



Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Kecenderungan Overthinking: A Scoping Review

Emotional Regulation in Adolescence with Overthinking Tendencies: A Scoping Review

Bilqis Aura¹, Safa Az Zahra², Maulina Nuur³, Marshelli Putri⁴

1 2 3 Faculty of Psychology, Universitas Negeri Surabaya

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period marked by significant biological, cognitive, and socio-emotional changes. During this phase, adolescents often face academic pressures, social demands, and a search for self-identity, which can trigger various emotional responses. An inability to manage emotions adaptively has the potential to lead to a tendency toward overthinking. This study aims to examine the relationship between emotional regulation and the tendency toward overthinking in adolescents. The theoretical framework of this study is based on the assumption that emotional changes and increasing social pressures during adolescence require adequate emotional regulation skills. Low emotional regulation can lead to poorly managed negative emotions, thereby increasing the risk of overthinking. Conversely, high emotional regulation enables individuals to control emotional responses more adaptively, thereby minimizing the tendency toward overthinking. This study is a literature review using the scoping review method. The scoping review was conducted based on the framework developed by Arksey and O'Malley (2005), which consists of five stages: identifying the research question, identifying relevant studies, selecting studies, mapping data, and synthesizing, summarizing, and reporting the results. The results of this study are expected to contribute to the development of psychological interventions focused on improving emotional regulation skills to prevent the negative effects of overthinking in adolescents.

Keywords: *Emotional Regulation, Overthinking, Teens, Mental Health*

ABSTRACT

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada fase ini, remaja sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian identitas diri yang dapat memicu munculnya berbagai respons emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara adaptif berpotensi menimbulkan kecenderungan berpikir berlebihan atau overthinking. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan overthinking pada remaja. Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa perubahan emosi dan meningkatnya tekanan sosial pada masa remaja memerlukan kemampuan regulasi emosi yang memadai. Regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan emosi negatif tidak terkelola dengan baik, sehingga meningkatkan risiko munculnya overthinking. Sebaliknya, regulasi emosi yang tinggi memungkinkan individu mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif sehingga kecenderungan overthinking dapat diminimalkan. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan metode scoping review. Scoping review disusun berdasarkan kerangka oleh Arksey dan O'Malley (2005) yang terdiri atas 5 tahap yaitu identifikasi pertanyaan penelitian, identifikasi studi yang relevan, pemilihan studi pemetaan data, menyusun, meringkas dan melaporkan hasil. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan

intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi guna mencegah dampak negatif overthinking pada remaja.

Keywords: *Regulasi Emosi, Overthinking, Remaja, Kesehatan Mental.*

Corresponding Author: Bilqis Aura
E-mail: 25120664476@mhs.unesa.ac.id
Submitted: 2026-04-28
Accepted: 2026-09-25



This is an open access article under
The **CC-BY** license
Copyright © 2024 by Author
Published by ASEAN Journal of Self &
Psychological Measurement

Introduction

Remaja merupakan kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu fase transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab akademik, sosial, dan personal. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tugas perkuliahan, target akademik, penyesuaian lingkungan sosial baru, hingga perencanaan karier. Tekanan tersebut seringkali menimbulkan stres dan memicu munculnya pola pikir berlebihan atau yang dikenal dengan istilah overthinking. Overthinking merujuk pada kecenderungan individu untuk memikirkan suatu masalah secara berulang-ulang, mendalam, dan seringkali disertai kekhawatiran yang berlebihan. Individu yang mengalami overthinking cenderung terjebak dalam siklus pemikiran negatif, memikirkan kemungkinan terburuk, serta sulit mengambil keputusan (Hidayati et al., 2017). Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas akademik, bahkan gangguan kesehatan mental seperti depresi ringan hingga sedang. Fenomena overthinking pada remaja semakin relevan dalam konteks kehidupan modern yang penuh kompetisi dan tekanan sosial. Media sosial, standar akademik yang tinggi, serta ekspektasi keluarga turut memperkuat kecenderungan remaja untuk membandingkan diri dan meragukan kemampuan pribadi. Jika tidak dikelola dengan baik, pola pikir ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan perkembangan diri remaja. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mengurangi dampak negatif overthinking adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi. Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan respons emosional terhadap stres, mengubah cara pandang terhadap suatu masalah, serta memilih strategi *coping* yang lebih adaptif. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung kesulitan mengendalikan emosi negatif, seperti cemas, takut, atau marah. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini dapat memperkuat pola overthinking karena individu terus memproses emosi negatif tanpa solusi yang konstruktif. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

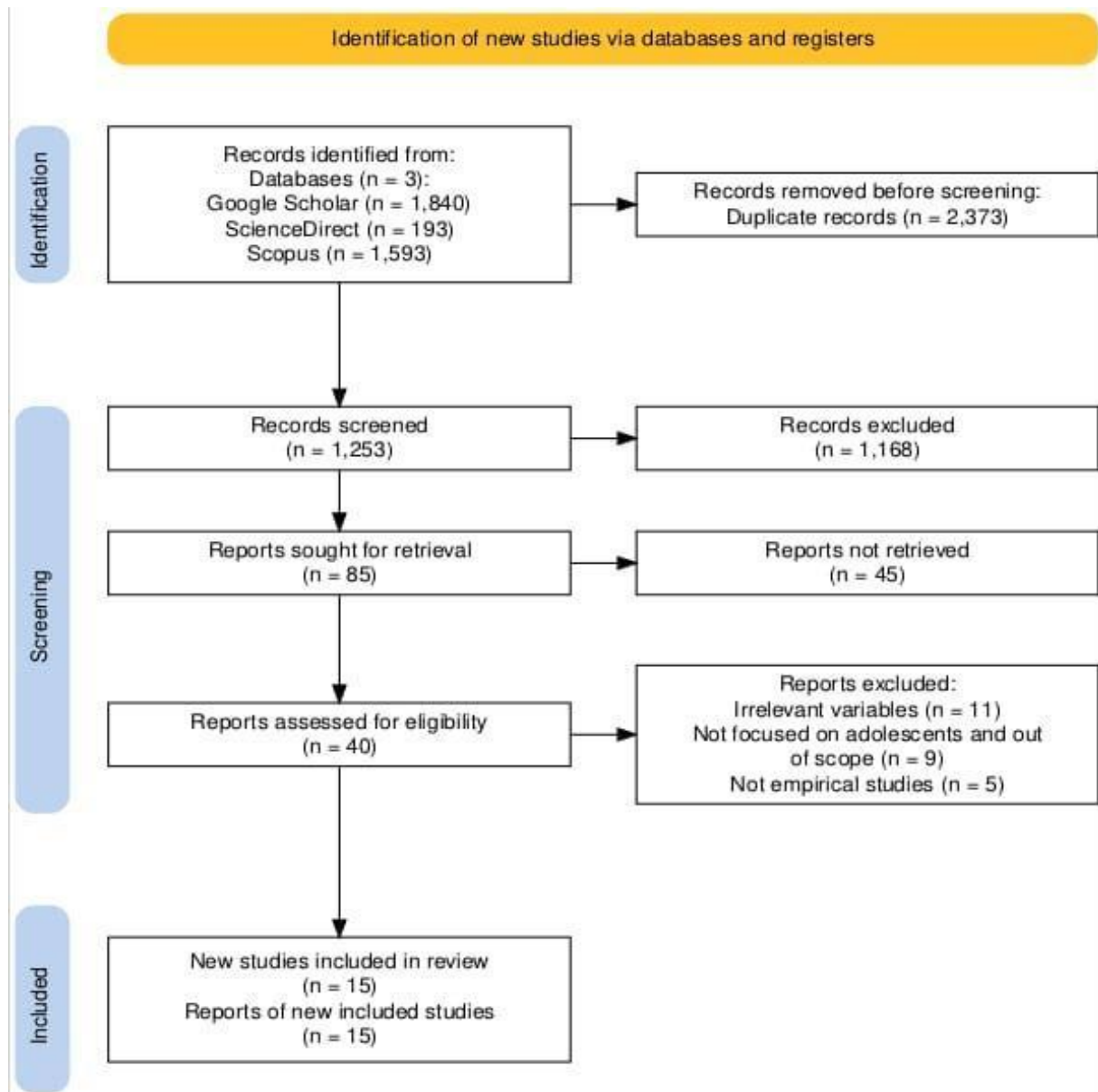
Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan overthinking pada remaja, atau apakah keduanya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pendekatan *scoping review*.

Material and Method

Penelitian ini menggunakan metode scoping review, yang merupakan jenis tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengumpulkan semua bukti penelitian yang ada tentang suatu topik, menemukan konsep utama dalam topik tersebut, serta mengenali bagian-bagian penelitian yang belum tercakup. Metode tinjauan. Tinjauan lingkup (*scoping review*) sering digunakan untuk mengidentifikasi bidang penelitian yang luas atau belum terlalu banyak yang sudah diteliti secara komprehensif.

Arksey & O'Malley (2005) Scoping review adalah merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memetakan literatur yang ada pada suatu topik penelitian secara luas, termasuk mengidentifikasi jenis penelitian yang tersedia serta kesenjangan penelitian

Proses identifikasi, penyaringan, serta pemilihan artikel dalam penelitian ini disajikan dalam diagram alur PRISMA sebagai berikut:



GAMBAR 1. DIAGRAM PRISMA

Result

No	Peneliti dan tahun	Judul	Desain Penelitian	Alat Ukur	Hasil penelitian
1.	Sarah Turner, Alison	Loneliness : Adolescent'	Kulaitatif eksplorasi dengan metode	FGD dan panduan wawancara	Upaya mengurangi kesepian pada remaja harus berfokus pada

	Fulop, Kate Anne Woodcock (2024)	perspective on what causes it, and ways youth service can prevent it	wawancara/diskusi kelompok dan analisis tematik	semi-terstruktur	peningkatan kualitas dalam memaknai kesepian serta layanan pengembangan ketrampilan sosial.
2.	Naura Safadila, Novi Qonitatin (2025)	Scoping Review: peran regulasi emosi remaja awal dalam mengatasi stres	Mixed-methods	Perceived stress scale, emotion regulation questionnaire	Ketrampilan regulasi emosi, dukungan sosial, rasa percaya diri, dan attachment.
3.	Bunga rusnaini, rahmania, dania saleha dan konto iskandar (2026)	Dampak teknologi terhadap kecemburuan, interpretasi pesan dan regulasi emosi dalam hubungan romantis	Kualitatif dengan pendekatan cross-sectional atau intervensi	Perceived stress scale, emotion regulation	Regulasi emosi adalah faktor dalam mengatasi stress remaja awal, intervensi yang meningkatkan regulasi emosi serta teknologi digital berperan ganda: sebagai alat regulasi emosi dan pemicu kecemburuan atau konflik emosional
4.	Hanan Sarah Azzahra, Agis Nur Fazhan Sulistira, Putty Anggie Septiani (2023)	Dampak Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam	Kuantitatif	Kuesioner (skala likert)	Terdapat pengaruh signifikan antara media sosial terhadap regulasi emosi. Jika di gunakan secara bijak akan mendukung ekspresi dan apabila berlebihan menyebabkan stress
5.	Saefuddin dicky agustian, Berliana rizka surya azzahra, aflihatul ulya tasaoktora, ashari	Terjebak dalam pikiran sendiri : dampak overthinking terhadap depresi pada		Kuesioner (skala likert)	Overthinking berpengaruh signifikan terhadap depresi dan jadi faktor utama meningkatnya depresi pada remaja broken home

	mahfud (2025)	remaja broken home			
6.	Resha Rizkita Andriyani, Nur Sa'adah (2024)	Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja: Systematic Literature Review	Kualitatif Studi kepustakaan (library research)	Systematic Literature Review (SLR)	Regulasi emosi adalah prediktor penting dari resiliensi remaja Intervensi untuk meningkatkan resiliensi sebaiknya fokus pada: pelatihan pengelolaan emosi kontrol diri coping yang adaptif
7.	Eleenor Abraham dan Tara McAuley (2025)	Self-Regulatory Contributions to Depressive Symptoms in a Community Sample of Youth	Kuantitatif	Skala regulasi diri (behavioral & emotional regulation) effortful control dan inhibitory control Skala gejala depresi pada remaja, seperti: Children's Depression Inventory (CDI)	Self-regulation adalah faktor penting dalam kesehatan mental remaja mengontrol emosi mengelola perilaku
8.	Eka Indah Nurmawati dan Anandita Putri Salwa Defira Keiza (2023)	Perilaku Kekerasan Dalam Berpacaran Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja	Kuantitatif	Skala dating violence dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	Kekerasan dalam hubungan pacaran berpengaruh negatif terhadap regulasi emosi remaja dan edukasi hubungan sehat pelatihan pengelolaan emo
9.	Zelal Kilic, Kirsten M. P. McKone, Claire D. Stout, Melanie J. Grad-Freilich, Cecile D. Ladouceur, Sophia Choukas-Bradley, Jennifer S. Silk (2024)	Overthinking over Screens: Girls Ruminate More After Negative Social Media Interactions with Peers Compared to In-Person Interactions	Kuantitatif	Ruminative Responses Scale (RRS)	Interaksi negatif di media sosial lebih berdampak pada kesehatan mental dibandingkan interaksi langsung remaja perempuan lebih rentan terhadap: overthinking distress emosional

10.	He, K., Chen, L., Fan, H., Sun, L., Yang, T., Liu, H., & Wang, K. (2025).	Effects of Ruminatio n and Emotional Regulation on Non- Suicidal Self-Injury Behaviors in Depressed Adolescent s in China: A Multicente r Study	Kuantitatif	Ruminative Responses Scale (RRS) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	Rumination adalah faktor risiko utama, Regulasi emosi adalah faktor protektif. Intervensi psikologis perlu fokus pada: mengurangi overthinking dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi
11.	Murgueitio , N., Trueba, A. F., & Pluck, G. (2025).	The Role of Emotion Regulation Strategies in the Associatio n Between Physical Abuse and Borderline Symptoms Among Deprived Youth in Ecuador”	Kuantitatif	Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) dan Borderline Symptom List (BSL), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	Kekerasan fisik adalah faktor risiko utama gejala borderline pada remaja yang kurang beruntung. Regulasi emosi adalah faktor protektif penting: membantu mengurangi dampak kekerasan pada kesehatan mental.
12.	Quyen B. Do, Kirsten M. P. McKone, Sasha J. Hofman, Kayley E. Morrow, Margaret V. Brehm, Cecile D. Ladouceur, Jennifer S. Silk (2025)	Feeling Socially Connected to Others is Linked to Better Emotion Regulation in Adolescent Girls’ Daily Lives: An Ecological Momentar y Assessmen t Study	Kuantitatif	Ecological Momentary Assessment (EMA)	Remaja perempuan yang merasa lebih terhubung secara sosial memiliki kemampuan regulasi emosi lebih baik. Hubungan ini konsisten sepanjang hari, menunjukkan bahwa dukungan sosial sehari- hari berperan langsung dalam kesehatan emosional.
13.	Yasuo Murayama, Hiroyuki Ito,	Examining Simultane ous Associatio	Kuantitatif	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan	beberapa strategi regulasi emosi berhubungan signifikan dengan perilaku makan abnormal:

	Megumi Hamada, Nobuya Takayanagi, Mitsunori Myogan, Katsuaki Suzuki, Masatsugu Tsujii (2025)	ns of Four Emotion Regulation Strategies with Abnormal Eating Behaviors/ Attitudes in Early Adolescents		Eating Attitudes Test (EAT-26)	Rumination & expressive suppression risiko lebih tinggi Cognitive reappraisal & problem-solving risiko lebih rendah
14.	Lufia Putri, Ririn Hari Yuliandari, Fitryyah Lutfi, Rizki Rosalinda Siregar (2025)	Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa	One Group Pretest-Posttest Design	Skala kecemasan (angket/kuesioner)	Penerapan CBT dalam konseling individu terbukti: Menurunkan tingkat kecemasan siswa.
15.	Vivi Apriliani (2024)	Strategi Regulasi Emosi Orang Dewasa Awal Korban Ghosting Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	kualitatif	Wawancara mendalam, Observasi, Dokumentasi	Ghosting berdampak signifikan pada kondisi emosional dewasa awal, Strategi regulasi emosi sangat penting untuk pemulihan, Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu korban

Discussion

Hasil scoping review ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kecenderungan overthinking pada remaja. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang berfokus pada hubungan antara regulasi emosi dan overthinking, di mana sebagian besar studi menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya pola pikir berlebihan. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah cenderung memperkuat kecenderungan rumination yang berdampak pada berbagai masalah kesehatan mental. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan komponen kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja di tengah berbagai tuntutan perkembangan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Safadila dan Qonitatin (2025) serta Andriyani dan Sa'adah (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam menurunkan tingkat stres

dan meningkatkan resiliensi remaja. Kemampuan individu dalam mengelola emosi memungkinkan mereka untuk merespons tekanan secara lebih adaptif, sehingga tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang. Lebih lanjut, hasil ini juga konsisten dengan Abraham dan McAuley (2025) yang menekankan bahwa self-regulation, termasuk pengendalian emosi, merupakan faktor penting dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berfungsi dalam mengurangi overthinking, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental secara menyeluruh.

Hubungan antara regulasi emosi dan overthinking semakin diperkuat oleh temuan Agustian et al. (2025) yang menunjukkan bahwa overthinking memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan depresi, khususnya pada remaja dengan kondisi keluarga yang rentan. Selain itu, Kilic et al. (2024) menemukan bahwa interaksi negatif di media sosial meningkatkan kecenderungan rumination dibandingkan interaksi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola emosi, terutama dalam menghadapi pengalaman sosial negatif, dapat memperburuk pola pikir overthinking. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mekanisme penting dalam memediasi hubungan antara pengalaman negatif dan respons psikologis remaja.

Di sisi lain, hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Do et al. (2025) menemukan bahwa perasaan terhubung secara sosial berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sementara Turner et al. (2024) menekankan pentingnya kualitas hubungan sosial dalam mengurangi kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang dialami individu. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti kekerasan dalam hubungan pacaran dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi dan berdampak pada kondisi psikologis remaja (Nurmawati & Keiza, 2023). Hal ini memperlihatkan adanya hubungan timbal balik antara lingkungan sosial dan kemampuan regulasi emosi.

Selain faktor sosial, perkembangan teknologi juga menunjukkan pengaruh yang kompleks terhadap regulasi emosi dan overthinking. Azzahra et al. (2023) menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung ekspresi emosi apabila digunakan secara bijak, namun penggunaan yang berlebihan justru meningkatkan stres. Temuan ini diperkuat oleh Rusnaini et al. (2026) yang mengungkapkan bahwa teknologi digital dapat berperan sebagai sarana regulasi emosi sekaligus pemicu konflik emosional. Kondisi ini menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa pengaruh teknologi tidak bersifat linear, melainkan bergantung pada pola penggunaan dan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi faktor protektif maupun faktor risiko terhadap overthinking.

Lebih lanjut, strategi regulasi emosi yang digunakan juga menentukan arah dampak psikologis yang muncul. Murayama et al. (2025) menunjukkan bahwa strategi adaptif seperti cognitive reappraisal dan problem-solving berkaitan dengan risiko yang lebih rendah terhadap perilaku maladaptif, sedangkan strategi seperti rumination dan expressive suppression justru meningkatkan risiko tersebut. Temuan ini konsisten dengan He et al. (2025) yang menunjukkan bahwa rumination merupakan faktor risiko utama dalam perilaku non-suicidal self-injury, sementara regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif. Hal ini menegaskan bahwa efektivitas regulasi emosi tidak hanya ditentukan oleh keberadaannya, tetapi juga oleh kualitas strategi yang digunakan individu.

Implikasi dari temuan ini secara teoretis memperkuat konsep bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme utama dalam menjelaskan hubungan antara pengalaman emosional dan pola pikir overthinking pada remaja. Secara praktis, hasil ini menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan melalui perubahan pola pikir dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif (Putri et al., 2025). Selain itu, layanan bimbingan dan konseling juga berperan penting dalam membantu individu mengembangkan strategi regulasi emosi, terutama pada individu yang mengalami tekanan emosional seperti korban ghosting (Apriliani, 2024). Oleh karena itu, intervensi yang terintegrasi menjadi sangat relevan dalam upaya pencegahan dan penanganan overthinking pada remaja.

Meskipun sebagian besar temuan menunjukkan hubungan yang konsisten, terdapat beberapa aspek yang menunjukkan kompleksitas hasil. Regulasi emosi tidak selalu secara langsung

menurunkan overthinking tanpa adanya dukungan faktor lain seperti hubungan sosial dan lingkungan yang suportif. Selain itu, pengaruh media sosial yang bersifat ganda menunjukkan bahwa dampak psikologis tidak dapat dijelaskan secara sederhana. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan overthinking bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai variabel kontekstual.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagian besar studi yang direview menggunakan desain cross-sectional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara kuat. Selain itu, adanya variasi dalam metode penelitian, karakteristik sampel, serta instrumen pengukuran dapat memengaruhi konsistensi temuan. Konteks budaya dan lingkungan sosial yang berbeda pada setiap penelitian juga menjadi faktor yang membatasi generalisasi hasil. Oleh karena itu, interpretasi hasil perlu dilakukan dengan kehati-hatian.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab-akibat antara regulasi emosi dan overthinking. Selain itu, penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi peran faktor kontekstual seperti lingkungan keluarga, budaya, serta penggunaan media digital secara lebih komprehensif. Pengembangan intervensi berbasis teknologi juga menjadi arah yang potensial untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara lebih efektif.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam mengurangi kecenderungan overthinking dan menjaga kesehatan mental remaja. Temuan ini memiliki signifikansi yang tinggi dalam konteks kehidupan remaja modern yang dihadapkan pada berbagai tekanan sosial dan digital. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi melalui intervensi yang tepat menjadi langkah penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

Conclusion

Berdasarkan hasil scoping review terhadap 15 artikel, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan overthinking pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan kecenderungan overthinking, sedangkan regulasi emosi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya pola pikir berlebihan yang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan komponen kunci dalam menjawab pertanyaan penelitian sekaligus memberikan kontribusi dalam memahami mekanisme psikologis yang mendasari overthinking pada remaja.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengendalikan proses kognitif maladaptif seperti rumination. Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi berbasis peningkatan regulasi emosi, baik melalui layanan bimbingan dan konseling maupun pendekatan psikologis seperti terapi kognitif-perilaku. Selain itu, secara kebijakan, temuan ini relevan dalam mendorong integrasi program kesehatan mental di lingkungan pendidikan yang berfokus pada penguatan keterampilan pengelolaan emosi pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama karena sebagian besar studi yang direview menggunakan desain cross-sectional sehingga belum dapat menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Variasi metode penelitian, karakteristik sampel, serta perbedaan konteks sosial budaya juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, interpretasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna menguji hubungan sebab-akibat antara regulasi emosi dan overthinking secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi faktor kontekstual seperti lingkungan keluarga, hubungan sosial, serta pengaruh media digital, serta mengembangkan intervensi berbasis teknologi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Acknowledgment

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Waktu, kerja sama, serta keterbukaan dalam berbagi pengalaman dan pandangan sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini. Penulis juga mengapresiasi dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

References

- Abraham, E., & McAuley, T. (2025). Self-regulatory contributions to depressive symptoms in a community sample of youth. <https://doi.org/10.1016/j.pmip.2025.100163>
- Agustian, S. D., Azzahra, B. R. S., Tasaoktora, A. U., & Mahfud, A. (2025). Terjebak dalam pikiran sendiri: Dampak overthinking terhadap depresi pada remaja broken home. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15310297>
- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri pada remaja: Systematic literature review. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17051/11389>
- Apriliani, V. (2024). Strategi regulasi emosi orang dewasa awal korban ghosting: Implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.
- Arksey, H and O'Malley, L (2005) Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1364557032000119616>
- Azzahra, H. S., Sulistira, A. N. F., & Septiani, P. A. (2023). Dampak media sosial terhadap regulasi emosi mahasiswa pada program studi bimbingan penyuluhan Islam. <https://doi.org/10.64464/tarbiyah.v2i2.102>
- Do, Q. B., McKone, K. M. P., Hofman, S. J., Morrow, K. E., Brehm, M. V., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2025). Feeling socially connected to others is linked to better emotion regulation in adolescent girls' daily lives: An ecological momentary assessment study. <https://doi.org/10.1111/jora.70009>
- He, K., Chen, L., Fan, H., Sun, L., Yang, T., Liu, H., & Wang, K. (2025). Effects of rumination and emotional regulation on non-suicidal self-injury behaviors in depressed adolescents in China: A multicenter study. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S483267>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 27–34. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Kilic, Z., McKone, K. M. P., Stout, C. D., Grad-Freilich, M. J., Ladouceur, C. D., Choukas-Bradley, S., & Silk, J. S. (2024). Overthinking over screens: Girls ruminate more after negative social media interactions with peers compared to in-person interactions. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00258-w>
- Murayama, Y., Ito, H., Hamada, M., Takayanagi, N., Myogan, M., Suzuki, K., & Tsujii, M. (2025). Examining simultaneous associations of four emotion regulation strategies with abnormal eating behaviors/attitudes in early adolescents. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101449>
- Murgueitio, N., Trueba, A. F., & Pluck, G. (2025). The role of emotion regulation strategies in the association between physical abuse and borderline symptoms among deprived youth in Ecuador. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108430>

-
- Nurmawati, E. I., & Keiza, A. P. S. D. (2023). Perilaku kekerasan dalam berpacaran terhadap regulasi emosi pada remaja.
- Putri, L., Yuliandari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan teknik cognitive behavior therapy dalam konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1778>
- Rusnaini, B., Rahmania, R., Saleha, D., & Iskandar, K. (2026). Dampak teknologi terhadap kecemburuan, interpretasi pesan, dan regulasi emosi dalam hubungan romantis. <https://doi.org/10.61994/jpss.v4i1.1427>
- Safadila, N., & Qonitatin, N. (2025). Scoping review: Peran regulasi emosi remaja awal dalam mengatasi stres.
- Turner, S., Fulop, A., & Woodcock, K. A. (2024). Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107442>