

Kenapa Mood Remaja Mudah Berubah?

Bukan hal yang aneh bukan bila remaja memiliki mood yang mudah berubah ubah. Adakalanya mereka ceria, menyenangkan dan juga bisa tiba-tiba menjadi pemarah dan tertutup. Hal ini adalah kondisi yang wajar yang sering dialami oleh anak remaja dan bisa membaik ketika beranjak dewasa. Tetapi kita harus lebih waspada karena moody dapat menjadi pertanda yang lebih serius. Apakah moody sama dengan bipolar? Ternyata kedua hal ini berbeda, moody merupakan salah satu kondisi psikologis yang normal dialami seseorang terutama ketika terjadi suatu perubahan dalam hidupnya, sementara bipolar merupakan gangguan psikologis terkait mood dan bersifat menetap dalam jangka waktu tertentu.

Moody selama masa remaja sebagian disebabkan oleh faktor biologis. Perubahan hormon (pubertas) yang terjadi selama masa puber memainkan peran utama dalam cara berpikir dan perasaan anak remaja. Ketika remaja beranjak dewasa, mereka biasanya menjadi mudah marah, memiliki kesedihan yang intens, dan sering frustrasi karena adanya perubahan kimia yang terjadi di dalam otak. Selain itu pencarian jati diri remaja dalam membangun identitas diri mereka juga berperan dalam suasana hati mereka, hal itu sering menimbulkan kebingungan dan kecemasan. Adalah hal yang sehat bukan bila remaja belajar untuk mandiri dan memiliki tujuan, keyakinan, dan pedoman mereka sendiri, yang terpisah dari orangtua mereka.

Namun ketika membangun pendirian itu, remaja cenderung lebih mengalami berbagai gejolak batin yang berkontribusi pada perilaku mereka yang dramatis. Upaya membangun kemandirian juga dapat menyebabkan remaja mengalami berbagai emosi. Mereka mungkin merasa sedih, takut, dan kesepian tentang masa depan, sementara di saat yang bersamaan, mereka juga merasa bersemangat mengingat kebebasan yang akan dimilikinya. Emosi yang intens ini dapat menyebabkan suasana hati yang berubah-ubah alias moody atau yang biasa kita sebut mood swing. Penyebab lainnya mood remaja mudah berubah adalah perkembangan otak, tekanan sosial dan akademik, tidur tidak teratur, Perubahan Cuaca dan Konsumsi Makanan atau Zat Tertentu.

Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi makanan dengan kadar gula berlebih bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan mood. Sedangkan konsumsi buah dan sayur bisa memengaruhi kondisi mental yang lebih baik.

Sistem emosional berada pada struktur otak limbik, sedangkan sistem logis berpusat di daerah frontal. Sistem limbik bertugas mengatur emosi, dorongan, penghargaan, dan motivasi. Sementara itu, sistem frontal terkait dengan pengambilan keputusan, pengendalian impuls dan lain-lain. Kedua sistem ini memiliki cara kerjanya masing-masing. Selama masa remaja, sistem limbik bakal lebih bergesekan dengan hormon testosteron. Hal inilah yang dapat memicu fungsi otak menjadi lebih labil dan “naik–turun”, faktor hormonal dan perkembangan otak juga menjadi lebih matang dan terkadang mesti “mengorbankan” fungsi dari bagian-bagian otak tersebut.

Faktanya, emosi dan perasaan adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari sehingga penting untuk mempelajarinya sejak dini. Pada setiap ingin mengambil keputusan, emosi perlu terlibat karena dapat memengaruhi apa yang dipilih. Terlalu emosional akan mengaburkan sikap rasional, sementara kelewat dingin bakal menghilangkan sisi peka. Jadi penting sekali untuk memahami pertumbuhan anak remaja agar terhindar dari kesalah pahaman. Remaja yang sebelumnya emosional bisa berkembang ke arah yang lebih baik jika didampingi, diawasi dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya.

Pendahuluan

Pembahasan

Kesimpulan

Sumber artikel:

- Mengapa Remaja Identik dengan Moody? : Halodoc
- Mengapa Remaja Mudah Emosional? : KlikDokter

