

CARA MENANGULANGI FRUSTASI DI KLANGAN REMAJA DALAM KONSEP AGAMA ISLAM

Zulkifli Agus

Sekolah Tinggi Agama Islam Raudhatul Ulum

Email : zulkifli@stairu.ac.id

Abstract *Frustration is a psychological condition that is highly vulnerable among adolescents due to internal and external pressures during the process of identity formation. If not properly addressed, frustration may lead to serious consequences, including mental health disorders, behavioral deviations, and a loss of life meaning. This article aims to examine the causes of frustration among adolescents and to formulate coping strategies based on Islamic teachings. This study employs a qualitative descriptive approach using a literature review method, drawing on relevant sources from adolescent psychology and Islamic studies. The findings indicate that the primary factors contributing to adolescent frustration include weakened faith, limited understanding of the meaning of life, excessive social and environmental pressures, and negative thinking patterns. Islam offers a comprehensive framework for addressing adolescent frustration through spiritual reinforcement, such as repentance, prayer, remembrance of God (dhikr), fasting, and character development grounded in religious values. These approaches function not only as preventive measures but also as repressive and rehabilitative efforts to foster mental stability and inner peace among adolescents. Therefore, the internalization of Islamic values plays a fundamental role in helping adolescents manage frustration constructively and meaningfully.*

Keywords: *adolescent frustration, mental health, Islamic education, spiritual development, psychology of religion*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat serta kompleks sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi dari individu. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketegangan psikologis karena remaja belum sepenuhnya memiliki kematangan emosi dan keterampilan koping yang memadai untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehingga kondisi ini menjadikan remaja rentan mengalami frustrasi ketika tujuan, harapan, atau kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi (Inshani & Nasution, 2023).

Frustrasi pada remaja berkaitan erat dengan terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar seperti kebutuhan akan kemandirian, kompetensi, dan keterhubungan sosial yang menjadi fondasi kesejahteraan psikologis. Ketika kebutuhan tersebut terhambat secara berkelanjutan remaja cenderung menunjukkan respons maladaptif berupa agresi, kecemasan, dan gangguan emosi yang mengganggu proses penyesuaian diri mereka (Leka & Muttaqin, 2023).

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa frustrasi memiliki hubungan signifikan dengan perilaku agresif dan kekerasan pada remaja khususnya di lingkungan sekolah. Temuan penelitian pada remaja sekolah menengah mengungkapkan bahwa tingkat frustrasi yang tinggi berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku kekerasan baik secara

verbal maupun fisik sehingga frustrasi tidak hanya menjadi persoalan emosional internal tetapi juga berdampak langsung pada perilaku sosial remaja (Tyas et al., 2025).

Penelitian lain juga memperkuat temuan bahwa frustrasi berperan penting dalam meningkatkan kecenderungan perilaku agresif pada remaja yang mengalami tekanan psikososial. Remaja yang tidak mampu mengelola frustrasi secara adaptif cenderung mengekspresikan emosi negatif melalui tindakan agresif sebagai bentuk pelampiasan psikologis terhadap tekanan yang dirasakan (Yuspita et al., 2025).

Faktor eksternal seperti tekanan akademik, pola asuh orang tua yang overprotektif, serta tuntutan sosial yang berlebihan turut memperburuk kondisi frustrasi pada remaja. Kondisi tersebut dapat melemahkan kemampuan regulasi emosi sehingga remaja lebih mudah mengalami stres psikologis dan kesulitan mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat kegagalan atau tekanan hidup (Amalia et al., 2024). Frustrasi yang berlangsung secara terus-menerus juga berhubungan dengan gangguan kesehatan mental khususnya depresi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat frustrasi yang tinggi cenderung mengalami ketidakpuasan hidup dan gangguan suasana hati yang dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis secara optimal (Mahajudin et al., 2025).

Pemahaman terhadap dinamika frustrasi menjadi sangat penting bagi dunia pendidikan dan pembinaan remaja sebagai dasar perancangan intervensi yang bersifat preventif dan kuratif. Penanganan frustrasi tidak cukup difokuskan pada aspek psikologis semata tetapi juga perlu mempertimbangkan nilai dan makna hidup yang membentuk cara remaja memaknai pengalaman kegagalan dan tekanan (Leka & Muttaqin, 2023). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penyebab frustrasi pada remaja serta implikasinya terhadap perilaku dan kesehatan mental sebagai dasar pengembangan strategi penanganan yang lebih efektif dan berkelanjutan melalui pendekatan pembinaan yang holistik.

Kajian Pustaka

Konsep Frustrasi dan Dampaknya terhadap Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sarat dengan perubahan psikologis dan sosial sehingga individu berada pada kondisi yang rentan terhadap tekanan emosional dan kegagalan pencapaian tujuan. Penelitian psikologi perkembangan menunjukkan bahwa frustrasi sering muncul ketika remaja menghadapi hambatan yang tidak sebanding dengan kapasitas regulasi emosi yang dimilikinya sehingga memicu ketegangan psikologis yang berkelanjutan (Salmela-Aro & Upadyaya, 2018).

Frustrasi dipahami sebagai kondisi emosional negatif yang timbul akibat terhambatnya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan yang bermakna bagi individu. Kajian empiris menegaskan bahwa frustrasi yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi stres psikologis kronis serta meningkatkan risiko gangguan emosi dan perilaku agresif pada remaja (Berkowitz, 2012). Teori kebutuhan psikologis dasar menjelaskan bahwa frustrasi muncul ketika kebutuhan akan otonomi kompetensi dan keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara konsisten. Penelitian menunjukkan bahwa frustrasi kebutuhan psikologis memiliki hubungan signifikan

dengan depresi kecemasan serta agresi relasional pada remaja sehingga kebutuhan dasar menjadi fondasi penting bagi kesehatan mental remaja (Vansteenkiste & Ryan, 2013; Costa et al., 2019). Berbagai studi di konteks pendidikan mengungkapkan bahwa frustrasi akademik berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku agresif dan penurunan keterlibatan belajar pada remaja. Ketika tuntutan akademik tidak seimbang dengan dukungan psikologis yang diterima maka frustrasi menjadi pemicu utama munculnya perilaku maladaptif di lingkungan sekolah (Tyas et al., 2025; Yuspita et al., 2025). Frustrasi yang berlangsung dalam jangka panjang juga berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental khususnya depresi pada remaja. Penelitian klinis menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat frustrasi tinggi cenderung mengalami ketidakpuasan hidup serta gangguan suasana hati akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar secara optimal (Mahajudin et al., 2025).

Regulasi Emosi dan Pendekatan Nilai sebagai Strategi Mengatasi Frustrasi Remaja

Kemampuan regulasi emosi merupakan faktor kunci yang menentukan bagaimana remaja merespons pengalaman frustrasi yang mereka alami. Regulasi emosi yang adaptif memungkinkan remaja mengelola emosi negatif secara konstruktif sehingga dapat menekan dampak buruk frustrasi terhadap kesejahteraan psikologis (Gross & Thompson, 2007). Lingkungan keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja. Pola asuh yang bersifat kontrol psikologis dan overprotektif terbukti menghambat perkembangan kemandirian emosional remaja sehingga meningkatkan kerentanan terhadap frustrasi dan agresi relasional (Leka & Muttaqin, 2023; Amalia et al., 2024). Selain faktor psikologis pendekatan nilai dan makna hidup juga mulai mendapat perhatian sebagai strategi protektif terhadap frustrasi. Penelitian menunjukkan bahwa orientasi nilai yang kuat mampu membantu remaja memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses perkembangan sehingga mengurangi dampak negatif frustrasi emosional (Koenig, 2018). Pendekatan religius dan spiritual terbukti berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi psikologis remaja melalui penguatan makna hidup kontrol diri dan penerimaan terhadap keterbatasan diri. Remaja yang memiliki keterikatan religius yang baik cenderung lebih mampu mengelola frustrasi secara adaptif dan tidak terjebak pada respons emosional destruktif (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Integrasi antara regulasi emosi dukungan lingkungan dan nilai personal menjadi kerangka penting dalam merancang strategi penanganan frustrasi pada remaja. Pendekatan holistik ini menegaskan bahwa penanganan frustrasi tidak cukup dilakukan secara psikologis semata tetapi juga perlu mempertimbangkan dimensi nilai dan makna hidup yang membentuk ketahanan mental remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk memahami konsep frustrasi pada remaja serta strategi penanggulangannya berdasarkan perspektif psikologis dan nilai-nilai keagamaan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pemaknaan konsep teori dan hasil temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan fenomena frustrasi remaja secara mendalam dan komprehensif.

Jenis penelitian kepustakaan digunakan untuk mengkaji berbagai teori konsep dan hasil penelitian yang membahas frustrasi remaja kesehatan mental regulasi emosi serta peran nilai dan makna hidup dalam membentuk ketahanan psikologis remaja. Kajian dilakukan terhadap artikel jurnal ilmiah yang relevan sehingga memungkinkan peneliti memperoleh gambaran konseptual yang utuh mengenai faktor penyebab frustrasi dampak psikologis yang ditimbulkan serta pendekatan penanganannya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi yang berfokus pada identifikasi tema konsep dan pola hubungan antar variabel yang muncul pada setiap artikel yang dikaji. Proses analisis diawali dengan pengelompokan gagasan utama terkait penyebab frustrasi faktor psikologis dan sosial serta strategi penanganan yang dikemukakan para peneliti. Selanjutnya data dianalisis secara deskriptif dan interpretatif untuk merumuskan sintesis konseptual yang relevan dengan tujuan penelitian. Tahap akhir analisis dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antar konsep yang telah dianalisis sehingga diperoleh pemahaman yang sistematis mengenai frustrasi pada remaja dan upaya penanggulangannya secara holistik. Hasil analisis ini kemudian digunakan sebagai dasar pembahasan untuk merumuskan implikasi teoretis dan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan pembinaan remaja.

Pembahasan

Dinamika Frustrasi dan Dampaknya terhadap Perkembangan Remaja

Frustrasi merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan yang dianggap penting bagi dirinya. Pada masa remaja kondisi ini menjadi semakin kompleks karena remaja berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan konsep diri sehingga kegagalan atau tekanan yang dialami sering ditafsirkan secara emosional dan personal (Zhang & Jiang, 2023). Ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut berpotensi memunculkan ketegangan psikologis yang berkepanjangan. Perkembangan remaja yang belum diimbangi dengan kematangan regulasi emosi menyebabkan frustrasi mudah berubah menjadi respons negatif seperti kemarahan kekecewaan dan perilaku agresif. Penelitian menunjukkan bahwa frustrasi kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi kompetensi dan keterhubungan sosial berhubungan langsung dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan meningkatnya kelelahan emosional pada remaja (Vansteenkiste et al., 2020). Frustrasi yang dialami remaja juga berkorelasi dengan perilaku agresif khususnya di lingkungan sekolah. Ketika tuntutan akademik dan sosial dirasakan melebihi kapasitas individu maka frustrasi sering diluapkan melalui agresi verbal maupun fisik sebagai mekanisme pertahanan psikologis (Tyas et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa frustrasi tidak hanya berdampak pada aspek emosional internal tetapi juga berpengaruh pada perilaku sosial remaja.

Gangguan emosional lain yang sering muncul akibat frustrasi berkepanjangan adalah kecemasan dan depresi. Remaja yang mengalami frustrasi berulang cenderung mengembangkan perasaan tidak berdaya dan pesimisme terhadap masa depan sehingga meningkatkan risiko gangguan suasana hati (Morales-Vives et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwa frustrasi dapat menjadi pintu masuk bagi permasalahan kesehatan mental yang lebih serius. Faktor lingkungan sosial turut memperkuat atau melemahkan dampak frustrasi pada remaja. Dukungan emosional dari keluarga dan teman sebaya terbukti mampu mereduksi efek negatif frustrasi sedangkan hubungan interpersonal yang buruk justru memperparah tekanan psikologis yang dialami remaja (Santrock, 2019). Oleh karena itu frustrasi perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara faktor individual dan sosial. Frustrasi juga berkaitan dengan proses pembentukan identitas remaja. Ketidakmampuan menghadapi kegagalan secara adaptif dapat menghambat perkembangan identitas positif dan memunculkan kebingungan peran yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan kestabilan emosi (Erikson, 1968). Kondisi ini menunjukkan bahwa frustrasi memiliki implikasi jangka panjang terhadap perkembangan psikososial remaja.

Strategi Koping dan Mekanisme Pengelolaan Frustrasi pada Remaja

Strategi koping merupakan mekanisme yang digunakan individu untuk mengelola tekanan dan frustrasi yang muncul akibat tuntutan lingkungan maupun konflik internal. Kemampuan remaja dalam memilih strategi koping yang adaptif menjadi faktor penentu keberhasilan mereka dalam menghadapi frustrasi tanpa menimbulkan dampak psikologis yang merugikan (Compas et al., 2017). Strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah terbukti lebih efektif dalam mengurangi dampak frustrasi dibandingkan strategi koping yang bersifat menghindar. Remaja yang mampu mengidentifikasi sumber masalah dan mencari solusi secara aktif cenderung memiliki tingkat stres dan frustrasi yang lebih rendah dibandingkan remaja yang menghindari masalah (Folkman & Moskowitz, 2004). Kemampuan regulasi emosi juga memainkan peran penting dalam pengelolaan frustrasi. Remaja dengan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosi negatif dan menafsirkan kegagalan secara lebih realistis sehingga tidak terjebak dalam respons emosional yang destruktif (Gross, 2015). Regulasi emosi yang adaptif membantu remaja menjaga keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan.

Lingkungan keluarga berperan strategis dalam membentuk strategi koping remaja. Pola asuh yang suportif dan responsif mendorong berkembangnya kemandirian emosional sedangkan pola asuh yang terlalu menekan atau overprotektif justru meningkatkan kerentanan remaja terhadap frustrasi dan stres (Yap et al., 2014). Hal ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam pembinaan kesehatan mental remaja. Pendekatan berbasis nilai dan makna hidup juga terbukti berkontribusi dalam membantu remaja mengelola frustrasi. Remaja yang memiliki orientasi nilai yang jelas cenderung lebih mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan pertumbuhan sehingga tidak mudah terpuruk secara emosional (Park, 2010). Nilai dan makna hidup berfungsi sebagai kerangka interpretatif yang menenangkan bagi remaja. Aspek spiritual dan religius juga menunjukkan peran signifikan sebagai strategi koping. Penelitian menunjukkan bahwa praktik religius dan

keyakinan spiritual dapat meningkatkan resiliensi psikologis serta membantu remaja menemukan ketenangan batin ketika menghadapi frustrasi dan tekanan hidup (Pargament et al., 2011). Spiritualitas membantu remaja memaknai pengalaman negatif secara lebih konstruktif. Integrasi antara strategi koping adaptif regulasi emosi dukungan sosial serta nilai dan spiritualitas menjadi pendekatan yang efektif dalam mengelola frustrasi remaja. Pendekatan holistik ini memungkinkan remaja mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat sehingga mampu menghadapi tantangan perkembangan secara sehat dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Frustrasi pada remaja merupakan fenomena psikologis yang muncul akibat interaksi antara faktor internal dan eksternal yang memengaruhi proses perkembangan emosional dan sosial. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola hambatan pencapaian tujuan serta memenuhi kebutuhan psikologis dasar berpotensi menimbulkan dampak negatif berupa gangguan emosi perilaku agresif serta penurunan kesejahteraan mental. Dampak frustrasi tidak hanya terbatas pada aspek emosional tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan identitas dan penyesuaian diri remaja. Frustrasi yang berlangsung secara berkepanjangan dapat meningkatkan risiko kecemasan depresi serta ketidakstabilan psikologis apabila tidak ditangani secara tepat dan sistematis. Pengelolaan frustrasi pada remaja memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan penguatan regulasi emosi strategi koping adaptif dukungan lingkungan sosial serta pembinaan nilai dan makna hidup. Pendekatan tersebut dapat membantu remaja mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan menghadapi tantangan perkembangan secara lebih sehat dan konstruktif.

Daftar Pustaka

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 353–367. <https://doi.org/10.1002/jclp.22181>
- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2024). Strategi regulasi emosi pada remaja dengan pola asuh orang tua overprotektif. *Jurnal Talenta Mahasiswa Psikologi*, 3(2), 45–57. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.25542>
- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2024). Strategi regulasi emosi pada remaja dengan pola asuh orang tua overprotektif. *Jurnal Talenta Mahasiswa Psikologi*, 3(2), 45–57. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.25542>
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive–neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *American Psychologist*, 67(2), 99–110. <https://doi.org/10.1037/a0027050>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in

- childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2019). Predicting aggression through psychological need frustration: A multilevel mediation analysis. *Motivation and Emotion*, 43(2), 328–345. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9738-9>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3–4), 351–368. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01681.x>
- Inshani, S. A., & Nasution, F. Z. (2023). Hubungan frustrasi dan prasangka dengan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12–21. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1231>
- Koenig, H. G. (2018). Religion and mental health: Research and clinical applications. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1823–1837. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0575-5>
- Leka, S. E. T., & Muttaqin, D. (2023). The role of basic psychological need frustration in mediating parental psychological control and relational aggression among adolescents. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 167–183. <https://doi.org/10.24854/jpu.v10i2.596>
- Leka, S. E. T., & Muttaqin, D. (2023). The role of basic psychological need frustration in mediating parental psychological control and relational aggression among adolescents. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 167–183. <https://doi.org/10.24854/jpu.v10i2.596>
- Mahajudin, M. S., Prasetyo, A. R., & Hidayat, R. (2025). Kebutuhan psikologis dasar dan depresi pada remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 30(1), 89–102. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art8>
- Mahajudin, M. S., Prasetyo, A. R., & Hidayat, R. (2025). Kebutuhan psikologis dasar dan depresi pada remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 30(1), 89–102. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art8>
- Morales-Vives, F., Camps, E., & Dueñas, J. M. (2024). Are older teens more frustrated than younger teens? Emotional stability and frustration in adolescence. *Current Psychology*, 43, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04317-6>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2011). Religious coping methods as predictors of psychological outcomes. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(2), 225–244. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2011.01545.x>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2018). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1111–1124. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0841-9>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Tyas, L. M. N., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan tingkat frustrasi dengan perilaku kekerasan pada remaja sekolah menengah. *Journal of Language and Health*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5901>
- Tyas, L. M. N., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan tingkat frustrasi dengan perilaku kekerasan pada remaja sekolah menengah. *Journal of Language and Health*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5901>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *American Psychologist*, 68(3), 197–209. <https://doi.org/10.1037/a0032356>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Yuspita, T., Alini, A., & Zulkarnaini, Z. (2025). Frustrasi dan perilaku agresif pada remaja di lingkungan sekolah kejuruan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 2(3), 101–112. <https://doi.org/10.70437/jpk.v2i3.1037>
- Yuspita, T., Alini, A., & Zulkarnaini, Z. (2025). Hubungan frustrasi dengan perilaku agresif pada remaja sekolah kejuruan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 2(3), 101–112. <https://doi.org/10.70437/jpk.v2i3.1037>
- Zhang, L., & Jiang, Y. (2023). Patterns of satisfaction and frustration of psychological needs and their associations with adolescent well-being. *Journal of Intelligence*, 11(6), 111. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060111>

Copyright for this article is retained by the author(s)

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

