



**PENGUATAN RESILIENSI PSIKOLOGIS MELALUI REFLEKSI EMOSI POSITIF
PADA KONFLIK TEMAN SEBAYA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Nur Afifa¹, Akhmad Harum², M. Amirullah³, Salmiati⁴

Universitas Negeri Makassar, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail: nurafifaaaa039@gmail.com

Diterima: 20/06/2026; Direvisi: 26/06/2026; Diterbitkan: 11/06/2026

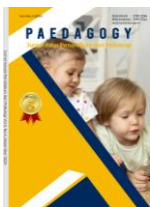
ABSTRAK

Rendahnya *psychological resilience* siswa SMP, terutama pada dimensi regulasi emosi, menghambat kemampuan mereka mengelola konflik sebaya secara konstruktif dalam berbagai studi nasional maupun internasional, sementara layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih bersifat reaktif dan belum melatih kemampuan refleksi emosi positif secara terstruktur. Penelitian ini bertujuan mensintesis bukti literatur mengenai kontribusi refleksi emosi positif terhadap penguatan *psychological resilience* siswa SMP dalam menghadapi konflik sebaya. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan pendekatan *narrative synthesis* melalui penelusuran artikel pada Google Scholar dan Scopus tahun 2015–2025 menggunakan kata kunci *psychological resilience*, refleksi emosi positif, konflik sebaya, dan regulasi emosi. Sebanyak 25 artikel nasional dan internasional yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi siswa berkaitan erat dengan lemahnya regulasi emosi dan keterbatasan dukungan psikososial teman sebaya. Selain itu, refleksi emosi positif terbukti membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, adaptasi diri, dan ketahanan psikologis dalam menghadapi konflik interpersonal. Kajian ini juga menemukan adanya kesenjangan antara kebutuhan intervensi penguatan resiliensi dengan ketersediaan layanan BK yang terstruktur di sekolah. Temuan penelitian mengimplikasikan pentingnya pengembangan modul refleksi emosi positif berbasis aktivitas sebagai intervensi preventif dan sistematis untuk memperkuat *psychological resilience* siswa SMP.

Kata Kunci: *Konflik sebaya, Psychological Resilience, Refleksi Emosi Positif*

ABSTRACT

The low level of junior high school students' psychological resilience, particularly in the dimension of emotional regulation, limits their ability to manage peer conflict constructively, as reported in various national and international studies. Meanwhile, school counseling services remain predominantly reactive and have not systematically facilitated students' positive emotional reflection skills. This study aimed to synthesize empirical evidence regarding the contribution of positive emotional reflection to strengthening junior high school students' psychological resilience in dealing with peer conflict. The study employed a systematic literature review method with a narrative synthesis approach by searching articles indexed in Google Scholar and Scopus published between 2015 and 2025 using the keywords psychological resilience, positive emotional reflection, peer conflict, and emotional regulation. A total of 25 national and international articles that met the inclusion criteria were analyzed thematically. The findings revealed that low student resilience is closely associated with weak emotional regulation and limited psychosocial peer support. In addition, positive emotional reflection was found to help students develop emotional regulation, self-adaptation, and



psychological resilience in coping with interpersonal conflict. The review also identified a gap between the need for resilience-strengthening interventions and the availability of structured counseling services in schools. These findings imply the importance of developing activity-based positive emotional reflection modules as preventive and systematic interventions to strengthen junior high school students' psychological resilience.

Keywords: *Peer Conflict, Psychological Resilience, Positive Emotion Reflection*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya kompleksitas relasi sosial, tuntutan identitas, dan intensitas interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, konflik sebaya menjadi fenomena yang hampir universal dialami seluruh siswa SMP dengan frekuensi tinggi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah (Juhairiah et al., 2015). Konflik sebaya yang tidak terkelola secara adaptif berpotensi memicu stres emosional berkepanjangan, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental yang berdampak pada perkembangan psikososial remaja secara keseluruhan (Akasyah et al., 2020). Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan sebaya berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja, sehingga respons terhadap konflik dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang menentukan kesehatan psikologis dan kemampuan adaptasi individu (Sahi et al., 2023). Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan konflik sebaya menjadi kebutuhan psikologis yang mendesak bagi siswa SMP.

Kemampuan tersebut secara konseptual merujuk pada *psychological resilience*, yaitu kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih secara efektif ketika menghadapi situasi sulit melalui pemanfaatan sumber daya internal dan eksternal secara terintegrasi (Fahlevi et al., 2022). Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi mencakup regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out* yang secara bersama-sama membantu individu menghadapi tekanan dan bangkit dari adversitas. Bukti *systematic review* menunjukkan bahwa regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, dukungan sosial, dan berbagai sumber daya psikologis lainnya secara konsisten berkontribusi terhadap respons resiliensi dalam menghadapi situasi krisis, sehingga menegaskan bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi berbagai kemampuan psikologis, bukan sekadar satu karakteristik tunggal (Schäfer et al., 2024). Dalam konteks konflik sebaya, regulasi emosi dan optimisme berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi negatif, memaknai konflik secara adaptif, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang konstruktif (Üstündağ, 2024; Surzykiewicz et al., 2022; Silvers & Harding, 2023). Selain itu, meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, dukungan sosial, dan keterampilan coping adaptif pada remaja (Llistosella et al., 2023). Oleh karena itu, kondisi ideal yang diharapkan adalah seluruh siswa SMP memiliki resiliensi psikologis yang memadai agar mampu menghadapi konflik sebaya secara konstruktif dan tetap stabil secara psikologis (Safarina et al., 2024).

Namun, realitas empiris menunjukkan kondisi yang jauh dari ideal tersebut. Sovitriana et al. (2025) melaporkan bahwa skor rata-rata *psychological resilience* siswa berada pada kategori rendah dengan variasi yang beragam antar individu. Fitriyani et al. (2023) menemukan bahwa dari 668 siswa di Jakarta, sebesar 26,7% memiliki resiliensi rendah dan hanya 25,7% yang terkategori tinggi. Saputri (2022) menemukan hal serupa pada remaja di Pekalongan, di mana 65% berada pada kategori resiliensi rendah dengan kelemahan utama pada dimensi regulasi emosi. Kesenjangan antara kondisi ideal dan realita ini menunjukkan bahwa *psychological*



resilience siswa belum berkembang secara optimal, sehingga membutuhkan intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk membangun *psychological resilience* adalah refleksi emosi positif. Melalui *broaden-and-build theory*, Fredrickson menjelaskan bahwa emosi positif seperti rasa syukur, harapan, dan cinta secara bertahap membangun sumber daya psikologis yang memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa emosi positif dan resiliensi memiliki hubungan timbal balik; semakin sering individu mengalami emosi positif, semakin tinggi tingkat resiliensinya, yang selanjutnya mendorong berkembangnya kesejahteraan psikologis (*flourishing*) (Gilchrist et al., 2023). Dalam konteks konflik sebaya, refleksi emosi positif membantu siswa memaknai kembali pengalaman konflik secara lebih adaptif, mengurangi emosi negatif, serta meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini didukung oleh penelitian Fajrina dan Nursalim (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap resiliensi siswa, serta Sembiring dan Tarigan (2022) yang menemukan kontribusi regulasi emosi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik. Namun, layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih cenderung bersifat reaktif dan belum menyediakan media yang secara khusus melatih refleksi emosi positif sebagai strategi penguatan *psychological resilience* (Safarina et al., 2024).

Kesenjangan tersebut menunjukkan urgensi kajian sistematis yang mensintesis bukti literatur mengenai peran refleksi emosi positif dalam memperkuat *psychological resilience* siswa yang menghadapi konflik sebaya. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada resiliensi secara umum, dukungan sosial sebagai faktor eksternal, atau hubungan korelasional antara regulasi emosi dan resiliensi. Sementara itu, kajian yang secara khusus menempatkan refleksi emosi positif sebagai mekanisme utama penguatan resiliensi dalam konteks konflik sebaya siswa SMP masih terbatas dan tersebar dalam berbagai pendekatan penelitian. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial-emosional di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan penurunan masalah psikologis pada remaja, namun mekanisme yang melibatkan refleksi emosi positif masih relatif jarang dibahas secara spesifik (Colomeischi et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan perlunya sintesis literatur yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan empiris secara lebih komprehensif.

Kebaruan artikel ini terletak pada sintesis tematik yang mengintegrasikan bukti penelitian mengenai konflik sebaya, refleksi emosi positif, dan *psychological resilience* dalam satu kerangka kajian yang terfokus pada siswa SMP. Selain itu, artikel ini tidak hanya mengidentifikasi hubungan antarvariabel, tetapi juga menelaah mekanisme refleksi emosi positif sebagai strategi penguatan resiliensi psikologis dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti-bukti empiris mengenai kontribusi refleksi emosi positif terhadap penguatan *psychological resilience* siswa SMP dalam menghadapi konflik sebaya. Artikel ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan metode *narrative synthesis* untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan secara tematik dan interpretatif.

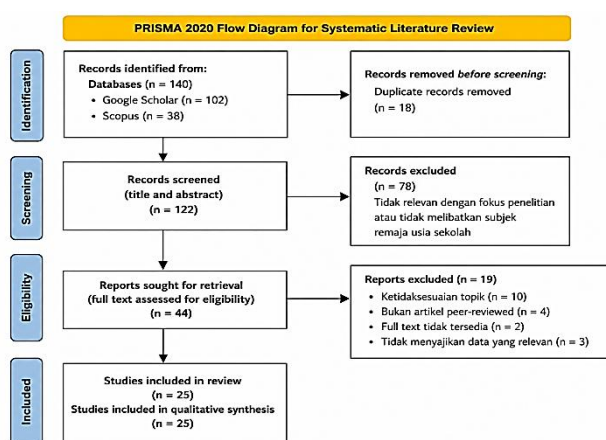
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan empiris mengenai penguatan *psychological resilience* melalui refleksi emosi positif dalam konteks konflik sebaya pada remaja. Prosedur penelitian mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for*

Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020 yang dikembangkan oleh Page et al. (2021). Sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan *narrative synthesis* karena artikel yang dianalisis memiliki variasi yang tinggi pada desain penelitian, karakteristik subjek, instrumen, serta bentuk intervensi yang digunakan. Penelitian yang ditelaah mencakup desain korelasional kuantitatif, survei deskriptif, kualitatif fenomenologis, *quasi-experimental*, hingga *research and development*. Variasi juga ditemukan pada karakteristik subjek penelitian yang melibatkan remaja usia 12–18 tahun dengan latar yang beragam, seperti siswa reguler, remaja panti asuhan, dan korban *bullying*.

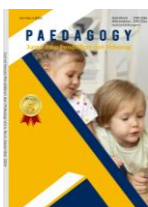
Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui dua *database* elektronik, yaitu Google Scholar dan Scopus. Proses penelusuran menggunakan kata kunci "*psychological resilience*", "*positive emotion reflection*", "*peer conflict*", "*emotion regulation*", "*resilience intervention*", "*counseling module*", "resiliensi psikologis", "refleksi emosi positif", "konflik sebaya", dan "modul bimbingan konseling". Penelusuran dibatasi pada artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2015–2025 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran data penelitian. Artikel yang dipilih merupakan artikel empiris, sistematis, atau konseptual yang telah melalui proses *peer review*, berfokus pada *psychological resilience*, refleksi emosi positif, regulasi emosi, konflik sebaya, atau modul bimbingan konseling, melibatkan subjek remaja usia sekolah, serta tersedia dalam bentuk *full text*. Artikel dikeluarkan apabila tidak melalui proses *peer review*, tidak menyajikan data hasil penelitian yang dapat dianalisis, atau tidak relevan dengan fokus penelitian setelah proses pembacaan penuh.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap mengikuti alur PRISMA 2020. Penelusuran awal melalui Google Scholar dan Scopus menghasilkan 140 artikel. Setelah penghapusan 18 artikel duplikat, tersisa 122 artikel yang diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Sebanyak 78 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan fokus penelitian atau tidak melibatkan subjek remaja usia sekolah. Selanjutnya, 44 artikel memasuki tahap penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Pada tahap ini, 19 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti ketidaksesuaian topik, tidak termasuk artikel *peer-reviewed*, tidak tersedia dalam bentuk *full text*, atau tidak menyajikan data yang relevan. Dengan demikian, sebanyak 25 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. Proses seleksi artikel secara lengkap disajikan pada Gambar 1.



Catatan: Diagram alur ini disusun berdasarkan pedoman PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Gambar 1. PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)



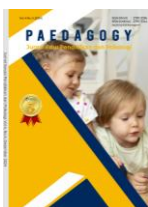
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelusuran dan proses seleksi literatur menghasilkan 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dengan rentang publikasi tahun 2015–2025. Artikel-artikel tersebut dianalisis berdasarkan fokus kajian, desain penelitian, karakteristik subjek, serta temuan utama yang berkaitan dengan *psychological resilience*, regulasi emosi, konflik sebaya, dan refleksi emosi positif pada remaja. Sintesis dilakukan untuk mengidentifikasi pola temuan dominan, keterkaitan antarvariabel, serta kecenderungan intervensi yang digunakan dalam penguatan resiliensi remaja pada konteks layanan bimbingan dan konseling.

Tabel 1. Sintesis Temuan Penelitian tentang *Psychological Resilience* Remaja dalam Konflik Sebaya

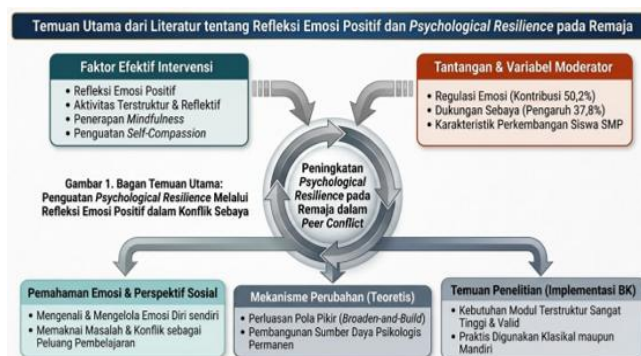
Tema Temuan	Artikel Pendukung	Sintesis Temuan
Rendahnya <i>psychological resilience</i> remaja	Sovitriana et al. (2025); Fitriyani et al. (2023); Saputri (2022); Tetha & Fisabilillah (2024); Marsela & Supriatna (2019)	Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa tingkat <i>psychological resilience</i> remaja masih berada pada kategori rendah, terutama pada aspek regulasi emosi, pengendalian diri, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial.
Regulasi emosi sebagai faktor utama resiliensi	Saputri (2022); Fajrina & Nursalim (2025); Sembiring & Tarigan (2022); Vinayak & Judge (2018); Rohman et al. (2025); Darmaja et al. (2021)	Regulasi emosi secara konsisten ditemukan sebagai faktor internal utama yang memengaruhi kemampuan remaja untuk bertahan dan pulih dari konflik sebaya maupun tekanan psikologis lainnya.
Dukungan sosial dan teman sebaya memperkuat resiliensi	Sovitriana et al. (2025); Akbar et al. (2024); Nabila et al. (2024); Syifa et al. (2021); Akasyah et al. (2020); Mangna & Valentina (2024)	Dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, berperan signifikan dalam meningkatkan ketahanan psikologis, membantu adaptasi sosial, dan mengurangi dampak negatif konflik antar teman.
Refleksi emosi positif dan faktor psikologis adaptif	Fredrickson (2009); Rohman et al. (2025); Mangna & Valentina (2024); Rindiyan et al. (2025)	Emosi positif, <i>mindfulness</i> , <i>self-compassion</i> , dan strategi <i>coping</i> adaptif membantu memperluas kapasitas berpikir serta membangun sumber daya psikologis yang mendukung resiliensi remaja.



Konflik sebaya berdampak terhadap kondisi psikologis remaja	(Juhairiah et al., 2015); Darmaja et al. (2021); Ruswahyuningsi & Afiatin (2015); Marsela & Supriatna (2019)	Konflik sebaya yang tidak terselesaikan secara adaptif dapat melemahkan kondisi psikologis remaja, mengganggu hubungan sosial, dan menurunkan kemampuan pemulihan diri.
Efektivitas layanan BK dan intervensi penguatan resiliensi	Dewi et al. (2022); Dewinda et al. (2024); Ramadhoni et al. (2024); Safarina et al. (2024); Irawan et al. (2024); Rahmadhanty et al. (2024)	Intervensi berbasis layanan BK, modul reflektif, konseling kelompok, dan pendekatan penguatan diri terbukti efektif dalam meningkatkan <i>psychological resilience</i> siswa secara preventif maupun kuratif.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil sintesis dari 25 artikel penelitian membentuk enam tema utama yang saling berkaitan dalam penguatan *psychological resilience* remaja pada konteks konflik sebaya. Tema yang paling dominan berkaitan dengan rendahnya tingkat *psychological resilience* remaja yang ditemukan pada lima penelitian, yaitu Sovitriana et al. (2025), Fitriyani et al. (2023), Saputri (2022), Tetha dan Fisabilillah (2024), serta Marsela dan Supriatna (2019). Beberapa penelitian tersebut melaporkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori resiliensi rendah dengan kelemahan utama pada aspek regulasi emosi dan pengendalian diri. Selain itu, enam penelitian lainnya menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor internal paling berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan konflik sebaya maupun tekanan psikologis lainnya.

Tema dukungan sosial dan teman sebaya juga muncul secara konsisten pada enam artikel yang menunjukkan bahwa hubungan sosial positif mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan membantu remaja beradaptasi secara lebih sehat dalam situasi konflik. Selanjutnya, empat penelitian menyoroti pentingnya refleksi emosi positif, *mindfulness*, dan strategi *coping* adaptif dalam membangun sumber daya psikologis yang mendukung resiliensi jangka panjang. Pada sisi lain, empat artikel menunjukkan bahwa konflik sebaya yang tidak terselesaikan secara adaptif dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja dan menurunkan kemampuan pemulihan diri. Adapun tema efektivitas layanan BK menjadi salah satu temuan yang paling kuat dengan enam penelitian yang membuktikan bahwa intervensi berbasis modul reflektif, konseling kelompok, dan penguatan diri efektif meningkatkan *psychological resilience* siswa baik secara preventif maupun kuratif. Secara keseluruhan, sintesis data menunjukkan bahwa refleksi emosi positif, regulasi emosi, dan dukungan sosial merupakan komponen utama yang saling terintegrasi dalam pembentukan *psychological resilience* remaja.



Gambar 2. Bagan Temuan Utama

Gambar 2 memperlihatkan sintesis temuan utama mengenai penguatan *psychological resilience* remaja melalui refleksi emosi positif dalam konteks konflik sebaya. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi dipengaruhi oleh beberapa komponen yang saling berkaitan, meliputi refleksi emosi positif, aktivitas reflektif terstruktur, penerapan *mindfulness*, dan penguatan *self-compassion* yang membantu remaja mengenali, mengelola, serta memaknai emosi secara lebih adaptif. Selain itu, efektivitas penguatan resiliensi juga dipengaruhi oleh regulasi emosi, dukungan teman sebaya, dan karakteristik perkembangan siswa SMP sebagai variabel moderator utama. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berkontribusi signifikan dalam membantu remaja mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif saat menghadapi konflik interpersonal. Secara teoretis, mekanisme perubahan tersebut sejalan dengan *broaden-and-build theory* yang menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas pola pikir, membangun sumber daya psikologis, dan memperkuat kapasitas adaptasi individu secara berkelanjutan. Dengan demikian, refleksi emosi positif tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengelolaan emosi, tetapi juga menjadi mekanisme utama dalam penguatan *psychological resilience* remaja pada konteks konflik sebaya.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Artikel Penelitian

Kategori	Jumlah Artikel	Persentase
Korelasional/Survei Kuantitatif	8	32%
Kajian Literatur/Sistematis	7	28%
Research and Development	4	16%
Kualitatif/Fenomenologis	3	12%
Eksperimental/Quasi Eksperimental	3	12%
Total	25	100%

Tabel 2 menunjukkan distribusi karakteristik metodologis dari 25 artikel yang dianalisis dalam kajian ini. Berdasarkan desain penelitian, studi korelasional kuantitatif dan survei

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3>



deskriptif mendominasi dengan jumlah delapan artikel atau sekitar 32% dari keseluruhan studi. Dominasi pendekatan kuantitatif menunjukkan bahwa penelitian mengenai *psychological resilience* remaja masih berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel, khususnya regulasi emosi, dukungan sosial teman sebaya, dan ketahanan psikologis siswa. Sementara itu, kajian literatur dan kajian sistematis menempati posisi kedua dengan tujuh artikel (28%) yang berperan dalam memperkuat landasan konseptual terkait mekanisme refleksi emosi positif dan faktor pembentuk resiliensi remaja.

Selain itu, penelitian berbasis *research and development* ditemukan sebanyak empat artikel (16%) yang menegaskan meningkatnya kebutuhan terhadap pengembangan modul dan media intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling. Adapun penelitian kualitatif dan fenomenologis berjumlah tiga artikel (12%) yang memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman emosional remaja dalam menghadapi konflik sebaya. Penelitian eksperimental dan *quasi experimental* juga ditemukan sebanyak tiga artikel (12%) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling kelompok, *mindfulness*, dan penguatan diri efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *psychological resilience* siswa. Secara keseluruhan, distribusi data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa penelitian mengenai *psychological resilience* remaja tidak hanya berkembang pada aspek konseptual, tetapi juga mulai mengarah pada pengembangan intervensi praktis berbasis layanan BK yang aplikatif di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil sintesis dari 25 artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa rendahnya *psychological resilience* pada remaja, khususnya siswa SMP, merupakan permasalahan yang muncul secara konsisten pada berbagai penelitian. Temuan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori resiliensi rendah dengan kelemahan utama pada aspek regulasi emosi dan kemampuan menghadapi tekanan sosial. Fitriyani et al. (2023) melaporkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori resiliensi rendah hingga sedang, sedangkan Saputri (2022) menemukan bahwa regulasi emosi menjadi indikator resiliensi dengan skor paling rendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan tersebut diperkuat oleh Sovitriana et al. (2025) dan Tetha & Fisabilillah (2024) yang menunjukkan bahwa lemahnya ketahanan psikologis remaja berdampak pada kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan emosional maupun konflik interpersonal secara adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya *psychological resilience* bukan hanya persoalan individual, tetapi juga menjadi tantangan perkembangan yang memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang lebih sistematis. Temuan internasional terbaru juga menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi pada remaja berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental dan penurunan kemampuan adaptasi sosial, sehingga intervensi berbasis sekolah menjadi salah satu strategi yang paling direkomendasikan (Breneiser et al., 2024).

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor internal paling dominan dalam pembentukan *psychological resilience* remaja. Temuan ini tampak konsisten pada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berkaitan langsung dengan kemampuan remaja untuk bertahan dan pulih dari tekanan psikologis. Fajrina & Nursalim (2025) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa, sedangkan Sembiring & Tarigan (2022) melaporkan kontribusi regulasi emosi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa. Vinayak & Judge (2018) juga menegaskan bahwa lemahnya regulasi emosi, pengendalian impuls, dan efikasi diri menjadi





faktor utama rendahnya resiliensi pada remaja. Selain itu, Dewi et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan resiliensi rendah cenderung kesulitan memaknai konflik sebagai peluang pembelajaran dan pertumbuhan diri. Temuan-temuan tersebut selaras dengan teori Reivich & Shatte (2002) yang menempatkan regulasi emosi sebagai komponen fundamental dalam struktur *psychological resilience* karena kemampuan mengelola emosi menjadi dasar berkembangnya kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan.

Dalam konteks konflik sebaya, rendahnya *psychological resilience* menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesulitan sosial maupun emosional. Hasil penelitian (Juhairiah et al., 2015) menunjukkan bahwa konflik sebaya yang tidak terselesaikan secara adaptif dapat menimbulkan ketegangan emosional berkepanjangan dan melemahkan kondisi psikologis remaja. Darmaja et al. (2021) menemukan bahwa remaja yang tidak memiliki mekanisme pengelolaan emosi yang memadai cenderung gagal memulihkan hubungan sosial setelah konflik terjadi. Sebaliknya, Ruswahyuningsi & Afiatin (2015) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat resiliensi yang baik mampu menggunakan pengalaman konflik sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara konflik sebaya dan *psychological resilience* bersifat saling memengaruhi, sehingga penguatan kemampuan pengelolaan emosi menjadi kebutuhan penting dalam membantu remaja menghadapi dinamika hubungan sosial secara lebih sehat.

Selain regulasi emosi, hasil sintesis pada Tabel 1 juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi yang signifikan dalam memperkuat *psychological resilience* remaja. Sovitriana et al. (2025), Syifa et al. (2021), dan Nabila et al. (2024) secara konsisten menemukan bahwa hubungan sosial yang positif membantu remaja mempertahankan stabilitas emosional ketika menghadapi konflik interpersonal. Akbar et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dan penghargaan dari lingkungan sebaya berkorelasi positif terhadap ketahanan psikologis siswa. Dukungan sosial tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga membantu remaja mengembangkan rasa diterima, empati, dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik. Dengan demikian, lingkungan sosial yang suportif menjadi faktor eksternal yang memperkuat efektivitas proses pengembangan resiliensi remaja.

Temuan penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa refleksi emosi positif menjadi mekanisme yang paling relevan dalam penguatan *psychological resilience* remaja. Berdasarkan *broaden-and-build theory*, Fredrickson menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas pola pikir individu dan membangun sumber daya psikologis secara berkelanjutan. Dalam konteks remaja, refleksi emosi positif membantu individu mengenali pengalaman emosional secara lebih adaptif sehingga mampu meningkatkan fleksibilitas berpikir dan kemampuan pemulihan diri setelah menghadapi tekanan. Temuan ini diperkuat oleh Rohman et al. (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi, strategi *coping* adaptif, dan orientasi masa depan positif bekerja secara sinergis dalam membentuk ketahanan psikologis remaja. Selain itu, Mangna & Valentina (2024) menegaskan bahwa *self-compassion*, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam pembentukan resiliensi yang optimal.

Efektivitas refleksi emosi positif juga terlihat pada berbagai bentuk implementasi intervensi yang ditemukan dalam hasil sintesis penelitian. Rindiyani et al. (2025) membuktikan bahwa penerapan *mindfulness* sebelum pembelajaran efektif meningkatkan manajemen emosi siswa dan menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif. Ramadhoni et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *strength-based group counseling* mampu membantu siswa mengenali dan menginternalisasi kekuatan positif dalam dirinya sebagai modal





menghadapi konflik. Selain itu, Dewinda et al. (2024) dan Rahmadhanty et al. (2024) menemukan bahwa kebutuhan siswa terhadap modul reflektif berbasis layanan BK berada pada kategori sangat tinggi dan dinilai valid serta praktis digunakan dalam layanan klasikal maupun mandiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa refleksi emosi positif tidak hanya relevan secara konseptual, tetapi juga efektif diterapkan melalui intervensi terstruktur dalam layanan bimbingan dan konseling.

Secara keseluruhan, hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *psychological resilience* remaja dalam menghadapi konflik sebaya berkaitan erat dengan lemahnya regulasi emosi dan keterbatasan dukungan psikososial yang dimiliki siswa. Refleksi emosi positif terbukti menjadi mekanisme yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, memperkuat kapasitas adaptasi, serta membangun ketahanan psikologis secara lebih berkelanjutan. Di sisi lain, tingginya kebutuhan terhadap modul dan intervensi terstruktur berbasis layanan BK menunjukkan adanya urgensi pengembangan media layanan yang mampu memfasilitasi proses refleksi emosi positif secara sistematis, preventif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja SMP.

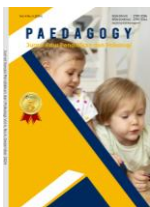
KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 25 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa refleksi emosi positif memiliki kontribusi yang signifikan dalam penguatan *psychological resilience* siswa SMP dalam menghadapi konflik sebaya. Temuan kajian menunjukkan bahwa rendahnya *psychological resilience* remaja berkaitan erat dengan lemahnya kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan pengelolaan tekanan sosial. Dalam konteks tersebut, refleksi emosi positif melalui aktivitas seperti *mindfulness*, *self-compassion*, dan strategi *coping* adaptif terbukti membantu remaja mengenali, mengelola, serta memaknai pengalaman emosional secara lebih konstruktif. Selain faktor internal, dukungan sosial teman sebaya juga berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis dan membantu remaja menghadapi konflik interpersonal secara lebih sehat. Dengan demikian, refleksi emosi positif dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam membangun kemampuan adaptasi dan pemulihan diri remaja.

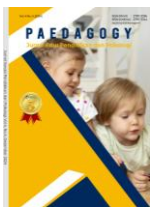
Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengembangkan *psychological resilience* siswa melalui intervensi yang terstruktur dan preventif. Berbagai penelitian menegaskan bahwa penggunaan modul reflektif, konseling kelompok, dan pendekatan berbasis penguatan diri efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan psikologis siswa SMP. Oleh karena itu, implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan layanan BK berbasis refleksi emosi positif yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja serta dapat diterapkan secara fleksibel baik dalam layanan klasikal maupun mandiri. Kajian ini diharapkan dapat menjadi landasan konseptual dan empiris bagi pengembangan program intervensi BK yang lebih inovatif dalam membantu siswa menghadapi konflik sebaya secara adaptif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, N. A., Aulia, N. F., Kusnanda, R. R. B., & Halida, A. N. (2024). Pengaruh Social Support Terhadap Resiliensi Emosional Pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.978>
- Colomeischi, A. A., Ursu, A., Bogdan, I., Ionescu-Corbu, A., Bondor, R., & Conte, E. (2022). Social And Emotional Learning And Internalizing Problems Among Adolescents: The



- Mediating Role Of Resilience. *Children*, 9(9), 1326.
<https://doi.org/10.3390/children9091326>
- Darmaja, S. N., & Wilani, N. M. A. (2021). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Psikologi Penyintas Perundungan Kelompok Sebaya: Sebuah Studi Kasus Tunggal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i02.p01>
- Dewi, F. I. R., Idulfilastri, R. M., & Sari, M. P. (2022). Pengembangan Modul Pelatihan Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 99-106. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13478.2022>
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). Peningkatan Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying Melalui Pelatihan Dengan Menggunakan Modul Resiliensi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10(1), 95–102. <https://doi.org/10.29210/020243314>
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Hedro, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., & Shobihah, I. F. (2023). *Psikologi Positif*. Pt Global Eksekutif Teknologi.
[repository binawan – psikologi positif \(pdf\)](https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13478.2022)
- Fajrina, T., & Nursalim, M. (2025). Kemampuan Resiliensi Pada Siswa SMK: Analisis Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Regulasi Emosi. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 44–52.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65745>
- Fitriyani, F. N., & Mustikasari, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Stres Siswa SMP Di Jakarta Timur. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 73-83.
<https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.471>
- Gilchrist, J. D., Gohari, M. R., Benson, L., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2023). Reciprocal Associations Between Positive Emotions And Resilience Predict Flourishing Among Adolescents. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 43(7), 313–320. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01>
- Gilchrist, J. D., Gohari, M. R., Benson, L., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2023). Reciprocal Associations Between Positive Emotions And Resilience Predict Flourishing Among Adolescents. *Health Promotion And Chronic Disease Prevention In Canada*, 43(7), 313–320. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01>
- Irawan, T. M. I. A., Hamzah, R. M., & Mulyati, S. (2024). Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying: Sebuah Kajian Sistematis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1).
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14931>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness Of Resilience-Based Interventions In Schools For Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 14, 1211113.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Mangna, N. K. K., & Valentina, T. D. (2024). Ketahanan Remaja Di Panti Asuhan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(1), 78-92. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.8091>
- Nabila, L. S., Malihah, E., & Supriyono, S. (2024). Teman Sebaya Dan Resiliensi Korban Perundungan Siswa SMA Di Bandung. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 37-46. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v13i1.68245>
- Rahmadhanty, D. Z., Aryani, F., & Latif, S. (2024). Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah.



- Indonesian Journal Of School Counseling: Theory, Application, And Development*, 4(2), 91–104. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v4i2.62305>
- Ramadhoni, S. R., Lubis, P. R. V., Santera, T., Adiyatma, R., Azizah, N., & Rimonda, R. (2024). Increasing Student Resilience With Strength-Based Group Counseling. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 103-110. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.21898>
- Rindiyan, D., Faridah, F., Mirnawati, & Afiati, E. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Mengelola Emosi Siswa. *JIEGC Journal Of Islamic Education Guidance And Counselling*, 6(2), 156–160. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/773>
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Pada Remaja Di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi Pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 1(2), 96–105. <https://journal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/7347>
- Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Safitri, Y. N., Farhan, M. N., Situmorang, F., Aurelia, Z., & Azmi, S. (2024). Psikoedukasi Manajemen Emosi Pada Siswa SMA Di Daerah Pesisir Untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya Di Sekolah SMA Negeri 7 Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1518–1524. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1358>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation Of Emotion Regulation In Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Saputri, N. R. (2022). Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 186–197. <https://lib.unnes.ac.id/57815/>
- Schäfer, S. K., Supke, M., Kausmann, C., Schaubruch, L. M., Lieb, K., & Cohrdes, C. (2024). A Systematic Review Of Individual, Social, And Societal Resilience Factors In Response To Societal Challenges And Crises. *Communications Psychology*, 2, 92. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Silvers, J. A., & Harding, E. (2023). Peer Facilitation Of Emotion Regulation In Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Sovitriana, R., Trisnawati, N., Mu'Tadin, Z., & Nasution, E. S. (2025). Dukungan Teman Sebaya Dan E-Resilience Sebagai Faktor Prediktor Ketahanan Psikologis Pada Siswa SMKS X Jakarta. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(3), 397–403. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i3.5402>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience And Regulation Of Emotions In Adolescents: Serial Mediation Analysis Through Self-Esteem And The Perceived Social Support. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>



- Syifa, F., Santoso, D. B., & Hambali, I. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMK Negeri 1 Glagah Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(5), 346-355. <https://doi.org/10.17977/um065v1i52021p346-355>
- Tetha, M., & Fisabilillah, S. D. (2024). Psychological Well-Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), 1-12. <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/27165>
- Üstündağ, M. F. (2024). The Mediating Effect Of Adolescents' Emotional Regulation Strategies On Their Psychological Resilience. *Psychology In The Schools*, 61(9), 3701-3715. <https://doi.org/10.1002/pits.23300>

