

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang pesat. Ketidakmampuan mengelola emosi pada tahap ini dapat memicu perilaku negatif seperti agresivitas, kecemasan sosial, dan konflik interpersonal. Data nasional menunjukkan bahwa lebih dari 11 juta remaja Indonesia pernah mengalami kekerasan emosional dan sosial (SNPHAR) (KOMDIGI, 2024 : 1). Di sisi lain, remaja juga berada dalam pencarian identitas dan nilai diri yang menjadikan mereka rentan terhadap tekanan psikologis dan sosial.

Di tingkat nasional, berbagai kasus kenakalan remaja telah mencuat ke permukaan. Sebagai contoh, kasus tawuran antar pelajar di Magelang yang menewaskan seorang siswa menjadi bukti nyata bahwa regulasi emosi yang buruk dapat berujung pada tindakan destruktif. Selain itu, survei terhadap 95.545 siswa di Zigong, Tiongkok, menunjukkan bahwa 71,5% siswa mengalami bullying, yang berkorelasi kuat dengan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan PTSD (Zhao, dkk., 2023 :1).

Di era globalisasi dan modernitas saat ini, gaya hidup atau *life style* telah menjadi aspek yang tak terelakkan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, gaya hidup sering dianggap sebagai elemen penting yang digunakan individu untuk mengekspresikan dan mempertegas identitas dirinya. Berbagai cara ditempuh untuk menampilkan jati diri, mulai dari cara berpakaian, pola hidup yang dianut, gaya berkomunikasi, hingga dalam memilih lingkungan pergaulan. Tidak jarang, bentuk ekspresi tersebut meluas hingga ke ranah perilaku seksual yang, dalam beberapa kasus, menunjukkan penyimpangan dari nilai-nilai etika dan norma sosial yang berlaku.

Menurut Jahja (2015 : 27), manusia mengalami proses pertumbuhan yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari masa kanak-kanak, berlanjut ke fase remaja, hingga mencapai tahap dewasa akhir. Setiap fase ini memiliki karakteristik perkembangan yang unik. Masa remaja sendiri merupakan periode transisi dari anak-anak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik dalam pola pikir, kondisi fisik, aspek emosional, maupun dalam hubungan sosial. Salah satu ciri khas remaja awal adalah meningkatnya intensitas emosional secara signifikan, menjadikan fase ini berbeda dari masa sebelumnya. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti mulai menunjukkan kemandirian, mengurangi sikap kekanak-kanakan, serta mulai mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya.

Beberapa kasus yang mencerminkan dampak permasalahan regulasi emosi pada remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian serius, seperti kasus tawuran antar pelajar. Pada Minggu dini hari, 19 Januari 2025, terjadi tawuran antar kelompok remaja di Dusun Seloboro, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang, yang melibatkan penggunaan senjata tajam. Polresta Magelang berhasil mengamankan tiga remaja yang diduga terlibat dalam insiden tersebut. Barang bukti yang disita antara lain senjata tajam, helm, dan pakaian yang digunakan oleh korban.

Kasus yang menyoroti dampak buruk dari ketidakmampuan mengelola emosi adalah peristiwa di Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur, di mana seorang remaja berusia 16 tahun membunuh lima anggota keluarga setelah pesta minuman keras (Ningsih, 2024 :11). Hal ini mencerminkan betapa pentingnya intervensi dini dalam pengendalian emosi remaja.

Kasus perundungan juga menjadi sorotan, seperti yang terjadi di SMA internasional di Serpong, Tangerang Selatan, di mana seorang siswa menjadi korban bullying oleh kelompok teman sekelasnya, hingga mengalami trauma berat. Perundungan semacam ini tidak hanya merusak kesehatan mental korban tetapi juga mencerminkan kurangnya empati dan pengendalian emosi pelaku Prasetyo, 2024 : 1).

Di lingkungan pendidikan, Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) (Jannah, 2024 : 1) melaporkan adanya 573 kasus kekerasan di sekolah sepanjang tahun 2024, dengan 31% di antaranya merupakan kasus perundungan. Angka ini menunjukkan bahwa sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki tantangan besar dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan emosional siswa (Jannah, 2024 : 1).

Remaja menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional yang bersumber dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam keluarga, konflik sering terjadi akibat perbedaan pandangan antara remaja dan orang tua. Ketidakharmonisan komunikasi ini dapat menimbulkan ketegangan emosional dan berdampak pada stabilitas psikologis remaja. Menurut Willis (Satriah, 2017 : 89), krisis keluarga terjadi ketika komunikasi dua arah tidak lagi berfungsi secara demokratis, dan hal ini dapat memicu masalah lain seperti gangguan emosional, rendahnya motivasi, hingga perilaku menyimpang.

Di sekolah, tekanan akademik, persaingan antar teman, serta pengalaman perundungan dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Di sisi lain, pengaruh media sosial serta minimnya dukungan emosional memperburuk kondisi psikologis remaja. Beberapa dari mereka bahkan mengalami gangguan mental, seperti depresi, kecemasan sosial, dan kecenderungan menyakiti diri.

Selain itu, gaya hidup hedonistik, perilaku impulsif, serta penyalahgunaan zat dan tindakan menyimpang menjadi bentuk pelarian yang membahayakan. Semua ini menandakan pentingnya peran layanan bimbingan dan konseling, terutama pendekatan sosial Islami, dalam membantu remaja mengelola emosi dan menjalani masa transisinya secara sehat dan bermakna.

Secara lokal, Kabupaten Karawang juga menghadapi tantangan serupa. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 77 kasus kekerasan seksual terhadap anak perempuan, dengan 63 kasus menimpa anak-anak. Meskipun data spesifik mengenai masalah emosi remaja di MTsN 2 Karawang belum tersedia secara publik, penting bagi institusi pendidikan untuk proaktif dalam mengidentifikasi dan menangani isu-isu tersebut (iNEWSKarawang, 2025 : 1).

Meskipun berbagai pendekatan layanan bimbingan dan konseling telah diterapkan di sekolah, kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islami semakin mendesak, terutama dalam menangani masalah emosional dan sosial remaja yang juga berkaitan dengan aspek spiritual. Banyak siswa yang menjadikan ibadah dan nilai agama sebagai upaya regulasi emosi, namun pendekatan tersebut belum terintegrasi secara sistematis dalam program layanan bimbingan di sekolah. Selama ini, layanan konseling Islami cenderung bersifat insidental dan belum dirancang sebagai suatu model intervensi yang utuh dan terstruktur. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan layanan bimbingan pribadi sosial yang mampu menjawab kebutuhan remaja secara komprehensif baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual.

Menurut Stevenson (Satriah, 20177 : 137), permasalahan remaja umumnya bersumber dari lingkungan keluarga, relasi percintaan, dan pengaruh lingkungan sosial. Pada praktiknya, siswa di usia remaja menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional. Permasalahan sosial meliputi kesulitan menjalin relasi dengan teman sebaya, konflik antar pribadi, lemahnya keterampilan komunikasi, serta pengaruh buruk dari lingkungan pergaulan. Sementara itu, aspek emosional sering kali mencakup tekanan akademik, tuntutan keluarga, kecemasan, rasa rendah diri, bahkan depresi yang jika tidak ditangani dapat mengganggu kesehatan mental dan prestasi akademik siswa.

Satriah (2017 : 136) juga menegaskan bahwa peran keluarga sangat menentukan dalam perkembangan sosial emosional anak. Setiap anggota keluarga memiliki fungsi dan tanggung jawab sosial yang dipengaruhi oleh nilai serta harapan kelompok. Seorang ayah, misalnya, bukan hanya sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai pelindung, pendidik, pemberi rasa aman, sekaligus figur teladan bagi anak-anaknya. Ketika peran ini tidak dijalankan secara seimbang, maka potensi munculnya masalah emosional pada anak akan semakin besar.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk secara sadar mengelola keadaan emosionalnya demi mencapai kondisi emosi yang diinginkan. Proses ini mencakup pengaruh dari dalam diri (intrinsik) maupun luar diri (ekstrinsik) yang berfungsi dalam mengenali, memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan respons

emosional, baik dari segi intensitas maupun bentuk ekspresinya, agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Gardner, 1993 : 54).

Remaja yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang baik cenderung dapat melihat peristiwa secara lebih positif dan mengambil makna konstruktif dari pengalaman hidup. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengatur emosi sering kali berkorelasi dengan cara berpikir yang negatif terhadap berbagai situasi (Silaen dan Dewi, 2015 : 177).

Kecakapan dalam mengelola emosi juga berperan penting dalam mengarahkan remaja untuk tetap terkendali saat menghadapi tekanan emosional atau konflik, sehingga terhindar dari perilaku menyimpang, seperti agresivitas, pelanggaran norma, atau kenakalan remaja (Arianty, 2018 : 507). Dalam masa transisi yang ditandai oleh perubahan psikologis yang intens, regulasi emosi membantu remaja untuk menjaga stabilitas mental, yang pada gilirannya mendukung kesehatan jiwa dan integritas moral mereka.

Menurut Thompson (1994 : 26), regulasi emosi mencakup tiga aspek utama: kemampuan untuk memantau (monitor) emosi yang dirasakan, mengevaluasi pengalaman emosional secara objektif, dan mengubah (memodifikasi) reaksi emosional sesuai konteks yang dihadapi. Santrock menjelaskan ketika regulasi ini tidak berkembang secara optimal, remaja berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi, ledakan amarah, serta kesulitan dalam konsentrasi dan pencapaian akademik (Novianti, 2024 : 63).

Bukti empiris menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi sering kali menjadi pemicu kenakalan remaja dan kesulitan dalam proses belajar. Penelitian Pratama (2019 :122) menemukan bahwa kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan akademik, seperti saat mengalami kesulitan menyelesaikan tugas, dapat melindungi siswa dari emosi negatif seperti rasa putus asa, kecewa, atau marah. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mempertahankan ketekunan serta mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif.

Lebih lanjut, intervensi psikologis seperti meditasi terbukti dapat penguatan kemampuan regulasi emosi. Penelitian oleh Tejena dan Sukmayanti (2018 : 156)

menunjukkan bahwa kelompok remaja yang rutin melakukan meditasi selama satu bulan mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mengatur emosinya, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan serupa. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui latihan dan pendekatan yang konsisten.

Permasalahan regulasi emosi pada remaja merupakan tantangan signifikan di era digital dan global saat ini, khususnya pada konteks pendidikan Islam. Remaja berada dalam fase perkembangan psiko-sosial yang ditandai oleh ketegangan antara kebutuhan kemandirian dan tuntutan sosial, yang apabila tidak dibimbing dengan tepat, dapat memicu kesulitan dalam mengelola emosi seperti kemarahan, kecemasan, atau impulsivitas

Regulasi emosi tidak hanya penting dari sisi psikologis individual, namun juga berdampak luas terhadap hubungan sosial, pencapaian akademik, serta pembentukan karakter moral. Dalam konteks ini, pendidikan memegang peran sentral sebagai ruang pembinaan yang strategis. Lembaga pendidikan tidak hanya bertanggung jawab mencerdaskan intelektual siswa, tetapi juga membentuk kecakapan emosional dan sosial mereka. Maka dari itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah menjadi sangat vital sebagai intervensi yang terstruktur dan sistematis.

Bimbingan Pribadi Sosial dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengatasi permasalahan ini. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam proses bimbingan, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak dan sesuai dengan ajaran agama.

Setiap individu pasti mengalami emosi, karena emosi merupakan bagian alami dari respons manusia terhadap berbagai situasi kehidupan. Emosi dapat muncul ketika seseorang berada dalam kondisi tertentu yang memengaruhi keadaan batinnya, misalnya merasa senang, sedih, bahagia, gembira, atau merasakan kasih sayang dan cinta (Jahja, 2015 : 227-228). Namun, ketika emosi negatif timbul dan tidak dikelola secara tepat, hal tersebut berpotensi menimbulkan masalah yang berdampak buruk, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Lestari dan

Marjo, 2021 :15). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi penting, karena memungkinkan individu untuk mengendalikan emosi negatif dan merespons situasi secara lebih adaptif (Novianti, 2024 : 63).

Salah satu pendekatan yang menawarkan solusi komprehensif adalah pendekatan bimbingan pribadi sosial. Dalam lingkungan lembaga pendidikan Islam, pendekatan ini dipadukan dengan penguatan nilai spiritual, pembinaan karakter, dan pengembangan kompetensi emosional siswa berdasarkan prinsip-prinsip Islam seperti *sabr* (kesabaran), *syukr* (bersyukur), muhasabah (refleksi diri), dan *husnuzan* (berprasangka baik). Nilai-nilai ini, jika diinternalisasi melalui layanan konseling, berpotensi menjadi kerangka kerja efektif dalam penguatan kemampuan regulasi emosi secara Islami.

Hasil pengamatan dan wawancara awal di MTsN 2 Karawang menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling (BK) memang telah berjalan, namun belum banyak diarahkan secara sistematis untuk membina keterampilan regulasi emosi siswa. Program layanan lebih sering difokuskan pada aspek akademik, kedisiplinan, maupun penanganan kasus perilaku menyimpang. Padahal, fakta di lapangan memperlihatkan bahwa banyak siswa menghadapi permasalahan emosional yang kompleks, seperti kecemasan menghadapi ujian, kesulitan mengendalikan amarah ketika berselisih dengan teman, hingga perasaan tertekan karena konflik keluarga.

Kondisi ini menjadi semakin krusial karena madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam seharusnya memiliki kekuatan khas, yakni nilai-nilai spiritual yang dapat dijadikan landasan dalam membantu siswa mengelola emosinya. Akan tetapi, integrasi nilai Islami dalam layanan BK masih belum terstruktur dengan baik. Praktik seperti mengajak siswa berdoa, berdzikir, atau melakukan muhasabah memang kadang dilakukan oleh guru BK, tetapi belum dirancang secara sistematis sebagai bagian dari program bimbingan pribadi sosial yang berkelanjutan. Akibatnya, siswa yang mengalami tekanan emosional seringkali hanya mendapatkan arahan umum tanpa strategi regulasi emosi yang mendalam dan terukur.

Penulis menemukan bahwa sebagian besar siswa ketika mengalami masalah cenderung memilih memendam emosi atau menyendiri, sementara sebagian lainnya

menyalurkan perasaan melalui curhat dengan teman sebaya. Ada juga siswa yang menjadikan ibadah sebagai pelarian, namun belum semuanya merasakan ketenangan secara signifikan karena ibadah dilakukan tanpa pendampingan konseling yang memberi ruang pemaknaan. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memang berperan penting dalam menenangkan jiwa, tetapi agar efektif, harus dikaitkan dengan strategi bimbingan pribadi sosial yang membimbing siswa dalam memahami, mengelola, dan menyalurkan emosinya secara sehat.

Peningkatan masalah sosial dan emosional di kalangan remaja madrasah menjadi tantangan yang menuntut hadirnya layanan bimbingan yang lebih humanis, religius, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Dalam konteks ini, Aep Kusnawan (2024 : 42) menegaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam bukan sekadar proses pemberian bantuan psikologis, tetapi juga merupakan aktivitas dakwah yang bertujuan mengarahkan individu menuju keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, implementasi layanan bimbingan pribadi sosial di madrasah perlu diorientasikan tidak hanya pada pengentasan masalah perilaku, tetapi juga pada pembinaan akhlak dan ketahanan emosi berbasis nilai-nilai keislaman.

Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian Khairuzzakiah & Siregar (2024 : 1269), yang menyebutkan bahwa guru BK sering kali terjebak pada peran administratif dan hanya menangani kasus, sehingga fungsi pengembangan emosi siswa belum maksimal. Padahal, menurut Gross (2014 : 7), regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang dapat dipelajari dan dilatih secara konsisten. Jika layanan BK di madrasah mampu mengintegrasikan pendekatan Islami, sebagaimana ditegaskan Kamaluddin (2021 : 14), maka siswa tidak hanya belajar mengendalikan emosinya secara psikologis, tetapi juga menemukan makna spiritual dari setiap pengalaman emosional yang mereka hadapi.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 menetapkan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang wajib dicapai peserta didik melalui proses pembelajaran pada berbagai mata pelajaran. Namun demikian, regulasi tersebut belum memuat secara eksplisit standar kompetensi yang dicapai melalui layanan bimbingan dan konseling. Kondisi ini mendorong Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) untuk berinisiatif merumuskan standar kompetensi

peserta didik, mulai dari jenjang Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi, dalam bentuk naskah akademik. Rumusan ini disiapkan sebagai bahan pertimbangan bagi Departemen Pendidikan Nasional dalam menetapkan kebijakan terkait penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di Indonesia (Nurodin dan Kusnawan, 2021 : vxi).

Dalam ranah pembelajaran, standar kompetensi dikenal sebagai Standar Kompetensi Lulusan (SKL), sedangkan dalam konteks bimbingan dan konseling disebut sebagai Standar Kompetensi Kemandirian (SKK). SKK mencakup sepuluh aspek perkembangan individu pada jenjang SD dan SLTP, serta sebelas aspek pada jenjang SLTA dan Perguruan Tinggi. Kesebelas aspek perkembangan tersebut meliputi landasan religius, perilaku etis, kematangan emosi, kematangan intelektual, tanggung jawab sosial, kesadaran gender, pengembangan diri, kemandirian perilaku ekonomis atau kewirausahaan, wawasan dan kesiapan karier, kematangan hubungan dengan teman sebaya, serta kesiapan menikah dan berkeluarga yang khusus diperuntukkan bagi jenjang SLTA dan PT (Nurodin dan Kusnawan, 2021 : vxi).

Setiap aspek perkembangan dirumuskan ke dalam tiga dimensi tujuan, yaitu dimensi pengenalan atau penyadaran yang menekankan pada pemahaman terhadap tugas dan aspek perkembangan yang harus dikuasai; dimensi akomodasi yang berorientasi pada pemaknaan dan internalisasi nilai-nilai perkembangan; serta dimensi tindakan yang tercermin dalam perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan standar kompetensi yang ditetapkan.

Secara keseluruhan, aspek-aspek perkembangan beserta dimensi tujuan tersebut disusun secara sistematis dan selaras dengan prinsip, kaidah, serta tugas perkembangan yang perlu dicapai individu pada setiap jenjang pendidikan.

Dengan demikian, latar belakang penelitian ini berangkat dari adanya kesenjangan antara kebutuhan siswa akan regulasi emosi dengan layanan bimbingan yang tersedia di madrasah. Belum adanya program yang terstruktur, sistematis, dan terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dalam layanan bimbingan pribadi sosial menjadikan penelitian ini penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa gambaran empiris mengenai

pelaksanaan layanan BK di MTsN 2 Karawang, sekaligus menawarkan rancangan model bimbingan pribadi sosial berbasis Islami yang lebih efektif untuk penguatan regulasi emosi remaja.

Melalui penelitian ini, penulis ingin mendeskripsikan secara mendalam bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi sosial di MTSN 2 Karawang dan sejauh mana layanan tersebut berkontribusi dalam penguatan regulasi emosi siswa. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kekuatan dan tantangan layanan bimbingan pribadi sosial di madrasah serta menawarkan rekomendasi untuk pengembangan desain layanan yang lebih efektif dan kontekstual.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas efektivitas regulasi emosi dalam konteks psikologi maupun pendekatan Islami, sebagian besar studi masih terfokus pada aspek kognitif atau intervensi individual seperti pelatihan mindfulness atau konseling konvensional. Pendekatan bimbingan pribadi sosial sebagai metode integratif yang menggabungkan nilai-nilai spiritual Islam dengan pembinaan sosial emosional secara kolektif masih belum banyak dieksplorasi secara mendalam, khususnya dalam konteks madrasah negeri.

Penelitian ini menjadi penting karena menawarkan perspektif baru dengan menelaah secara langsung bagaimana layanan bimbingan pribadi sosial diterapkan dalam lingkungan MTsN 2 Karawang dan sejauh mana layanan tersebut mampu memberikan kontribusi pada penguatan keterampilan regulasi emosi siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur mengenai model layanan bimbingan yang tidak hanya berbasis psikologi Barat, tetapi juga mengakar pada nilai-nilai keislaman yang kontekstual dan aplikatif dalam sistem pendidikan Islam di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada permasalahan yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka fokus utama penelitian ini dapat dirumuskan ke dalam pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apa saja bentuk permasalahan sosial dan emosional yang dirasakan melatarbelakangi kesulitan remaja di MTsN 2 Karawang dalam mengelola emosi?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam penguatan regulasi emosi di MTsN 2 Karawang?
3. Bagaimana kontribusi pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial terhadap upaya penguatan regulasi emosi siswa di MTsN 2 Karawang?
4. Bagaimana rancangan pengembangan layanan bimbingan pribadi sosial untuk mengoptimalkan penguatan regulasi emosi remaja di MTsN 2 Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini dilakukan dengan beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bentuk permasalahan sosial dan emosional yang dirasakan melatarbelakangi kesulitan remaja di MTsN 2 Karawang dalam mengelola emosi.
2. Mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menguatkan kemampuan regulasi emosi di MTsN 2 Karawang.
3. Menganalisis kontribusi layanan bimbingan pribadi sosial terhadap upaya penguatan regulasi emosi siswa di MTsN 2 Karawang.
4. Menghasilkan rancangan model pengembangan layanan bimbingan pribadi sosial untuk mengoptimalkan penguatan regulasi emosi remaja di MTsN 2 Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam pengembangan pendekatan bimbingan pribadi sosial sebagai strategi penguatan regulasi emosi remaja. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model bimbingan yang integratif antara nilai-nilai spiritual Islam dan teori psikologi modern.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan Konseling dan Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam merancang layanan bimbingan pribadi sosial yang lebih kontekstual dan aplikatif. Guru BK dapat memperoleh wawasan baru mengenai strategi pembinaan emosi yang terintegrasi dengan ajaran Islam serta cara mengimplementasikannya dalam setting madrasah.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami emosi mereka, serta mengembangkan keterampilan mengelola emosi secara sehat melalui pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu membina hubungan sosial yang positif dan memiliki ketahanan emosional yang lebih baik.

c. Bagi Orang Tua/Wali Siswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan keluarga dalam membentuk regulasi emosi anak. Orang tua diharapkan dapat lebih aktif terlibat dalam proses pembinaan karakter anak secara spiritual dan emosional di rumah.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi studi lebih lanjut mengenai integrasi pendekatan bimbingan Islami dengan intervensi psikologis kontemporer, serta pengembangan model layanan berbasis nilai keislaman yang relevan dengan konteks pendidikan Indonesia.

E. Batasan Masalah dan Definisi Operasional

1. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, fokus kajian dibatasi secara spesifik agar analisis yang dilakukan lebih mendalam, terarah, dan sesuai dengan konteks lapangan. Penelitian tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi temuan ke seluruh madrasah di Indonesia, tetapi untuk memahami secara kontekstual bagaimana layanan bimbingan pribadi sosial berperan dalam penguatan regulasi emosi remaja di MTsN 2 Karawang.

Penelitian secara khusus memusatkan perhatian pada pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa kelas VIII dan IX yang teridentifikasi mengalami permasalahan sosial-emosional. Permasalahan tersebut mencakup kesulitan mengelola kemarahan, kecemasan, tekanan dari lingkungan keluarga maupun pertemanan, serta perilaku impulsif yang berdampak pada aktivitas belajar dan relasi sosial. Selain itu, penelitian juga mempertimbangkan siswa yang telah menunjukkan regulasi emosi positif sebagai pembanding dalam memahami proses penguatan.

Layanan yang dikaji merupakan bentuk bimbingan pribadi sosial yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, seperti sabar, syukur, muhasabah, husnuzan, dan tanggung jawab sosial. Penelitian tidak mencakup layanan bimbingan akademik maupun karier secara terpisah, meskipun dalam praktiknya kemungkinan terdapat irisan antarfungsi layanan.

Kemampuan regulasi emosi yang menjadi fokus penelitian merujuk pada kapasitas siswa untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi secara adaptif. Penelitian menitikberatkan pada bagaimana siswa mengenali emosi, memahami faktor pemicunya, serta memilih strategi yang sesuai dalam mengekspresikan atau meredam emosi, baik dalam konteks sosial sekolah maupun tekanan dari keluarga.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, sehingga data yang diperoleh bersifat mendalam melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengukuran efektivitas layanan tidak menggunakan instrumen kuantitatif atau skala statistik, melainkan dilihat dari perubahan perilaku siswa yang diamati langsung serta dideskripsikan melalui perspektif para informan, terutama guru BK dan siswa.

Dengan batasan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran rinci dan kontekstual tentang penerapan layanan bimbingan pribadi sosial serta kontribusinya dalam penguatan regulasi emosi remaja di lingkungan madrasah.

2. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kekeliruan dalam memahami istilah-istilah kunci yang digunakan dalam penelitian ini, maka diperlukan penjabaran definisi operasional

yang disesuaikan dengan konteks penelitian di lapangan. Definisi operasional dalam penelitian ini tidak bermaksud menggeneralisasi, melainkan berfungsi untuk memberikan batasan kerja terhadap makna istilah berdasarkan kenyataan empiris dan fokus kajian.

a. Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan pribadi sosial adalah salah satu bidang dalam layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik dalam memahami, menerima, dan mengembangkan diri secara pribadi sekaligus menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungannya. Dalam konteks penelitian ini, bimbingan pribadi sosial dipahami sebagai layanan yang diberikan oleh guru BK di MTsN 2 Karawang untuk membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi dan sosial, khususnya yang berkaitan dengan kesulitan mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat.

b. Penguatan Regulasi Emosi

Penguatan regulasi emosi adalah proses memperkokoh kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengendalikan, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif sehingga dapat berfungsi secara konstruktif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, penguatan regulasi emosi merujuk pada keterampilan siswa MTsN 2 Karawang dalam menghadapi tekanan emosional baik yang berasal dari diri sendiri, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah dengan strategi yang sehat, terarah, dan tidak merugikan diri maupun orang lain. Penguatan yang dimaksud mencakup stabilisasi, pembiasaan, dan internalisasi strategi regulasi emosi yang lebih efektif.

c. Remaja

Remaja adalah individu dalam tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, umumnya berusia 12–18 tahun, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan remaja adalah siswa-siswi MTsN 2 Karawang yang berada pada fase perkembangan emosional dinamis, di mana mereka dituntut untuk menguasai keterampilan regulasi emosi agar dapat menjalani kehidupan

pribadi dan sosial secara seimbang. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan pengamatan, data lapangan, serta rekomendasi guru BK, termasuk siswa yang tidak mengalami masalah sosial-emosional serius tetapi relevan sebagai pembanding dalam memahami proses penguatan regulasi emosi.

Dengan penegasan definisi operasional ini, diharapkan proses penelitian dapat berjalan secara terarah dan temuan yang dihasilkan dapat dipahami secara tepat sesuai konteks dan fokus yang ditetapkan.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran penelitian ini dibangun untuk menjelaskan hubungan antara dinamika emosional remaja dan peran layanan bimbingan pribadi sosial dalam penguatan regulasi emosi di lingkungan madrasah. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan spiritual yang cepat. Pada tahap ini, remaja menghadapi tuntutan identitas, tekanan akademik, dinamika hubungan dengan teman sebaya, serta pengaruh lingkungan keluarga. Kondisi tersebut menjadikan remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi seperti mudah marah, cemas, frustrasi, atau menarik diri ketika tidak mampu mengelola perasaan dengan tepat.

Menurut Gross (2014 : 7), regulasi emosi merupakan proses bagaimana individu mengidentifikasi, memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respon emosional agar tetap adaptif dalam berbagai situasi. Kemampuan ini penting bagi remaja untuk membangun resiliensi, memperbaiki kualitas relasi sosial, serta mempertahankan keseimbangan psikologis. Namun, temuan awal di MTsN 2 Karawang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan, mengendalikan, dan menyalurkan emosi. Beberapa siswa memilih memendam emosi, sebagian mengekspresikannya secara impulsif, dan sebagian lainnya mencari pelarian pada teman sebaya tanpa strategi penyelesaian yang sehat. Fenomena ini menegaskan perlunya layanan yang sistematis dan kontekstual dalam penguatan regulasi emosi.

Layanan bimbingan pribadi sosial menjadi instrumen penting dalam memfasilitasi penguatan regulasi emosi karena layanan ini membantu siswa

memahami diri, mengenali kondisi emosionalnya, serta membangun relasi sosial yang sehat. Yusuf & Nurihsan (2014 : 34) menekankan bahwa bimbingan pribadi sosial dirancang untuk membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, kemampuan interpersonal, dan strategi menghadapi masalah secara konstruktif. Melalui layanan ini, siswa dibimbing untuk mengenali sumber perasaan, menyadari pikiran yang memengaruhi reaksi emosional, serta mempraktikkan cara-cara mengekspresikan emosi secara sehat.

Dalam konteks madrasah, bimbingan pribadi sosial memperoleh dimensi tambahan berupa integrasi nilai-nilai keislaman. Nilai seperti sabar, syukur, tawakal, muhasabah, dan husnuzan bukan hanya ajaran normatif, tetapi juga berfungsi sebagai strategi spiritual yang membantu siswa menenangkan hati, memperbaiki cara pandang, serta membangun sudut pandang positif terhadap pengalaman emosional. Sholeh (2015 : 92) menekankan bahwa integrasi nilai-nilai Islami dalam layanan bimbingan menjadi sangat relevan, karena nilai sabar, syukur, tawakal, dan ukhuwah tidak hanya berfungsi sebagai ajaran normatif, tetapi juga sebagai strategi psikologis dalam menghadapi tekanan emosional. Kamaluddin (2021 : 131) menunjukkan bahwa pembinaan emosi berbasis Al-Qur'an memiliki dampak terapeutik yang signifikan. Dengan demikian, integrasi pendekatan psikologis dan spiritual menjadi aspek penting dalam membangun kemampuan regulasi emosi yang utuh pada siswa madrasah.

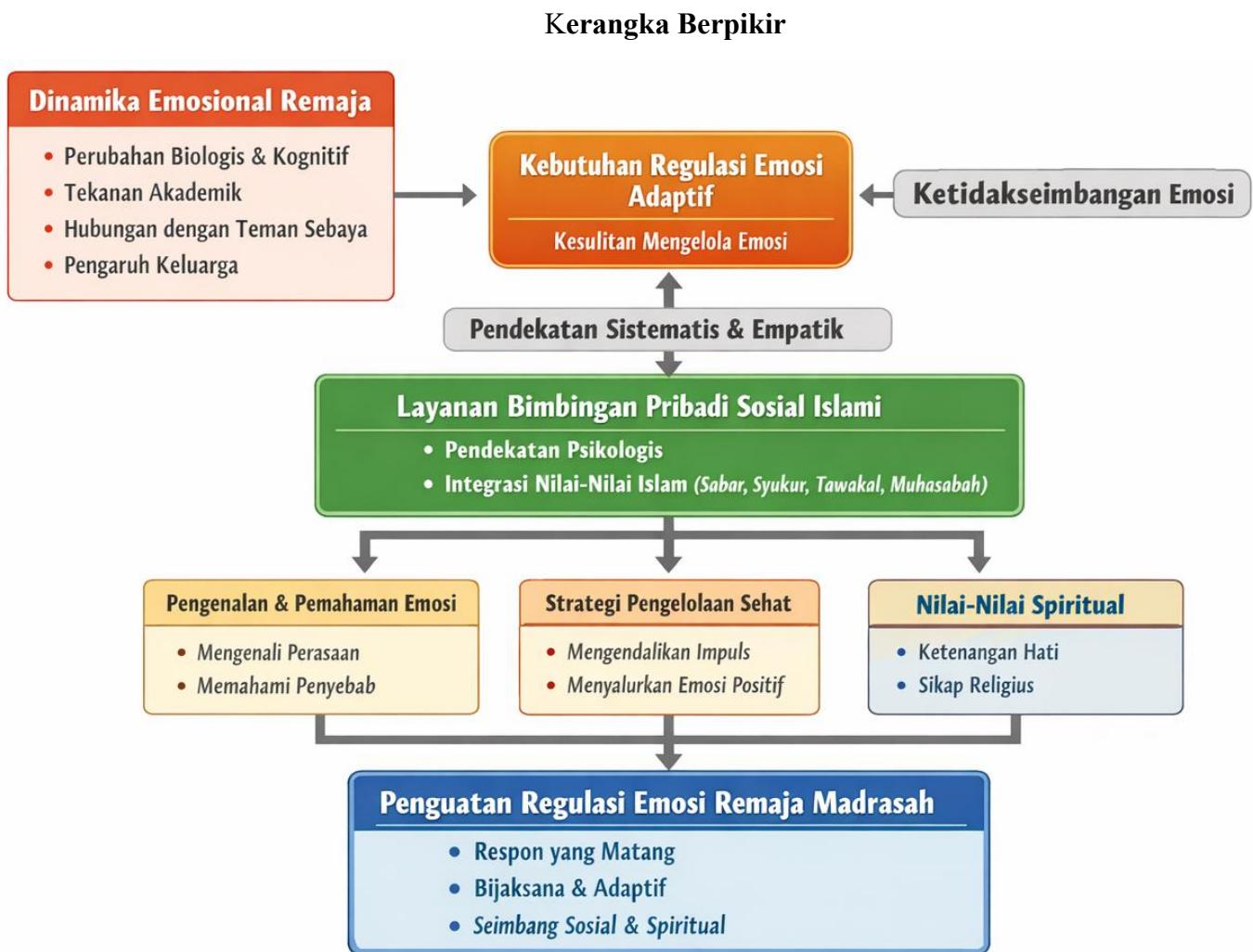
Dari uraian tersebut, alur pemikiran penelitian ini membentuk hubungan sebab–akibat sebagai berikut:

1. Ketidakseimbangan emosi pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal (kepribadian, pengalaman traumatis, keyakinan diri) dan eksternal (keluarga, pertemanan, tekanan akademik).
2. Kondisi tersebut menimbulkan kebutuhan mendesak akan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.
3. Bimbingan pribadi sosial, khususnya yang terintegrasi nilai keislaman, menjadi pendekatan yang relevan dan strategis untuk memperkokoh keterampilan tersebut.

4. Pelaksanaan layanan yang sistematis dan empatik diharapkan mampu memperkuat kemampuan siswa dalam mengenali emosi, memahami penyebabnya, dan menggunakan strategi pengelolaan yang sehat.
5. Akhirnya, layanan ini berkontribusi terhadap penguatan regulasi emosi sehingga siswa mampu merespons tekanan hidup secara matang, bijak, dan religius.

Dengan demikian, kerangka pemikiran penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan pribadi sosial berbasis nilai Islami tidak hanya berfungsi sebagai pendampingan psikologis, tetapi juga sebagai media penguatan regulasi emosi bagi remaja madrasah. Pendekatan ini diyakini mampu membantu siswa mencapai keseimbangan emosional, sosial, dan spiritual secara harmonis.





Evaluasi Sistematis & Empatik
Gambar 1. 1 Kerangka berpikir