

Hubungan Emosi Negatif terhadap Pengambilan Keputusan pada Remaja

Salsabila Eka Ranansyah¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

correspondence: salsabila.eka.ranansyah-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak. Seiring waktu manusia bertumbuh, tidak terasa waktu yang dilalui begitu cepat. Manusia setiap waktunya tidak lepas dalam menentukan pilihan, sehingga pengambilan keputusan yang baik dan tepat diperlukan. Dalam mengambil sebuah keputusan terjadi sebuah proses yang kompleks pada diri manusia, seperti proses kognitif, pengalaman, kepribadian, emosi dan lainnya. Oleh karena itu, tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mendalami lebih lanjut mengenai pengaruh emosi negatif terhadap pengambilan keputusan pada remaja. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel ilmiah pada penelitian ini adalah “negative emotions”, “decision making” dan “adolescence” dengan tahun publikasi dari 2014 hingga 2024. Berdasarkan 4 artikel yang dianalisis dan ditinjau, dapat dikatakan bahwa emosi negatif memiliki hubungan dengan pengambilan keputusan pada remaja.

Kata kunci: *emosi negatif, pengambilan keputusan, remaja*

Abstract. As time goes by humans grow, time passes so quickly. Humans are always inseparable from making choices, so good and right decision making is needed. In making a decision, a complex process occurs in humans, such as cognitive processes, experiences, personality, emotions and others. Therefore, the purpose of this literature review is to further explore the influence of negative emotions on decision making in adolescents. The keywords used in the search for scientific articles in this study are “negative emotions”, “decision making” and “adolescence” with publication years from 2014 to 2024. Based on the 4 articles analyzed and reviewed, it can be said that negative emotions are related to decision making in adolescents.

Keywords: *adolescence, decision making, negative emotions*

Seiring waktu manusia bertumbuh, tidak terasa waktu yang dilalui begitu cepat. Manusia setiap waktunya tidak lepas dalam menentukan pilihan, sehingga pengambilan keputusan yang baik dan tepat diperlukan. Misal, dalam membeli sebuah produk. Seseorang akan merasa takut jika tidak mengetahui suatu produk atau senang jika memiliki atau malu jika produk memiliki kualitas yang buruk. Emosi negatif diasosiasikan dengan kegagalan dan masalah sedangkan emosi positif diasosiasikan dengan meraih tujuan. (Stein & Liwag dalam Koshkaki & Solhi, 2016)

Dalam mengambil sebuah keputusan terjadi sebuah proses yang kompleks pada diri manusia, seperti proses kognitif, pengalaman, kepribadian, emosi dan lainnya. (Leone et al (2005) melakukan studi mengenai efek moderasi self regulatory pada dampak emosi yang diantisipasi dalam pengambilan keputusan. Ditemukan bahwa emosi negatif melalui jalur kompleks dalam pengaruhnya pada tahap evaluatif pengambilan keputusan. (Leone et al., 2005). Sebuah eksperimen kepada 175 manajer menunjukkan hasil bahwa lama batas waktu dan emosi mempengaruhi berbagai dimensi yang berbeda dari pengambilan keputusan (Treffers et al., 2020). Pada sisi lain, sebuah penelitian eksperimen oleh Wijayanti & Ahmad (2014) bahwa dewasa awal dan dewasa menunjukkan tidak ada perbedaan antara orang dengan induksi emosi positif dan negatif dalam keputusan mengambil resiko produk.

Kualitas hidup remaja secara tidak langsung dipengaruhi emosi negatif melalui resiliensi, serta sedikit terpengaruh emosi negatif dan banyak terpengaruh oleh resiliensi dan perkembangan dukungan sosial (Geng et al., 2020). Remaja berada pada puncak emosionalitas dan perkembangan emosi tinggi. Perkembangannya menunjukkan sifat sensitif, emosi negatif, dan temperamental. Lingkungan yang kurang kurang kondusif dapat menghambat perkembangan kematangan emosionalitas sehingga mengakibatkan perilaku negatif (Sary, 2017).

Keputusan yang dibuat remaja tidak stabil. Fleksibilitas dalam membuat keputusan sesuai dengan konteks digambarkan sebagai dampak adaptif dari perkembangan saraf. Penelitian mengeksplorasi dua domain yang mungkin menunjukkan kepekaan yang kuat pada remaja, yaitu: kegairahan/kegembiraan dan keterlibatan teman sebaya (Hartley & Somerville, 2015). (Tiedens & Linton, 2001) menemukan bahwa emosi berasosiasi dengan penilaian (seperti takut, bahagia, penuh harapan) bisa memengaruhi kebutuhan untuk keakuratan dan kedalaman pada pemrosesan informasi. Hal tersebut memotivasi individu untuk memproses secara heuristik karena lebih percaya diri terhadap keputusannya (So et al., 2015). Emosi negatif dapat memprediksi penilaian penting dan tendensi perilaku, maupun secara jangka pendek atau jangka panjang (Kiefer, 2005).

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada artikel penelitian ini adalah *literatur review*. *Literatur review* bertujuan untuk melakukan integrasi, analisis, sintesis berbagai literatur yang relevan terkait emosi negatif terhadap pengambilan keputusan pada remaja awal. Peneliti

mengumpulkan sumber literatur dari buku, jurnal ilmiah, dan artikel dari database online seperti Google Scholar, Science Direct, dan Jstor yang dipublikasi 10 tahun terakhir. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “Negative Emotions” , “Decision Making”, “Adolescence” yang dikombinasikan dengan operator *boole* seperti “AND” dan “OR”. Artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel yang membahas emosi negatif, psikologi, pengambilan keputusan yang berfokus pada populasi remaja.

HASIL

Setelah memasukkan kata kunci dan menggunakan kriteria inklusi peneliti pada akhirnya menelaah 4 artikel yang dianggap sesuai. Berikut merupakan hasil penelusuran artikel ilmiah oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Si dkk., 2021	The Decision Strategies of Adolescents with Different Emotional Stabilities in Unfair Situations	Penelitian ini ingin menjawab pertanyaan “Bagaimana remaja dengan perbedaan stabilitas emosi mengambil keputusan saat berhadapan dengan situasi yang tidak adil?”	Studi Empiris (studi analisis)	N = 48	Perbedaan individu membedakan stabilitas emosi yang diasosiasikan dengan pengambilan keputusan pada masa remaja. Remaja yang mempunyai instabilitas emosi, secara perilaku dan saraf otaknya berbeda dengan remaja yang memiliki stabilitas emosi terlebih saat mengambil keputusan pada situasi yang tidak adil.

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Pratiwi & Subandi, 2019	Moral Emotion of Adolescents in the Context of Decision Making	Bertujuan untuk melihat emosi moral yang muncul dalam konteks dilema moral hipotesis dan pola respons terhadap dilema moral hipotesis	Studi kuantitatif (survey)	N = 852 Remaja di Semarang berumur 11 – 16 tahun	Emosi moral dapat mendorong pengambilan keputusan moral yang prososial atau altruistik, yaitu keputusan untuk membantu orang lain demi kepentingan orang tersebut. Sebagian besar remaja percaya bahwa pengambilan keputusan moral yang tepat dapat didasarkan pada emosi positif (misalnya, kebahagiaan, kebanggaan, rasa syukur, ketulusan, simpati). Namun, emosi negatif (misalnya, kasihan, malu, menyesal, bersalah, cemas, konflik emosi, perasaan buruk, dan kebingungan) juga dapat mengantisipasi moralis yang tidak bahagia.
Cardona-Isaza dkk., 2020	Decision-making Styles in Adolescent Offenders and Non-offenders: Effects of Emotional Intelligence and Empathy	Bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh dari kecerdasan emosi dan empati terhadap	Studi kuantitatif	N = 808 Remaja Kolombia berumur 14-18 tahun (50% offenders)	<i>Personal distress</i> memengaruhi gaya maladaptif seperti <i>hypervigilance</i> , yang ditandai dengan pikiran cemas dan kondisi emosional. Hal ini tampaknya menunjukkan

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
		pengambilan keputusan pada remaja <i>offenders</i> dan <i>non-offenders</i>			bahwa <i>personal distress</i> , variabel empati yang ditandai dengan ketidaknyamanan afektif dan emosional, mungkin merupakan faktor yang mendorong penghindaran keputusan, penundaannya, atau mengalami proses pengambilan keputusan dengan cemas.
Calluso dkk., 2021	<i>"I Feel Therefore I Decide": Effect of Negative Emotions on Temporal Discounting and Probability Discounting</i>	Bertujuan untuk mengetahui apakah dan sejauh mana perasaan negatif dapat memengaruhi kapasitas pengambilan keputusan	Studi eksperimen	Eksperimen 1 (N=259) Eksperimen 2 (N=240)	Semua emosi secara signifikan meningkatkan preferensi subjek untuk <i>reward</i> langsung dibanding <i>reward</i> yang tertunda, dan untuk <i>reward</i> berisiko dibanding <i>reward</i> lainnya, perbandingan kondisi "emosi netral", meskipun besarnya efek berbeda di antara berbagai emosi. <i>Emotional reappraisal</i> memerlukan kontrol kognitif dan perhatian, sehingga "menguras" sumber daya

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
					kognitif dari memperhatikan regulasi perilaku dalam paradigma pilihan berisiko

Berdasarkan empat artikel ilmiah yang telah dianalisis, diketahui bahwa terdapat hubungan antara emosi negati dan pengamilan keputusan pada remaja. Si et al., (2021) menemukan bahwa stabilitas emosi pada remaja berhubungan dengan bagaimana remaja mengambil keputusan yang tepat. Calluso et al., (2021) memberikan perspektif lain bagaimana emosi dapat berhubungan dengan pengambilan keputusan, hal ini berhubungan dengan bagaimana *reward* menjadi faktor emosi untuk pengambilan keputusan. Semua emosi secara signifikan meningkatkan preferensi subjek untuk reward langsung dibanding reward yang tertunda, dan untuk reward berisiko dibanding reward lainnya, perbandingan kondisi “emosi netral”, meskipun besarnya efek berbeda di antara berbagai emosi. Besarnya energi terhadap *reward* membuat *emotional* reappraisal memerlukan kontrol kognitif dan perhatian, sehingga “menguras” sumber daya kognitif dari memperhatikan regulasi perilaku dalam paradigma pilihan berisiko. *Personal distress* memengaruhi gaya maladaptif seperti *hypervigilance*, yang ditandai dengan pikiran cemas dan kondisi emosional. *Personal distress* mungkin merupakan faktor dari adanya pengambilan keputusan dengan rasa cemas (de Jesús Cardona-Isaza et al., 2022). (Pratiwi & Adiyanti, 2019) mengatikan pengambilan keputusan dengan adanya emosi terkait moral, dimana emosi moral dapat mendorong keputusan yang prososial. Ditemukan, jika keputusan tepat didasarkan emosi positif, sementara emosi negatif lebih mengantisipasi moralis yang tidak bahagia. *Personal distress* memengaruhi gaya maladaptif seperti *hypervigilance*, yang ditandai dengan pikiran cemas dan kondisi emosional.

DISKUSI

Penelitian *literature review* ini bertujuan untuk melihat seperti apa gambaran umum dari hubungan antara emosi negatif terhadap pengambilan keputusan pada remaja serta memahaminya secara lebih mendalam. Berdasarkan empat artikel yang telah ditelaah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hal menarik mengenai topik ini adalah moralitas, emosi, dan pengambilan keputusan pada remaja. Piaget menyatakan bahwa remaja pada umur 16 tahun mencapai tahap tertinggi dalam proses pertimbangan moral, pada saat ini pemikiran operasional-formal berkembang (Ibda, 2023). *Moral judgement* adalah proses dari perkembangan suatu proses pembentukan struktur kognitif. Salah satu asumsi teori kognitif perkembangan moral adalah basisnya pada struktur kognitif.

Emosi moral bertindak sebagai salah satu domain motivasi perilaku moral (Pratiwi & Subandi, 2019). Remaja bahagia jika mereka membuat keputusan yang konsisten dengan norma sosial karena mereka mengetahui konsekuensi negatif pihak ketiga terkait dilema moral. Remaja merasa bangga jika mereka dapat membantu seseorang daripada mengejar kepentingan pribadi. Rasa bersyukur adalah salah satu sisi emosi yang menyenangkan, rasa ini dapat menjadi hasil dari perilaku moral. Bersyukur membuat mereka untuk menerima “reward” dari Tuhan karena telah membantu seseorang (Pratiwi & Subandi, 2019).

Emosi negatif dan *bad mood* merepresentasikan frustrasi dari keseimbangan afektif individu, yang mungkin bereaksi dengan menggunakan *self-reward* sebagai *self-regulation strategy*. Reward yang dirasakan secara langsung pada pilihan intertemporal dan alternatif berisiko dalam diskon probabilitas merupakan bentuk perilaku yang memberikan reward (Calluso dkk., 2021). Respon emosional negatif yang dihasilkan dikenal sebagai *emotional distress*. *Emotional distress* adalah respon individu dari stres yang menghasilkan kondisi emosi negatif (Irawan et al., 2024).

Selain, *emotional distress* sebagai hasil dari adanya emosi negatif. Terdapat istilah mengenai *personal distress* yang mungkin dapat membuat individu memilih keputusan yang tidak tepat. *Personal distress* memengaruhi gaya maladaptif yang ditandai dengan pikiran cemas dan kondisi emosional. Adanya ketidaknyamanan afektif dan emosional dari *personal distress* memungkinkan individu untuk menghindari atau kecemasan dalam pengambilan keputusan (de Jesús Cardona-Isaza et al., 2022).

Perbedaan individu membedakan stabilitas emosi yang diasosiasikan dengan pengambilan keputusan pada masa remaja. Stabilitas emosi dibagi menjadi dua bentuk yaitu stabilitas positif dan negatif. Stabilitas emosi positif individu cenderung percaya diri dan tenang, sedangkan negatif individu cenderung gugup, cemas, dan depresi (Robbins & Judge dalam Ahmad H & Mustakim M, 2022). Remaja yang mempunyai instabilitas emosi, secara

perilaku dan saraf otaknya berbeda dengan remaja yang memiliki stabilitas emosi terlebih saat mengambil keputusan pada situasi yang tidak adil (Si dkk., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian (Ahmad H & Mustakim M, 2022) mengenai hubungan stabilitas emosi dengan pengambilan keputusan karir siswa SMA ditemukan terdapat hubungan yang signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian *literatur review* dapat disimpulkan bahwa emosi negatif memiliki hubungan dengan pengambilan keputusan pada remaja. Melihat dari tahap perkembangan moral remaja yang masih berkembang, moralitas remaja dalam mengambil sebuah keputusan terhadap situasi digunakan. *Reward* atau hadiah dari sebuah keputusan juga dipertimbangkan dalam mengambil keputusan. Adanya emosi negatif dapat menghasilkan individu merasakan *emotional distress*. Di sisi lain, istilah *personal distress*, yang merupakan aspek empati, menjadi salah satu faktor terjadinya emosi negatif. Jika terdapat *personal distress* individu mungkin dapat mengambil keputusan kurang tepat. Individu yang mempunyai instabilitas emosi, terutama saat menghadapi emosi negatif, mungkin mengambil keputusan yang berbeda dengan individu yang memiliki stabilitas emosi. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan eksplorasi lebih dalam mengenai emosi negatif dan pengambilan keputusan pada remaja berdasarkan pola asuh atau variabel lain

Acknowledgments: -

Funding: -

Authors' contributions: SER researched the manuscript

Competing Interest: -

Orcid ID : <https://orcid.org/0009-0008-7522-1410>

Referensi

- Ahmad H, & Mustakim M. (2022). Hubungan kesetabilan emosi dengan pengambilan keputusan karir siswa SMA Negeri Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7, 1664–1677.
- Calluso, C., Devetag, M. G., & Donato, C. (2021). "I feel therefore I decide": effect of negative emotions on temporal discounting and probability discounting. *Brain Sciences*, 11(11), 1407.

- de Jesús Cardona-Isaza, A., Jiménez, S. V., & Montoya-Castilla, I. (2022). Decision-making styles in adolescent offenders and non-offenders: Effects of emotional intelligence and empathy. *Anuario de Psicología Jurídica*, 32(1), 51–60.
- Geng, Y. , Gu, J. , Zhu, X. , Yang M., Shi, D. , Shang, J. , & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 118–125.
- Hartley, C. A. , & Somerville, L. H. (2015). The neuroscience of adolescent decision-making. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 5, 108–115.
- Ibda, F. (2023). PERKEMBANGAN MORAL DALAM PANDANGAN LAWRENCE KOHLBERG (Vol. 12, Issue 1).
- Irawan, D. , Fazrina, D. , & Mangundjaya, W. L. (2024). Emotional Distress Pada Late Adolescence Dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri: Studi Pada Sebuah Bimbingan Belajar X di Bekasi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 2185–2192. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i4.4168>
- Kiefer, T. (2005). Feeling bad: Antecedents and consequences of negative emotions in ongoing change. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(8), 875–897.
- Koshkaki, E. R., & Solhi, S. (2016). The facilitating role of negative emotion in decision making process: A hierarchy of effects model approach. *The Journal of High Technology Management Research*, 27(2), 119–128.
- Leone, L., Perugini, M., & Bagozzi, R. (2005). Emotions and decision making: Regulatory focus moderates the influence of anticipated emotions on action evaluations. *Cognition & Emotion*, 19(8), 1175–1198.
- Pratiwi, M. S., & Adiyanti, M. G. (2019). Moral Emotion of Adolescents in the Context of Decision-Making. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 66–71.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1).
- Si, Y., Jiang, L., Yi, C., Zhang, Q., Li, C., Yu, J., & Xu, P. (2021). The decision strategies of adolescents with different emotional stabilities in unfair situations. *Neuroscience Bulletin*, 37(10), 1481–1486.
- So, J., Achar, C., Han, D., Agrawal, N., & Duhachek, A. . (2015). The psychology of appraisal: Specific emotions and decision-making. *Journal of Consumer Psychology*, 25(3), 359–371.
- Stein, M. D., & Liwag, E. W. (1996). A Goal-based Approach to Memory for Emotional Events: Implications Theories of Understanding. *Emotion: Interdisciplinary Perspectives*, 91.
- Tiedens, L. Z., & Linton, S. (2001). Judgment under emotional certainty and uncertainty: the effects of specific emotions on information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 973.
- Treffers, T., Klarner, P., & Huy, Q. N. (2020). Emotions, time, and strategy: The effects of happiness and sadness on strategic decision-making under time constraints. *Long Range Planning*, 53(5).
- Wijayanti, Y. T., & Ahmad, A. (2014). Pengaruh induksi emosi terhadap keputusan membeli produk. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 7(1).