

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan kritis di mana individu mengalami perubahan yang sangat cepat dan signifikan dalam berbagai aspek termasuk fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi, seperti peningkatan hormon yang memicu pubertas, sering kali menjadi sumber ketidakstabilan emosi dan ketegangan dalam interaksi sosial.

Di sisi lain perkembangan kognitif remaja mulai mengarah pada pemikiran yang lebih abstrak dan kompleks, memungkinkan peserta didik untuk memproses ide-ide yang lebih dalam dan mempertanyakan nilai-nilai yang telah peserta didik terima sebelumnya. Kondisi ini sering kali memunculkan konflik internal, terutama saat peserta didik berhadapan dengan perbedaan antara ekspektasi diri dan tuntutan lingkungan. Masa remaja ditandai oleh dorongan yang kuat untuk mencari jati diri, mencapai independensi dan mendapatkan penerimaan sosial¹

Dorongan untuk mencari jati diri sering kali membuat remaja berada dalam situasi ambivalen yaitu peserta didik ingin menemukan identitas pribadi tetapi juga khawatir terhadap penerimaan sosial dan penilaian dari lingkungan sekitar. Dalam proses ini remaja berupaya memahami siapa peserta didik dan apa peran peserta didik dalam masyarakat.

Namun karena masih dalam tahap perkembangan peserta didik cenderung menghadapi berbagai kebingungan dan ketidakpastian mengenai tujuan dan nilai-nilai hidup peserta didik. Kebingungan ini dapat menjadi sumber stres dan kecemasan, terutama jika peserta didik tidak memiliki dukungan sosial atau bimbingan yang memadai untuk menavigasi perubahan tersebut.

Selain itu kebutuhan akan independensi juga sering kali menjadi sumber konflik eksternal antara remaja dengan orang tua atau otoritas lain, seperti guru atau

¹ Wulandari, S. (2023). *Pengaruh Perkembangan Kognitif terhadap Pencarian Jati Diri pada Remaja*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(1), 67-80.

orang dewasa di sekitarnya. Remaja mulai ingin mengambil keputusan sendiri dan menunjukkan otonomi dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi pada saat yang sama, peserta didik masih memerlukan bimbingan dan pengawasan untuk menjaga keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab.

Konflik antara kebutuhan akan kebebasan dan batasan yang diterapkan oleh orang dewasa sering kali memunculkan perasaan frustrasi dan pemberontakan pada remaja. Inilah yang menjadikan masa remaja sebagai fase yang penuh tantangan, di mana konflik antara kebutuhan independensi dan tuntutan untuk mengikuti aturan menciptakan ketegangan yang khas.

Kebutuhan akan penerimaan sosial semakin memperumit perjalanan ini terutama di era digital yang memungkinkan remaja terpapar pada berbagai standar sosial melalui media sosial dan platform digital lainnya. Rasa ingin diterima oleh teman sebaya sering kali membuat remaja merasa tertekan untuk mengikuti norma kelompok atau tren yang sedang populer, meskipun itu mungkin bertentangan dengan nilai pribadi peserta didik.

Hal ini bisa memunculkan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar-standar tertentu yang ditetapkan oleh lingkungan sosial peserta didik, yang dapat berdampak pada harga diri dan kesejahteraan emosional peserta didik. Remaja yang tidak mampu memenuhi ekspektasi atau merasa tidak diterima cenderung mengalami masalah emosi seperti kecemasan, perasaan tidak aman, dan bahkan depresi.²

Dengan segala perubahan ini masa remaja dapat digambarkan sebagai fase transisi yang rumit di mana individu berada di antara ketidakstabilan masa anak-anak dan tanggung jawab masa dewasa.

Proses pencarian jati diri kebutuhan independensi, dan penerimaan sosial menjadi aspek penting yang membentuk karakter remaja dan mempengaruhi kesejahteraan emosional serta hubungan interpersonal peserta didik. Jika remaja tidak didukung dengan bimbingan yang memadai, peserta didik berisiko mengalami

² Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2021). *Generasi iGen: Bagaimana Teknologi Mempengaruhi Kesejahteraan Emosional Remaja*. New York: Atria Books.

masalah emosional yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis peserta didik ke depan.³

Di lingkungan sekolah seperti SMKN 1 Sumedang fenomena kesulitan peserta didik dalam memahami dan mengelola emosi peserta didik tampak nyata dalam berbagai situasi, baik di dalam kelas maupun di lingkungan sosial sekolah. Kasus-kasus kecemasan meningkat terutama menjelang periode ujian atau saat peserta didik menghadapi tugas akademis yang kompleks. Banyak peserta didik yang merasa tidak yakin dengan kemampuan peserta didik, khawatir akan hasil akademik, dan cemas terhadap ekspektasi orang tua serta guru.

Kecemasan akademis ini sering kali berlanjut menjadi perilaku menghindar, seperti absensi yang meningkat, ketidaktangguhan dalam menghadapi tugas, atau perilaku pasif dalam kegiatan belajar mengajar. Kecemasan ini juga mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya yang membuat peserta didik merasa semakin terisolasi dan kurang percaya diri.

Selain kecemasan kemarahan yang berlebihan juga sering muncul sebagai respons terhadap konflik interpersonal, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Di SMKN 1 Sumedang beberapa peserta didik menunjukkan tanda-tanda ketidakmampuan dalam mengekspresikan kemarahan peserta didik secara konstruktif. Misalnya beberapa peserta didik dengan mudah merasa tersinggung atau bereaksi secara agresif terhadap komentar atau tindakan yang dianggap mengancam harga diri peserta didik.

Tindakan agresif ini dapat mencakup bentrokan verbal dengan teman, perlakuan kasar, atau perilaku membangkang terhadap guru. Fenomena ini mengindikasikan bahwa peserta didik kurang memiliki keterampilan dalam mengelola emosi kemarahan dan sering kali tidak memiliki strategi yang tepat untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.

Kurangnya kontrol diri juga menjadi permasalahan yang cukup umum, di mana peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau impuls peserta didik ketika berada dalam situasi yang memicu emosi negatif. Di

³ Meriyati. (2024). *Permasalahan Remaja, Bagaimana Memahami serta Menanganinya?* Rumah Sakit Pondok Indah.

lingkungan sekolah, ketidakmampuan dalam mengontrol impuls ini dapat terlihat dari perilaku impulsif saat peserta didik merasa frustrasi, seperti merusak fasilitas sekolah atau mengganggu proses pembelajaran di kelas.⁴

Dalam beberapa kasus kurangnya kontrol diri juga tampak ketika peserta didik tidak mampu mengatur waktu dengan baik, cenderung menunda pekerjaan, atau bahkan terjebak dalam perilaku tidak produktif seperti bermain game saat jam pelajaran. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls ini sering kali merasa terbebani oleh tuntutan akademis dan sosial yang menuntut kedisiplinan dan tanggung jawab, sehingga berujung pada stres dan rasa frustrasi.⁵

Berdasarkan pengamatan di lapangan sejak bulan Juni 2024 kondisi ini menunjukkan bahwa remaja sering kali merasa tertekan oleh berbagai tuntutan yang peserta didik hadapi. Tuntutan akademis, seperti harus mencapai nilai yang tinggi atau memenuhi target pembelajaran tertentu, membuat peserta didik merasa tertekan secara mental. Selain itu tekanan sosial dari teman sebaya juga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional peserta didik.

Hasil studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan bahwa banyak peserta didik cenderung mengalami stres berkepanjangan dan kesulitan dalam menstabilkan kondisi emosional, terutama pasca kegagalan atau situasi krisis. Temuan tersebut menggarisbawahi perlunya penerapan pendekatan yang lebih holistik guna membantu peserta didik mengelola tekanan emosional secara efektif.

Beberapa peserta didik mengalami tekanan untuk diterima dalam kelompok tertentu, mengikuti tren yang sedang populer, atau menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang mungkin tidak sesuai dengan nilai pribadi peserta didik. Tekanan ini dapat menyebabkan munculnya perasaan rendah diri atau merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-teman peserta didik, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan emosional peserta didik secara keseluruhan.

⁴ Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Valiente, C. (2021). *Emotion-related self-regulation and its impact on school adjustment*. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 387-402.

⁵ Nurhidayah, N., & Sari, D. P. (2022). *Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Peserta didik dengan Pemberian Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 1 Palangka Raya*. *Jurnal Atmosfer Pendidikan*, 7(2), 663-677.

Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kesadaran emosional bagi peserta didik.

Walaupun sudah terdapat upaya layanan bimbingan konseling di sekolah, implementasi program yang ada belum mampu memenuhi kebutuhan spesifik peserta didik dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian emosi. Kondisi ini menciptakan celah antara harapan teoretis dengan realitas praktik, sehingga memerlukan inovasi model konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan filosofi *Stoikisme*.

Dengan meningkatkan kesadaran emosional peserta didik diharapkan dapat mengenali, memahami dan mengelola emosi peserta didik secara lebih efektif. Kesadaran emosional akan membantu peserta didik dalam mengidentifikasi sumber stres atau konflik emosional yang peserta didik alami, sehingga peserta didik dapat menemukan cara-cara yang lebih konstruktif untuk menghadapi tantangan tersebut.⁶

Di sekolah SMKN 1 Sumedang dimana berbagai dinamika sosial dan akademis sering kali menjadi pemicu stres bagi peserta didik pengembangan kesadaran emosional menjadi sangat relevan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan stabilitas emosional peserta didik selama masa remaja yang penuh tantangan ini.

Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional tetapi juga untuk keberhasilan akademis dan relasi sosial. Goleman mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi, memainkan peran krusial dalam kesuksesan seseorang dalam kehidupan pribadi maupun profesional.⁷

Kemampuan mengelola emosi juga sangat berpengaruh pada performa akademis peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan sekolah, lebih disiplin, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih

⁶ Ibrahim, R. (2022). *Strategi Pengembangan Konseling Remaja dalam Konteks Islam*. Jurnal Konseling dan Psikologi Islam, 12(1), 45-60.

⁷Rahmawati, Y. (2021). *Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan dan Karier*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama..

positif. Hal ini menjelaskan mengapa penting bagi guru Bimbingan Konseling untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan kesadaran dan kontrol emosi yang baik, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap pengaruh lingkungan.⁸

Dalam ranah Konseling Islam nilai-nilai dasar seperti sabar, tawakal, dan *mujahadah an-nafs* dipandang sebagai landasan penting dalam pembentukan karakter dan pengelolaan emosi.⁹ Konsep-konsep tersebut mendorong peserta didik untuk menghadapi berbagai ujian hidup dengan keyakinan bahwa setiap tantangan memiliki hikmah yang mendalam.

Sebaliknya filosofi Stoikisme menekankan pentingnya perbedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu dan yang tidak, sehingga menghasilkan mekanisme pengendalian emosi melalui refleksi dan penerimaan terhadap realitas.¹⁰ Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam membangun ketahanan mental dan adaptasi psikologis, yang sangat relevan dengan dinamika kehidupan remaja di lingkungan sekolah.

Integrasi antara nilai-nilai Islam dan prinsip Stoikisme menawarkan peluang untuk merancang suatu model konseling yang komprehensif, di mana aspek spiritual dan rasional berpadu dalam mengelola emosi. Pendekatan integratif ini didukung oleh sejumlah penelitian yang menunjukkan peningkatan kesadaran dan regulasi emosional pada remaja yang menerapkannya secara konsisten.¹¹

Meskipun dasar teoretis yang dikemukakan oleh Konseling Islam dan Stoikisme telah memberikan pedoman yang kuat, realitas implementasinya di SMKN 1 Sumedang menunjukkan bahwa pendekatan tersebut belum sepenuhnya diterapkan. Kondisi ini tercermin dari minimnya penerapan strategi pengendalian

⁸ Hartono, S., & Andini, R. (2023). *Peran Guru BK dalam Mengembangkan Keterampilan Emosional Peserta didik di Sekolah Menengah*. Jurnal Konseling Indonesia, 10(2), 125-140.

⁹ Hassan, M., & Faisal, K. (2020). *Integrasi Filosofi Stoikisme dalam Konseling Islam*. Journal of Islamic Counseling Research, 3(1), 75-90.

¹⁰ Rahman, F. (2022). *Pengaruh Pendekatan Stoikisme terhadap Kesadaran Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi dan Konseling Islam, 14(2), 155-170.

¹¹ Mahmud, H. (2023). *Pendekatan Terintegrasi dalam Bimbingan Konseling Islam: Konsep dan Implementasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Islam.

diri secara sistematis pada peserta didik yang menghadapi tekanan emosional tinggi.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling dan data observasi lapangan mengungkapkan bahwa program konseling yang ada masih bersifat generik dan kurang menekankan pada aspek integrasi nilai Islam dan Stoikisme. Akibatnya peserta didik belum mendapatkan manfaat optimal dalam membangun kesadaran diri serta kemampuan untuk mengelola emosinya secara efektif.

Kesenjangan antara apa yang direkomendasikan dalam teori dan praktik yang dijalankan menjadi tantangan kritis yang harus segera diatasi. Perbedaan signifikan antara harapan akademis dan realitas pelaksanaan layanan konseling menegaskan perlunya pengembangan model yang lebih terfokus, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik secara menyeluruh.¹²

Inovasi mengintegrasikan Konseling Islam dengan prinsip-prinsip Stoikisme menawarkan solusi inovatif untuk permasalahan kesadaran emosional remaja. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk mengenali dan mengelola emosinya secara sistematis dengan memahami batas kendali diri yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan mental peserta didik.¹³

Objektivitas pemilihan topik penelitian ini didukung oleh data empiris yang menunjukkan bahwa model konseling integratif menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi pertumbuhan emosional dan psikologis peserta didik. Kombinasi nilai-nilai Islam dan filosofi Stoikisme tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif, sehingga berdampak positif jangka panjang.

Argumen objektif yang menguatkan topik ini muncul dari keselarasan antara teori dan praktik yang telah terbukti melalui temuan awal. Fakta bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi menjadi dasar

¹² Zain, M., & Yusof, N. (2020). *Pengaruh Konseling Integrasi Nilai Islam terhadap Pengelolaan Emosi Peserta didik*. *International Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 35-50.

¹³ Omar, A. (2021). *Pendekatan Integratif dalam Bimbingan Konseling Remaja*. *Islamic Journal of Counseling*, 5(3), 200-215.

yang kuat untuk mengembangkan program layanan konseling yang inovatif dan relevan dalam konteks pendidikan masa kini.¹⁴

Berdasarkan analisis fenomena dan identifikasi kesenjangan antara teori dan praktik, penelitian mengenai program layanan bimbingan konseling integratif ini sangat mendesak. Kondisi di SMKN 1 Sumedang memperlihatkan bahwa sejumlah peserta didik belum mampu mengelola emosinya secara optimal, yang berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial peserta didik.

Peninjauan literatur dan data empiris mendukung urgensi pengembangan model konseling yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip Stoikisme sebagai strategi inovatif untuk mengatasi permasalahan emosional remaja. Diharapkan pendekatan ini mampu memberikan panduan yang lebih spesifik dan efektif dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari.¹⁵

Oleh karena itu penelitian deskriptif yang berjudul **Konseling Islam Integrasi Stoikisme Untuk Mengoptimalkan Kesadaran Emosi Remaja Di Smkn 1 Sumedang** sangat relevan sebagai upaya untuk mengembangkan model layanan konseling yang lebih adaptif dan kontekstual. Hasil penelitian nantinya diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi signifikan bagi khazanah akademis, tetapi juga sebagai acuan praktis dalam merancang kebijakan serta program konseling yang lebih optimal di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana langkah-langkah yang diambil peserta didik SMKN 1 Sumedang dalam mengidentifikasi emosinya?
2. Bagaimana proses pelaksanaan layanan Konseling Islam yang mengintegrasikan Stoikisme dalam membantu remaja memahami dan mengelola emosi peserta didik?

¹⁴ Hasan, S., & Idris, F. (2023). *Inovasi Layanan Konseling di Sekolah: Pendekatan Integratif untuk Peningkatan Kesejahteraan Emosional Peserta didik*. *Journal of Islamic Counseling Practice*, 7(1), 120-134

¹⁵ Fauzi, N., & Suryani, E. (2022). *Integrasi Nilai Islam dalam Konseling Remaja: Pendekatan Holistik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional*. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 5(2), 88-104.

3. Bagaimana hasil dari penerapan integrasi dalam Konseling Islam terhadap perkembangan kesadaran emosional peserta didik di SMKN 1 Sumedang?
4. Bagaimana desain satuan layanan Konseling Islam melalui integrasi Stoikisme untuk mengoptimalkan kesadaran emosi remaja di SMKN 1 Sumedang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi langkah-langkah yang diambil peserta didik SMKN 1 Sumedang dalam mengidentifikasi emosi.
2. Mendeskripsikan Pelaksanaan Layanan Konseling Islam yang Mengintegrasikan Stoikisme dalam Membantu Peserta Didik Memahami dan Mengelola Emosinya
3. Mengetahui hasil dari penerapan integrasi dalam Konseling Islam terhadap perkembangan kesadaran emosional peserta didik di SMKN 1 Sumedang
4. Menjelaskan desain satuan layanan Konseling Islam melalui integrasi Stoikisme untuk mengoptimalkan kesadaran emosi peserta didik di SMKN 1 Sumedang

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Konseling Islam, khususnya dalam memahami integrasi konsep Stoikisme ke dalam praktik layanan Konseling Islam di sekolah. Stoikisme sebagai filosofi kehidupan menekankan pengendalian emosi, penerimaan terhadap takdir, dan kebijaksanaan dalam menghadapi peristiwa hidup. Dalam Islam konsep ini sejajar dengan nilai-nilai sabar, tawakal, dan ridha kepada Allah. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan

dapat memperkaya teori tentang pendekatan yang lebih adaptif dalam konseling Islam.¹⁶

- b. Selain memberikan wawasan baru penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi lanjutan dalam mengembangkan metode Konseling Islam yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan remaja modern. Dengan semakin kompleksnya permasalahan emosional yang dihadapi oleh remaja, integrasi pendekatan Stoikisme dan Konseling Islam dapat menjadi model yang lebih komprehensif dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial peserta didik.¹⁷

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bermanfaat bagi konselor di sekolah terutama di SMKN 1 Sumedang, dalam mengembangkan metode konseling yang lebih efektif dengan mengintegrasikan prinsip Stoikisme dalam layanan Konseling Islam. Konselor dapat menerapkan strategi regulasi emosi, teknik refleksi diri, serta pendekatan integrasi nilai Islam yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosinya.¹⁸
- b. Implementasi metode konseling yang dihasilkan dari penelitian ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mencapai keseimbangan emosional dan spiritual.¹⁹ Peserta didik diharapkan dapat lebih mudah mengenali, mengelola, dan menyalurkan emosi peserta didik secara positif, serta memiliki kedewasaan dalam menghadapi situasi sulit.
- c. Hasil penelitian ini memberikan panduan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mendampingi peserta didik mengembangkan kesadaran emosi yang lebih tinggi. Dengan pendekatan ini, guru BK dapat lebih

¹⁶ Rahman, F. (2022). *Pengaruh Pendekatan Stoikisme terhadap Kesadaran Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi dan Konseling Islam, 14(2), 155-170.

¹⁷ Yusuf, M. (2022). *Islamic Counseling: Integrative Approach to Mental Health*. Islamic Psychology Press

¹⁸ Abdullah, I. (2023). *Resiliensi dan Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam*. Universitas Islam Negeri Press

¹⁹ adot, P. (2021). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford University Press.

memahami cara membantu peserta didik mencapai keseimbangan emosional melalui metode konseling Islam yang mendalam dan relevan.

- d. Metode konseling intergasi stoikisme ini berpotensi dikembangkan menjadi program khusus untuk pengendalian diri remaja di sekolah. Hal ini bermanfaat bagi sekolah yang ingin menyediakan kegiatan atau pelatihan yang mendorong ketahanan emosional dan kemampuan peserta didik dalam merespons tekanan secara sehat dan konstruktif.²⁰
- e. Selain bagi konselor dan peserta didik, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pembuat kebijakan dalam merancang kebijakan yang mendukung implementasi pendekatan konseling integrasi nilai spiritual dan filosofis di sekolah.

Dengan memahami efektivitas integrasi Stoikisme dalam Konseling Islam, pembuat kebijakan dapat menyusun pedoman atau modul yang lebih relevan bagi sekolah-sekolah di Indonesia. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pendekatan Stoikisme dapat diterapkan dalam layanan Konseling Islam guna meningkatkan kesadaran emosi remaja.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian terdahulu ini menunjukkan berbagai pendekatan dalam bidang konseling, khususnya yang berhubungan dengan kesadaran emosi, Stoikisme, dan pendidikan karakter remaja. Dalam penelitian ini, perbedaan perspektif ini akan digunakan untuk memperkaya pemahaman serta menunjukkan kontribusi baru dari penelitian ini dalam konteks pendidikan Islam.

Berdasarkan eksplorasi awal tentang penelitian yang relevan dengan kajian ini menunjukkan bahwa penelitian tentang konseling bukanlah studi pertama. Banyak penelitian terdahulu telah mengkaji relevansi Stoikisme dan konseling Islam terhadap perkembangan emosional remaja, meskipun belum banyak yang mengintegrasikan keduanya secara langsung dalam bentuk intervensi praktik di

²⁰ Suherman, U. (2022). *Implementasi Konseling Islam dalam Pendidikan: Strategi dan Tantangan*. Pustaka Umat.

sekolah. Namun demikian, belum ada satu pun yang secara eksplisit mengaitkannya dengan teori kesadaran dari David R. Hawkins, yang dalam penelitian ini digunakan sebagai grand theory untuk memahami level kesadaran emosional remaja secara spiritual, kognitif, dan afektif.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya ketidaksamaan tema dan fokus kajian dan tempat dengan penelitian ini. Guna memberikan gambaran tentang perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti paparkan secara singkat beberapa hasil penelitian terdahulu.

Pertama, Penelitian Miftah yang berjudul “Integrasi Nilai-Nilai Stoikisme dalam Konseling Islam. dimana Miftah berusaha menggabungkan konsep-konsep Stoikisme dengan Konseling Islam untuk membantu peserta didik dalam pengendalian emosi. Studi ini menyoroti bagaimana prinsip Stoikisme, seperti fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali individu dan penerimaan terhadap takdir, sangat sejalan dengan ajaran Islam tentang kesabaran (*sabr*) dan tawakkal (berserah diri kepada Allah).

Menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara dengan konselor dan peserta didik di beberapa sekolah, penelitian ini menemukan bahwa integrasi Stoikisme dengan nilai Islam membantu peserta didik lebih siap dalam mengelola emosi yang dipicu oleh tekanan akademis dan sosial.²¹ Meskipun hasilnya menunjukkan adanya dampak positif, penelitian ini belum mencakup penerapan skala kesadaran emosi yang lebih mendalam, seperti yang diusulkan oleh teori Hawkins, yang menjadi bagian integral dari penelitian ini untuk mengukur dan memetakan perubahan kesadaran emosional pada peserta didik.

Kedua, penelitian berjudul “Penerapan Filosofi Stoikisme dalam Pendidikan Karakter: Tinjauan Literatur,” Dewi dan Setiawan berusaha mengeksplorasi bagaimana filosofi Stoikisme dapat diadaptasi dalam pendidikan karakter di kalangan pelajar. Fokus utama penelitian ini adalah penerapan prinsip Stoikisme khususnya pengendalian diri, penerimaan, dan ketenangan dalam membentuk sikap peserta didik yang lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial.

²¹ Miftah, A. (2020). "Integrasi Nilai-Nilai Stoikisme dalam Konseling Islam." *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 45-56.

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review dan menganalisis beberapa kasus studi di sekolah-sekolah yang telah menerapkan konsep Stoikisme dalam materi pendidikan karakter.²²

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stoikisme mampu mendorong peserta didik untuk mengendalikan emosi negatif dan mengurangi stres yang disebabkan oleh tuntutan akademis. Namun, penelitian ini tidak mengkaji bagaimana Stoikisme dapat diintegrasikan dengan perspektif Islam, sehingga peran nilai-nilai spiritual dalam pengelolaan emosi tidak dibahas dalam konteks penelitian ini.

Ketiga, Penelitian Rahmatullah, S *Efektivitas Konseling Islam Intergrasi Kontrol Diri dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja* penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islam intergrasi kontrol diri dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Rahmatullah melakukan penelitian ini melalui metode kuantitatif, menggunakan skala stres dan wawancara pada remaja yang mengikuti program konseling Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam intergrasi kontrol diri memiliki efek positif dalam membantu remaja mengurangi tingkat stres remaja. Pendekatan ini efektif karena mendorong remaja untuk menahan diri dari reaksi emosional berlebihan dan merenungkan keputusan peserta didik dengan nilai-nilai Islam sebagai panduan.²³

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan, terutama dalam hal penerapan kontrol diri dan pengembangan kesejahteraan emosional, tetapi fokusnya terbatas pada penurunan stres tanpa integrasi konsep Stoikisme dan teori kesadaran yang digunakan dalam penelitian ini.

Keempat, penelitian oleh Nook et al. (2020) berjudul "*Low Emotional Awareness as a Transdiagnostic Mechanism Underlying Psychopathology in Adolescence*" menggunakan metode longitudinal kuantitatif dengan survei dan observasi pada remaja usia sekolah. Penelitian ini menyatakan bahwa remaja dengan tingkat kesadaran emosi yang rendah lebih rentan mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif. Hal ini

22 Dewi, L., & Setiawan, R. (2021). *Penerapan Filosofi Stoikisme dalam Pendidikan Karakter: Tinjauan Literatur*. Jurnal Pendidikan Karakter, 9(3), 234-248.

23 Rahmatullah, S. (2021). *Efektivitas Konseling Islam Intergrasi Kontrol Diri dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja*. Jurnal Konseling dan Psikologi Islam, 15(4), 112-130

menunjukkan pentingnya kesadaran emosi sebagai fondasi kesehatan mental pada usia perkembangan.²⁴

Temuan ini sangat sejalan dengan pemikiran David R. Hawkins, yang dalam skala kesadarannya menunjukkan bahwa emosi-emosi seperti rasa malu, takut, dan marah berada pada tingkat kesadaran rendah dan sering menjadi akar dari perilaku disfungsional. Namun, penelitian Nook et al. tidak mengembangkan model intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran emosional tersebut, apalagi dalam kerangka spiritual atau berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian Anda mengisi kekosongan ini dengan merancang satuan layanan yang secara eksplisit meningkatkan kesadaran emosi dengan pendekatan spiritual berbasis Stoikisme dan Islam.

Kelima, Addinullah (2023) dalam kajiannya berjudul "*Self-Control* dalam Terapi REBT dan Stoikisme serta Implikasinya terhadap Konseling Islam" menggunakan pendekatan konseptual normatif. Ia membandingkan prinsip rasionalitas dalam terapi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan prinsip Stoikisme, lalu menempatkannya dalam konteks nilai-nilai Islam. Temuan menunjukkan adanya kedekatan antara prinsip-prinsip seperti logika, pengendalian diri, dan penerimaan dalam Stoikisme dengan konsep husnuzhan, sabar, dan ridha dalam Islam.²⁵

Penelitian ini memberikan landasan teoretis yang bernilai dalam menjelaskan hubungan antara prinsip Stoikisme, terapi rasional, dan nilai-nilai Islam. Namun, kontribusinya masih terbatas pada tataran konseptual dan belum dilengkapi dengan perangkat intervensi yang dapat diterapkan secara praktis dalam layanan konseling Islam. Selain itu, pendekatan tersebut tidak disertai dengan alat ukur untuk mengevaluasi sejauh mana intervensi mampu mengubah dinamika emosional siswa secara menyeluruh.

²⁴ Nook, E. C., Flournoy, J. C., & Somerville, L. H. (2020). *Low Emotional Awareness as a Transdiagnostic Mechanism Underlying Psychopathology in Adolescence*. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 721–732.

²⁵ Addinullah, M. (2023). *Self-Control dalam Terapi REBT dan Filsafat Stoikisme serta Implikasinya terhadap Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi, UIN Walisongo.

Keenam, Kholilulloh (2024) dalam tesisnya berjudul "*Self-Healing* Berbasis Integrasi Stoikisme dan Tasawuf untuk Kemandirian Emosional" menggunakan pendekatan deskriptif-konseptual. Ia mengembangkan gagasan self-healing sebagai proses penyembuhan diri melalui integrasi ajaran Stoikisme dengan tasawuf khususnya konsep fana, ikhlas, dan rida. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman mendalam atas penderitaan sebagai bentuk latihan spiritual untuk mencapai ketenangan jiwa.²⁶

Temuan ini memperlihatkan kontribusi besar pendekatan filsafat dan spiritualitas terhadap kemandirian emosional individu, namun belum menyorot pada pengembangan layanan konseling dalam institusi pendidikan formal seperti sekolah. Tidak ditemukan pula instrumen atau alat ukur untuk menilai efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan kesadaran emosional peserta didik. Dalam hal ini, penelitian Anda hadir sebagai pengembangan konkret yang menyusun satuan layanan bimbingan dan konseling Islam berbasis integrasi Stoikisme dan skala kesadaran Hawkins yang dapat diimplementasikan secara terstruktur di lingkungan pendidikan menengah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah menyinggung keterkaitan Stoikisme dan konseling Islam dalam konteks pendidikan karakter dan pengelolaan emosi. Namun, belum ada yang secara eksplisit mengintegrasikan keduanya dalam satu model layanan konseling Islam dan mengaitkannya dengan teori kesadaran Hawkins secara sistematis.

Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan merancang satuan layanan konseling Islam berbasis integrasi Stoikisme dan teori skala kesadaran Hawkins, serta mengujinya secara empiris terhadap siswa SMK. Pendekatan ini memberikan kontribusi teoritik dan aplikatif bagi pengembangan model BK Islam berbasis spiritualitas, refleksi filosofis, dan kesadaran emosional yang terukur.

²⁶ Kholilulloh, A. (2024). *Self-Healing Berbasis Integrasi Stoikisme dan Tasawuf untuk Kemandirian Emosional*. Tesis, UIN Sunan Kalijaga.

F. Kerangka Berfikir

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengintegrasikan filosofi Stoikisme dan pendekatan Konseling Islam dalam rangka meningkatkan kesadaran emosi pada remaja.

Metode ini dipilih berdasarkan asumsi bahwa remaja berada pada fase perkembangan emosi yang intens, serta sering kali mengalami tantangan dalam mengelola emosi akibat perubahan biologis, sosial, dan psikologis.²⁷

Ketidakstabilan emosi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan mental peserta didik.²⁸Oleh karena itu, pendekatan yang dapat membantu peserta didik memahami dan mengontrol emosi dengan lebih baik menjadi sangat penting.

Dengan menggabungkan filsafat Stoikisme yang berfokus pada kontrol diri dan ketenangan, serta Konseling Islam yang memberikan pendekatan spiritual, diharapkan remaja dapat mencapai pemahaman emosi yang lebih baik serta mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi.²⁹

Penggunaan skala kesadaran Hawkins dalam bimbingan konseling memungkinkan evaluasi yang lebih objektif terhadap perkembangan kesadaran emosional peserta didik. Peserta didik yang awalnya berada dalam kategori kesadaran rendah (ketakutan, kecemasan) dapat meningkat ke tingkat yang lebih tinggi seperti keberanian dan penerimaan yang menandakan efektivitas program konseling intergasi stoikisme dan Islam.³⁰

Selain aspek sosial, pendekatan intergasi stoikisme dan Islam juga dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling karir. Di Jepang, misalnya, sistem pendidikan telah mengadopsi prinsip ketahanan mental dan penerimaan terhadap hasil dalam proses konseling karir.

²⁷ Zola, N., Ilyas, A., & Yusri. (2023). *Perkembangan Emosi Pada Anak Remaja*. *Ecodunamika*, 6(1), 71-80

²⁸ Darmawan. (2023). *Regulasi Emosi pada Remaja: Permasalahan, Tantangan, dan Pengaruh Faktor-faktor Lingkungan*. ALPHABHETA.

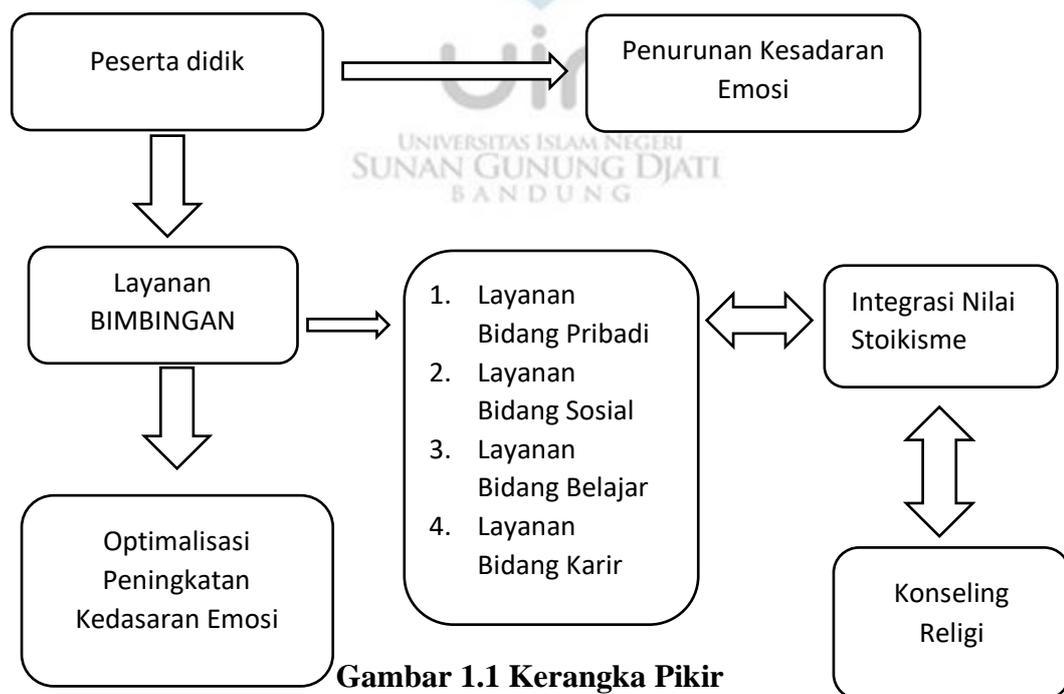
²⁹ Neisha, F. H., Karneli, Y., & Solfema, S. (2024). *Kajian Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi dalam Penerapan Filsafat Stoikisme Mengatasi Stres pada Remaja*. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2).

³⁰ Dewi, M. S. (2024). *Penerapan Skala Kesadaran Hawkins dalam Perspektif Maqamat Tasawuf*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Peserta didik diajarkan untuk fokus pada usaha dan persiapan yang matang, tetapi tetap siap menerima berbagai kemungkinan hasil, baik yang sesuai harapan maupun yang tidak. Prinsip ini selaras dengan ajaran Islam tentang tawakal, di mana seseorang dianjurkan untuk berusaha semaksimal mungkin lalu menyerahkan hasilnya kepada Tuhan.

Dengan mengintegrasikan konsep ini dalam bimbingan karir di Indonesia, peserta didik dapat memiliki mentalitas yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan dunia kerja, serta tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan atau hambatan dalam perjalanan karir peserta didik.³¹

Dengan adanya contoh penerapan dari berbagai negara, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk diadaptasi dalam sistem pendidikan Indonesia, terutama dalam layanan bimbingan konseling di sekolah-sekolah. Hal ini dapat membantu menciptakan generasi yang lebih resilien, mandiri, dan memiliki kesadaran emosional yang tinggi sesuai dengan nilai-nilai keislaman dan kebajikan moral. Agar lebih sistematis peneliti membuat bagan yang menjelaskan kerangka berpikir dalam penelitian ini.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

³¹ Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.