

ABSTRAK

Nabila Robbi Rodhiya : Layanan Bimbingan Konseling Islam untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja (Penelitian Di Sekolah Mts Asih Putra Cimahi) .

Fenomena ketidakstabilan emosi pada remaja yang ditandai oleh kesulitan sebagian siswa dalam mengontrol emosi saat menghadapi situasi sosial, tekanan akademik, maupun konflik kecil dengan teman sebaya berdampak pada proses belajar dan hubungan sosial di MTs Asih Putra Cimahi. Oleh karena itu, diperlukan penguatan regulasi emosi di lingkungan sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi regulasi emosi remaja di MTs Asih Putra Cimahi, mekanisme layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam meningkatkan regulasi emosi remaja, serta hasil perkembangan regulasi emosi remaja setelah mendapatkan layanan Bimbingan dan Konseling Islam.

Landasan Teoritis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* Imam Al-Ghazali yang terdiri dari *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* sebagai proses penyucian jiwa, Regulasi emosi mengacu pada teori James J. Gross (2014) yang menjelaskan pengelolaan emosi melalui berbagai strategi regulasi. Dalam konteks remaja menurut Santrock, masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi sehingga memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Metode Penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologis yang berfokus pada penerapan layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu regulasi emosi remaja di MTs Asih Putra Cimahi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam (siswa, guru kelas dan guru Bimbingan Konseling.), observasi partisipatif, serta dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi regulasi emosi beragam, mulai dari mudah marah, rasa takut, hingga mengulangi perilaku yang sama, menjauh dari lingkungan, oleh karena itu dibutuhkan layanan Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih optimal sesuai dengan kebutuhan perkembangannya. Layanan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pendekatan *tazkiyatun nafs* menunjukkan adanya peningkatan dalam regulasi emosi siswa di MTs Asih Putra Cimahi. Perubahan tersebut berlangsung secara bertahap melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, yang membantu siswa mengenali, mengendalikan, dan mengembangkan respons emosional yang lebih baik. Hasil layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang ada di MTs Asih Putra Cimahi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditandai dengan siswa dapat mengendalikan diri, mengelola emosi, berpikir sebelum bertindak, menerima nasihat, serta membiasakan perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari. Maka Layanan Bimbingan Konseling Islam dapat meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja di Mts Asih Putra Cimahi.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, regulasi emosi, remaja