

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fenomena ketidakstabilan emosi merupakan hal yang sering dialami oleh remaja, termasuk pada siswa di MTs Asih Putera Cimahi, terutama saat mereka berada dalam masa peralihan menuju usia dewasa. Fenomena ini ditandai dengan berbagai perubahan cepat secara biologis, psikologis dan sosial. Keadaan ini membuat emosi remaja menjadi tidak stabil, sehingga mengganggu suasana belajar dan perkembangan psikososial mereka, terutama dalam mencari identitas diri. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengatur emosi menjadi penting agar remaja bisa menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Saputra, 2017).

Di MTs Asih Putera Cimahi sendiri, ketidakstabilan emosi tampak pada sebagian siswa dalam aktivitas harian mereka di sekolah. Beberapa siswa menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi ketika menghadapi situasi sosial, tekanan akademik, maupun konflik kecil dengan teman sebaya. Reaksi emosional yang muncul sering kali berlebihan, seperti mudah tersinggung, bertengkar, atau bahkan memicu pertengkaran. Kondisi ini tidak hanya mengganggu proses belajar di kelas, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial siswa, sehingga menunjukkan perlunya penguatan kemampuan regulasi emosi di lingkungan sekolah (Wulandari, 2021).

Hasil wawancara dengan Ibu Nur Luthfiyani sebagai Guru BK di MTS Asih Putera Cimahi yang dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2024 memperkuat gambaran tersebut. Ibu Nur Luthfiyani menjelaskan bahwa beberapa siswa masih

menunjukkan emosi yang tidak terkendali, seperti mudah marah, saling berselisih dengan teman, serta ketika menghadapi situasi yang tidak baik dengan menyerang di media sosial. Menurut Ibu Nur Luthfiyani, sebagian siswa belum bisa memahami dan mengelola perasaan mereka sendiri, sehingga respons emosional yang muncul sering kali tidak sesuai dengan situasi. Hal ini berdampak pada interaksi sosial di sekolah dan menghalangi proses belajar mengajar. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang terstruktur melalui layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik saja, tapi menekankan juga pada pengembangan aspek emosional dan spiritual guna membantu siswa membentuk pengendalian diri yang lebih baik dan stabil.

Fenomena berkaitan dengan perasaan remaja saat ini menunjukkan situasi yang membuat keprihatinan, khususnya dengan munculnya berbagai kejadian kekerasan yang melibatkan siswa. Mengacu pada laporan berjudul “Identitas Siswa Pelaku Penyerangan Terhadap Guru di Demak yang Akhirnya Dikenakan Tindakan Hukum”, seorang pelajar Madrasah Aliyah di wilayah Kebonagung, Demak, berani melakukan penyerangan kepada gurunya hanya karena dilarang untuk mengikuti ujian tengah semester karena belum menyelesaikan tugas yang diberikan. Kejadian ini mencerminkan kurangnya kemampuan remaja dalam mengatur emosi mereka, khususnya ketika menghadapi stres dan rasa kecewa (Di kutip dari <https://news.detik.com>).

Situasi ini menunjukkan adanya kontribusi signifikan antara sekolah dan layanan konseling untuk membantu remaja dalam mengenali, memahami, dan mengontrol emosi mereka, menjadi hal yang sangat penting untuk ditangani dengan

baik agar tidak menjadi perilaku agresif. Pendidik perlu memahami kondisi emosional remaja serta membangun lingkungan belajar yang kondusif dan menerapkan strategi pengelolaan emosi, agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan perkembangan emosional remaja dapat didukung secara optimal (Istiqomah et al., (2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Layanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendampingi seseorang mengatur dan menstabilkan perasaan. Dalam penelitian berjudul "Konseling Islami dengan Teknik Modelling untuk Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home" menemukan bahwa penerapan nilai-nilai Islam, seperti contoh baik dari akhlak Rasulullah dan kebiasaan memperbaiki diri melalui muhasabah, ternyata efektif dalam mengurangi kemunculan perasaan negatif pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa menggabungkan nilai spiritual dengan prinsip konseling Islam memiliki kemungkinan besar untuk membentuk pengaturan emosi yang sehat. Dengan demikian penelitian ini memperdalam penelitian tentang penerapan Layanan Bimbingan Konseling Islam pada remaja, terutama di lingkungan sekolah, khususnya di MTs Asih Putera Cimahi (Jannah, M., et al. 2022).

Masa remaja adalah fase perkembangan di mana terjadi perubahan pada aspek biologis, aspek psikologis, dan aspek sosial yang cepat. Pada fase ini, remaja sedang menjalani proses pencarian dan pengembangan jati diri sebagai bagian dari tugas perkembangannya, dan sering kali mengalami ketidakstabilan perasaan. Tekanan dari tuntutan belajar, dinamika dalam pertemanan, pengaruh media digital, serta tuntutan lingkungan sekitar sering kali membuat perasaan remaja mudah

berubah, seperti cepat marah, cemas, gelisah, atau merasa sedih. Remaja berada dalam fase *identity versus role confusion*, yaitu fase dimana mereka berupaya memahami siapa diri mereka sebenarnya sekaligus berusaha menyesuaikan diri dengan harapan yang diharapkan oleh masyarakat. Kondisi ini menegaskan betapa pentingnya pembentukan keterampilan mengatur perasaan sebagai bagian dari perkembangan diri yang harus dilakukan secara sadar dan terarah (Rusuli, 2022) .

Dalam menghadapi perubahan dan dinamika yang terjadi, memperkuat kontrol emosi menjadi hal yang penting agar remaja bisa mengatur diri dengan baik. Perubahan lingkungan sosial, tekanan dari belajar, serta tantangan yang datang dari dunia digital membuat remaja lebih sulit dalam mengelola perasaan mereka. Untuk itu, pendekatan yang tidak hanya melibatkan aspek psikologis tetapi juga spiritual diperlukan agar remaja bisa menjaga keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku mereka.

Bimbingan Konseling Islam hadir sebagai cara yang menekankan keseimbangan antara pikiran, hati, dan keyakinan. Nilai-nilai spiritual seperti sabar, bersyukur, tawakal, dan introspeksi membantu remaja memahami dan mengarahkan cara mereka merespons emosi. Menurut Ahmad Mubarak (2000) dalam (Ilma, 2022), tujuan dari konseling Islam adalah membantu seseorang mencapai ketenangan batin dengan meningkatkan kesadaran akan hal-hal spiritual, sehingga mereka dapat mengelola emosi secara lebih baik sesuai dengan nilai-nilai ajaran islam.

Pendekatan ini menjadi semakin relevan ketika dilihat dari situasi siswa di MTs Asih Putera Cimahi. Dari hasil observasi awal, beberapa siswa menunjukkan

kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik dengan teman, tekanan akademik, atau situasi sosial tertentu. Reaksi emosional seperti mudah marah, tersinggung, atau terburu-buru sering kali mengganggu proses belajar dan interaksi sosial di dalam kelas. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Nur Luthfiyani selaku guru BK juga menjelaskan beberapa siswa membutuhkan bantuan yang intensif agar dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan lebih seimbang.

Meskipun penelitian tentang regulasi emosi dan bimbingan konseling Islam telah banyak dilakukan. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam melalui *pendekatan tazkiyatun nafs* dalam membantu peningkatan regulasi emosi siswa di lingkungan sekolah formal. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada efektivitas layanan atau hasil regulasi emosi yang dicapai, sedangkan pengalaman siswa dalam menjalani proses bimbingan melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* masih jarang dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana layanan Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* dilaksanakan dan dimaknai oleh siswa dalam proses peningkatan regulasi emosi di MTs Asih Putera Cimahi. Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam mengikuti layanan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pendekatan *tazkiyatun nafs*, serta bagaimana tahapannya dimaknai oleh siswa dalam proses peningkatan regulasi emosi mereka di MTs Asih Putera Cimahi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pendekatan tazkiyatun nafs dalam membantu perkembangan regulasi emosi siswa di MTs Asih Putera Cimahi. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya memahami pengalaman dan pemaknaan siswa terhadap proses bimbingan yang mereka jalani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam di sekolah dalam membantu siswa mencapai perkembangan emosional dan spiritual yang lebih baik.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan kebutuhan penelitian, maka dirumuskan fokus masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi regulasi emosi remaja di MTs Asih Putera Cimahi?
2. Bagaimana Layanan Bimbingan Konseling Islam untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja?
3. Bagaimana hasil Layanan Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan di MTs Asih Putera Cimahi dalam membantu regulasi emosi remaja setelah mendapatkan layanan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang ditetapkan, tujuan penelitian ini disusun sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi regulasi emosi remaja di MTs Asih Putera Cimahi
- MTs Asih Putera Cimahi

2. Untuk mengetahui mekanisme layanan Bimbingan konseling Islam untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja
3. Untuk mengetahui hasil perkembangan regulasi emosi remaja setelah mendapatkan Layanan Bimbingan Konseling Islam.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Akademis

Secara akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama pada ranah pengembangan regulasi emosi remaja di lingkungan pendidikan alternatif. Kajian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman tentang penerapan pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang terintegrasi dengan teori psikososial, seperti regulasi emosi dan keseimbangan spiritual, dalam konteks pendidikan berbasis kerakyatan. Temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi akademisi untuk mengembangkan dan meningkatkan model konseptual atau kurikulum konseling Islami yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan remaja modern.

2. Kegunaan Praktis

- a) Bagi hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam merancang dan mengimplementasikan layanan Bimbingan Konseling Islam yang lebih sesuai dan tepat dengan kebutuhan emosional siswa di MTs Asih Putera Cimahi. Penelitian ini juga memberikan strategi konkret dalam menangani kasus kecemasan, kemarahan, dan kesulitan adaptasi sosial melalui pendekatan Islami yang menekankan nilai *tazkiyatun nafs* dan pengendalian diri.

- b) Bagi Guru dan Pembina Sekolah. Menambah pemahaman guru tentang peran regulasi emosi dalam kegiatan pembelajaran sehingga guru lebih peka terhadap kondisi psikologis siswa. Menjadi dasar kolaborasi antara guru dan konselor dalam membangun lingkungan pembelajaran yang suportif dan spiritual.
- c) Bagi Lembaga Sekolah MTs Asih Putera Cimahi. Memberikan masukan dalam pengembangan program pendidikan karakter dan pembinaan spiritual berbasis Bimbingan Konseling Islam. Menjadi referensi bagi sekolah dalam menerapkan program penguatan regulasi emosi siswa lainnya dalam mengintegrasikan pendekatan spiritual Islam untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.
- d) Bagi Pembuat Kebijakan Pendidikan Alternatif. Memberikan masukan yang dapat dijadikan referensi dalam menyusun kebijakan preventif terhadap ketidakstabilan emosi remaja dengan mengoptimalkan penerapan nilai-nilai keislaman dalam lingkungan pendidikan formal, khususnya madrasah. Penelitian ini juga dapat mendorong lahirnya program pelatihan bagi konselor dan guru agar mampu menerapkan pendekatan konseling Islam secara sistematis, humanis, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan emosional siswa di MTs Asih Putera Cimahi.

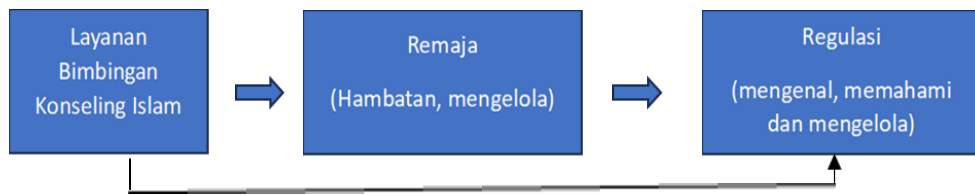
D. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini menggunakan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsep *tazkiyatun nafs* sebagai kerangka spiritual dalam memahami dan mengelola emosi remaja dan teori regulasi emosi (Gross) sebagai landasan psikologis.

Keduanya digunakan untuk remaja dapat mengenal, memahami dan mengelola bagaimana emosi berkembang secara menyeluruh. Dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis sebagai satu kesatuan yang saling melengkapi.

Bimbingan dan Konseling Islam dapat membantu seseorang agar bisa memahami diri sendiri, mengembangkan potensi yang dimilikinya, serta menyikapi berbagai tantangan hidup dengan merujuk pada nilai-nilai dan ajaran Islam (Muluk, 2016). Dasar utama dalam konseling Islam adalah bagaimana dapat membentuk kepribadian yang kuat melalui penguatan aspek spiritual, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Melalui pendekatan ini, konseling tidak hanya diarahkan untuk membantu mengatasi permasalahan yang tampak secara fisik, tetapi juga untuk memperbaiki kondisi psikologis dan spiritual serta meningkatkan kualitas iman seseorang.

Salah satu konsep penting yang dimiliki dalam Bimbingan dan Konseling Islam adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif serta mengembangkan potensi alami manusia menuju kepribadian yang lebih baik. Konsep ini menekankan pentingnya kesadaran diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta kebiasaan berakhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian jiwa dilakukan melalui proses muhasabah (refleksi diri), pengendalian perasaan, kesabaran dalam menghadapi tantangan, serta hubungan yang dekat dengan Allah sebagai sumber ketenangan batin (Ratnasari, 2021).



Gambar 1 kerangka konseptual

E. Langkah – Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di MTs Asih Putera Cimahi. Beralamatkan Jl. Sangkuriang Barat II No 9, Kelurahan Cipageran, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat, 40511.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang dipilih dalam penelitian berjudul “Layanan Bimbingan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja (Penelitian Di MTs Asih Putera Cimahi)” adalah konstruktivisme dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Paradigma ini berlandaskan pada keyakinan bahwa realitas sosial dan psikologis bersifat beragam, subjektif, dan dibentuk melalui pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungan mereka (Creswell, J. W., 2009)

Dalam penelitian ini, regulasi emosi remaja diartikan sebagai hasil dari proses pembentukan makna yang terjadi melalui pengalaman pribadi, hubungan sosial, dan nilai-nilai spiritual Islam yang disampaikan melalui layanan Bimbingan Konseling Islam. Dengan demikian, paradigma konstruktivisme memberikan landasan filosofis yang kuat untuk penelitian ini dalam memahami fenomena regulasi emosi remaja secara menyeluruh mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual serta menjadikan layanan

Bimbingan Konseling Islam sebagai alat yang integratif yang berperan dalam menciptakan keseimbangan emosional siswa di MTs Asih Putera Cimahi.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini, fokus yang dianalisis adalah penerapan layanan Bimbingan Konseling Islam di MTs Asih Putera Cimahi sebagai langkah untuk membantu remaja dalam regulasi emosi. Kasus ini diperoleh melalui berbagai sumber data, termasuk wawancara dengan siswa, guru, dan guru BK, pengamatan terhadap aktivitas bimbingan, serta dokumen kegiatan sekolah. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan terkait bentuk-bentuk masalah emosional remaja, strategi konseling Islami yang diterapkan, serta efektivitasnya dalam mendukung peningkatan kematangan emosional dan spiritual siswa.

Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologis memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali arti dari pengalaman hidup partisipan dengan cara yang utuh dan mendalam, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai Islam yang menjadi dasar dalam pendekatan Bimbingan Konseling Islam (Apriyanto et al., 2022).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Dalam penelitian ini Jenis data penelitian menggunakan data kualitatif, yaitu data yang berbentuk deskriptif berupa kata-kata, ungkapan, tindakan, serta makna yang dihasilkan dari pengalaman subjek penelitian. Data kualitatif digunakan untuk

memahami secara mendalam fenomena layanan Bimbingan Konseling Islam dan proses regulasi emosi yang dialami oleh remaja di MTs Asih Putera Cimahi. Data utama yang dikumpulkan mencakup:

- 1) Data deskriptif mengenai pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling di sekolah, termasuk bentuk kegiatan, cara guru bk melakukan pendampingan dan upaya yang digunakan dalam membantu siswa mengelola emosi.
- 2) Data naratif berupa pengalaman pribadi, persepsi, dan refleksi siswa terhadap layanan konseling dan pengalaman emosional mereka sehari-hari.
- 3) Data kontekstual terkait kondisi sosial, budaya, dan spiritual sekolah yang memengaruhi dinamika emosional siswa. Data ini akan dianalisis untuk menggambarkan keterkaitan antara pendekatan Bimbingan Konseling Islam dan kemampuan regulasi emosi remaja dalam konteks Pendidikan.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di lapangan. Informan utama terdiri dari:

- a) Konselor memberikan informasi tentang perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, strategi dalam membantu siswa mengatur emosi.
- b) Siswa remaja menjadi fokus utama penelitian untuk memahami pengalaman hidup, bentuk emosi yang dialami, serta cara mereka mengelola perasaan melalui bimbingan Islami.

c) Guru memberikan pandangan tentang perilaku emosional siswa, dinamika sosial di sekolah, dan kolaborasi dengan konselor.

2) Sumber Data Sekunder

- a) Profil dan data umum Sekolah MTs Asih Putera Cimahi.
- b) Arsip kegiatan bimbingan dan konseling.
- c) Buku, jurnal, artikel ilmiah, serta laporan penelitian terdahulu mengenai Bimbingan Konseling Islam

Penggunaan sumber data tersebut digunakan untuk memperoleh penguasaan yang mendalam mengenai peran layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu penguatan regulasi emosi remaja serta memastikan validitas temuan melalui proses triangulasi data.

5. Penentuan Informan

Dalam penelitian kualitatif fenomenologis ini dilakukan dipilih dan dilakukan dengan kriteria yang dibutuhkan. artinya, informan dipilih karena dianggap memahami, mengalami, dan berwenang dalam fenomena layanan Bimbingan Konseling Islam serta proses regulasi emosi remaja di MTs Asih Putera Cimahi. Adapun tujuan utama dari pemilihan ini adalah untuk memperoleh informasi yang mendalam, kaya, dan kontekstual pada pelaksanaan layanan serta pengalaman emosional remaja yang menjadi sasaran layanan tersebut.

a. Informan dan Unit Analisis

Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan prinsip saturasi data (*data saturation*), yaitu keadaan ketika proses pengumpulan data dihentikan karena informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang

berulang dan tidak lagi memberikan data atau temuan baru yang sesuai dengan fokus penelitian. (Sugiyono, 2013). Penelitian ini melibatkan:

- 1) Guru BK dalam penelitian ini diambil berdasarkan peran serta pengalaman mereka dalam menangani berbagai masalah siswa secara langsung dan berkelanjutan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Konselor berperan aktif dalam membimbing siswa mengenali diri, mengelola emosi, serta menyelesaikan masalah psikososial dan spiritual melalui konseling individual maupun kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam. Karena memiliki kompetensi ilmu dan pengalaman praktis yang cukup, Guru BK dianggap paham secara mendalam tentang dinamika emosi siswa dan penerapan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam di dalam konteks pendidikan, sehingga mampu memberikan informasi yang relevan bagi penelitian.
- 2) Siswa remaja (konseli), Penelitian ini melibatkan remaja berusia 12–18 tahun sebagai subjek penelitian. yang berada pada jenjang pendidikan di MTs Asih Putera Cimahi. Mereka merupakan siswa yang pernah atau sedang mengikuti layanan Bimbingan Konseling Islam sebagai bagian dari upaya pengembangan diri dan pengelolaan emosinya. Remaja yang menjadi informan dipilih secara sukarela, dengan kesediaan untuk menceritakan pengalaman emosional yang pernah dialami serta memberikan pandangannya mengenai efektivitas layanan Bimbingan Konseling Islam yang diterimanya.

- 3) Guru atau wali kelas dalam penelitian ini adalah pendidik yang memiliki interaksi rutin dengan para siswa, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun dalam aktivitas sosial dan keagamaan di lingkungan MTs Asih Putera.

Kedekatan dan keterlibatan tersebut, guru mampu memberikan pandangan yang lebih komprehensif mengenai kondisi emosional siswa, berbagai bentuk perilaku yang tampak dalam keseharian, serta bagaimana bentuk kerjasama yang terbangun antara guru dan konselor dalam mendukung perkembangan emosional mereka. Perspektif guru ini menjadi penting untuk melengkapi gambaran mengenai dinamika regulasi emosi siswa di sekolah. Informan dalam penelitian ini dipilih dengan pertimbangan tertentu berdasarkan pengetahuan dan keterlibatannya terhadap fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2013).

6. Teknik Pengumpulan Data

- a. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik pengumpulan data utama karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif, makna, serta interpretasi yang diberikan informan terhadap fenomena yang diteliti. Selain itu, teknik ini juga digunakan untuk menggali pendekatan dan strategi konseling yang diterapkan konselor dalam membantu siswa mengelola emosinya. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memperoleh data berupa makna dan persepsi subjek penelitian yang tidak dapat dilalukan melalui teknik pengumpulan data lainnya (Apriyanto M, et al., 2022).

- b. Observasi dipilih sebagai data pendukung untuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini mengamati secara langsung kondisi Regulasi Emosi siswa terhadap layanan bimbingan konseling islam yang sudah dilakukan. Teknik ini memungkinkan peneliti menangkap perilaku, ekspresi emosional (Apriyanto M, et al., 2022).

Data hasil wawancara sebagai teknik utama dan observasi sebagai data pendukung yang keduanya di dokumentasikan berupa data verbatim, yaitu data yang disalin atau ditranskripsikan, mengumpulkan catatan konseling, atau dokumen pendukung lain yang relevan. secara kata untuk dianalisis berdasarkan teori dan pendekatan yang relevan dan diambil sebuah kesimpulan penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Untuk menjaga kredibilitas dan validitas data digunakan teknik Triangulasi sumber dan metode (wawancara, observasi, dokumentasi). Triangulasi sumber merupakan strategi yang diterapkan dalam penelitian kualitatif untuk memeperkuat keaslian dan kepercayaan terhadap hasil data yang dikumpulkan. Trigulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan dan memverifikasi data dari berbagai narasumber guru, siswa dan pihak sekolah untuk memastikan keselarasan informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2013).

Triangulasi metode melibatkan beberapa cara pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi secara bersamaan. Wawancara berfungsi untuk menggali pengalaman serta sudut pandang langsung dari narasumber; observasi digunakan untuk mengamati perilaku atau situasi nyata di lapangan

sedangkan dokumentasi menambah data dengan bukti tertulis seperti catatan dari guru, foto kegiatan, atau arsip sekolah. Teknik triangulasi digunakan untuk memastikan kualitas data dengan cara membandingkan berbagai informasi yang diperoleh sehingga dapat diketahui apakah data tersebut saling mendukung, berbeda, atau bahkan bertentangan. Menurut Sugiyono (2013), penggunaan triangulasi dalam pengumpulan data dapat menghasilkan data yang lebih konsisten, tuntas, dan pasti.

8. Teknik Analisis Data

Teknik Analisa data kualitatif terdapat empat alur ; Analisis, Reduksi Data, Penyajian Data dan Penarikan Kesimpulan (Sofwatillah, 2024). Yang dialurkan sebagai berikut :

- a) Analisis digunakan untuk mengenali, menyusun dan memahami pola. Peneliti mengawali dengan mengenali seluruh data hasil wawancara, observasi ke lapangan dengan lengkap dan akurat. Seluruh data kemudian dibaca berulang kali untuk memahami pengalaman subjektif informan terkait layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam meningkatkan regulasi emosi. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap makna pengalaman yang disampaikan oleh informan.
- b) Reduksi data yang merupakan proses memilah, menyaring, dan memilih informasi hasil wawancara yang sesuai dengan fokus penelitian. Informasi yang tidak berkaitan dengan pengalaman siswa dalam mengikuti layanan Bimbingan dan Konseling Islam disisihkan, sedangkan data yang relevan dipertahankan untuk dianalisis lebih lanjut. Proses ini membantu peneliti

menemukan bagian-bagian penting yang menggambarkan pengalaman regulasi emosi siswa.

- c) Tahap berikutnya adalah pengelompokan data berdasarkan fokus penelitian, aspek yang muncul dari pengalaman informan. Fokus tersebut meliputi kondisi regulasi emosi siswa, pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam, hasil Layanan Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan di MTs Asih Putera Cimahi dalam membantu regulasi emosi remaja setelah mendapatkan layanan. Pengelompokan dilakukan untuk menemukan pola makna yang muncul dari pengalaman para informan.
- d) Tahap terakhir adalah interpretasi data, yaitu proses peneliti dalam menafsirkan temuan berdasarkan teori regulasi emosi serta konsep bimbingan konseling islam yang relevan dengan fokus penelitian. Sehingga diperoleh gambaran yang mendalam mengenai proses dan peningkatan regulasi emosi yang dialami siswa.

