

ABSTRAK

Eka Chandra Oktaviani (2220140002): Model Tazkiyatun Nafs Melalui Expressive Writing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa MAN 2 Bandung.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pengembangan model layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi siswa, mengembangkan model Tazkiyatun nafs melalui expressive writing berbasis nilai-nilai spiritual Islam, menguji kelayakan model, serta mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method dengan desain Research and Development (R&D) yang mengacu pada model Borg & Gall dan disederhanakan menjadi empat tahapan dalam kerangka R&D hipotetik, yaitu studi pendahuluan, perancangan model, validasi ahli, dan uji coba terbatas. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur peningkatan regulasi emosi siswa melalui analisis gain score dan N-Gain, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan proses pengembangan model, hasil validasi ahli, observasi, dan respon subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di MAN 2 Bandung. Pengumpulan data dilakukan melalui angket regulasi emosi, lembar validasi ahli, wawancara, dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa pada kondisi awal masih memerlukan penguatan, khususnya pada aspek kesadaran emosi, pengendalian diri, dan refleksi diri. Model yang dikembangkan, yaitu Model IHSAN ((Islamic Healing & Self-Awareness Narrative), mengintegrasikan teori regulasi emosi, expressive writing, dan konsep tazkiyatun nafs dalam tahapan Identification & Naming, Deep Catharsis (Takhalli), Meaning Making (Tahalli), dan Spiritual Integration (Tajalli). Hasil validasi ahli menunjukkan model berada pada kategori layak dengan tingkat praktikalitas yang tinggi, sedangkan uji coba terbatas menunjukkan peningkatan regulasi emosi dengan nilai N-Gain sebesar 0,54 (kategori sedang). Dengan demikian, Model IHSAN memiliki indikasi efektivitas sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual, serta berpotensi dikembangkan lebih lanjut dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Expressive Writing, Tazkiyatun Nafs, Bimbingan dan Konseling Islam, Model IHSAN

ABSTRACT

Eka Chandra Oktaviani (2220140002): Tazkiyatun Nafs Model through Expressive Writing to Improve Students' Emotional Regulation at MAN 2 Bandung.

This research was motivated by the low level of students' emotional regulation ability, as indicated by difficulties in recognizing, managing, and expressing emotions adaptively. This condition highlights the importance of developing an Islamic Guidance and Counseling service model that not only focuses on psychological aspects but also integrates spiritual dimensions. This study aimed to identify the initial condition of students' emotional regulation, develop a Tazkiyatun nafs model through expressive writing based on Islamic spiritual values, examine the feasibility of the model, and determine its effectiveness in improving students emotional regulation.

This study employed a mixed-method approach with a Research and Development (R&D) design adapted from Borg & Gall and simplified into four stages within a hypothetical R&D framework, namely preliminary study, model design, expert validation, and limited field testing. The quantitative approach was used to measure the improvement of students' emotional regulation through gain score and N-Gain analysis, while the qualitative approach was used to describe the model development process, expert validation results, observations, and participants' responses. The subjects of this study were tenth-grade students at MAN 2 Bandung. Data were collected through emotional regulation questionnaires, expert validation sheets, interviews, and observations.

The results showed that students' emotional regulation abilities in the initial condition still required improvement, particularly in emotional awareness, self-control, and self-reflection aspects. The developed model, namely the IHSAN Model ((Islamic Healing & Self-Awareness Narrative), integrates emotional regulation theory, expressive writing, and the concept of tazkiyatun nafs into four stages: Identification & Naming, Deep Catharsis (Takhalli), Meaning Making (Tahalli), and Spiritual Integration (Tajalli). Expert validation results indicated that the model was feasible with a high level of practicality, while the limited field testing demonstrated an improvement in emotional regulation with an N-Gain score of 0.54 (moderate category). Therefore, the IHSAN Model has indications of effectiveness as an integrative approach combining psychological and spiritual aspects and has the potential to be further developed in Islamic Guidance and Counseling services.

Kata Kunci: Emotional Regulation, Expressive Writing, Tazkiyatun Nafs, Islamic Guidance and Counseling, IHSAN Model

المخلص

إيكا تشاندرا أوكتافياني (2220140002): نموذج تركية النفس من خلال الكتابة التعبيرية لتحسين تنظيم باندونغ MAN 2 الانفعالات لدى طلاب

انطلقت هذه الدراسة من انخفاض قدرة الطلاب على تنظيم الانفعالات، والذي يظهر من خلال الصعوبة في التعرف على المشاعر وإدارتها والتعبير عنها بصورة تكيفية. ويشير هذا الوضع إلى أهمية تطوير نموذج لخدمات الإرشاد والتوجيه الإسلامي لا يقتصر على الجوانب النفسية فحسب، بل يدمج أيضاً الأبعاد الروحية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الحالة الأولية لتنظيم الانفعالات لدى الطلاب، وتطوير نموذج تركية النفس من خلال الكتابة التعبيرية القائمة على القيم الروحية الإسلامية، واختبار صلاحية النموذج، ومعرفة مدى فعاليته في تحسين تنظيم الانفعالات لدى الطلاب.

(R&D) بتصميم البحث والتطوير (Mixed Method) استخدمت الدراسة منهجية البحث المختلط المستند إلى نموذج بورغ وغال، والذي تم تبسيطه إلى أربع مراحل ضمن إطار البحث والتطوير الافتراضي، وهي: الدراسة التمهيدية، وتصميم النموذج، والتحكيم الخبروي، والتجربة الميدانية المحدودة. استخدم المنهج الكمي لقياس تحسن تنظيم الانفعالات لدى الطلاب من خلال تحليل درجات الكسب ودرجة بينما استخدم المنهج الكيفي لوصف عملية تطوير النموذج ونتائج التحكيم والملاحظات، N-Gain. MAN 2 Bandung. واستجابات المشاركين. تكونت عينة الدراسة من طلاب الصف العاشر بمدرسة، وتم جمع البيانات باستخدام استبيانات تنظيم الانفعالات، واستمارات تحكيم الخبراء، والمقابلات والملاحظات.

أظهرت نتائج الدراسة أن قدرة الطلاب على تنظيم الانفعالات في الحالة الأولية ما تزال بحاجة إلى تعزيز IHSAN خاصة في جوانب الوعي الانفعالي، وضبط النفس، والتأمل الذاتي. وقد تم تطوير نموذج، الذي يدمج بين نظرية تنظيم الانفعالات (*Islamic Healing & Self-Awareness Narrative*) (*Identification & Naming*) والكتابة التعبيرية، ومفهوم تركية النفس من خلال أربع مراحل: التعرف والتسمية (*Tajalli*) والتكامل الروحي (*Tahalli*) وصناعة المعنى (*Takhalli*) والتنفيس العميق (*Naming*). وأظهرت نتائج تحكيم الخبراء أن النموذج يتمتع بدرجة عالية من الصلاحية والعملية، كما أظهرت التجربة، بلغت 0.54 ضمن الفئة المتوسطة. وبذلك N-Gain الميدانية المحدودة تحسناً في تنظيم الانفعالات بقيمة، يُظهر مؤشرات فعالية بوصفه مدخلاً تكاملياً يجمع بين الجوانب النفسية والروحية IHSAN فإن نموذج، وله إمكانية للتطوير في خدمات الإرشاد والتوجيه الإسلامي.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، الكتابة التعبيرية، تركية النفس، الإرشاد والتوجيه الإسلامي، نموذج IHSAN