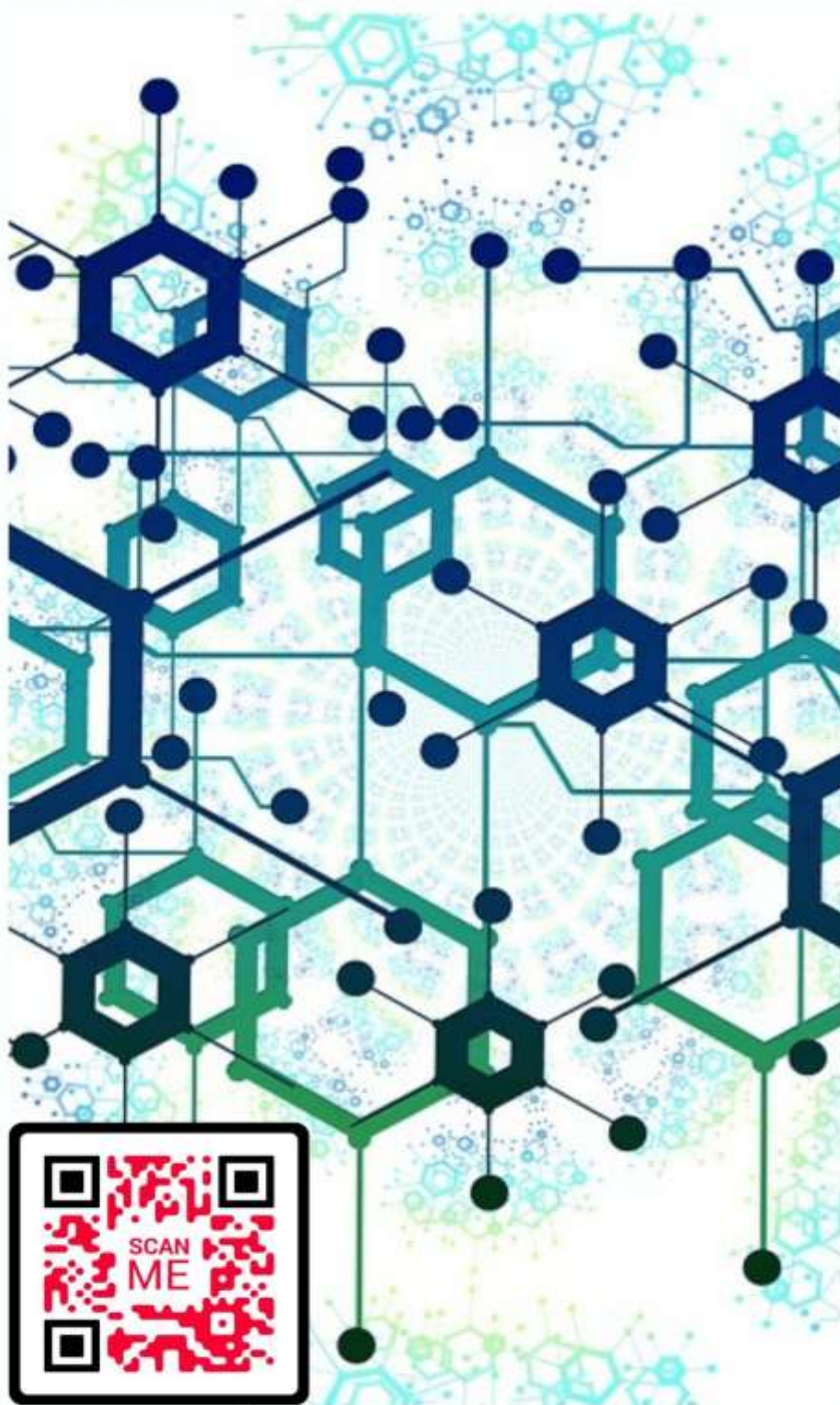


ISSN (ONLINE) 2598-9936



INDONESIAN JOURNAL OF INNOVATION STUDIES
PUBLISHED BY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark).....	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title.....	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

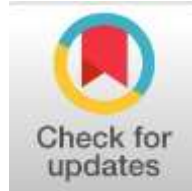
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Innovation In Adolescent Coping Mechanisms Through Meaning Making And Emotional Regulation

Inovasi Mekanisme Koping Remaja Melalui Pemaknaan Dan Regulasi Emosi

Sakti Prasetya, saktiprasetya026@gmail.com (*)

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia

Azam Arifyadi, azamarifyadi@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia

Ikhlas Rasido, ikhlas0910@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia

Muh. Yusran Diniy, yusran120498@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Adolescent psychological well-being is highly susceptible to interpersonal discord, transforming peer conflicts from transient disruptions into complex psychosocial phenomena. **Specific Background** Secondary school students face intense relational pressures, where subjective cognitive appraisals and emotional regulation strategies continuously negotiate to form appropriate social responses to peer antagonism. **Knowledge Gap** Existing research predominantly isolates emotional experiences from cognitive evaluations, lacking a holistic analysis demonstrating how meaning-making and emotional suppression concurrently precipitate specific coping mechanisms within daily non-extreme peer disputes. **Aims** This study examines adolescent subjective interpretations, emotional experiences, and subsequent coping mechanisms developed during peer conflict situations. **Results** Utilizing a qualitative instrumental case study involving five students and one counselor, analysis reveals that students interpret conflicts dynamically, ranging from mere teenage provocation to severe personal boundary violations. Emotional suppression is frequently employed as a social defense against confusion and anger. Consequently, coping mechanisms strictly depend on the interplay between subjective meaning and emotional capacity, dictating responses from assertive confrontation to complete avoidance. **Novelty** This research specifically models how deliberate emotional suppression interacts with varying subjective interpretations to dictate adolescent conflict resolution strategies outside of extreme bullying contexts. **Implications** School counseling services must transition from surface-level behavioral mediation towards structured psychological interventions focused on cultivating emotional literacy and adaptive meaning-making to effectively equip adolescents for healthy social navigation.

Highlights

- ♦ Students dynamically interpret peer conflicts ranging from trivial teenage provocations to severe personal boundary violations.
- ♦ Adolescents frequently employ deliberate emotional suppression as a primary social defense mechanism during conflicts.
- ♦ The interplay between subjective interpretation and emotional capacity strictly determines

whether students utilize assertive confrontation or avoidance.

Keywords

Coping Mechanisms; Emotional Regulation; Meaning Making; Adolescent Psychology; Counseling
Innovation

Published date: 2026-10-20

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan krusial di mana hubungan dengan teman sebaya (peer group) bertransformasi dari sekadar interaksi sosial menjadi sumber utama validasi identitas, dukungan emosional, dan rasa memiliki [1]. Namun, intensitas interaksi ini sering kali memicu situasi konflik antar teman sebaya yang tidak dapat dihindari. Dalam perspektif psikologi perkembangan dan bimbingan konseling, konflik teman sebaya bukan sekadar perselisihan atau gangguan sesaat, melainkan peristiwa psikososial yang kompleks yang dapat berdampak signifikan terhadap penyesuaian diri, prestasi akademik, dan kesehatan mental siswa [2]. Ketika hubungan yang seharusnya menjadi sumber keamanan justru menjadi sumber ketegangan, siswa dihadapkan pada tuntutan untuk menavigasi perasaan terluka, kekecewaan, dan ketidakpastian relasional [3]. Permasalahan mendasar dari fenomena ini adalah bahwa respons individu terhadap konflik tidak ditentukan semata-mata oleh peristiwa objektif yang terjadi, melainkan oleh cara individu tersebut memaknai dan mengalami peristiwa tersebut secara emosional [4].

Dampak dari konflik teman sebaya yang tidak tertangani secara psikologis dapat sangat destruktif. Siswa yang terlibat konflik sering kali mengalami penurunan konsentrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengalami distres psikologis yang berkepanjangan [5]. Lebih jauh, konflik verbal dan relasional yang dialami remaja sering kali meninggalkan dampak emosional yang lebih dalam dan lebih lama dibandingkan konflik fisik, karena serangan terhadap harga diri cenderung terus diputar ulang dalam pikiran siswa melalui proses ruminasi [6]. Dalam konteks yang lebih luas, strategi coping yang adaptif terbukti berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesiapan individu dalam menghadapi tekanan, sementara strategi coping maladaptif justru memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan kapasitas fungsional individu [7]. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nuraulia et al. [8] yang menunjukkan bahwa strategi coping adaptif tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap kemampuan regulasi diri dalam berbagai domain kehidupan, termasuk manajemen waktu, yang mengindikasikan bahwa coping adaptif berfungsi sebagai mekanisme regulasi lintas konteks. Meskipun demikian, penanganan konflik di lingkungan sekolah sering kali terjebak pada pendekatan behavioristik yang hanya berfokus pada penyelesaian masalah di permukaan, seperti mediasi paksa atau pemberian sanksi, tanpa menyentuh akar permasalahan psikologis, yaitu bagaimana siswa memaknai konflik dan mengelola gelombang emosi yang menyertainya [9]. Kesenjangan antara pengalaman emosional yang intens dengan kemampuan siswa dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif ini mengindikasikan perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses internal siswa.

Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penentu yang sangat krusial, karena individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menekan emosi negatif dan berpikir secara rasional, sementara regulasi emosi yang rendah dapat memicu perilaku impulsif dan destruktif [10]. Pengalaman emosional remaja sendiri merupakan fenomena yang sangat kompleks, mencakup dinamika perasaan yang muncul, berubah, dan dirasakan secara sadar sepanjang fase konflik berlangsung, mulai dari kejutan dan kebingungan di fase awal, kemarahan dan frustrasi di fase konfrontasi, hingga kesedihan atau kekecewaan di fase pasca-konflik [10]. Aspek subjektif-perasaan dalam pengalaman emosional ini bersifat sangat personal dan privat, di mana dua siswa yang menunjukkan respons fisiologis serupa bisa saja memiliki pengalaman internal yang sama sekali berbeda, termasuk dalam konteks ambivalensi emosi seperti merasa marah namun di saat yang sama merindukan teman yang sedang berkonflik dengannya [11].

Kajian literatur terkini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam pemahaman tentang dinamika konflik dan regulasi emosi pada remaja. Nurhayati dalam studi fenomenologinya menemukan bahwa persepsi siswa terhadap pengalaman negatif sangat memengaruhi strategi coping mereka; siswa yang memaknai konflik sebagai tantangan cenderung lebih adaptif [12]. Sejalan dengan itu, Pratiwi dan Rahayu menekankan bahwa penilaian kognitif (cognitive appraisal) merupakan prediktor utama dalam menentukan jenis emosi yang muncul dan strategi coping yang dipilih [13]. Di sisi lain, Kesari dan Valentina menyoroti bahwa dinamika psikologis remaja yang ditandai oleh fluktuasi emosi intens sering kali berujung pada distres jika tidak ada ruang aman untuk ekspresi emosional [14]. Lebih lanjut, perkembangan strategi coping sepanjang masa remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan kontekstual [15], sementara penekanan emosi (expressive suppression) yang dilakukan secara kronis dapat memperburuk kesejahteraan psikologis meskipun memberikan kelegaan sosial jangka pendek [16]. Fenomena serupa juga teramati dalam konteks digital, di mana Generasi Z sering menggunakan ruang privat seperti akun kedua Instagram sebagai saluran katarsis emosional untuk melepaskan tekanan yang tidak dapat diekspresikan di ruang publik, mengindikasikan bahwa kebutuhan akan ruang aman untuk ekspresi emosional merupakan fenomena lintas konteks [17].

Dalam konteks penanganan konflik di sekolah, konseling kelompok yang diimplementasikan secara sistematis mampu meningkatkan komunikasi, empati, kontrol emosi, dan kesadaran sosial siswa dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas dinamika kelompok dan keterlibatan emosional anggota [18]. Di sisi lain, pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam format konseling kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa secara signifikan, yang merupakan prasyarat fundamental untuk resolusi konflik yang sehat [9]. Sementara itu, dukungan teman sebaya (peer support) berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri, mengindikasikan bahwa kualitas hubungan sebaya dapat menjadi sumber daya coping yang sangat signifikan [19]. Lebih jauh, strategi coping adaptif terbukti berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesiapan individu dalam menghadapi tekanan [7].

Namun demikian, efektivitas penanganan konflik di sekolah sangat bergantung pada kapasitas guru bimbingan dan konseling (BK) dalam memahami dan merespons dinamika psikologis siswa. Rasido et al. [20] dalam studi psikoedukasinya menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang memadai pada guru BK merupakan prasyarat penting untuk mampu mengidentifikasi gejala masalah psikologis siswa, mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental, serta

mengembangkan keterampilan komunikasi yang empatik dalam mendampingi siswa yang mengalami konflik. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi terhadap siswa tidak dapat dilepaskan dari penguatan kapasitas profesional guru BK sebagai garda terdepan layanan kesehatan mental di sekolah.

Meskipun penelitian-penelitian ini telah memberikan kontribusi berharga, sebagian besar masih memisahkan variabel pemaknaan, emosi, dan coping, atau memfokuskan kajian pada konteks yang ekstrem seperti perundungan (bullying) atau kekerasan emosional dalam keluarga. Pengalaman emosional remaja terbukti dapat memengaruhi motivasi, kecenderungan menarik diri, dan cara mereka menghadapi tekanan [21], namun kajian ini masih berfokus pada konteks kehilangan keluarga. Berdasarkan tinjauan literatur tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang jelas. Secara teoritis dan empiris, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan secara simultan bagaimana makna subjektif dan pengalaman emosional berinteraksi sebagai presipitator (pendahulu) dari strategi coping dalam konteks konflik teman sebaya sehari-hari (bukan hanya bullying berat) di lingkungan sekolah menengah atas. Secara kontekstual, penelitian mengenai dinamika ini pada populasi remaja di wilayah dengan dinamika sosial-budaya spesifik seperti di Sulawesi Tengah masih sangat terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan kerangka analisis holistik yang menelusuri alur dari pemaknaan subjektif, dinamika emosional, hingga pemilihan strategi coping.

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) memahami makna subjektif yang dibentuk oleh siswa terhadap situasi konflik antar teman sebaya; (2) mendeskripsikan gambaran pengalaman emosional yang dialami siswa saat menghadapi konflik; dan (3) menganalisis strategi coping yang dikembangkan siswa berdasarkan interaksi makna subjektif dan pengalaman emosional mereka. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pembuktian empiris bahwa strategi coping remaja bukanlah respons mekanis terhadap stresor, melainkan konstruksi aktif yang lahir dari negosiasi antara bagaimana mereka memberi arti pada konflik dan bagaimana mereka meregulasi emosi yang menyertainya. Penelitian ini dipandu oleh tiga pertanyaan penelitian: Bagaimana makna subjektif yang dibentuk oleh siswa terhadap situasi konflik antar teman sebaya? Bagaimana gambaran pengalaman emosional yang dialami siswa? Bagaimana strategi coping yang dilakukan siswa berdasarkan pengalaman emosional dan makna subjektif yang mereka miliki?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental untuk mengeksplorasi pengalaman hidup (lived experience) siswa secara holistik dalam konteks alamiahnya [22]. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Sigi, Sulawesi Tengah. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) siswa aktif yang sedang atau baru saja mengalami konflik dengan teman sebaya, (2) mampu merefleksikan dan mengartikulasikan pengalaman emosionalnya, dan (3) bersedia berpartisipasi. Terdiri dari 5 informan siswa (RA, NA, RG, AR, FA) dan 1 informan pendukung Guru Bimbingan Konseling (MH). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur dan dokumentasi. Panduan wawancara untuk siswa disusun berdasarkan tiga fokus penelitian, yaitu pemaknaan terhadap konflik yang dialami, pengalaman dan respons emosional selama konflik, serta strategi coping yang digunakan untuk mengahadapinya. Pertanyaan juga menggali alasan siswa memilih respons tertentu dan dukungan yang diperoleh selama menghadapi konflik. Wawancara dengan Guru BK diarahkan pada pengalaman dalam menangani konflik siswa, kondisi emosional siswa, serta bentuk pendampingan yang diberikan. Pertanyaan dikembangkan secara terbuka dan fleksibel sesuai dengan pengalaman masing-masing informan. Analisis data menggunakan strategi analisis lintas kasus (cross-case analysis) yang meliputi penyuntingan, kategorisasi, penafsiran makna, dan perumusan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Makna Subjektif: Dari "Kenakalan Remaja" hingga "Pelanggaran Batas Personal"

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa siswa tidak memaknai konflik sebagai entitas yang tunggal, melainkan melalui lensa penilaian kognitif yang sangat personal. Bagi RA dan FA, konflik dimaknai secara reduktif sebagai "kenakalan remaja" atau akibat dari "hasutan dan saling tunjuk jago". RA menyatakan, "Maknanya, itu cuma kenakalan remaja yang lagi cari jati diri... kita nggak boleh gampang terpengaruh ajakan teman." Pemaknaan ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan kognitif untuk menurunkan tingkat ancaman dari konflik tersebut. Sebaliknya, RG memaknai konflik (dalam bentuk tatapan yang tidak nyaman dari lawan jenis) sebagai pelanggaran batas personal yang serius, yang memaksanya untuk mengambil makna pemberdayaan diri: "Maknanya, saya jadi lebih berani membela diri sendiri." Sementara itu, AR memaknai konflik sebagai bentuk ketidakpahaman dan hilangnya kepercayaan akibat tuduhan tanpa bukti.

Temuan ini sejalan dengan teori Cognitive Appraisal dari Lazarus dan Folkman [4], di mana primary appraisal menentukan apakah suatu peristiwa dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian. Berbeda dengan temuan Nurhayati [12] yang menekankan pemaknaan konflik sebagai tantangan untuk tumbuh (resiliensi), penelitian ini menemukan bahwa remaja sering kali memaknai konflik sebagai "drama sosial yang harus dinavigasi" untuk menjaga reputasi dan menghindari stigma negatif di lingkungan sekolah (seperti takut dicap "sekolah kriminal" seperti yang diungkapkan FA). Temuan ini juga konsisten dengan Praseptia et al. [18] yang menemukan bahwa konflik sosial antar siswa di sekolah sering kali bermula dari persepsi "tidak dihargai" atau "direndahkan", yang kemudian berkembang menjadi konflik terbuka ketika melibatkan kelompok sebaya.

B. Pengalaman Emosional: Fluktuasi dan Penekanan Emosi (Emotional Suppression)

Pengalaman emosional yang dilaporkan oleh informan menunjukkan kompleksitas dan fluktuasi yang tinggi. Emosi dominan

yang muncul meliputi kebingungan (RA, FA), kemarahan (NA), kekecewaan (AR), serta rasa kesal dan risih (RG). Namun, temuan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah prevalensi emotional suppression (penekanan emosi). RA, RG, dan FA secara eksplisit memilih untuk memendam emosi mereka. RG menjelaskan, "Saya pendam sendiri... takut malah jadi bahan gosip," sementara RA memilih diam karena merasa "kalau dibilangin pun rasanya nggak ada gunanya."

Dinamika ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas perasaan, tetapi juga oleh "aturan tampilan" (display rules) dan norma sosial di lingkungan sekolah. Sesuai dengan literatur terkini mengenai regulasi emosi remaja [23], penekanan emosi sering kali dilakukan untuk mempertahankan harmoni sosial atau menghindari eskalasi yang tidak perlu. Temuan ini mendapatkan dukungan empiris dari Aprianti et al. [9] yang menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi pada siswa berkorelasi dengan perilaku impulsif dan destruktif, termasuk dalam konteks konflik dan perundungan. Siswa yang tidak mampu meregulasi emosinya cenderung merespons konflik secara agresif atau justru menarik diri sepenuhnya.

Berbeda dengan studi Kesari dan Valentina [14] di mana penekanan emosi berakar pada trauma keluarga, dalam konteks konflik teman sebaya, penekanan emosi adalah strategi regulasi diri yang disengaja untuk mencegah konflik merambat ke ranah yang lebih luas (misalnya melibatkan guru atau orang tua yang justru dianggap memperkeruh suasana). Namun, seperti yang diingatkan oleh Rasido et al. [7], strategi coping maladaptif seperti penekanan emosi yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan mental dalam jangka panjang, sehingga diperlukan intervensi yang membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Fenomena penekanan emosi ini juga memiliki paralel dengan temuan Jumiaty [17] yang menunjukkan bahwa remaja sering mencari ruang alternatif (seperti akun kedua Instagram) untuk mengekspresikan emosi yang tidak dapat dilepaskan di ruang publik, mengindikasikan bahwa kebutuhan akan ruang aman untuk ekspresi emosional merupakan fenomena yang meluas.

C. Strategi Coping: Interaksi antara Makna dan Emosi

Strategi coping yang dipilih siswa terbukti sangat bergantung pada bagaimana mereka memaknai konflik dan mengelola emosi mereka. Ketika konflik dimaknai sebagai "masalah sepele/hasutan" dan emosi ditekan, siswa cenderung menggunakan emotion-focused coping berupa penghindaran (avoidance) atau menjaga jarak (distancing). RA dan FA memilih untuk "diam saja" di awal. Namun, ketika makna subjektif bergeser menjadi "pelanggaran batas personal" (RG) atau "ketidakadilan yang harus diluruskan" (NA, AR), siswa mengaktifkan problem-focused coping berupa confrontative coping (komunikasi asertif/teguran langsung). NA menyatakan, "Saya langsung bicara langsung sama orangnya, supaya masalahnya jelas," yang membuatnya merasa "sangat lega".

Temuan ini memberikan interpretasi ilmiah yang penting: coping bukanlah respons otomatis terhadap stresor, melainkan hasil dari secondary appraisal (penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki). Siswa akan memilih konfrontasi hanya jika mereka merasa memiliki kapasitas emosional dan keberanian untuk melakukannya. Temuan ini sejalan dengan Rasido et al. [7] yang membuktikan bahwa strategi coping adaptif secara signifikan memoderasi pengaruh kesehatan mental terhadap kesiapan individu, berfungsi sebagai faktor protektif yang memungkinkan siswa tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam tekanan emosional. Temuan ini juga selaras dengan Nuraulia et al. [8] yang menunjukkan bahwa strategi coping adaptif memiliki efek regulasi lintas domain tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada kemampuan manajemen waktu yang mengindikasikan bahwa coping adaptif merupakan mekanisme regulasi diri yang fundamental dan memengaruhi berbagai aspek fungsional individu.

Peran Guru BK (MH) di sini sangat krusial sebagai sumber daya coping eksternal. MH menjelaskan bahwa prosedurnya adalah menenangkan emosi terlebih dahulu sebelum masuk ke inti masalah. Hal tersebut tergambar dari pernyataan MH: "Saat kondisi masih panas, langkah pertama adalah memisahkan mereka dan menenangkan suasana hatinya. Saya minta mereka untuk menarik dan membuang napas beberapa kali sampai kondisinya lebih tenang. Setelah emosinya benar-benar mereda, baru saya alihkan pembicaraannya pelan-pelan ke inti masalah dengan hati-hati". Hal ini memvalidasi temuan Safarina et al. [24] bahwa literasi dan manajemen emosi harus menjadi prasyarat sebelum resolusi konflik dapat dilakukan. Jika siswa tidak dibantu untuk meregulasi emosinya, mereka akan terjebak pada coping maladaptif seperti pendiaman (silent treatment) yang justru memperpanjang distress psikologis.

Lebih lanjut, temuan ini juga relevan dengan penelitian Rosiana et al. [19] yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya (peer support) berperan signifikan dalam memperkuat efikasi diri dan penyesuaian diri siswa. Dalam konteks konflik, siswa yang memiliki jaringan dukungan sebaya yang kuat cenderung lebih mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif, karena mereka merasa memiliki sumber daya emosional dan sosial untuk menghadapi tekanan. Sebaliknya, siswa yang terisolasi secara sosial cenderung memilih strategi coping yang maladaptif seperti penghindaran atau penekanan emosi.

D. Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini memiliki implikasi strategis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pertama, konselor perlu memahami bahwa konflik teman sebaya bukan sekadar pelanggaran disiplin, melainkan peristiwa psikososial yang memerlukan pendekatan holistik yang menyentuh dimensi pemaknaan dan emosional. Kedua, seperti yang ditunjukkan oleh Praseptia et al. [18], konseling kelompok dapat berfungsi sebagai ruang sosial yang efektif untuk membangun empati, kontrol emosi, dan kesadaran kolektif siswa dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif, asalkan didukung oleh dinamika kelompok yang kohesif dan partisipatif. Ketiga, integrasi pendekatan berbasis regulasi emosi seperti REBT [9] dapat membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir irasional yang memperburuk konflik, sekaligus mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.

Keempat, temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kapasitas guru BK melalui pengembangan literasi kesehatan mental. Rasido et al. [20] membuktikan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan mental secara signifikan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, keterampilan komunikasi, dan mengurangi stigma negatif pada guru BK, sehingga mereka lebih siap mengidentifikasi dan mendampingi siswa yang mengalami konflik emosional. Kelima, intervensi berbasis literasi kesehatan mental melalui bimbingan kelompok juga terbukti efektif dalam mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental di kalangan siswa [25], yang mengindikasikan bahwa pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program pencegahan konflik di sekolah untuk menciptakan iklim sosial yang lebih suportif dan inklusif. Dengan demikian, layanan BK perlu mengadopsi pendekatan berlapis: penguatan kapasitas guru BK melalui literasi kesehatan mental, intervensi langsung pada siswa melalui konseling berbasis regulasi emosi, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mengurangi stigma terhadap ekspresi emosional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi coping siswa dalam menghadapi konflik teman sebaya bukanlah respons mekanis terhadap peristiwa eksternal, melainkan konstruksi psikologis yang lahir dari interaksi dinamis antara makna subjektif dan pengalaman emosional. Siswa yang memaknai konflik sebagai "drama sosial" atau "hasutan" cenderung menggunakan coping berfokus pada emosi melalui penekanan perasaan dan penghindaran untuk menjaga stabilitas sosial, sedangkan mereka yang memaknainya sebagai "pelanggaran batas" atau "ketidakadilan" mengaktifkan coping berfokus pada masalah melalui konfrontasi asertif. Temuan ini memajukan bidang bimbingan dan konseling dengan menggeser paradigma penanganan konflik dari sekadar mediasi behavioristik menjadi intervensi yang berpusat pada proses meaning-making dan regulasi emosi.

Secara praktis, temuan ini menggarisbawahi pentingnya layanan BK di sekolah untuk tidak hanya menyediakan ruang mediasi, tetapi juga memfasilitasi siswa untuk merekonstruksi makna negatif dari konflik dan memberikan validasi terhadap emosi mereka sebelum mendorong penyelesaian masalah. Proses tersebut dapat dilakukan melalui konseling individual atau kelompok dengan membantu siswa mengidentifikasi peristiwa konflik, mengenali penilaian dan emosi yang muncul, mengevaluasi kembali makna konflik secara lebih objektif, kemudian menentukan respons atau strategi coping yang sesuai. Langkah ini memungkinkan proses rekonstruksi makna dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan hubungan antara cara siswa menilai konflik, pengalaman emosional, dan pilihan coping. Layanan BK dapat diarahkan pada penguatan kemampuan siswa dalam memahami makna konflik, mengenali dan meregulasi emosi, serta memilih strategi coping yang lebih adaptif. Selain itu, konseling kelompok yang partisipatif [18] dan penguatan dukungan teman sebaya (peer support) [19] dapat digunakan sebagai ruang untuk membangun empati, keterampilan komunikasi, dan kemampuan penyelesaian konflik secara konstruktif.

Lebih jauh, temuan ini juga menegaskan pentingnya penguatan kapasitas guru BK melalui pengembangan literasi kesehatan mental [20] serta integrasi intervensi berbasis literasi kesehatan mental dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental di kalangan siswa [25]. Pendekatan berlapis ini akan menciptakan ekosistem sekolah yang lebih suportif, di mana siswa merasa aman untuk mengekspresikan emosi dan mencari bantuan tanpa takut dihakimi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling berbasis meaning-making secara longitudinal, serta memperluas kajian pada dinamika konflik siber (cyber conflict) yang semakin mendominasi interaksi remaja di era digital. Studi komparatif antar konteks sosial-budaya juga diperlukan untuk memahami bagaimana norma sosial dan nilai budaya memengaruhi proses pemaknaan dan pemilihan strategi coping pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, guru, dan siswa yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam membantu memahami pengalaman emosional siswa serta pengembangan strategi coping dalam menghadapi konflik dengan teman sebaya. Dalam proses penyusunan artikel, penulis menggunakan teknologi berbantuan kecerdasan artifisial (AI) secara terbatas untuk membantu penyuntingan bahasa dan keterbacaan. Seluruh keluaran AI ditinjau, diverifikasi, dan direvisi secara kritis oleh penulis, dan penulis tetap bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, orisinalitas, serta isi manuskrip.

References

1. J. W. Santrock, *Life-Span Development*, 18th ed. New York, NY, USA: McGraw-Hill Education, 2021.
2. R. Hidayat and L. Santoso, "Dinamika konflik antar teman sebaya dan strategi coping pada remaja sekolah menengah," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, vol. 7, no. 2, pp. 112–125, 2022, doi: 10.26740/jppk.v7n2.p112-125.
3. A. Wulandari and R. Pratama, "Dampak konflik teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja: Studi pada siswa SMA," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan*, vol. 7, no. 1, pp. 67–80, 2022, doi: 10.26740/jppp.v7n1.p67-80.
4. R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY, USA: Springer Publishing Company, 1984.
5. I. Rahmawati and R. Hidayat, "Pola konflik relasional dan dampaknya terhadap harga diri siswa SMA," *Jurnal Konselor*, vol. 11, no. 3, pp. 201–215, 2022, doi: 10.24036/0020111334282-0-00.
6. D. Sari and N. Fitriani, "Konflik verbal dan cyberbullying pada remaja: Dampak psikologis dan strategi penanganan," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, vol. 8, no. 1, pp. 45–59, 2023, doi: 10.26740/jppk.v8n1.p45-59.

10.17977/um019v8i12023.45-59.

7. I. Rasido, H. Hasan, D. Puswiartika, M. Munifah, N. E. W. Riyadi, and M. Y. Diniy, "Coping strategies as protective factors for mental health and work readiness among students," in Proc. 3rd Int. Conf. on Education (ICE-3 2025), *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol. 995, 2026, pp. 212–221, doi: 10.2991/978-2-38476-537-9_19.
8. E. Nuraulia, Munifah, A. Arifyadi, and I. Rasido, "The effect of coping strategies on time management among working university students," *Journal of Educational Sciences*, vol. 10, no. 3, pp. 1085–1098, 2026, doi: 10.31258/jes.10.3.p.1085-1098.
9. A. Aprianti, H. Hasan, R. Syahrani, and M. Munifah, "Konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, vol. 5, no. 1, pp. 228–236, 2025.
10. N. Qowimah, E. Susanti, and R. Pratama, "Dinamika emosi dan strategi manajemen konflik pada remaja: Studi kualitatif," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 5, no. 1, pp. 55–70, 2023, doi: 10.25078/jpsi.v5i1.4521.
11. P. Anggraini and R. Kusumawati, "Ambivalensi emosi dan penyesuaian sosial pada remaja dalam konflik interpersonal," *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 10, no. 1, pp. 45–58, 2023, doi: 10.15294/jpi.v10i1.30112.
12. R. Nurhayati, "Coping strategies for bullying: A phenomenology of student perceptions," *Foundasia*, vol. 15, no. 1, pp. 22–35, 2024, doi: 10.21831/foundasia.v15i1.73811.
13. A. Pratiwi and S. Rahayu, "Cognitive appraisal dan strategi coping pada remaja yang mengalami konflik interpersonal," *Jurnal Psikologi*, vol. 49, no. 1, pp. 34–47, 2023, doi: 10.22146/jpsi.67823.
14. A. A. I. I. Kesari and T. D. Valentina, "Dinamika psikologis remaja yang mengalami kekerasan emosional dalam keluarga," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 9, no. 2, pp. 150–162, 2022, doi: 10.24843/JPU.2022.v09.i02.p09.
15. E. A. Skinner and M. J. Zimmer-Gembeck, "The development of coping: History, theory, and research," in *Stress and Coping: A Developmental Perspective*. Cham, Switzerland: Springer, 2022, pp. 1–34, doi: 10.1007/978-3-030-92354-9_1.
16. J. J. Gross, Ed., *Handbook of Emotion Regulation*, 4th ed. New York, NY, USA: Guilford Press, 2024.
17. Jumiaty, J., Arifyadi, A., Puswiartika, D., & Hasan, H. (2026). Second Instagram Accounts as Spaces Catharsis and Emotion Regulation Among Generation Z. *Journal of Education Research*, 7(4), 3043–3049. <https://doi.org/10.37985/jer.v7i4.4244>
18. C. Praseptia, B. Ratu, D. Puswiartika, and H. Hasan, "Implementasi konseling kelompok dalam meminimalisasi konflik sosial antar siswa di SMP Negeri 4 Palu," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, vol. 6, no. 3, pp. 2835–2852, 2026, doi: 10.53299/jppi.v6i3.4396.
19. R. Rosiana, Munifah, I. Rasido, and H. Hasan, "The effect of self-efficacy on the adjustment of out of town college students, with peer support as a moderator variable," *Journal of Educational Sciences*, vol. 10, no. 6, pp. 466–481, 2026, doi: 10.31258/jes.10.6.p.466-481.
20. I. Rasido, H. Hasan, Nurwahyuni, M. F. Silalahi, and N. E. W. Riyadi, "Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di Kota Palu," *Ganesha: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 61–70, 2024.
21. A. Abidina and D. R. Mujahid, "Regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian," *Acta Psychologia*, vol. 4, no. 1, pp. 38–47, 2022, doi: 10.21831/ap.v4i1.46515.
22. J. W. Creswell and C. N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 4th ed. Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, 2018.
23. B. P. Doré, J. A. Silvers, and K. N. Ochsner, "Emotion regulation in adolescence," *Current Opinion in Psychology*, vol. 44, pp. 1–7, 2022, doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.012.
24. N. A. Safarina, M. F. J. Pratama, and Y. N. Safitri, "Psikoedukasi manajemen emosi pada siswa SMA di daerah pesisir untuk mengurangi konflik antarteman sebaya," *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, vol. 2, no. 5, pp. 410–421, 2024, doi: 10.59407/jpki2.v2i5.1358.
25. Isma, I. Rasido, D. Puswiartika, and H. Hasan, "Effectiveness of mental health literacy in group guidance against mental health stigma," *Journal of General Education and Humanities*, vol. 5, no. 1, pp. 1223–1232, 2026, doi: 10.58421/gehu.v5i1.1069.