



## Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

Suci Fatimah<sup>1\*</sup>, Sobrul Laeli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Djuanda

### Info Artikel

#### *Riwayat Artikel:*

Diterima 21 Juni 2024

Direvisi 17 Juli 2024

Revisi diterima 11 September 2024

#### *Kata Kunci:*

*Konflik, Remaja, Psikologis.*

### ABSTRAK

Remaja mengalami fase penting dalam perkembangan mereka, di mana mereka berada di ambang antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini dicirikan oleh perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang cepat, yang sering kali diiringi oleh konflik baik internal maupun interpersonal. Konflik ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari interaksi dalam jaringan seperti bermain game online dan berpartisipasi dalam grup virtual hingga konflik dalam kehidupan nyata seperti dalam keluarga dan pertemanan. Konflik-konflik ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, memperumit proses identitas diri dan kematangan emosional mereka. Studi ini menggunakan metode studi literatur review untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber informasi dari literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kestabilan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka dapat mengelola dan menyelesaikan konflik-konflik ini. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat berdampak negatif, seperti menurunnya kesejahteraan mental, peningkatan stres, dan bahkan trauma psikologis. Kesimpulannya, konflik-konflik yang dialami remaja, baik dalam dunia daring maupun dunia nyata, merupakan bagian penting dari proses perkembangan mereka menuju kedewasaan. Penanganan konflik yang efektif dapat membantu remaja menghadapi tantangan dengan lebih baik, sementara penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam dampak konflik-konflik ini terhadap kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

### ABSTRACT

Adolescents experience an important phase in their development, where they are on the threshold between childhood and adulthood. This period is characterized by rapid physical, psychological and emotional changes, which are often accompanied by conflicts both internal and interpersonal. These conflicts can take many forms, ranging from online interactions such as playing online games and participating in virtual groups to real-life conflicts such as within families and friendships. These conflicts affect adolescents' psychological well-being, complicating their self-identity process and emotional maturity. This study uses the literature review method to collect and analyze various sources of information from relevant literature. The results show that adolescents' psychological stability is strongly influenced by the extent to which they can manage and resolve these conflicts. In conclusion, the conflicts that adolescents experience, both online and in the real world, are an important part of their developmental process towards adulthood. While effective conflict management can help adolescents better deal with challenges, further research is needed to better understand the impact of these conflicts on

***Penulis Koresponden:***

Suci Fatimah  
Universitas Djuanda  
Jagorawi Toll Rd No.1, Ciawi, Bogor Regency, West Java 16720  
[sucifatimahhh@gmail.com](mailto:sucifatimahhh@gmail.com)

**How to Cite:** Fatimah, S., dan Laeli, S. (2024). Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Journal Progressive of Cognitive and Ability*, 3(4) 269 -273. doi: 10.56855/jpr.v3i4.1071

**PENDAHULUAN**

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan, masa remaja berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun, ini sering dianggap sebagai periode yang paling produktif dan menyenangkan dalam kehidupan seseorang, di mana mereka dapat menemukan identitas mereka sendiri. Pada masa ini, remaja aktif dalam berinteraksi sosial dan sangattertarik dengan dinamika yang terjadi di sekitar mereka. Selain itu, perkembangan pada masa remaja memiliki sebuah arti yang khusus, dalam hal ini perkembangan remaja memiliki bagian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Namun , dalam perkembangannya remaja sering kali berada diposisi yang tidak jelas, sebab pada masa ini mereka sudah bukan kalangan anak anak dan juga belum masuk pada kalangan masa dewasa (Fatmawaty, 2017).

Masa remaja dapat digambarkan sebagai periode yang penuh dengan perubahan dan tantangan emosional, di mana pikiran, perasaan, dan perilaku remaja berfluktuasi antara rasa percaya diri yang tinggi dan keraguan diri yang mendalam, antara perilaku yang baik dan godaan untuk melakukan hal yang tidak sesuai, serta antara kegembiraan dan kesedihan (Diananda, 2019). Perubahan dan tantangan ini yang membuat pemikiran remaja menjadi lebih kompleks. Pemikiran yang semakin kompleks ini membuat remaja lebih rentan terhadap masalah emosional dan identitas diri mereka (Andriyani, 2020). Di samping itu, adapun gangguan yang terjadi kepada para remaja seperti banyaknya konflik yang mengakibatkan tidak stabilnya mental remaja tersebut. Sehingga kesejahteraan di dalam psikologisnya mulai terganggu padahal masa remaja merupakan masa yang menentukan untuk kehidupan selanjutnya.

Konflik internal atau konflik yang terjadi dalam diri sendiri terjadi ketika seorang individu memiliki dua pilihan atau lebih dengan tujuan yang sangat bertentangan. Sedangkan, konflik interpersonal ialah pertentangan yang terjadi antar individu atau kelompok dengan pihak lain di luar diri mereka. Kedua konflik tersebut bisa timbul saat masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja karena pada periode ini remaja sedang mencari dan mengembangkan identitas pribadi para remaja, identitas pribadi yang dimaksud ialah seperti mulai mengeksplor diri atau hal lain yang mampu mengembangkan atau mengenali diri sendiri. Selain itu, mereka juga belajar untuk berkomitmen pada peran-peran dewasa dalam masyarakat dan mengasah keterampilan kompetensi sosial (Wildan Akasyah, 2020). Menurut tulisan Rika Agustina Amanda pada tahun 2016, konflik yang dihadapi remaja dalam era digital (4.0) sering kali terkait dengan pengaruh negatif dari bermain *game online* di warnet. Bermain *game online* dapat berdampak buruk pada remaja dalam hal sikap, kesehatan mental, manajemen waktu, dan kesehatan fisik mereka, tergantung seberapa sering mereka terlibat dalam aktivitas tersebut (Viktor Deni Siregar, 2021).

Tidak hanya pada game online ternyata komunitas virtual menjadi salah satu konflik yang terjadi dalam jaringan, Keberadaan komunitas virtual memiliki efek positif dan negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah potensi untuk memicu konflik antara anggota. Banyak konflik sosial di kalangan remaja dimulai dari kegiatan bertukar pesan dan bercanda di antara anggota yang dapat menimbulkan sensitivitas di kalangan beberapa anggota. Pesan yang dikirim sering kali dipandang sebagai ujaran kebencian (Triantoro, 2019).

Konflik yang terjadi di masa remaja tidak hanya dalam jaringan atau daring. Tapi banyak juga konflik yang terjadi secara spontan baik dalam keluarga, pertemanan maupun hubungan antar manusia lain. Sebagaimana dalam keluarga, Suatu keluarga dianggap harmonis apabila semua anggota keluarga merasa bahagia dengan mengurangi ketegangan, kekecewaan, serta merasa puas dengan kondisi dan keberadaan mereka, yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial (Masi, 2021). Selain itu, sering kali konflik remaja muncul karena pertemanan ataupun hubungan antar individu, hal tersebut disebabkan oleh Orang yang memiliki hubungan sosial yang buruk sering mengalami ketidakcocokan dengan harapan yang mereka miliki. Hal ini dapat disebabkan oleh perilaku atau sifat yang sering tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam suatu lingkungan, seperti sikap yang egois, mementingkan diri sendiri, atau menonjolkan kelebihan diri dibandingkan dengan orang lain, yang dapat merugikan diri mereka sendiri (Parawansah, 2022).

## METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan metode studi *litelatur review*. Metode studi *litelatur review* adalah metode pengumpulan data yang melibatkan studi, analisis, dan pemahaman terhadap berbagai sumber informasi yang relevan seperti buku, jurnal, artikel dan lain-lain. Dalam penelitian ini, semua data atau bahan yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian diperoleh dari sumber- sumber kepustakaan tersebut. Metode studi *litelatur review* ini memungkinkan peneliti untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang topik tertentu berdasarkan rekaan informasi yang telah ada dalam literatur yang terdokumentasi secara baik (Ermis Suryana, 2022). Dengan metode pengumpulan data ini penulis dapat dengan mudah menyelesaikan artikel, metode ini juga banyak digunakan para penulis lain karena dianggap lebih efisien. Namun, beberapa hambatan terjadi ketika menggunakan metode studi *litelatur review* ini seperti tidak adanya data primer baru atau studi *literatur review* ini tidak menghasilkan data primer baru, sehingga tidak memberikan kontribusi langsung terhadap pengumpulan data baru atau penemuan yang orisinal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian memaparkan bahwa kestabilan psikologis remaja sangat mempengaruhi rasa ketenangan atau kesejahteraan yang terjadi pada remaja tersebut. Kestabilan remaja ini di ukur dari kesehatan emosional termasuk tingkat kecemasan, depresi, dan kebahagiaan mereka. Selain itu, Kemandiri juga dapat menjadi pengukuran kestabilan serang remaja. Ketenangan yang saat ini mulai sulit didapatkan para remaja, didasari karena adanya konflik baik itu internal maupun interpersonal. Namun beberapa konflik yang sering muncul yaitu konflik interpersonal seperti konflik dalam lingkungan keluarga dan pertemanan, yang mana konflik tersebut sangat memengaruhi psikologis remaja, tidak jarang remaja memiliki trauma yang berasal dari lingkungan keluarganya atau lingkungan pertemanannya sendiri.

Disamping itu, psikologis mengungkapkan bahwa, Kenakalan remaja sering kali dipahami dari perspektif psikologis sebagai hasil dari konflik yang tidak terselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak. Beberapa konflik yang bisa terbawa hingga masa remaja dari masa kanak-

kanak contohnya yaitu pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan. Pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak atau masa lalu ini seperti pengalaman kekerasan atau pengabaian, dapat mengganggu perkembangan mereka secara signifikan. Selain itu, tekanan dari lingkungan atau kondisi sosial-ekonomi yang rendah juga dapat mempengaruhi perasaan diri mereka, terutama remaja karena sering kali belum stabil dalam mengelola emosi mereka dengan baik selama masa transisi ini (Diananda, psikologi remaja dan permasalahannya, 2019).

## KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar kesejahteraan remaja di renggut oleh beberapa konflik, terlebih saat ini media sosial sudah menjadi bagian kehidupan, yang mana itu adalah salah satu konflik yang sering dialami banyak remaja, seperti gameonline dan grup virtual walaupun mampu memberi dampak positif namun dampak negative ini sangat berbahaya dan mampu menimbulkan konflik yang mempengaruhi psikologis siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2020). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* , 86-98.
- Diananda, A. (2019). psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 116-133.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *jurnal pendidikan dan pemikiran islam* , 116-133.
- Ermis Suryana, A. I. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 1917-1928.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *jurnal Reforma Vol. VI No. 02*, 55-65.
- Firdaus. (2023). NUMBERED HEADS TOGETHER: SUATU PENDEKATAN MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR DAN AKTIVITAS BELAJAR SISWA. *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 2(2), 242-252. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i2.323>
- Firmansyah, R. (2022). Penerapan Strategi Picture Word Inductive Model untuk Meningkatkan Hasil Belajar dalam Menyusun Teks Deskriptif Berbahasa Inggris Siswa. *Progressive of Cognitive and Ability*, 1(2), 91-98. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i2.36>
- Handayani. (2023). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA MATA PELAJARAN IPS KELAS IX MTs NEGERI 8 JAKARTA MELALUI METODE MIND MAPPING . *Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL)*, 2(1), 56-63. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i1.192>
- Masi, L. M. (2021). Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan KajianKepustakaan*, 214-226.
- Parawansah, S. I. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Dalam Mengatasi Konflik Pertemanan Pada Remaja Awal (Studi Kasus Pondok Pesantren Al – Fhataniyah). *Jurnal Al-Tauji*, 40-46.
- Rosmalina. (2023). PENERAPAN METODE ICT MELALUI PEMBELAJARAN INTERPRETATIF UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA MATA

- PELAJARAN QURAN HADIS . Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL), 2(1), 72–79. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i1.194>
- Suhaeni, N., & Sridiyatmiko, G. (2022). Sebuah Studi Kasus: Pengaruh Kulture Sekolah terhadap Karakter Siswa SMP. *Progressive of Cognitive and Ability*, 1(1), 33–41. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i1.6>
- Suhaity. (2023). PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS 4 MIN 11 JAKARTA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN INQUIRY LEARNING . Indonesian Journal of Teaching and Learning (INTEL), 2(2), 348–355. <https://doi.org/10.56855/intel.v2i2.471>
- Susetyaningsih, T. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Lari Cepat 100 Meter. *Progressive of Cognitive and Ability*, 1(2), 118–124. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i2.39>
- Susilo. (2022). Pengembangan Modul Matematika Berbasis Contextual Teaching and Learning untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Progressive of Cognitive and Ability*, 1(1), 10–21. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i1.186>
- Triantoro, D. A. (2019). Konflik Sosial dalam Komunitas Virtual di Kalangan Remaja. *Jurnal Komunikasi* , 135-150.
- Viktor Deni Siregar, T. T. (2021). Berbagai konflik dialami oleh remaja di era digital 4.0 ditinjau dari psikologi perkembangan afektif. *Seminar nasional teknologi dan multidisiplin ilmu*, 13-21.
- Wildan Akasyah, H. M. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Ketahanan Psikologis . *Nursing Sciences Journal* , 107-117.