dari teman sebayanya. Kondisi tersebut menyebabkan Siswa X cenderung mudah tersinggung, *overthinking*, serta memendam perasaan ketika menghadapi situasi sosial tertentu. Sensitivitas emosional Siswa X juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga yang kurang memberikan dukungan emosional serta penggunaan media sosial yang memperkuat pola pikir negatif. Namun, keberadaan teman dekat dan dukungan dari guru BK membantu Siswa X merasa lebih nyaman dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Upaya penanganan yang dapat dilakukan yaitu melalui teknik *cognitive restructuring* dengan pendekatan konseling spiritual muhasabah.

Pendekatan tersebut membantu Siswa X dalam mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta mengontrol respons emosional agar lebih positif dalam menghadapi lingkungan pertemanan.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, M., Nur, H., & Ansar, W. (2024). Pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(3), 1851–1859. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6571

B, A. H., Rachmasari, S., & Damayanti, N. W. (2024). Analisis dinamika perilaku aktif siswa di sekolah: Studi kasus di sekolah menengah atas. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 3*(4), 267–273. https://doi.org/10.51878/teaching.v3i4.2708

Devita, Y. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan masalah mental emosional remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20*(2), 503. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.967

Elkarimah, M. F., & Madzkur, Z. A. (2025). Kemandirian anak sekolah dasar di pesantren: Studi pembinaan dan implikasinya di

Pesantren Tahfidz Anak Hayatinnur Jatimulya, Bekasi. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics, 1*(2).

Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua-remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 13*(2), 137–150. https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137

Mujahidah, N. (t.t.). *Application of Albert Bandura's social-cognitive theories in teaching and learning*. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 12*(02). https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4585

Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan regulasi emosi dan konformitas teman sebaya dengan perilaku agresi di Pontianak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(6), 5150–5160. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1422

Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(1). https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p05

Sary, Y. N. E. (2023). Fenomena kekerasan psikologis pada anak usia dini dalam keluarga. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(1), 76–84. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3736

Shofia, A. R., & Syukur, Y. (2024). Overview of self adjustment students based on personality types. *TOFEDU: The Future of Education Journal, 3*(4), 868–878. https://doi.org/10.61445/tofedu.v3i4.169

Sumarno, V. A., & Wahyudi, H. (2025). Pengaruh self acceptance terhadap body image remaja perempuan yang menjalani diet. *Bandung Conference Series: Psychology Science, 5*(2). https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i2.18781

Suryandari, E., Sulistiyawati, S., & Endriyani, L. (2019). Hubungan peranan teman sebaya dengan perkembangan sosial emosional siswa-siswi kelas X di SMK Negeri 2 Sewon Bantul Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan, 8*(1).

https://doi.org/10.29238/caring.v8i1.361

Yaningsih, S., & Fachrurrozie, F. (2019). Self-regulated learning memoderasi pengaruh media sosial, ekstrakurikuler, dan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. *Economic Education Analysis Journal, 7*(3), 909–923. https://doi.org/10.15294/eeaj.v7i3.28321

Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku, 2*(2), 75–88. https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018

Yuniar, D., & Darmawati, I. (2017). Dukungan keluarga berhubungan dengan kecerdasan emosional remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 3*(1), 9–17. https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.79