

Bimbingan dalam Menangani Perubahan Emosional selama Masa Pubertas

Adelia Maharani

Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: adeliamhrn8@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 04-07-2024

Revised 29-07-2024

Accepted 19-08-2024

Kata Kunci:

Bimbingan, Perubahan,
Emosional, Masa
pubertas.

ABSTRAK

Masa pubertas merupakan periode transisi krusial dalam perkembangan remaja, berlangsung antara usia 9 hingga 18 tahun, yang ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan emosional signifikan. Perubahan hormon seperti estrogen dan testosteron memengaruhi mood dan menyebabkan fluktuasi emosional yang intens. Selain itu, remaja sering menghadapi ketidakpastian mengenai identitas diri dan masa depan, serta meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial. Strategi bimbingan yang efektif melibatkan pengembangan keterampilan kesehatan emosional, keterampilan komunikasi, dan teknik kognitif-perilaku. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu remaja merasa aman dan dipahami. Menghadapi tantangan seperti kesehatan mental dan konflik hubungan memerlukan intervensi yang tepat. Terapi individu dan kelompok, bersama dengan edukasi tentang pubertas dan program pendidikan emosional, mendukung remaja dalam mengelola perubahan emosional. Evaluasi dan pemantauan bimbingan memastikan dukungan yang relevan, membantu remaja membangun kesejahteraan emosional yang kuat.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan periode transisi penting dalam kehidupan remaja, ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan. Umumnya terjadi antara usia 9 hingga 18 tahun, masa pubertas menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, berperan krusial dalam pembentukan konsep diri dan identitas individu.

Pubertas ditandai dengan perubahan biologis mendalam yang mempersiapkan tubuh untuk reproduksi. Perubahan fisik meliputi pertumbuhan pesat dan transformasi struktur tubuh, seperti perkembangan organ seksual primer dan sekunder. Pada remaja perempuan, ini termasuk perkembangan payudara dan menstruasi, sedangkan pada laki-laki mencakup pertumbuhan testis dan penis. Perubahan sekunder mencakup pertumbuhan rambut di area genital dan ketiak, perubahan suara pada laki-laki, serta peningkatan massa otot. Selama masa ini, remaja juga mengalami lonjakan pertumbuhan dalam tinggi badan dan berat badan, sering disebut "growth spurt," yang dapat menyebabkan perubahan postur dan ketidaknyamanan fisik. Perubahan kulit, seperti munculnya jerawat, juga dapat mempengaruhi citra tubuh dan kepercayaan diri remaja. (Kusnadi, A., & Putri, M., 2019).

Pengaruh terhadap kesejahteraan emosional sangat besar, di mana perubahan fisik dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang tubuh mereka sendiri, berpotensi mempengaruhi harga diri dan kepercayaan diri. Interaksi sosial juga dapat terpengaruh, dengan remaja mungkin merasa lebih sadar diri saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Fluktuasi hormon seperti estrogen dan testosteron berperan penting dalam perubahan emosional. Pada remaja perempuan, estrogen mempengaruhi perkembangan organ seksual dan suasana hati, sementara testosteron pada laki-laki berperan dalam perkembangan otot dan suara, serta dapat mempengaruhi suasana hati dan kecenderungan emosi seperti kemarahan. Perubahan hormonal yang tidak stabil sering menyebabkan fluktuasi mood yang cepat dan kadang ekstrem, seperti perubahan dari

perasaan bahagia menjadi sedih atau marah dalam waktu singkat. Keseimbangan hormonal yang belum stabil dapat menambah tantangan emosional, memperburuk perasaan cemas, stres, dan kebingungan.

Pengalaman perubahan hormonal dan fisik ini mempengaruhi pembentukan identitas dan konsep diri remaja. Interaksi sosial, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan romantis, juga berkontribusi pada perkembangan konsep diri yang matang (Ardiansyah, A., 2019). Memahami perubahan ini serta dampaknya pada kesejahteraan emosional dan konsep diri sangat penting untuk mendukung remaja selama masa pubertas. Dukungan yang tepat dari orang tua, pendidik, dan profesional bimbingan dapat membantu remaja menavigasi masa transisi ini dengan lebih baik, mengembangkan konsep diri yang positif dan sehat.

Masa pubertas merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana remaja mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, hormonal, maupun emosional. Selama fase ini, remaja tidak hanya mengalami perkembangan biologis yang mendalam tetapi juga harus menavigasi perubahan dalam identitas dan konsep diri mereka. Perubahan ini seringkali mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka, yang dapat menciptakan tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, bimbingan yang efektif sangat penting untuk membantu remaja mengatasi dinamika emosional yang kompleks selama masa pubertas. (Lestari, D. A., 2020).

Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama pubertas, seperti fluktuasi hormon estrogen dan testosteron, dapat menyebabkan perubahan mood yang drastis dan seringkali sulit diprediksi. Remaja mungkin mengalami perasaan euforia, kemarahan, atau kecemasan secara tiba-tiba, yang sering kali menambah beban emosional mereka. Selain itu, pertumbuhan pesat, perubahan dalam citra tubuh, dan perubahan sosial yang signifikan dapat memperburuk perasaan tidak aman dan kepekaan terhadap penilaian sosial. Bimbingan dalam konteks ini berperan penting untuk membantu remaja memahami dan mengelola perubahan emosional ini dengan cara yang sehat.

Dalam proses bimbingan, penting untuk memberikan dukungan yang memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang konstruktif. Pendekatan ini melibatkan teknik-teknik seperti konseling individual, pengembangan keterampilan koping, dan pelatihan kesadaran diri yang dapat membantu remaja mengatasi perasaan cemas, frustrasi, atau kebingungan yang mungkin mereka alami. Selain itu, bimbingan juga dapat melibatkan pelibatan keluarga dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana remaja merasa dihargai dan dipahami. (Ahmad, M. S., & Lestari, R., 2020).

Peran bimbingan dalam menangani hubungan antara masa pubertas dan emosional tidak hanya terbatas pada memberikan dukungan emosional tetapi juga pada pengembangan strategi yang membantu remaja beradaptasi dengan perubahan yang mereka alami. Dengan pendekatan yang tepat, bimbingan dapat membantu remaja menjalani masa pubertas dengan lebih percaya diri dan positif, serta membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan emosional mereka di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan studi pustaka. Metode kualitatif deskriptif dipilih karena tujuannya adalah untuk menggambarkan secara mendetail berbagai aspek terkait objek penelitian, kondisi, sistem, serta pendapat yang muncul dalam kelompok atau kelas peristiwa yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana bimbingan dapat diterapkan dalam konteks perubahan emosional pada masa pubertas dan untuk menjelaskan hubungan antara berbagai elemen berdasarkan fakta yang ada.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui sumber sekunder, yaitu kajian pustaka dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Studi pustaka mencakup tinjauan terhadap literatur yang ada, termasuk buku, artikel jurnal, dan laporan penelitian sebelumnya yang membahas topik serupa mengenai bimbingan emosional selama pubertas. Dengan menganalisis berbagai sumber ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, tren, dan temuan penting yang telah ada dalam literatur tentang bagaimana bimbingan dapat berkontribusi dalam menangani perubahan emosional remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa pubertas adalah periode di mana remaja sering mengalami perubahan emosional yang signifikan. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah fluktuasi mood, di mana remaja mungkin mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan intens. Perubahan ini seringkali disebabkan oleh

pergeseran hormon dan proses perkembangan yang sedang berlangsung, yang membuat perasaan mereka menjadi lebih tidak stabil dan sulit diprediksi. Selama periode ini, remaja bisa merasakan euforia dan kesedihan secara bersamaan atau bergantian dalam waktu yang singkat, yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Selain fluktuasi mood, remaja juga sering menghadapi perasaan ketidakpastian mengenai identitas diri dan masa depan mereka. Masa pubertas adalah waktu di mana individu mulai mencari dan mengembangkan identitas mereka sendiri, yang sering kali disertai dengan kebingungan mengenai siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dari hidup. Ketidakpastian ini dapat menciptakan perasaan cemas dan keraguan, yang berdampak pada cara mereka melihat diri mereka sendiri dan merencanakan masa depan. (Novianti, S., & Yuliana, S., 2021).

Peningkatan sensitivitas juga merupakan perubahan emosional umum selama masa pubertas. Remaja menjadi lebih peka terhadap kritik, penilaian sosial, dan dinamika hubungan interpersonal. Mereka sering kali merasa lebih mudah tersinggung oleh komentar atau reaksi orang lain, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan orang dewasa. Sensitivitas yang meningkat ini dapat memperburuk perasaan tidak aman dan memperbesar dampak dari pengalaman sosial sehari-hari.

Memahami perubahan emosional ini sangat penting dalam konteks bimbingan, karena dapat membantu pendidik dan konselor dalam memberikan dukungan yang lebih efektif kepada remaja selama masa transisi yang penuh tantangan ini.

Untuk membantu remaja mengelola emosi mereka selama masa pubertas, berbagai strategi bimbingan dapat diterapkan. Pertama, pengembangan keterampilan kesehatan emosional merupakan strategi kunci. Ini termasuk melatih keterampilan yang berkaitan dengan pengelolaan stres, seperti teknik relaksasi dan mindfulness. Keterampilan ini membantu remaja mengatasi tekanan emosional dengan lebih baik, memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, serta mindfulness, dapat membantu mereka meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi kecemasan. (Rachmawati, S., & Yani, Y., 2020).

Selanjutnya, keterampilan komunikasi adalah aspek penting dalam strategi bimbingan. Mengajarkan remaja cara berkomunikasi secara efektif mengenai perasaan mereka kepada orang tua, teman, dan konselor dapat memfasilitasi pemahaman dan dukungan yang lebih baik. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka dan jelas dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan membantu remaja merasa lebih didengar dan dipahami. Ini juga membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang bermanfaat dalam interaksi sehari-hari.

Selain itu, teknik kognitif-perilaku dapat digunakan untuk mendukung remaja dalam mengelola emosi mereka. Pendekatan ini berfokus pada membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi emosi mereka. Dengan mengajarkan cara berpikir yang lebih positif dan realistis, remaja dapat mengurangi dampak dari perasaan negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Teknik ini sering melibatkan latihan dalam mengenali pikiran irasional, menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif, dan mengubah perilaku yang merugikan.

Implementasi strategi-strategi ini dalam bimbingan memberikan alat yang bermanfaat bagi remaja untuk mengatasi perubahan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat belajar mengelola emosi mereka secara lebih efektif dan membangun keterampilan yang akan mendukung kesehatan emosional mereka jangka panjang.

Selama masa pubertas, peran keluarga dan lingkungan sosial sangat penting dalam mendukung kesehatan emosional remaja. Dukungan keluarga memainkan peran sentral dalam membantu remaja mengatasi berbagai tantangan emosional yang mereka hadapi (Pratama, E., & Wulandari, E., 2019). Orang tua dan anggota keluarga lainnya memberikan dukungan emosional yang dapat membantu remaja merasa lebih aman dan dihargai. Keterlibatan aktif dari keluarga dalam mendengarkan dan memahami perasaan remaja, serta memberikan bimbingan dan nasihat yang bijaksana, dapat memperkuat rasa kepercayaan diri dan stabilitas emosional mereka. Dukungan yang konsisten dari keluarga juga berfungsi sebagai landasan yang kuat bagi remaja dalam menghadapi perubahan dan stres yang berkaitan dengan pubertas.

Selain itu, keterlibatan sekolah dan teman sebaya juga memainkan peran penting dalam proses ini. Guru, sebagai bagian dari lingkungan sekolah, dapat memberikan dukungan tambahan dengan

menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memahami perubahan emosional yang dialami remaja. Mereka dapat membantu dengan menyediakan sumber daya dan strategi coping yang berguna untuk mengelola emosi. Teman sebaya, di sisi lain, seringkali menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan bagi remaja. Hubungan sosial yang positif dengan teman dapat memberikan rasa keterhubungan dan pengertian yang sangat dibutuhkan selama masa transisi ini. Teman yang empatik dan suportif dapat membantu remaja merasa lebih diterima dan memudahkan mereka untuk berbagi pengalaman serta perasaan mereka. (Sari, P. D., & Putra, N., 2018).

Secara keseluruhan, baik dukungan dari keluarga maupun keterlibatan dari lingkungan sekolah dan teman sebaya sangat penting dalam membantu remaja menavigasi periode pubertas dengan lebih baik. Kombinasi dari dukungan emosional yang solid dari keluarga, pemahaman yang penuh dari guru, dan dukungan sosial dari teman sebaya membentuk jaring pengaman yang membantu remaja dalam mengelola perubahan emosional mereka dengan lebih efektif.

Masa pubertas sering kali diiringi dengan berbagai tantangan khusus dan masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan emosional remaja. Salah satu tantangan utama adalah masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang bisa muncul selama periode ini. Remaja mungkin mengalami gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, atau gangguan tidur dan makan. Tanda-tanda ini memerlukan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka secara keseluruhan. Penting untuk mengidentifikasi gejala-gejala ini sejak dini dan menyediakan dukungan serta intervensi yang tepat agar remaja dapat mengatasi masalah kesehatan mental dengan efektif.

Selain itu, masalah hubungan juga menjadi tantangan signifikan selama masa pubertas. Konflik dengan teman sebaya, bullying, atau permasalahan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja secara mendalam. Pertengkaran dengan teman atau pengalaman bullying dapat mengganggu rasa percaya diri dan menyebabkan stres emosional. Demikian pula, dinamika hubungan romantis yang kompleks dan sering kali tidak stabil selama masa pubertas dapat menambah tekanan emosional. Mengatasi masalah ini memerlukan pendekatan yang sensitif dan dukungan yang efektif dari keluarga, teman, dan profesional (Setiawan, H., & Maulana, R., 2021). Dengan mengidentifikasi dan menangani tantangan ini secara proaktif, remaja dapat lebih mudah menavigasi masa pubertas mereka dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan emosional mereka.

Pendekatan terapi dan konseling memainkan peran penting dalam mendukung remaja selama masa pubertas, yang penuh dengan perubahan emosional dan tantangan pribadi. Konseling individu merupakan salah satu pendekatan yang sangat bermanfaat dalam memberikan dukungan emosional yang spesifik dan bimbingan pribadi. Dalam sesi konseling individu, remaja memiliki kesempatan untuk berbicara secara terbuka tentang perasaan, kekhawatiran, dan masalah yang mereka hadapi dengan seorang profesional terlatih. Konselor dapat membantu remaja mengeksplorasi dan memahami emosi mereka, mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat, dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk memberikan perhatian penuh dan solusi yang disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap individu, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja untuk berbagi dan mengatasi masalah mereka. (Dewi, N. K., & Susanti, T., 2021).

Konseling kelompok juga menawarkan manfaat signifikan bagi remaja dengan menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Dalam pengaturan konseling kelompok, remaja dapat berinteraksi dengan teman sebayanya yang menghadapi masalah serupa, yang membantu mereka merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Dinamika kelompok memungkinkan anggota untuk saling memberikan dukungan emosional, berbagi strategi yang berhasil, dan belajar dari pengalaman orang lain. Konseling kelompok juga dapat memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi, serta memberikan kesempatan untuk membangun jaringan dukungan yang berharga (Setiawan, H., & Maulana, R., 2021). Dengan kedua pendekatan ini, baik konseling individu maupun kelompok, remaja dapat memperoleh alat dan dukungan yang mereka butuhkan untuk menavigasi masa pubertas dengan lebih baik dan mengelola perubahan emosional mereka secara efektif.

Edukasi dan kesadaran memainkan peran krusial dalam membantu remaja mengatasi perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Edukasi tentang pubertas sangat penting untuk memberikan

informasi yang akurat mengenai perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh remaja. Informasi yang jelas tentang proses biologis, seperti pertumbuhan hormonal, perubahan tubuh, dan dampaknya terhadap kesehatan mental, dapat membantu remaja memahami dan menerima perubahan yang sedang terjadi. Dengan pengetahuan yang tepat, remaja dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan yang sering kali muncul selama masa transisi ini. Edukasi yang efektif juga dapat mengurangi stigma seputar pubertas dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan terbuka bagi remaja untuk berbicara tentang pengalaman mereka.

Selain itu, program pendidikan emosional yang diterapkan di sekolah dapat memainkan peran penting dalam pengembangan kecerdasan emosional remaja. Program ini dapat mencakup pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, teknik komunikasi efektif, dan strategi coping untuk mengatasi stres. Pendidikan emosional yang sistematis membantu remaja untuk mengenali dan memahami emosi mereka, serta mengembangkan kemampuan untuk mengelola hubungan interpersonal dengan lebih baik. Dengan memasukkan aspek pendidikan emosional dalam kurikulum sekolah, kita dapat memfasilitasi perkembangan kesehatan mental yang positif dan memberikan remaja alat yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik. Edukasi dan program pendidikan emosional yang efektif memberikan dasar yang kuat bagi remaja untuk membangun kesejahteraan emosional yang sehat dan berkembang secara optimal selama masa pubertas. (Susanto, M., & Hariani, E., 2019).

Membangun resiliensi dan kemandirian merupakan aspek penting dalam mendukung remaja selama masa pubertas, yang sering kali penuh dengan tantangan emosional. Resiliensi emosional adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari stres dan kesulitan, serta beradaptasi dengan perubahan dengan cara yang positif. Teknik-teknik untuk mengembangkan resiliensi emosional termasuk pelatihan pengelolaan stres, pemecahan masalah yang konstruktif, dan penerimaan diri. Dengan mengajarkan remaja cara-cara untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan, mereka dapat mengembangkan ketahanan mental yang kuat. Ini tidak hanya membantu mereka mengatasi krisis emosional saat ini tetapi juga mempersiapkan mereka untuk tantangan di masa depan dengan lebih baik.

Kemandirian dan pengambilan keputusan juga merupakan keterampilan penting yang perlu dipupuk pada remaja. Selama masa pubertas, remaja mulai menghadapi situasi yang memerlukan keputusan mandiri, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam konteks sosial. Mengajarkan mereka bagaimana membuat keputusan yang sehat melibatkan pemahaman tentang konsekuensi tindakan, evaluasi pilihan dengan cermat, dan penerapan nilai-nilai pribadi (Hadi, S., 2018). Dengan memperkuat kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang bijaksana dan mandiri, remaja dapat mengelola situasi emosional dengan lebih efektif dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi tantangan emosional tetapi juga dalam membangun karakter dan kepemimpinan yang kuat.

Evaluasi dan pemantauan proses merupakan elemen penting dalam memastikan efektivitas bimbingan yang diberikan kepada remaja selama masa pubertas. Pemantauan kemajuan melibatkan penilaian berkelanjutan terhadap bagaimana remaja mengelola perubahan emosional yang mereka alami. Ini mencakup observasi terhadap perkembangan emosi, perubahan perilaku, dan kemampuan mereka dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari (Widiastuti, R., & Dewi, F., 2020). Dengan memantau kemajuan ini, para konselor dapat mengidentifikasi apakah remaja menghadapi tantangan tertentu atau jika ada kemajuan yang signifikan, sehingga dapat menyesuaikan pendekatan bimbingan untuk memenuhi kebutuhan individu mereka secara lebih tepat.

Umpan balik dan penyesuaian adalah proses dinamis yang melibatkan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada remaja tentang bagaimana mereka menghadapi situasi emosional dan penerapan teknik bimbingan. Umpan balik ini harus bersifat mendukung dan informatif, membantu remaja memahami kekuatan dan area yang perlu perbaikan. Berdasarkan umpan balik ini, strategi bimbingan dapat disesuaikan untuk lebih efektif dalam mengatasi kebutuhan emosional mereka. Penyesuaian ini mungkin melibatkan perubahan dalam teknik yang digunakan, penambahan sesi bimbingan, atau pengenalan alat bantu baru untuk mendukung pengelolaan emosi. Proses ini memastikan bahwa bimbingan tetap relevan dan efektif, memberikan dukungan yang berkelanjutan untuk membantu remaja menjalani masa pubertas dengan lebih baik. (Irmayanti, N., Dhei, B., Lusianti, N., & Derman, Y., 2022).

KESIMPULAN

Masa pubertas adalah fase penting dalam perkembangan remaja, ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan. Periode ini, antara usia 9 hingga 18 tahun, melibatkan pertumbuhan pesat, transformasi tubuh, dan fluktuasi hormon yang mempengaruhi harga diri dan interaksi sosial. Perubahan hormonal seperti estrogen dan testosteron memicu perubahan mood yang intens dan ketidakpastian tentang identitas diri serta masa depan.

Untuk mendukung remaja, penting untuk menerapkan strategi bimbingan yang mencakup pengembangan keterampilan emosional, komunikasi, dan teknik kognitif-perilaku. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya sangat berperan dalam membantu remaja merasa aman dan dipahami. Tantangan seperti masalah kesehatan mental dan konflik hubungan memerlukan perhatian khusus dan intervensi yang tepat.

Pendekatan terapi, baik individu maupun kelompok, membantu remaja mengelola emosi dan berbagi pengalaman. Edukasi tentang pubertas dan program pendidikan emosional di sekolah juga penting untuk membantu remaja memahami perubahan mereka. Membangun resiliensi dan kemandirian, serta melakukan evaluasi dan pemantauan bimbingan, memastikan bahwa dukungan yang diberikan tetap efektif dan relevan, membantu remaja menjalani masa pubertas dengan lebih baik dan membangun kesejahteraan emosional yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. S., & Lestari, R. (2020). Pendidikan dan bimbingan untuk remaja dalam menghadapi perubahan pubertas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 97-104.
- Ardiansyah, A. (2019). Peran bimbingan konseling dalam mengatasi masalah emosional remaja selama pubertas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 15-28.
- Dewi, N. K., & Susanti, T. (2021). Pendekatan konseling dalam mengelola fluktuasi emosi remaja pada masa pubertas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(3), 210-223.
- Hadi, S. (2018). Bimbingan emosional untuk remaja di sekolah: Strategi dan metode. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(4), 341-350.
- Irmayanti, N., Dhei, B., Lusianti, N., & Derman, Y. (2022). Perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender. *In Seminar Nasional dan Call For Paper 2023 dengan tema "Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045" PSGESI LPPM UWP* 9(1), 143-149.
- Kusnadi, A., & Putri, M. (2019). Mengatasi tantangan emosional pada remaja selama masa pubertas: Peran konselor sekolah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 155-167.
- Lestari, D. A. (2020). Efektivitas program pendidikan emosional untuk remaja pubertas. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 56-65.
- Novianti, S., & Yuliana, S. (2021). Peran keluarga dalam bimbingan emosional remaja pubertas. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Remaja*, 13(2), 122-135.
- Pratama, E., & Wulandari, E. (2019). Bimbingan dan konseling dalam pengelolaan emosi remaja pada masa pubertas. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial*, 8(3), 98-110.
- Rachmawati, S., & Yani, Y. (2020). Pendekatan konseling kognitif-perilaku dalam mengatasi masalah emosional pubertas. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 14(2), 143-157.
- Sari, P. D., & Putra, N. (2018). Bimbingan dalam mengatasi perubahan emosional remaja: Studi kasus di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(2), 205-220.
- Setiawan, H., & Maulana, R. (2021). Peran guru bimbingan dalam mendukung kesehatan emosional remaja pubertas. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 15(1), 77-90.
- Susanto, M., & Hariani, E. (2019). Strategi bimbingan dalam pengelolaan fluktuasi emosi remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku*, 10(2), 189-200.
- Widiastuti, R., & Dewi, F. (2020). Program konseling kelompok untuk mengatasi perubahan emosional pada masa pubertas. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 11(3), 180-192.