

Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Hubungan Antar Personal yang Harmonis

**Muhammad Anshari¹, Muhammad Miftahur Rizki², Farid Zahran Wafi³, Saeful Fatah⁴,
Demy Andriansyah⁵, Naapii Amsyor⁶, Titis Sekar Prameswari⁷**

¹²³⁴⁵⁶⁷Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: aanpaano754@gmail.com

Abstrak—Pengelolaan emosi merupakan kemampuan penting yang membantu individu memahami, menilai, serta mengarahkan respons emosional secara tepat sehingga hubungan antarpersonal dapat terjalin dengan lebih selaras. Berbagai kajian menunjukkan bahwa keterampilan ini tidak hanya meredam perilaku negatif, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan menelaah peran manajemen emosi dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan meninjau artikel ilmiah, buku, serta karya akademik terkait. Hasil telaah memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola emosi mendorong komunikasi interpersonal yang efektif, meminimalkan konflik, memperkuat pemahaman antarindividu, serta menjaga stabilitas hubungan sosial. Literatur juga menegaskan bahwa komunikasi intrapersonal yang baik menjadi landasan bagi terbentuknya pengelolaan emosi yang efektif. Dengan demikian, manajemen emosi merupakan faktor kunci dalam membangun relasi yang sehat, konstruktif, dan berkelanjutan.

Kata kunci: manajemen emosi, komunikasi interpersonal, hubungan harmonis, kecakapan antarpribadi

Abstract—Emotional management refers to the ability to recognize, interpret, and regulate emotional responses, enabling individuals to build more harmonious interpersonal relationships. Previous studies indicate that emotional regulation not only minimizes negative behavior but also enhances the overall quality of social interaction. This study aims to examine the role of emotional management in fostering harmonious interpersonal relationships through a literature-based approach. A literature review method was conducted by analyzing relevant scholarly articles, books, and academic sources. The findings indicate that emotional management supports effective interpersonal communication, reduces conflict, strengthens mutual understanding, and maintains social stability. The reviewed literature also highlights that strong intrapersonal communication serves as a fundamental basis for effective emotional regulation. Therefore, emotional management plays a crucial role in establishing positive, balanced, and sustainable interpersonal relationships.

Keywords: emotional management, interpersonal communication, harmonious relationships, interpersonal skills

1. PENDAHULUAN

Hubungan antarpersonal memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia karena memengaruhi kualitas interaksi di berbagai lingkungan, mulai dari keluarga, pendidikan, hingga dunia kerja. Membangun hubungan yang harmonis tidak hanya bergantung pada kemampuan berkomunikasi secara verbal, tetapi juga pada kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi dengan tepat.

Ketidakstabilan emosi, sebagaimana diungkapkan oleh Suzanna et al. (2023), berpotensi memunculkan perilaku negatif seperti pertentangan, agresi verbal, hingga munculnya dinamika sosial yang tidak sehat. Hal ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan hubungan sosial yang baik. Niman et al. (2022) juga menekankan bahwa kemampuan mengatur emosi telah menjadi salah satu faktor pendukung kesehatan mental remaja, yang pada akhirnya memengaruhi pola interaksi mereka. Selain itu, Fitriani & Martono (2023) menyatakan bahwa komunikasi intrapersonal berperan sebagai mekanisme refleksi diri, yang memungkinkan individu menilai situasi dan merespons secara lebih adaptif.

Seiring perkembangan teknologi, pola komunikasi manusia turut mengalami perubahan. Interaksi melalui media digital, seperti yang dikemukakan Lubis (2024), menuntut individu untuk memiliki kecakapan emosional yang baik agar mampu menyesuaikan diri dengan dinamika komunikasi modern yang cenderung cepat dan berpotensi menimbulkan kesalahpahaman.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

- Mendeskripsikan konsep dasar manajemen emosi;
- Menjelaskan hubungan antara manajemen emosi dan keharmonisan hubungan antarpersonal;
- Mengkaji peran komunikasi intra dan antar personal dalam mendukung efektivitas manajemen emosi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber ilmiah terkait manajemen emosi dan hubungan antarpersonal. Sumber referensi terdiri dari jurnal pengabdian, jurnal sosial, buku akademik, dan skripsi yang diterbitkan dalam rentang 2022–2025.

Tahapan analisis dilakukan dengan:

- Menyeleksi literatur berdasarkan relevansi dengan topik utama, yaitu manajemen emosi dan komunikasi interpersonal;
- Mengelompokkan temuan-temuan literatur ke dalam beberapa kategori seperti konsep pengelolaan emosi, konsep komunikasi intra dan antarpribadi, serta konsep dinamika hubungan sosial;
- Melakukan analisis isi untuk mengidentifikasi pola, keterkaitan antar konsep, dan kesimpulan teoretis dari setiap sumber.

Pendekatan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana manajemen emosi berkontribusi dalam menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Manajemen Emosi

Manajemen emosi dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali emosi yang muncul, memahami konteks yang memicu emosi tersebut, serta mengendalikan ekspresinya agar tetap sesuai dengan situasi. Niman et al. (2022) menyebutkan bahwa kemampuan ini memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang, sekaligus mencegah munculnya respon emosional yang merugikan. Temuan serupa disampaikan oleh Suzanna et al. (2023), bahwa pengelolaan emosi pada remaja mampu menekan perilaku bullying karena individu belajar menyalurkan emosinya secara lebih sehat.

2. Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Pengelolaan Emosi

Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses dialog dalam diri seseorang yang mencakup penilaian diri, refleksi emosional, dan pengambilan keputusan. Fitriani & Martono (2023) menjelaskan bahwa proses ini membantu individu memahami makna emosinya dan memilih tindakan yang lebih terkendali. Elemen utama dalam komunikasi intrapersonal adalah kesadaran diri, pengaturan diri, serta kemampuan mengevaluasi pengalaman emosional. Literatur dari Lisbeth et al. (2025) dan Rimadani (2023) juga menegaskan bahwa komunikasi internal dan eksternal memiliki kaitan erat dalam membangun hubungan sosial yang harmonis.

3. Manajemen Emosi dalam Hubungan Antar Personal

Stellarosa et al. (2024) dan Sudaryono (2022) menyoroti bahwa hubungan antarpersonal yang sehat sangat ditentukan oleh kemampuan memahami perasaan sendiri maupun orang lain. Individu dengan kemampuan manajemen emosi yang baik cenderung:

- Meredakan potensi konflik melalui reaksi yang lebih tenang;
- Menunjukkan empati yang lebih kuat;
- Menyampaikan perasaan secara lebih efektif;
- Membangun hubungan yang stabil dan saling mempercayai.

Dalam konteks interaksi digital, Lubis (2024) menekankan bahwa pengelolaan emosi sangat

dibutuhkan karena komunikasi online rawan menimbulkan salah tafsir akibat minimnya ekspresi nonverbal.

4. KESIMPULAN

Manajemen emosi merupakan aspek mendasar dalam pembentukan hubungan antarpersonal yang harmonis. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa individu yang mampu mengenali dan mengatur emosinya lebih mampu menjalin komunikasi yang efektif, menjaga stabilitas hubungan, serta meminimalkan konflik. Kemampuan ini dipengaruhi oleh komunikasi intrapersonal yang berperan sebagai proses refleksi diri, sehingga individu dapat memahami kondisi emosinya sebelum mengekspresikannya dalam hubungan sosial.

Sementara itu, komunikasi interpersonal menjadi ruang aktualisasi dari pengelolaan emosi yang sehat, sehingga kualitas hubungan sangat bergantung pada kemampuan mengintegrasikan pemahaman emosional dengan perilaku komunikasi yang tepat. Dalam konteks perkembangan teknologi, kecakapan emosional juga menjadi semakin penting mengingat komunikasi digital memiliki keterbatasan isyarat nonverbal.

Dengan demikian, manajemen emosi bukan hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri, tetapi juga sebagai keterampilan sosial yang menentukan keberhasilan interaksi dalam berbagai lapisan kehidupan. Pengembangan kemampuan ini perlu didorong melalui pendidikan, pengalaman sosial, dan latihan reflektif agar individu mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat, konstruktif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, H., & Martono, A. (2023). Komunikasi Intrapersonal dalam Pengelolaan Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Nusantara*, 5(1), 45–55.
- Lisbeth, F. H., Aprilia, L., & Fath, A. N. (2025). Komunikasi Intra dan Antar Personal. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1981–1989.
- Lubis, M. Z. (2024). Komunikasi Interpersonal di Era Media Sosial: Pengaruh Interaksi Online terhadap Hubungan Personal. *Circle Archive*, 1(6).
- Niman, S., dkk. (2022). Manajemen Emosi Sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih Stikes Dirgahayu*, 3(2), 1–6.
- Rimadani, L. F. (2023). Komunikasi Intrapersonal dan Antar Personal dalam Kajian Komunikasi Islam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 10301–10307.
- Stellarosa, Y., Syamsuddin Aziz, E. A., & Putri, D. M. (2024). Komunikasi Antarpersonal.
- Sudaryono, S. P. (2022). Interpersonal Skill: Kecakapan Antarpersonal. *Prenada Media*.
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahril, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pembinaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 37–41.