



Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Hubungan Antar Personal

Muhammad Arief Tri Faturachman¹, Fariz Taufiq Dermawan², Dwiki Aldiansyah³, Dimas Prasetyo⁴, Muhammad Ahmad Bachtiar Kusmana⁵, Balqis Fadhilah⁶, Jiyan Suhada⁷

¹⁻⁷Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: ¹muhammadarieftrifaturachman@gmail.com, ²faristaufik222@gmail.com,

³pratamaldyn10@gmail.com, ⁴dimasprasetyo@gmail.com, ⁵bachtiahmad031@gmail.com,

⁶Balqisfadh@gmail.com

Abstrak—Manajemen emosi adalah kemampuan yang penting karena dapat meningkatkan kualitas hubungan antar orang. Kemampuan ini berkaitan dengan cara seseorang mengenali, memahami, dan mengontrol perasaannya agar bisa berinteraksi dengan orang lain secara positif. Hubungan antar orang yang baik sangat penting dalam berbagai situasi, seperti dalam keluarga, di sekolah, dan di tempat kerja. Akan tetapi, perbedaan sifat, tekanan belajar, dan tuntutan pekerjaan sering kali menyebabkan munculnya perasaan negatif yang bisa mengganggu komunikasi dan memicu konflik. Artikel ini bertujuan membahas pentingnya manajemen emosi dalam membangun dan memperkuat hubungan antar orang, terutama di kalangan mahasiswa. Untuk mencapai hal tersebut, digunakan metode kajian konseptual dengan mengulas teori dan pendapat mengenai manajemen emosi serta keterkaitannya dengan interaksi sosial. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki komunikasi yang lebih efektif, sikap yang lebih empatik, dan hubungan sosial yang lebih harmonis. Dengan demikian, pengembangan kemampuan manajemen emosi perlu ditingkatkan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hubungan antar orang dalam kehidupan sosial, akademik, dan profesional.

Kata Kunci: manajemen emosi, hubungan antar personal, komunikasi, mahasiswa.

Abstract—Emotional management is an important skill because it can improve the quality of interpersonal relationships. This skill relates to how a person recognizes, understands, and controls their feelings so that they can interact with others positively. Good interpersonal relationships are very important in various situations, such as in the family, at school, and at work. However, differences in personality, academic pressure, and work demands often cause negative feelings that can interfere with communication and trigger conflict. This article aims to discuss the importance of emotional management in building and strengthening interpersonal relationships, especially among college students. To achieve this, a conceptual study method was used to review theories and opinions about emotional management and its relationship with social interaction. The results of the discussion show that people who are able to manage their emotions well tend to have more effective communication, a more empathetic attitude, and more harmonious social relationships. Thus, the development of emotional management skills needs to be improved as a way to enhance the quality of interpersonal relationships in social, academic, and professional life.

Keywords: emotional management, interpersonal relationships, communication, students.

1. PENDAHULUAN

Dalam hidup manusia, hubungan antar orang-orang merupakan salah satu hal penting yang menentukan bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain, baik dalam keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun lingkungan sosial secara umum. Hubungan yang baik antar orang dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan, meningkatkan kerja sama, serta mengurangi kemungkinan terjadinya konflik. Namun, hubungan ini sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan sifat, latar belakang, cara berpikir, dan kondisi emosional masing-masing individu. Karena itu, kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan dan emosinya sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hubungan antar orang.

Emosi adalah cara alami manusia merespons situasi atau kejadian tertentu, seperti gembira, marah, sedih, kecewa, atau takut. Jika emosi tidak dikelola dengan baik, bisa menyebabkan kesalahpahaman, pertengkaran, serta mengurangi kualitas komunikasi antar orang. Namun, jika emosi dikelola dengan tepat, maka seseorang bisa lebih memahami diri sendiri dan orang lain, serta membangun hubungan yang lebih baik dan saling menghargai. Dalam konteks ini, kemampuan mengelola emosi sangat penting, terutama di masa kini yang penuh tekanan belajar, tuntutan pekerjaan, dan dinamika sosial yang semakin rumit.



Manajemen emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan menyampaikan perasaan dengan tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Orang yang bisa mengelola emosinya dengan baik biasanya lebih tenang ketika menghadapi masalah, tidak mudah terbawa emosi negatif, dan bisa menyampaikan pendapat dengan cara yang lebih jelas serta penuh empati. Kemampuan ini sangat berpengaruh pada kualitas hubungan antar orang, karena komunikasi yang baik dan sikap saling memahami merupakan dasar utama dalam membangun hubungan yang sehat dan positif.

Di lingkungan belajar, terutama di perguruan tinggi, mahasiswa sering berinteraksi dengan orang lain, seperti teman sekelas, anggota organisasi mahasiswa, serta dosen dan staf pendidik. Berbeda pendapat maupun tekanan dalam studi bisa menyebabkan munculnya perasaan negatif. Jika tidak bisa mengelola perasaan dengan baik, hal ini bisa menjadi sengketa antar manusia yang lama berlangsung. Karena itu, mahasiswa perlu belajar mengelola emosi agar lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik.

Selain itu, dalam dunia kerja dan kehidupan profesional, kemampuan mengelola emosi juga sangat penting untuk meningkatkan hubungan antar orang. Karyawan yang bisa mengendalikan perasaan mereka biasanya lebih mudah bekerja sama dalam tim, menerima saran dengan baik, serta menjaga hubungan kerja yang sehat. Kemampuan ini tidak hanya membuat individu merasa lebih nyaman, tetapi juga meningkatkan hasil kerja dan kinerja perusahaan secara keseluruhan. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi bisa dianggap sebagai salah satu keterampilan lembut yang memiliki manfaat besar dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan hubungan antar orang. Karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendiskusikan dan menganalisis pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam membangun serta memperkuat hubungan antar pribadi, terutama di kalangan mahasiswa. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberikan pemahaman yang lebih luas tentang peran kemampuan mengelola emosi serta bisa menjadi acuan dalam pengembangan kemampuan berinteraksi sosial di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, dan menganalisis berbagai sumber tulisan yang relevan dengan topik manajemen emosi dan hubungan antar personal. Sumber-sumber yang digunakan mencakup jurnal ilmiah, buku, serta artikel ilmiah yang membahas kecerdasan emosi, manajemen emosi, dan interaksi sosial.

Proses studi literatur dimulai dengan mencari referensi dari jurnal nasional dan sumber ilmiah yang terpercaya. Setelah mendapatkan literatur, penulis memilih kembali berdasarkan ketepatan topik dan relevansinya terhadap tujuan penulisan. Lalu, penulis menganalisis isi dari sumber-sumber tersebut agar memahami lebih dalam mengenai konsep manajemen emosi serta perannya dalam memperbaiki hubungan antar personal, terutama di lingkungan pendidikan dan dunia kerja.

Hasil dari analisis literatur digunakan sebagai dasar untuk menyusun bagian pembahasan dan membuat kesimpulan. Dengan metode studi literatur ini, artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai pentingnya manajemen emosi dalam membangun hubungan antar personal yang sehat dan harmonis.

3. PEMBAHASAN

Manajemen emosi adalah kemampuan penting yang harus dimiliki setiap orang dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan ini melibatkan cara seseorang menyadari perasaan yang muncul, memahami mengapa perasaan itu muncul, serta mengatur dan menyampaikannya dengan tepat. Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik biasanya lebih bijak dalam menghadapi berbagai situasi, terutama ketika menghadapi perbedaan pendapat atau konflik. Oleh karena itu, kemampuan ini sangat penting dalam membentuk komunikasi yang baik dan hubungan antar manusia yang sehat.

Dalam berinteraksi dengan orang lain, emosi memainkan peran penting dalam menentukan cara seseorang berkomunikasi. Emosi positif seperti empati, kesabaran, dan saling menghargai bisa



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2428-2430

membuat hubungan lebih baik dan lebih kuat. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak dikendalikan bisa menyebabkan salah paham dan masalah. Maka, kemampuan mengelola emosi penting agar seseorang bisa berpikir jernih, menjaga sikap, serta menggunakan ucapan yang tepat saat berbicara. Dengan begitu, hubungan antar manusia menjadi lebih mantap dan saling mendukung.

Di dunia perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan kemampuan mengelola emosi, seperti bekerja dalam kelompok, bertukar pendapat dalam diskusi, serta tekanan akademik. Mahasiswa yang bisa mengatur emosinya biasanya lebih mudah beradaptasi, bekerja sama dengan teman dan dosen, serta memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Jika kemampuan mengelola emosi kurang, bisa terjadi konflik yang tidak selesai dan mengganggu proses belajar.

Selain di lingkungan belajar, kemampuan mengelola emosi juga sangat penting di dunia kerja. Di tempat kerja, seseorang diharapkan bisa bekerja bersama orang lain, menerima masukan kritik, serta menyelesaikan masalah dengan cara yang dewasa. Kemampuan ini membantu karyawan tetap tenang dan profesional ketika menghadapi tekanan, menghindari permasalahan yang tidak perlu, serta menjaga hubungan kerja yang baik. Karena itu, suasana di tempat kerja akan lebih nyaman dan produktivitas akan meningkat.

Berdasarkan pembahasan tersebut, terlihat bahwa kemampuan mengelola emosi memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hubungan antar orang. Dengan mampu mengelola emosi secara baik, seseorang bisa berkomunikasi lebih lancar, memahami perasaan orang lain dengan lebih dalam, serta membina hubungan yang baik di berbagai situasi kehidupan. Karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan ini, karena mereka akan menjadi bagian dari masyarakat dan dunia kerja di masa depan.

4. KESIMPULAN

Manajemen emosi adalah kemampuan penting yang membantu membangun dan memperbaiki hubungan antar manusia. Orang yang bisa mengenali, memahami, serta mengendalikan emosinya dengan baik biasanya bisa berkomunikasi lebih jelas, bersikap lebih peka, dan menjaga hubungan yang baik dengan orang lain. Kemampuan ini juga bisa mencegah terjadinya konflik dan kesalahpahaman dalam berbagai interaksi sosial.

Di lingkungan pendidikan, terutama di perguruan tinggi, manajemen emosi membantu mahasiswa menghadapi tekanan belajar, bekerja sama dalam kelompok, serta membangun hubungan yang baik dengan teman sejawat dan dosen. Di dunia kerja, kemampuan mengelola emosi juga membantu seseorang bersikap profesional, menerima kritik secara konstruktif, dan menciptakan suasana kerja yang nyaman.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran manajemen emosi perlu diperhatikan secara serius karena memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sosial, akademik, dan profesional. Karena itu, mahasiswa diharapkan terus melatih dan meningkatkan kemampuan ini sebagai bekal untuk menjaga hubungan antar manusia yang sehat dan terus berkembang di masa depan.

REFERENCES

- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 236–243.
- Marlina, I., & Riyanto, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosi terhadap kemampuan manajemen konflik para perawat pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(1), 1–16.
- 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 SMA Negeri 7 Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1518–1524.