

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dan berkembang dalam konteks sosial yang ditandai oleh percepatan teknologi digital, keterbukaan informasi, serta intensitas interaksi media sosial yang tinggi.¹ Di satu sisi, kondisi ini membuka peluang luas bagi pengembangan intelektual, namun di sisi lain menimbulkan tekanan psikososial yang signifikan bagi remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z rentan mengalami gangguan regulasi emosi akibat paparan tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta dinamika relasi digital yang kompleks. Survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 mencatat bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku emosional.²

Merujuk perspektif psikologi perkembangan, regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi yang sehat ditandai oleh indikator-indikator positif seperti kemampuan mengenali emosi diri (*emotional awareness*), mengendalikan impuls, melakukan penilaian ulang kognitif (*reappraisal*), serta mengekspresikan emosi secara proporsional dan konstruktif³. Sebaliknya, regulasi emosi yang lemah ditandai oleh indikator negatif seperti mudah marah, cemas berlebihan, sulit menenangkan diri, memendam emosi, reaksi impulsif, serta ketidakmampuan menemukan solusi ketika menghadapi masalah emosional. Tekanan akademik, ekspektasi sosial,

¹ Mukhlis dkk., "Identifikasi Generasi Milenial Golongan Z Di Desa Tuntungan Ii Kecamatan Pancur Batu," *Pendis (Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial)* 1, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.61721/pendis.v1i2.41>.

² Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Universitas Gadjah Mada*, 24 Oktober 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

³ Cindy Vanesha dkk., *Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review*, 9 (2025).

serta lingkungan digital yang kompetitif membuat siswa kesulitan meregulasi emosi⁴.

Regulasi emosi yang lemah berpotensi menurunkan prestasi, memicu konflik sosial, dan menghambat perkembangan spiritual mereka⁵. Padahal keterampilan regulasi emosi sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual remaja, khususnya di lingkungan madrasah yang menjunjung nilai-nilai keislaman.

Fenomena lemahnya regulasi emosi tersebut juga terlihat pada peserta didik di lingkungan madrasah. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta ekspektasi moral dan religius yang tinggi sering kali tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan emosi yang memadai. Akibatnya, sebagian siswa menunjukkan perilaku emosional yang tidak stabil, menarik diri secara sosial, atau menyimpan konflik batin yang tidak terungkap. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar dan relasi sosial, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan spiritual siswa⁶.

Pada kerangka Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), regulasi emosi yang sehat sejatinya sejalan dengan konsep manusia yang jiwanya bersih dan seimbang. Konsep tersebut dalam tradisi tasawuf dikenal sebagai *Tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian dan pengembangan jiwa agar terbebas dari dominasi hawa nafsu dan emosi negatif. Individu yang berhasil menjalani *Tazkiyatun nafs* ditandai oleh indikator-indikator psikospiritual seperti ketenangan hati (*tuma'nīnah*), kemampuan menahan amarah (*hilm*), kesabaran (*ṣabr*), rasa syukur (*syukr*), dan sikap tawakal⁷. Dengan demikian,

⁴ Anggi Mayangsari dkk., "The Influence of Adult Attachment on Mental Well-being in Young Adults," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 13, no. 2 (2024): 77–84, <https://doi.org/10.21009/JPPP.132.01>.

⁵ Putri Maharani Yusuf dan Ika Febrian Kristiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Empati* 6, No. 3 (2018): 3, <https://doi.org/10.14710/Empati.2017.19737>.

⁶ James J. Gross dan Ross A. Thompson, "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," *New York: Guilford Publications*, 2007, https://www.researchgate.net/profile/Ross-Thompson-4/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations/links/57854a7908aef321de2a980b/Emotion-Regulation-Conceptual-Foundations.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpenN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

⁷ Zamaksyari Hasballah Dan Rijal Sabri, *KONSEP TAZKIYATUN NAFS (STUDI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM ALQURAN SURAT ASY-SYAMS 7-10)*, T.T.

indikator manusia yang sehat secara *tazkiyah* memiliki irisan yang kuat dengan indikator regulasi emosi adaptif dalam psikologi modern.

Aktivitas menulis dalam perspektif Islam memiliki kedudukan yang sangat fundamental, baik sebagai sarana pengembangan intelektual maupun pembinaan spiritual. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT., “*Nun. Demi pena dan apa yang mereka tulis.*” (QS. Al-Qalam, 68: 1). Ayat ini menunjukkan bahwa pena (*al-qalam*) dan aktivitas menulis merupakan simbol kesadaran, pengetahuan, dan refleksi diri manusia terhadap realitas kehidupannya. Menulis dalam pandangan Islam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kognitif, tetapi juga sebagai instrumen *Tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), karena melalui tulisan manusia menata pikirannya, mengelola emosinya, serta mengarahkan hatinya kepada nilai-nilai ketuhanan.

Dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling Islam, kegiatan menulis dapat dimaknai sebagai bentuk *dzikr fikri*, yakni zikir reflektif yang memadukan daya pikir, rasa, dan kesadaran spiritual untuk membangun keseimbangan emosional dan ketenangan batin. Dengan demikian, *Expressive writing* bukan hanya teknik psikologis yang berorientasi pada pelepasan emosi, melainkan sebuah praktik spiritual yang menyatukan rasionalitas, refleksi, dan keikhlasan dalam proses pembentukan kepribadian yang utuh.

Ayat berikutnya, “*Berkat karunia Tuhanmu, engkau (Muhammad) bukanlah orang gila.*” (QS. Al-Qalam, 68: 2), mempertegas bahwa kemampuan menulis, berpikir, dan menyampaikan kebenaran merupakan manifestasi dari karunia Ilahi, bukan hasil kegilaan sebagaimana dituduhkan kepada Nabi Muhammad saw. Ayat ini mengandung dimensi epistemologis yang dalam seperti ilmu pengetahuan dan akal sehat adalah anugerah Allah SWT yang menjadi penuntun manusia dalam menjaga kewarasan moral dan spiritualnya. Kombinasi antara ayat pertama dan kedua menegaskan keterpaduan antara pena sebagai simbol ilmu dan karunia Tuhan sebagai sumber akal sehat, yang keduanya menjadi landasan bagi kesehatan mental dan keseimbangan ruhani.

Pada praktik layanan BK di madrasah, kegiatan menulis sebenarnya telah digunakan secara sederhana. Berdasarkan observasi awal peneliti di MAN 2 Bandung pada November 2024, ketika siswa mengalami kesulitan mengungkapkan masalah secara verbal dalam konseling individu maupun klasikal, guru BK kerap meminta siswa untuk menuliskan perasaan dan pengalaman yang sedang dihadapi. Tulisan tersebut kemudian dijadikan bahan eksplorasi dalam proses konseling. Praktik ini menunjukkan bahwa menulis telah dipandang sebagai media alternatif untuk menyalurkan emosi siswa.

Pendekatan tersebut selaras dengan teori *Expressive writing* yang dikembangkan oleh Pennebaker, yang menekankan fungsi menulis sebagai sarana katarsis emosional dan pengorganisasian pengalaman traumatis⁸. *Expressive writing* terbukti membantu individu melepaskan emosi negatif, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesadaran diri. Namun demikian, pendekatan *Expressive writing* konvensional memiliki keterbatasan, karena lebih menitikberatkan pada pelepasan emosi (*catharsis*) dan restrukturisasi kognitif, tanpa secara eksplisit mengarahkan individu pada refleksi moral dan spiritual⁹.

Praktik di madrasah, pelepasan emosi semata belum cukup untuk membentuk regulasi emosi yang berkelanjutan. Siswa memerlukan bimbingan agar mampu melakukan muhasabah, memahami mana perilaku emosional yang perlu diperbaiki, serta menemukan solusi berdasarkan nilai-nilai Islam. Di sinilah konsep *Tazkiyatun nafs* menjadi relevan sebagai kerangka intervensi. Melalui tahapan *Takhalli* (mengosongkan diri dari emosi dan sifat negatif), *tahalli* (menghiasi diri dengan nilai sabar, syukur, dan tawakal), serta *tajalli* (pencapaian ketenangan batin dan kesadaran Ilahiah),

⁸ James W. Pennebaker dan Cindy K. Chung, "Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health," dalam *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1 ed., ed. oleh Howard S. Friedman (Oxford University Press, 2012), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>.

⁹ Eva Meizara Puspita Dewi dkk., "The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate:," conf. paper presented pada 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019), *Proceedings of the 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*, 2020, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.009>.

siswa tidak hanya mengekspresikan emosi, tetapi juga mengolah dan mentransformasikannya secara spiritual.

Hasil observasi awal dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MAN 2 Bandung pada bulan November 2024 menunjukkan adanya permasalahan regulasi emosi pada siswa. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan dua orang guru Bimbingan dan Konseling serta penyebaran angket analisis kebutuhan kepada 30 siswa kelas X. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diperkirakan sekitar 65% siswa menunjukkan indikator regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti mudah cemas, mudah marah, kesulitan menenangkan diri saat menghadapi tekanan akademik, serta kecenderungan memendam perasaan.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil pra-survei menggunakan angket regulasi emosi dan kebiasaan refleksi diri. Dari 30 siswa yang menjadi responden, sebanyak 70% siswa menyatakan jarang atau tidak pernah melakukan refleksi diri melalui tulisan ketika mengalami masalah emosional. Selain itu, 60% siswa mengaku belum memahami secara memadai nilai-nilai religius seperti sabar, syukur, dan tawakal sebagai strategi penguatan diri dalam menghadapi tekanan emosional. Data ini menunjukkan bahwa meskipun siswa berada di lingkungan madrasah yang religius, internalisasi nilai spiritual sebagai bagian dari regulasi emosi belum berkembang secara optimal.

Selain aspek emosional, hasil observasi menunjukkan bahwa internalisasi nilai *tazkiyatun nafs* pada siswa belum berkembang optimal. Meskipun berada di lingkungan madrasah yang religius, sebagian siswa masih kesulitan menerapkan nilai sabar, syukur, muhasabah, dan pengendalian diri saat menghadapi tekanan emosional.

Data tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan model pembinaan yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara sistematis. Layanan Bimbingan dan Konseling yang telah berjalan, baik secara individual maupun klasikal, telah memanfaatkan kegiatan menulis sebagai media alternatif ketika siswa mengalami kesulitan mengungkapkan masalah secara verbal. Namun, praktik menulis tersebut

masih bersifat spontan, tidak terstruktur, dan belum diarahkan pada proses refleksi moral serta spiritual yang mendalam.

Expressive writing dapat berperan sebagai media pencerahan dan penyembuhan batin (*self-purification process*), yang membantu individu memahami, menata, dan meregulasi emosinya berdasarkan nilai-nilai tauhid. Oleh karena itu, penelitian mengenai *Model Tazkiyatun nafs melalui Expressive writing* berakar pada integrasi antara wahyu dan rasio, antara refleksi psikologis dan pencerahan spiritual, sebagai paradigma baru dalam pengembangan regulasi emosi siswa di lingkungan pendidikan Islam.

Berbagai penelitian mendukung efektivitas *Expressive writing* dalam membantu individu mengelola emosi dan menurunkan tekanan psikologis. Penelitian Belangi¹⁰ dan Dewi dkk.¹¹ menunjukkan bahwa *Expressive writing* berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan refleksi diri. Ketika dikombinasikan dengan nilai-nilai Islami seperti sabar, syukur, dan tawakal dalam konsep *Tazkiyatun nafs*¹², metode ini dapat memperdalam pemaknaan spiritual terhadap pengalaman emosional¹³. Nur¹⁴ membuktikan efektivitas *Expressive writing* pada remaja narapidana, dan Rahma dkk.¹⁵ menunjukkan kaitannya dengan penurunan perilaku agresif pada Gen Z. Namun, pendekatan yang memadukan *Expressive writing* dan nilai Islam secara sistematis dalam konteks madrasah masih minim dilakukan.

Pendekatan yang memadukan *Expressive writing* dengan konsep *Tazkiyatun nafs* melalui tahapan *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli* dalam konteks

¹⁰ Siska Putri Belangi, "Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Kesejahteraan Bersama : Jurnal Pengabdian dan Keberlanjutan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 49–59, <https://doi.org/10.62383/bersama.v1i3.317>.

¹¹ Dewi dkk., "The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate."

¹² Al-ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin* (PT Mizan Pustaka, 2014).

¹³ Al Wafiri dkk., *Terapi fitrah: Memodifikasi logoterapi berdasarkan tazkiyatun nafs al-Ghazali*, 5 Juli 2008.

¹⁴ Amatul Firdausya Achmad Nur dkk., "Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak," *Jiva: Journal Of Behaviour and Mental Health* 3, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2214>.

¹⁵ Dwi Nur Rahma, Andik Matulesy, dan Nindia Pratitis, "Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Mengurangi Deindividuasi pada Gen Z dalam Mencegah Perilaku *Hate speech* pada Media Sosial," *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (1 Desember 2023), <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9913>.

layanan Bimbingan dan Konseling Islam di madrasah masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memandang penting untuk mengembangkan Model *Tazkiyatun nafs* melalui *Expressive writing* sebagai pendekatan konseling yang aplikatif, reflektif, dan kontekstual dalam meningkatkan regulasi emosi siswa secara komprehensif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa

Sebagian siswa menunjukkan indikator regulasi emosi yang kurang baik, seperti mudah marah, cemas berlebihan, sulit menenangkan diri, serta kecenderungan memendam emosi dan bereaksi secara impulsif.

2. Belum optimalnya internalisasi nilai-nilai spiritual dalam regulasi emosi

Meskipun berada di lingkungan madrasah, sebagian siswa belum mampu mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal sebagai strategi dalam mengelola emosi.

3. Layanan Bimbingan dan Konseling belum menggunakan pendekatan yang terstruktur dan integratif

Praktik penggunaan menulis dalam layanan BK masih bersifat spontan dan belum dikembangkan menjadi model yang sistematis, terarah, dan berbasis nilai-nilai spiritual Islam.

4. Keterbatasan pendekatan *expressive writing* konvensional

Pendekatan *expressive writing* yang ada lebih berfokus pada pelepasan emosi (katarsis) dan belum secara optimal mengarahkan siswa pada proses refleksi moral dan spiritual.

5. Belum adanya model konseling Islami yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara komprehensif

Integrasi antara *expressive writing* dengan konsep *Tazkiyatun nafs* (*Takhalli*, tahalli, tajalli) dalam konteks layanan BK di madrasah masih sangat terbatas.

C. Rumusan Masalah

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan hipotetik (*Research and Development*) yang bertujuan mengembangkan dan menguji efektivitas inovasi *Expressive writing* Islami berbasis self-healing dalam membantu siswa Generasi Z mengelola regulasi emosi. Untuk itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan regulasi emosi siswa MAN 2 Bandung sebagai representasi karakteristik emosional Generasi Z?
2. Bagaimana proses perancangan model *Tazkiyatun nafs* melalui *Expressive writing* berbasis nilai-nilai spiritual Islam untuk membantu pengelolaan emosi siswa?
3. Bagaimana hasil validasi ahli terhadap kelayakan dan kesesuaian model *Tazkiyatun nafs* melalui *Expressive writing*?
4. Bagaimana hasil uji coba terbatas terhadap efektivitas model *Tazkiyatun nafs* melalui *Expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Mendeskripsikan tingkat kemampuan regulasi emosi siswa Generasi Z di MAN 2 Bandung.
2. Merancang model *Tazkiyatun nafs* melalui *Expressive writing* yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam.
3. Menguji kelayakan dan kesesuaian model melalui proses validasi ahli.
4. Menilai efektivitas awal model melalui uji coba terbatas terhadap peningkatan regulasi emosi siswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam pengembangan model intervensi berbasis *Expressive writing* islami yang terintegrasi dengan pendekatan *self-healing* dan nilai-nilai *Tazkiyatun nafs*. Kajian ini juga diharapkan mampu memperkaya literatur mengenai teknik regulasi emosi berbasis spiritual Islami yang aplikatif dan relevan dengan karakteristik generasi Z. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan ilmiah bagi peneliti atau akademisi yang tertarik dalam pengembangan pendekatan konseling Islami berbasis integratif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, modul yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai alat bantu intervensi emosional oleh konselor sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta orang tua dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa, khususnya Generasi Z di MAN 2 Bandung. Modul ini bersifat aplikatif, kontekstual, dan adaptif terhadap tantangan psikososial yang dihadapi remaja. Dengan demikian, model ini dapat diimplementasikan dalam layanan konseling klasikal, kelompok, maupun individual.