

GELISAH: (Gejolak Emosi dan Pengaturan Alat Hati) Murid Generasi Z: Studi Eksploratif tentang Pengelolaan Emosi dan Reaksi Instan di Kalangan Murid SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah

Fahdini Maulaya^{1*}, Akbar Fawaid², Muhammad Fatihurrizal³, Aldi Saputro⁴

^{1,2}Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, ^{3,4}Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Salatiga, Jl. Lingkar Selatan km 02. Kel. Pulutan, Kec. Sidorejo, Salatiga

E-mail: ddini4908@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.4443>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 19 Feb 2026

Revised: 27 Feb 2026

Accepted: 06 Mar 2026

Kata Kunci:

Pengelolaan Emosi,
Generasi Z, Reaksi
Instan, Kecerdasan
Emosional, Remaja

Keywords:

*Emotional Management,
Gen Z, Instant
Reactions, Emotional
Intelligence, Teenagers*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena pengelolaan emosi dan reaksi instan pada murid generasi Z di SMPN 1 Bringin. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi digital, yang berdampak pada cara mereka mengelola emosi dan merespons situasi. Riset mengaplikasikan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam kemudian pengamatan partisipatif selama program MBKM berlangsung selama tiga bulan. Subjek penelitian meliputi murid kelas VII, VIII, dan IX, serta guru pendamping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa murid generasi Z di SMPN 1 Bringin cenderung menampilkan reaksi emosional yang cepat dan intens, dipengaruhi oleh paparan media sosial dan ekspektasi instan. Temuan mengindikasikan perlunya pendampingan dan program literasi emosional untuk membantu murid mengelola emosi dengan lebih konstruktif. Penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman tentang karakteristik emosional generasi Z dalam konteks pendidikan.

This study aimed to explore the phenomenon of emotion management and instant reactions among Generation Z students at SMPN 1 Bringin. Generation Z is known as a generation that grew up with digital technology, which affects how they manage emotions and respond to situations. This research employed a qualitative approach with in-depth interviews and participatory observation methods during a three-month MBKM program. Research subjects included students from grades VII, VIII, and IX, as well as supervising teachers. The findings indicated that Generation Z students at SMPN 1 Bringin tended to display rapid and intense emotional reactions, influenced by social media exposure and instant expectations. The results suggested the need for mentoring and emotional literacy programs to help students manage emotions more constructively. This research contributed to understanding the emotional characteristics of Generation Z in educational contexts.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Fahdini Maulaya, et al (2026). GELISAH: (Gejolak Emosi dan Pengaturan Alat Hati) Murid Generasi Z: Studi Eksploratif tentang Pengelolaan Emosi dan Reaksi Instan di Kalangan Murid SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 4(4) 22047-22053. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.4443>

PENDAHULUAN

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya di era digital. Karakteristik unik generasi ini mencakup kemampuan multitasking yang tinggi, ketergantungan pada teknologi, serta kecenderungan untuk mendapatkan informasi dan respons secara instan (Dewi & Purwanti, 2024). Dalam konteks pendidikan, karakteristik ini membawa implikasi signifikan terhadap cara murid mengelola emosi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dalam mencapai tujuan (Rosaria Indah et al., 2020).

Pada masa remaja, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan karena prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas pengendalian diri belum sepenuhnya matang (Adelia & Nur Budiono, 2024). Ketika karakteristik generasi Z yang terbiasa dengan gratifikasi instan bertemu dengan tahap perkembangan emosional remaja, muncul fenomena yang menarik untuk dikaji.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan media sosial dan teknologi digital berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja (Tobing & Sari Septiningtyas, 2024). Budaya "scrolling" dan notifikasi yang terus-menerus menciptakan ekspektasi untuk mendapatkan respons cepat, yang kemudian membentuk pola reaksi emosional yang lebih impulsif. Di sisi lain, teknologi juga menyediakan platform bagi remaja untuk mengekspresikan emosi, meskipun tidak selalu dengan cara yang konstruktif (Tijan & Yan, 2025).

SMPN 1 Bringin merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Semarang yang mayoritas muridnya termasuk dalam kategori generasi Z. Selama observasi awal dalam program MBKM, peneliti mengamati berbagai pola perilaku emosional yang khas pada murid-murid tersebut, termasuk reaksi cepat terhadap stimulus, kesulitan menunda kepuasan, dan ekspresi emosi yang intens dalam interaksi sehari-hari. Fenomena ini memerlukan pemahaman lebih mendalam untuk dapat merancang pendekatan pendidikan yang sesuai.

Dalam konteks tersebut, tujuan utama riset ini ialah menggali praktik regulasi emosional pada siswa Generasi Z SMPN 1 Bringin serta mengidentifikasi faktor-faktor yang membentuk respons emosional mereka secara kontemporer. Kajian ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah pengetahuan mengenai karakteristik emosional Generasi Z dalam ranah pendidikan Indonesia, tetapi juga memberikan kontribusi aplikatif bagi pengembangan layanan dukungan emosional berbasis sekolah.

METODE

Riset mengaplikasikan pendekatan kualitatif dengan desain studi eksploratif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk memahami fenomena pengelolaan emosi secara mendalam dan komprehensif dari perspektif subjek penelitian (W & John, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, selama 4 bulan dari bulan September hingga Desember 2025 dalam kerangka program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) murid aktif SMPN 1 Bringin kelas VII, VIII, atau IX; (2) lahir antara tahun 2009-2012 (termasuk generasi Z); (3) bersedia menjadi informan penelitian. Total subjek penelitian adalah 15 murid yang terdiri dari 5 murid dari masing-masing tingkat kelas, serta 3 guru sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek mempertimbangkan variasi dalam hal tingkat kelas, jenis kelamin, dan latar belakang sosial-ekonomi untuk mendapatkan data yang kaya dan beragam.

Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui dua metode utama. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur dilakukan dengan murid dan guru untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan strategi pengelolaan emosi. Setiap sesi wawancara berlangsung 30-45 menit dan direkam dengan persetujuan informan. Kedua, observasi partisipatif dilakukan selama peneliti terlibat dalam kegiatan sekolah, termasuk proses pembelajaran di kelas, kegiatan ekstrakurikuler, dan interaksi informal murid.

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik mengikuti tahapan Virginia Braun (2021). Tahap pertama adalah familiarisasi dengan data melalui transkrip wawancara dan pembacaan berulang catatan lapangan. Tahap kedua adalah pengkodean awal untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan. Tahap ketiga adalah pencarian tema dengan mengelompokkan kode-kode ke dalam pola yang lebih luas. Tahap keempat adalah peninjauan dan penyempurnaan tema untuk memastikan konsistensi internal dan eksternal. Tahap kelima adalah pendefinisian dan penamaan tema final. Tahap keenam adalah penyusunan laporan dengan mengintegrasikan kutipan data dan interpretasi analitis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berlandaskan analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini mengidentifikasi empat tema utama terkait pengelolaan emosi dan reaksi instan pada murid generasi Z di SMPN 1 Bringin.

Tema 1: Ekspektasi Gratifikasi Instan dan Reaksi Emosional Cepat.

Temuan pertama menunjukkan bahwa mayoritas murid menampilkan ekspektasi untuk mendapatkan respons atau hasil secara cepat, yang kemudian mempengaruhi reaksi emosional mereka ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi. Seorang murid kelas VIII mengungkapkan: "Kalau dikasih tugas yang lama prosesnya, saya jadi males dan kesel. Kayak ngerjain prakarya yang butuh waktu berminggu-minggu, itu bikin frustrasi." Pengamatan di kelas menunjukkan bahwa murid cenderung lebih antusias dengan tugas-tugas yang memberikan hasil segera, seperti kuis digital, dibandingkan dengan proyek jangka panjang.

Fenomena ini sejalan dengan karakteristik generasi Z yang terbentuk oleh lingkungan digital di mana informasi, hiburan, dan komunikasi tersedia secara instan (Zis et al., 2021). Seemiller, Corey, Grace (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa generasi Z memiliki attention span yang lebih pendek dibandingkan generasi sebelumnya, dengan rata-rata hanya 8 detik untuk mempertahankan fokus pada satu stimulus. Hal ini berdampak pada toleransi yang rendah terhadap penundaan dan proses yang memerlukan waktu panjang. Ketika pola ini terbawa ke dalam konteks pendidikan yang memerlukan proses dan kesabaran, terjadi gap antara ekspektasi dan realitas yang memicu respons emosional negatif seperti frustrasi dan kehilangan motivasi. Guru BK yang diwawancarai menjelaskan bahwa kasus murid yang menyerah atau mengeluh ketika menghadapi tantangan akademis yang membutuhkan ketekunan meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Ketika pola ini terbawa ke dalam konteks pendidikan yang memerlukan proses dan kesabaran, terjadi gap antara ekspektasi dan realitas yang memicu respons emosional negatif seperti frustrasi dan kehilangan motivasi. Duckworth & Seligman (2017) menjelaskan bahwa kemampuan menunda gratifikasi (*delay of gratification*) merupakan prediktor penting bagi kesuksesan akademis dan regulasi emosi yang efektif. Namun, lingkungan digital yang serba cepat menghambat pengembangan kemampuan ini pada remaja generasi Z. Guru BK yang diwawancarai menjelaskan bahwa kasus murid yang menyerah atau mengeluh ketika menghadapi tantangan akademis yang membutuhkan ketekunan meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Lebih lanjut, pengamatan menunjukkan bahwa ketika murid menghadapi kegagalan atau hambatan dalam tugas, reaksi emosional yang muncul cenderung intens dan cepat, seperti kemarahan, kekecewaan mendalam, atau bahkan menyerah sama sekali. Ini mengindikasikan rendahnya resiliensi emosional dalam menghadapi frustrasi, yang menurut Zimmerman dan Schunk dalam, penelitian Dwi (2025) merupakan komponen penting dari self-regulated learning. Tanpa kemampuan ini, murid kesulitan untuk bertahan dalam proses pembelajaran yang menantang dan memerlukan ketekunan.

Tema 2: Media Sosial sebagai Arena Ekspresi dan Validasi Emosi.

Temuan kedua mengungkap bahwa media sosial memainkan peran sentral dalam cara murid mengekspresikan dan memproses emosi mereka. Hampir semua informan mengakui menggunakan platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok untuk berbagi perasaan atau mencari dukungan ketika mengalami situasi emosional. Seorang murid kelas IX menjelaskan: "Kalau lagi sedih atau kesal, biasanya saya posting story di Instagram atau cerita di grup WA teman-teman. Rasanya lega kalau ada yang respons dan paham."

Penggunaan media sosial sebagai outlet emosional ini sejalan dengan konsep "*networked emotion*" yang dikemukakan oleh Papacharissi (2014), di mana individu di era digital mengekspresikan dan mengalami emosi melalui jaringan sosial online. Bagi generasi Z, platform digital bukan sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian integral dari identitas diri dan proses emosional mereka. Nesi (2023) dalam survei mereka terhadap remaja Amerika menemukan bahwa 81% remaja merasa media sosial membuat mereka lebih terhubung dengan kehidupan teman-teman mereka, dan 69% percaya bahwa media sosial membantu mereka melalui masa-masa sulit.

Namun, ketergantungan pada validasi eksternal melalui media sosial juga menciptakan kerentanan emosional. Beberapa murid melaporkan perasaan cemas ketika postingan mereka tidak mendapat respons yang diharapkan. Seorang murid kelas VII mengungkapkan: "Pernah saya posting story sedih, tapi nggak ada yang DM atau kasih emotikon peduli. Rasanya tambah sedih, kayak nggak ada yang perhatiin.". Observasi menunjukkan bahwa murid sering mengecek ponsel mereka di sela-sela waktu belajar di rumah untuk melihat notifikasi, yang mengindikasikan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap feedback digital. Temuan ini konsisten dengan penelitian Tijan, Stanley Khu (2025) yang

menunjukkan bahwa generasi Z menggunakan media sosial sebagai mekanisme coping emosional, namun hal ini dapat menjadi maladaptif ketika menciptakan siklus ketergantungan validasi eksternal.

Vogel (2014) menambahkan bahwa fenomena "*social comparison*" di media sosial dapat memperburuk kondisi emosional remaja, karena mereka cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan representasi yang dikurasi dan seringkali tidak realistis dari kehidupan orang lain. Lebih jauh lagi, Primack & Perryman, (2022) menemukan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja, terutama ketika penggunaan tersebut didorong oleh motif untuk mendapatkan validasi sosial.

Menariknya, beberapa murid juga menyadari dampak negatif dari ketergantungan ini. Seorang murid kelas VIII bercerita: "Sebenarnya saya tahu kalau terlalu bergantung sama like atau komentar itu nggak baik. Tapi susah lepas, soalnya semua teman juga gitu." Kesadaran ini menunjukkan potensi untuk intervensi edukatif yang dapat membantu murid mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan media sosial dan mekanisme validasi diri yang lebih internal.

Tema 3: Keterbatasan Strategi Regulasi Emosi Konstruktif.

Temuan ketiga mengungkap bahwa sebagian besar murid memiliki repertoar strategi regulasi emosi yang terbatas dan cenderung menggunakan strategi yang kurang konstruktif. Ketika ditanya bagaimana cara mereka mengatasi emosi negatif, jawaban yang paling umum adalah: mengabaikan atau menekan perasaan, menyendiri dengan bermain game atau menonton video, atau melampiaskan pada orang lain. Hanya sedikit murid yang menyebutkan strategi seperti berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya, menulis jurnal, atau melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan model regulasi emosi Gross & Thompson (2007), strategi yang digunakan murid mayoritas termasuk dalam kategori "*response-focused*" yang reaktif, bukan "*antecedent-focused*" yang proaktif dan lebih adaptif. *Response-focused* strategies seperti menekan emosi (*suppression*) atau distraksi pasif terbukti kurang efektif dalam jangka panjang dan bahkan dapat memperburuk kondisi emosional. Sebaliknya, *antecedent-focused strategies* seperti *cognitive reappraisal* (menilai ulang situasi) atau *problem-solving* lebih efektif dalam mengelola emosi secara konstruktif.

Seorang guru BK mengomentari: "Anak-anak sekarang itu pintar, tapi dalam hal mengelola emosi mereka masih butuh bimbingan. Sering kali mereka reaktif, langsung marah atau sedih tanpa mencobaa memahami situasi lebih dulu." Pengamatan di lingkungan sekolah menunjukkan beberapa insiden konflik antar murid yang dipicu oleh reaksi emosional impulsif terhadap kesalahpahaman atau perbedaan pendapat yang sebenarnya minor. Seorang murid kelas VII bercerita: "Kemarin teman saya cuma becanda, tapi saya langsung kesal dan ngambek seharian. Setelah tenang baru saya sadar kalau dia nggak bermaksud jahat."

Aldao (2017) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif berkorelasi kuat dengan berbagai masalah psikologis pada remaja, termasuk kecemasan dan depresi. Lebih spesifik, penelitian Rivers (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keterampilan *emotional intelligence* yang rendah cenderung mengalami kesulitan akademis dan sosial yang lebih besar. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan kecerdasan emosional yang eksplisit dan terstruktur di sekolah (Umam, 2025).

Menariknya, ketika peneliti memfasilitasi diskusi kelompok kecil tentang strategi mengelola emosi dan memperkenalkan teknik-teknik sederhana seperti *deep breathing* atau *positive self-talk*, murid menunjukkan antusiasme dan ketertarikan untuk belajar lebih banyak. Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan strategi bukan karena ketidakmampuan inherent, melainkan karena kurangnya exposure dan pembelajaran eksplisit tentang keterampilan ini. Minarti (2025) melalui penelitiannya tentang *Social-Emotional Learning* (SEL) programs menemukan bahwa intervensi terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi murid, dengan efek yang bertahan hingga jangka panjang.

Tema 4: Pengaruh Konteks Keluarga dan Sekolah.

Tema keempat yang muncul adalah variasi dalam kemampuan pengelolaan emosi murid yang dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. Murid yang melaporkan memiliki komunikasi terbuka dengan orang tua dan merasa didukung di rumah menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka. Sebaliknya, murid dari keluarga dengan komunikasi terbatas atau mengalami stres keluarga menampilkan kesulitan yang lebih besar. Seorang murid kelas IX yang memiliki hubungan baik dengan orang tuanya bercerita: "Kalau lagi ada masalah, saya biasa cerita ke

ibuk. Beliau selalu dengerin dan kasih saran yang bikin saya lebih tenang. Jadi saya nggak perlu ngelampiaskan ke hal-hal negatif."

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya sistem mikro (keluarga dan sekolah) dalam membentuk perkembangan individu. Morris (2017) dalam penelitian longitudinal mereka menemukan bahwa kualitas komunikasi orang tua-anak merupakan prediktor kuat bagi kemampuan regulasi emosi remaja. Orang tua yang praktik emotion coaching yakni mengenali, memvalidasi, dan membantu anak memahami serta mengelola emosi berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak.

Sebaliknya, beberapa murid melaporkan kesulitan berkomunikasi dengan orang tua tentang perasaan mereka. Seorang murid kelas VIII mengungkapkan: "Di rumah jarang ngobrol tentang perasaan. Orangtua saya lebih fokus ke nilai akademis. Jadi kalau saya lagi stres atau sedih, mereka nggak tahu dan saya juga nggak tahu harus cerita gimana." Situasi ini menciptakan gap emosional yang membuat murid mencari outlet lain, seringkali melalui media sosial atau teman sebaya yang belum tentu dapat memberikan dukungan yang tepat.

Di sisi sekolah, keberadaan program bimbingan konseling dan pendekatan guru yang empatik memberikan dampak positif. Seorang murid kelas VIII yang mengikuti sesi konseling, rutin mengungkapkan: "Sejak saya mulai cerita dengan Bu BK, saya jadi lebih ngerti perasaan saya dan nggak langsung marah-marah lagi." Namun, keterbatasan rasio konselor dengan murid (1:200+) di SMPN 1 Bringin menjadi kendala untuk memberikan pendampingan yang optimal kepada semua murid yang membutuhkan.

Temuan penelitian ini juga mengungkap pentingnya peran guru dalam mendukung regulasi emosi murid di luar sesi konseling formal. Guru yang menunjukkan empati, memberikan ruang bagi ekspresi emosi murid, dan memodelkan regulasi emosi yang sehat berkontribusi positif terhadap perkembangan emosional murid (Samadi et al., 2023). Gebre (2023) mengemukakan konsep "*social-emotional competence of teachers*" yang menunjukkan bahwa kompetensi emosional guru berdampak langsung pada kemampuan mereka menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung secara emosional. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan ekosistem yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas dalam mendukung perkembangan emosional remaja.

Tabel 1. Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan Murid

No	Kategori Strategi	Fungsi	Frekuensi Penggunaan	Efektivitas
1.	Distraksi Digital	Bermain game, menonton video, <i>scrolling</i> media sosial	Sangat Tinggi	Rendah-Sedang
2.	Penarikan Diri	Menyendiri, menghindari interaksi sosial	Tinggi	Rendah
3.	Berbagi dengan Teman Sebaya	Bercerita kepada teman melalui <i>chat</i> atau langsung	Sedang-Tinggi	Sedang
4.	Ekspresi Impulsif	Melampiaskan emosi secara langsung tanpa filter	Sedang	Sangat Rendah
5.	Konsultasi Dewasa	Berbicara dengan orang tua, guru, atau konselor/guru BK	Rendah	Tinggi
6.	Aktivitas Konstruktif	Olahraga, hobi kreatif, menulis	Rendah	Tinggi

Tabel 1 di atas merangkum berbagai strategi regulasi emosi yang diidentifikasi melalui wawancara dan observasi. Tampak jelas bahwa strategi dengan efektivitas tinggi justru paling jarang digunakan oleh murid, sementara strategi dengan efektivitas rendah hingga sedang lebih sering digunakan. Ketimpangan ini mengindikasikan perlunya intervensi edukatif untuk membekali murid dengan repertoar strategi coping yang lebih adaptif dan konstruktif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa murid generasi Z di SMPN 1 Bringin menghadapi tantangan unik dalam pengelolaan emosi yang dipengaruhi oleh karakteristik generasional mereka, khususnya terkait dengan ekspektasi gratifikasi instan dan ketergantungan pada teknologi digital. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat dari keluarga dan sekolah, serta pembelajaran keterampilan regulasi emosi yang eksplisit, murid dapat

mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program literasi emosional yang disesuaikan dengan karakteristik dan preferensi generasi Z, seperti memanfaatkan platform digital untuk pendidikan emosional atau mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional ke dalam kurikulum sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa murid generasi Z di SMPN 1 Bringin menghadapi dinamika pengelolaan emosi yang kompleks, yang dipengaruhi oleh karakteristik generasional seperti kebutuhan akan gratifikasi instan, ketergantungan pada teknologi digital, dan budaya validasi media sosial. Faktor-faktor tersebut mendorong munculnya reaksi emosional yang cepat, intens, dan sering kali impulsif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar murid masih mengandalkan strategi regulasi emosi yang kurang konstruktif, seperti distraksi digital atau penarikan diri, sementara strategi yang lebih adaptif misalnya berkomunikasi dengan orang dewasa, konseling, atau aktivitas fisik belum dimanfaatkan secara optimal.

Selain itu, dukungan dari keluarga dan sekolah terbukti memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi murid. Mereka yang mendapatkan komunikasi terbuka dan pendampingan yang konsisten menunjukkan perkembangan emosional yang lebih baik. Variasi dukungan dari dua konteks tersebut turut memengaruhi efektivitas strategi yang digunakan oleh murid dalam merespons tekanan emosional sehari-hari. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan penguatan program literasi emosional di sekolah, peningkatan peran konselor, serta pelibatan aktif keluarga dalam mendampingi perkembangan emosional anak. Upaya kolaboratif ini diharapkan mampu membantu murid generasi Z mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan mendukung kesejahteraan emosional jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel berjudul *GELISAH: (Gejolak Emosi dan Pengaturan Alat Hati) Murid Generasi Z: Studi Eksploratif tentang Pengelolaan Emosi dan Reaksi Instan di Kalangan Murid SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah*. Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan, kerja sama, dan komitmen berbagai pihak yang terlibat sepanjang rangkaian kegiatan penelitian.

Secara khusus, peneliti berterima kasih kepada SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, yang telah menyediakan fasilitas dan menjadi lokasi pelaksanaan penelitian dalam kerangka program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Kesediaan pihak sekolah untuk berkolaborasi, beserta dukungan administratif dan kelembagaan yang diberikan, berperan penting dalam menjamin kelancaran proses pengumpulan data dan kegiatan ilmiah lainnya.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para murid generasi Z, khususnya murid kelas VII, VIII, dan IX SMPN 1 Bringin, yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian. Keterbukaan para murid dalam memberikan informasi, merefleksikan pengalaman, serta mengungkapkan strategi pengelolaan emosi dan pola reaksi instan memberikan kontribusi signifikan terhadap kedalaman data dan temuan penelitian ini.

Selain itu, peneliti menyampaikan penghargaan kepada guru pendamping dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) atas rekomendasi, penyediaan data awal, serta pemaparan yang komprehensif mengenai dinamika pengelolaan emosi dan reaksi impulsif murid di lingkungan sekolah. Wawasan profesional dan perspektif praktis yang diberikan menjadi landasan penting dalam interpretasi hasil penelitian serta perumusan implikasi praktis yang diharapkan dapat mendukung pengembangan program pendampingan emosi di satuan pendidikan.

REFERENSI

- Adelia, E., & Nur Budiono, A. (2024). Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Murid. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(2), 77–84. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10319>
- Aldao, A., Gee, D. G., Reyes, A. D. E. L. O. S., & Seager, I. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. 28(2016), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>

- Braun, V., & Victoria, C. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications.
- Dewi, A. A., & Purwanti. (2024). Pengaruh kemampuan berpikir kritis terhadap perilaku dan pengambilan keputusan generasi Z di era digital. *Bundling: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 1(1), 43–52.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The Science and Practice of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 12(5), 715–718. <https://www.jstor.org/stable/48596939>
- Dwi, A., Aisyah, J. N., Fauziah, I. N., & Budiani, S. (2025). Strategi self-regulated learning dan kontribusinya pada prestasi akademik murid sekolah menengah kejuruan *Cognicia*. 1989. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.38875>
- Gebre, Z. A., Demissie, M. M., & Yimer, B. M. (2023). The impact of teacher socio-emotional competence on student engagement : a. *Front Psychol*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526371>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Minarti, A., Rosmilawati, I., & Juansah, D. E. (2025). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional (Social Emotional Learning) terhadap Kesejahteraan (Well-being) Murid Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Jurnal Basicedu*, 9(4), 811–823.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. In *Child Development Perspectives* (Vol. 11, Issue 4, pp. 233–238). Wiley-Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2023). Emotional responses to social media experiences among adolescents: Longitudinal associations with depressive symptoms. 51(6), 907–922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>.Emotional
- Papacharissi, Z. (2014). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/978019999736.001.0001>
- Primack, B. A., & Perryman, K. L. (2022). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(1), 11–30. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.07.007>
- Rivers, S. E., Handley-Miner, I. J., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2020). Emotional Intelligence. In *The Cambridge handbook of intelligence*, 2nd ed. (pp. 709–735). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422.030>
- Rosaria Indah, D., Kamala, I., Angraini, H., & Timang Komplek Kampus Tunjung Nyaho Palangka Raya, J. H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahamurid Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar->
- Samadi, M. R., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru. 1, 207–217.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2018). *Generation Z: A Century in the Making* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780429442476>
- Tijan, S. K., & Yan, A. A. (2025). Scroll, Like, Rusak Ketika Jempol Mengalahkan Akal (B. Wijayama (ed.)). Cahya Ghani Recovery.
- Tobing, D. L., & Sari Septiningtyas. (2024). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>
- Umam, M. C. (2025). Mengapa Emosi Murid SD Tak Boleh Diabaikan : Strategi Guru Mengelola Perkembangan Sosial- Emosional. 5(September), 110–114.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison , Social Media , and Self-Esteem. 3(4), 206–222.
- W, C., & John, C. N. P. (2023). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>