

ABSTRAK

Titin Kartini : *Bimbingan Konseling Individu dalam Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless (penelitian di SMA Bina Muda Cicalengka Jl. Kapten Sangun No 33, Kab. Bandung)*

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan individu dalam memonitor, mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan atau mengelola reaksi emosi. Adapun yang melatarbelakangi penulis tertarik untuk membuat penelitian ini ialah didasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal di SMA Bina Cicalengka, yaitu terdapat siswa yang mengalami regulasi emosi negatif yang belum tepat karena ketiadaan sosok ayah dalam kehidupan (*fatherless*) yang berakibat pada rendahnya motivasi belajar, kurang disiplin, self-control rendah, dan emosi yang meledak-ledak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana layanan bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif remaja *fatherless* di SMA Bina Muda. Tujuan yang ingin dicapai dari layanan bimbingan konseling individu adalah terwujudnya kondisi emosional yang adaptif tanpa harus menimbulkan konflik.

Teori bimbingan konseling individu digunakan untuk mengetahui hambatan dan pemecahan masalah yang dialami oleh konseli. Bimbingan konseling individu dilakukan oleh konselor dengan cara tatap muka langsung. Konselor dan konseli berikhtiar memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli sanggup mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya sikap empati, penerimaan tanpa syarat, dan pengertian mendalam terhadap pengalaman dan perspektif konseli. pendekatan client

Metode pada penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif deskriptif. Alasan peneliti menggunakan metode tersebut adalah untuk menjelaskan secara deskriptif mengenai layanan bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini kondisi regulasi emosi remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka ketika menghadapi situasi negatif, tergolong belum cukup baik. Berdasarkan hasil bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka dapat dikatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan perubahan regulasi emosi negatif yang berubah menjadi lebih positif. Dampak regulasi emosi yang baik terlihat pada motivasi belajar meningkat hingga jarang bolos, berbicara apa adanya, emosi stabil, lebih ceria dan fokus pada masa depan dirinya.

Kata Kunci : **Bimbingan Konseling Individu, Regulasi Emosi, Remaja Fatherless**