

REGULASI EMOSI REMAJA GENERASI Z: PROBLEMATIKA DAN STRATEGI BIMBINGAN KONSELING BERBASIS PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)

Ahmad Makhasin Ma'arif¹, Baihaqi², Rahmi Anekasari³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan

ahmad.makhasin.maarif24019@mhs.uingusdur.ac.id¹,

baihaqi24040@mhs.uingusdur.ac.id²,

rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id³

ABSTRACT

Emotion regulation is a crucial skill for adolescents to manage emotions adaptively while navigating various developmental demands. However, many adolescents struggle to regulate their emotions due to factors such as alexithymia, the use of maladaptive regulation strategies, unsupportive parenting styles, and pressures from social environments and digital media. These conditions can increase the risk of mental health issues—ranging from anxiety and depression to the emergence of risky behaviors. This article aims to examine the challenges of emotion regulation among adolescents, identify the influencing internal and external factors, and analyze the role of guidance and counseling—specifically that based on Islamic Religious Education (PAI)—as a strategy for fostering healthy emotion regulation skills. The study employs a literature review method, analyzing relevant books and scholarly articles. The findings indicate that adolescent emotion regulation is influenced by external factors (family, school, peers, and social media) and internal factors (age, gender, cognitive development, religiosity, and educational level). Guidance and counseling services that adopt preventive and developmental approaches—integrated with PAI-based strategies such as instilling values of patience (*sabr*), gratitude (*shukr*), and reliance on God (*tawakkul*); spiritual practices like prayer and *dhikr*; and Islamic counseling emphasizing counsel and role modeling—have proven effective in strengthening psychological resilience and enhancing students' emotion regulation capabilities. Successful implementation of these strategies requires sustained collaboration among guidance and counseling teachers, Islamic Religious Education teachers, and parents to support the emotional and spiritual development of adolescents.

Keywords: *emotion regulation, adolescents, guidance and counseling, Islamic Religious Education, mental health.*

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki remaja agar mampu mengelola emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Namun, banyak remaja masih mengalami kesulitan dalam mengatur emosi akibat berbagai faktor, seperti *alexithymia*, penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif, pola asuh yang kurang mendukung, serta tekanan dari lingkungan sosial dan media digital. Kondisi tersebut dapat berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, hingga munculnya perilaku berisiko. Artikel ini bertujuan mengkaji berbagai problematika regulasi emosi pada remaja, mengidentifikasi faktor-faktor internal dan

eksternal yang memengaruhinya, serta menganalisis peran bimbingan dan konseling (BK), khususnya BK berbasis Pendidikan Agama Islam (PAI), sebagai strategi dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan menganalisis berbagai buku dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial, serta faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, perkembangan kognitif, tingkat religiusitas, dan jenjang pendidikan. Layanan BK yang berorientasi pada pendekatan preventif dan developmental, dipadukan dengan strategi berbasis PAI melalui penanaman nilai sabar, syukur, dan tawakal, pendekatan spiritual berupa doa dan dzikir, serta konseling Islami yang mengedepankan nasihat dan keteladanan, terbukti mampu memperkuat ketahanan psikologis dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Keberhasilan penerapan strategi tersebut memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara guru bimbingan dan konseling, guru Pendidikan Agama Islam, dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional serta spiritual remaja.

Kata Kunci: regulasi emosi, remaja, bimbingan dan konseling, Pendidikan Agama Islam, kesehatan mental.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja dituntut mampu mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut dikenal sebagai regulasi emosi, yaitu kemampuan individu mengendalikan respons emosional agar tetap adaptif dalam berbagai kondisi. Namun, tidak semua remaja mampu mengembangkan kemampuan tersebut secara optimal. Sebagian remaja masih mengalami kesulitan mengenali emosi yang dirasakan (*alexithymia*), menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti penekanan emosi (*emotional suppression*) dan ruminasi, serta dipengaruhi oleh pola pengasuhan

yang kurang responsif terhadap kebutuhan emosional sejak masa kanak-kanak. Tantangan tersebut semakin kompleks dengan berkembangnya media sosial dan teknologi digital yang memunculkan fenomena *fear of missing out* (FoMO), tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial, serta meningkatnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, gangguan kepribadian ambang, gangguan makan, hingga perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan tindakan menyakiti diri sendiri.

Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor eksternal, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial, maupun faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, religiusitas, perkembangan kognitif, serta tingkat pendidikan. Hubungan antarfaktor tersebut dapat dijelaskan melalui *Diathesis-Stress Model* dan *Ecological Systems Theory* dari Bronfenbrenner yang menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik personal dan lingkungan.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, sekolah memiliki peran penting melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Seiring dengan penerapan Kurikulum Merdeka, orientasi layanan BK telah bergeser dari pendekatan yang bersifat remedial menuju pendekatan preventif dan developmental yang lebih menekankan pengembangan potensi peserta didik. Layanan BK tidak hanya berfungsi membantu peserta didik menyelesaikan masalah, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan sosial-emosional agar mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif. Meski demikian, pada lingkungan pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Islam, pendekatan psikologis saja dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan integrasi antara layanan BK dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) agar

proses pendampingan tidak hanya memperkuat aspek psikologis, tetapi juga membangun dimensi spiritual dan moral peserta didik.

Strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik melalui pengintegrasian nilai-nilai sabar, syukur, dan tawakal, pendekatan spiritual berupa doa dan dzikir, serta konseling Islami yang mengedepankan nasihat dan keteladanan. Pendekatan tersebut tidak hanya diarahkan untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai persoalan emosional, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan kesadaran spiritual, dan membentuk karakter religius. Meskipun berbagai penelitian telah membahas regulasi emosi maupun layanan bimbingan dan konseling secara terpisah, kajian yang secara khusus mengintegrasikan problematika regulasi emosi remaja dengan strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam masih relatif terbatas. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengkaji berbagai faktor yang memengaruhi regulasi emosi remaja serta menganalisis strategi bimbingan dan konseling berbasis PAI sebagai alternatif pendekatan yang komprehensif dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat sekaligus memperkuat perkembangan psikologis dan spiritualnya.

B. Metode Penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada penelaahan berbagai sumber ilmiah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai problematika regulasi emosi pada remaja Generasi Z serta strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam (PAI). Melalui kajian pustaka, peneliti dapat menghimpun, mengkaji, dan mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terdahulu serta konsep-konsep teoretis yang relevan sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai topik yang diteliti.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang membahas regulasi emosi, bimbingan dan konseling, serta Pendidikan Agama Islam. Sementara itu, data sekunder berasal dari buku referensi, hasil penelitian, prosiding, dan berbagai dokumen ilmiah lain yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Seluruh sumber dipilih berdasarkan tingkat relevansi, kredibilitas, dan

kesesuaiannya dengan tujuan penelitian sehingga data yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, mengidentifikasi, dan mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu mengorganisasikan data, menyeleksi informasi yang relevan, mengelompokkan data berdasarkan tema pembahasan, menginterpretasikan hasil kajian, serta menyusun kesimpulan secara sistematis. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor yang memengaruhi regulasi emosi remaja serta strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam yang dapat diterapkan dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Problematika Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengarahkan, dan merespons pengalaman emosional yang hadir dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini tidak hanya mencakup pengendalian emosi negatif, tetapi juga kemampuan mempertahankan dan meningkatkan emosi positif secara fleksibel sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Meskipun demikian, dalam praktiknya banyak individu menghadapi berbagai tantangan dalam proses tersebut, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi penuh gejala secara emosional.

Salah satu permasalahan utama adalah ketidakmampuan mengenali emosi secara tepat, yang dikenal dengan istilah alexithymia, yakni kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaannya sendiri. Kondisi ini menyulitkan proses regulasi karena individu tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang emosi yang perlu dikelola. Ketidakmampuan mengenali emosi ini pada akhirnya berdampak pada respons perilaku yang tidak tepat dalam berbagai situasi sosial maupun akademik.

Di samping itu, penerapan strategi regulasi yang maladaptif seperti penekanan emosi (suppression), ruminasi berlebihan, atau kecenderungan menghindar

justeru berdampak buruk bagi kondisi psikologis dalam jangka panjang, meskipun tampak memberikan kelegaan sementara. Ruminasi, misalnya, membuat individu terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang sehingga memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan risiko depresi (Nolen-Hoeksema, 2000). Sementara itu, penghindaran emosi yang terus-menerus dapat menghambat proses pemrosesan emosi yang sehat dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Faktor perkembangan turut memainkan peran yang tidak kecil, mengingat pola regulasi emosi sebagian besar terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui proses pengasuhan. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang kurang responsif secara emosional cenderung mengembangkan pola regulasi yang tidak sehat hingga memasuki usia dewasa. Orang tua yang tidak mengajarkan cara mengenali dan mengekspresikan emosi dengan tepat secara tidak langsung menciptakan pola koping yang disfungsional pada anak (Eisenberg dkk., 1998). Tekanan sosial dan budaya pun turut memperumit permasalahan ini, misalnya norma yang melarang ekspresi emosi tertentu seperti menangis pada laki-laki, sehingga individu terpaksa menekan emosinya alih-alih memprosesnya secara konstruktif.

Permasalahan dalam regulasi emosi juga berkaitan erat dengan

berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian ambang (borderline personality disorder), hingga gangguan makan. Regulasi emosi yang buruk bahkan dikaitkan dengan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, perilaku agresif, dan tindakan menyakiti diri sendiri (Gross & Jazaieri, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental secara menyeluruh dan menjadi sasaran penting dalam berbagai program intervensi psikologis.

Faktor Eksternal yang Memengaruhi Regulasi Emosi

1. Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang membentuk kemampuan regulasi emosi individu. Pola asuh yang hangat, responsif, dan konsisten terbukti berkontribusi pada perkembangan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih sehat pada anak dan remaja. Orang tua yang peka terhadap kondisi emosional anak dan memberikan respons yang tepat akan membantu anak belajar mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara adaptif (Morris dkk., 2007). Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, penuh kekerasan, atau abai secara emosional dapat menciptakan kondisi stres kronis yang mengganggu perkembangan sistem regulasi emosi anak.

Selain pola asuh, kualitas komunikasi dalam keluarga juga memegang peranan penting. Keluarga yang membangun komunikasi terbuka dan suportif memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi mereka tanpa rasa takut dihakimi, sehingga remaja lebih mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Di sisi lain, konflik keluarga yang tidak terselesaikan, ketidakstabilan ekonomi, serta kurangnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan emosional anak dapat menjadi faktor risiko yang memperburuk kemampuan regulasi emosi remaja dalam jangka panjang (Criss dkk., 2016).

2. Lingkungan Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas lingkungan sekolah dengan kondisi mental emosional remaja. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memengaruhi perkembangan emosional remaja secara keseluruhan. Hubungan yang positif antara siswa dengan guru, iklim sekolah yang aman dan suportif, serta tersedianya layanan bimbingan konseling terbukti berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Durlak dkk., 2011).

Meskipun demikian, lingkungan sekolah tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya penentu kesehatan mental remaja. Data menunjukkan bahwa meskipun

remaja yang berada di lingkungan sekolah yang positif lebih banyak memiliki kondisi mental emosional yang normal, masih terdapat sebagian dari mereka yang tetap mengalami permasalahan mental emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain turut berperan secara bersamaan.

Fenomena ini dapat dipahami melalui pendekatan Diathesis-Stress Model dan Ecological Systems Theory dari Bronfenbrenner, yang memandang kesehatan mental remaja sebagai hasil interaksi kompleks antara kerentanan individual dengan berbagai sistem lingkungan yang saling terkait, mencakup keluarga, teman sebaya, serta aspek sosial-budaya. Dengan demikian, lingkungan sekolah yang kondusif belum tentu mampu mengimbangi faktor risiko lain yang lebih dominan pada individu tertentu. Sebaliknya, faktor protektif dari sistem lain dapat mengkompensasi dampak negatif yang bersumber dari lingkungan sekolah. Bronfenbrenner sendiri menekankan bahwa kualitas interaksi antarsistem (mesosistem) jauh lebih berpengaruh dibandingkan kualitas satu sistem secara terpisah.

3. Pengaruh Teman Sebaya

Pada masa remaja, kelompok teman sebaya menjadi salah satu sumber pengaruh yang cukup kuat dalam membentuk perilaku dan respons emosional. Interaksi dengan teman sebaya yang positif dapat mendorong perkembangan keterampilan sosial dan emosional,

termasuk kemampuan berempati, menyelesaikan konflik, serta mengelola tekanan sosial. Sebaliknya, pergaulan dengan kelompok yang berdampak negatif dapat mendorong remaja ke arah perilaku berisiko dan pola regulasi emosi yang maladaptif.

Namun demikian, berbeda dengan lingkungan keluarga dan sekolah, pengaruh teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara langsung terhadap kondisi mental emosional remaja. Teman sebaya yang positif tidak secara otomatis menjamin terbebas dari gangguan mental emosional, sebab gangguan tersebut dapat pula dipicu oleh faktor pola asuh dan dinamika keluarga. Demikian pula, teman sebaya yang berdampak negatif belum tentu selalu menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional.

Ketiadaan hubungan yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui teori stress-buffering Cohen & Wills (1985), yang mengemukakan bahwa faktor-faktor seperti keluarga, sekolah, atau karakteristik individual cenderung memiliki pengaruh yang lebih dominan. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meskipun dukungan teman sebaya kerap dianggap krusial pada masa remaja, faktor tersebut tidak secara langsung dan independen memengaruhi kondisi mental emosional remaja, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor lain yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

4. Media Sosial dan Teknologi Digital

Di era digital, media sosial turut menjadi faktor eksternal yang tidak dapat diabaikan dalam memengaruhi regulasi emosi remaja. Paparan konten yang terus-menerus, fenomena perbandingan sosial, serta tekanan untuk mendapatkan validasi dari orang lain di ruang digital dapat memperburuk kemampuan remaja dalam mengelola emosinya (Keles dkk., 2020). Fear of missing out (FoMO) yang kerap dialami remaja pengguna aktif media sosial terbukti berkorelasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi sehari-hari (Marino dkk., 2018). Oleh karena itu, literasi digital yang baik menjadi faktor protektif penting agar remaja mampu menggunakan media sosial secara bijak tanpa mengorbankan kesehatan emosionalnya.

Faktor Internal yang Memengaruhi Regulasi Emosi

1. Usia

Kemampuan regulasi emosi pada remaja tidak semata-mata ditentukan oleh faktor usia, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman sosial serta dukungan lingkungan yang diterima sepanjang masa perkembangan mereka (Sulistiyowati & Rahman, 2022). Secara neurologis, perkembangan korteks prefrontal yang berperan dalam pengendalian impuls dan pengambilan keputusan terus berlangsung hingga usia dewasa muda, sehingga remaja pada usia yang lebih muda umumnya lebih

rentan terhadap gejolak emosi yang sulit dikendalikan (Casey dkk., 2008).

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi pada remaja berjalan beragam, dengan kecenderungan kemampuan pengelolaan emosi yang semakin stabil seiring bertambahnya usia (Hartanto & Permatasari, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Kusuma (2021) yang menemukan perbedaan karakteristik regulasi emosi pada remaja usia 13–15 tahun, dengan tren peningkatan kemampuan seiring pematangan usia dan bertambahnya pengalaman sosial yang dialami.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin turut berperan dalam membentuk pola regulasi emosi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih unggul dalam mengekspresikan dan mengenali emosi, serta memiliki skor lebih tinggi dalam aspek kesadaran emosional dan kemampuan verbalisasi perasaan (Pratiwi & Susilowati, 2019; Rahmat & Kusumawati, 2020). Kemampuan verbalisasi yang lebih baik ini memungkinkan remaja perempuan untuk memproses pengalaman emosional secara lebih mendalam dan mencari dukungan sosial dengan lebih efektif.

Sementara itu, remaja laki-laki cenderung mengandalkan strategi regulasi yang berorientasi pada tindakan dan penyelesaian masalah,

meskipun seringkali mengalami kendala dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Strategi ini dapat efektif dalam situasi tertentu, namun berpotensi menghambat pemrosesan emosi yang lebih mendalam ketika menghadapi tekanan yang bersifat interpersonal. Perbedaan ini juga tidak terlepas dari pengaruh norma sosial-budaya dan ekspektasi gender yang berlaku di masyarakat, yang secara tidak langsung membentuk cara individu mengekspresikan dan mengelola emosinya (Handayani & Supriyanto, 2022).

3. Religiusitas

Tingkat religiusitas terbukti berkorelasi positif dengan kemampuan regulasi emosi remaja. Remaja dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan amarah dan kecemasan (Rahman & Hidayati, 2019). Nilai-nilai agama memberikan kerangka moral dan spiritual yang membantu individu memaknai pengalaman emosional secara lebih positif, sehingga lebih mampu menghadapi situasi sulit dengan tenang dan penuh penerimaan.

Praktik ibadah rutin serta internalisasi nilai-nilai agama berkontribusi pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara lebih adaptif (Sutrisno & Fatimah, 2020). Keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan di sekolah maupun di lingkungan masyarakat juga dikaitkan dengan tingkat ketahanan emosional yang lebih tinggi

(Nurhayati dkk., 2021). Lebih lanjut, praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi keagamaan diidentifikasi sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif, karena membantu individu menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun perspektif yang lebih luas dalam menghadapi permasalahan emosional (Hidayat, 2023).

4. Perkembangan Kognitif

Kemampuan kognitif individu turut menentukan efektivitas strategi regulasi emosi yang digunakan. Remaja dengan perkembangan kognitif yang lebih matang cenderung mampu menerapkan strategi reappraisal kognitif, yakni kemampuan memaknai ulang suatu situasi secara lebih adaptif sehingga dampak emosional negatifnya dapat berkurang (Garnefski & Kraaij, 2006). Kemampuan berpikir abstrak yang semakin berkembang pada masa remaja memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan berbagai perspektif dalam menghadapi konflik emosional, sehingga respons yang dihasilkan pun menjadi lebih terukur dan konstruktif.

5. Tingkat Kelas

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara remaja pada tingkat kelas yang berbeda. Remaja di kelas yang lebih tinggi umumnya menunjukkan pengendalian emosi yang lebih baik, strategi koping yang lebih matang, serta tingkat kesadaran

emosional yang lebih tinggi (Pratama & Wijayanti, 2019; Sulistyowati dkk., 2020). Peningkatan ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh bertambahnya pengalaman akademik dan sosial yang semakin kompleks seiring kenaikan kelas (Puspitasari & Rahman, 2024).

Siswa dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan konsisten dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga mampu menghadapi tekanan akademik, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengendalikan diri dalam situasi penuh tekanan. Sementara itu, siswa dengan regulasi emosi yang masih berkembang kadang mengalami kesulitan terutama saat menghadapi situasi emosional yang kompleks, dan memerlukan bimbingan yang lebih intensif untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih efektif (Hermawan & Rahman, 2024). Oleh karena itu, program bimbingan yang dirancang secara spesifik sesuai kebutuhan tiap tingkatan kelas dinilai penting untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan regulasi emosi remaja secara berkelanjutan.

B. Bimbingan Konseling (BK)

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan membantu peserta didik berkembang

secara optimal, baik pada aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Layanan BK tidak hanya diperuntukkan bagi peserta didik yang sedang menghadapi masalah, tetapi diberikan kepada seluruh peserta didik sebagai upaya mengembangkan potensi diri, mencegah munculnya berbagai hambatan perkembangan, serta membantu mereka mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab. Dengan demikian, BK dipandang sebagai layanan yang bersifat komprehensif karena berfokus pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh, bukan sekadar menangani permasalahan yang muncul pada waktu tertentu (Prayitno & Amti, 2018).

Secara umum, bimbingan dapat dipahami sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terencana dan sistematis oleh tenaga profesional agar individu mampu mengenali potensi dirinya, memahami lingkungan, serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara maksimal. Sementara itu, konseling merupakan proses interaksi profesional antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi, mengeksplorasi berbagai alternatif solusi, kemudian menentukan pilihan yang paling tepat secara mandiri dan bertanggung jawab (Prayitno & Amti, 2018). Oleh karena itu, bimbingan dan konseling bukan sekadar kegiatan memberikan nasihat, melainkan suatu proses pendampingan profesional yang

berlandaskan prinsip ilmiah, etika profesi, serta penghargaan terhadap keunikan setiap individu.

Seiring berkembangnya dunia pendidikan, paradigma layanan bimbingan dan konseling juga mengalami perubahan. Jika sebelumnya BK lebih berorientasi pada penyelesaian masalah (remedial), kini layanan tersebut lebih diarahkan pada upaya pencegahan (preventif) dan pengembangan (developmental). Pada masa lalu, layanan BK umumnya diberikan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, masalah perilaku, atau persoalan sosial. Namun, dalam paradigma pendidikan modern, BK dipandang sebagai sarana untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik melalui berbagai program yang disusun sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Rakhmawati (2023) menjelaskan bahwa layanan BK saat ini tidak hanya berfungsi membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga memberdayakan peserta didik agar mampu mengenali potensi diri, membangun karakter positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang semakin dinamis.

Perubahan orientasi tersebut semakin relevan dengan diterapkannya Kurikulum Merdeka yang menempatkan peserta didik sebagai pusat proses pembelajaran (*student-centered learning*). Dalam konteks ini, layanan BK memiliki peran yang sangat strategis dalam

mendukung perkembangan kompetensi peserta didik, terutama melalui penguatan kemampuan sosial-emosional, kemandirian belajar, dan perencanaan karier. Guru BK tidak lagi hanya berperan ketika peserta didik menghadapi masalah, tetapi juga menjadi fasilitator yang mendampingi mereka dalam mengenali potensi diri, merancang tujuan belajar, serta mempersiapkan diri menghadapi perubahan sosial maupun tuntutan dunia kerja. Penelitian Fitriani, Kamaruzzaman, dan Sulistiawan (2023) menunjukkan bahwa implementasi layanan BK dalam Kurikulum Merdeka mampu meningkatkan kemampuan refleksi diri, mengoptimalkan pengembangan potensi, serta menumbuhkan kemandirian peserta didik dalam proses pembelajaran.

Di era perkembangan teknologi informasi dan perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat, keberadaan layanan BK menjadi semakin penting. Peserta didik saat ini menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, penggunaan media digital yang kurang bijak, perundungan (*bullying*), menurunnya kesehatan mental, hingga kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan maupun karier. Kondisi tersebut menuntut layanan BK untuk tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga berperan dalam melakukan pencegahan, memberikan pendampingan, serta membekali peserta didik dengan berbagai

keterampilan hidup (*life skills*) yang dibutuhkan pada abad ke-21. Dengan demikian, bimbingan dan konseling menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan dalam mewujudkan peserta didik yang berkarakter, mandiri, adaptif, dan mampu berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari penyelenggaraan pendidikan. Layanan ini bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi, karakteristik, kebutuhan, dan tahap perkembangannya. Tujuan BK tidak hanya berfokus pada penyelesaian berbagai permasalahan yang dihadapi peserta didik, tetapi juga diarahkan untuk mendukung perkembangan seluruh aspek kehidupan mereka secara berkelanjutan. Menurut Prayitno dan Amti (2018), tujuan utama bimbingan dan konseling adalah membantu individu memahami diri sendiri dan lingkungannya sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal serta mengambil keputusan yang tepat dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai upaya membentuk peserta didik menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai

perubahan dalam lingkungan pendidikan maupun kehidupan sosial.

Seiring dengan perkembangan dunia pendidikan, tujuan layanan bimbingan dan konseling mengalami perubahan yang cukup signifikan. Jika sebelumnya BK lebih dikenal sebagai layanan yang bersifat remedial, yaitu menangani peserta didik yang telah mengalami masalah, kini orientasinya bergeser menuju pendekatan preventif dan developmental. Pendekatan preventif menekankan pentingnya pencegahan melalui pemberian informasi, pendampingan, serta penguatan berbagai keterampilan hidup agar peserta didik mampu menghindari munculnya masalah. Sementara itu, pendekatan developmental berfokus pada pengembangan seluruh potensi peserta didik sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Pergeseran paradigma ini menunjukkan bahwa BK tidak lagi dipandang sebagai layanan tambahan di sekolah, melainkan menjadi salah satu komponen penting yang mendukung keberhasilan proses pendidikan secara menyeluruh (Rakhmawati, 2023).

Dalam praktiknya, tujuan bimbingan dan konseling mencakup empat bidang utama, yaitu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Pada aspek pribadi, BK membantu peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, membangun rasa percaya diri, mengembangkan konsep diri yang positif, serta mampu mengelola emosi dan tekanan psikologis dengan baik.

Pada aspek sosial, layanan BK berupaya menumbuhkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menghargai perbedaan, serta menyelesaikan konflik secara bijaksana. Dalam bidang belajar, BK membantu peserta didik meningkatkan motivasi belajar, mengembangkan strategi belajar yang efektif, mengatur waktu, serta mengatasi berbagai kesulitan akademik. Adapun pada bidang karier, layanan BK memfasilitasi peserta didik untuk mengenali minat, bakat, dan potensi diri sebagai dasar dalam merencanakan pendidikan lanjutan maupun menentukan pilihan karier yang sesuai dengan perkembangan zaman (Prayitno & Amti, 2018).

Penerapan Kurikulum Merdeka semakin memperkuat peran bimbingan dan konseling dalam mencapai tujuan pendidikan. Kurikulum ini menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran (*student-centered learning*), sehingga layanan BK diarahkan untuk mendukung proses belajar yang lebih mandiri, reflektif, dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik. Dalam kondisi tersebut, guru BK tidak hanya memberikan layanan konseling ketika muncul masalah, tetapi juga berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik mengenali potensi diri, mengembangkan kemampuan sosial-emosional, meningkatkan keterampilan mengambil keputusan, serta menyusun rencana studi dan karier secara lebih terarah. Penelitian

Fitriani, Kamaruzzaman, dan Sulistiawan (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan BK dalam Kurikulum Merdeka memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemandirian belajar, kemampuan refleksi diri, serta kesiapan peserta didik dalam merancang masa depan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tujuan BK memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kualitas pembelajaran sekaligus pembentukan karakter peserta didik.

Di era digital, tujuan layanan bimbingan dan konseling menjadi semakin penting karena peserta didik menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Tekanan akademik, penggunaan media sosial yang kurang bijak, meningkatnya permasalahan kesehatan mental, hingga kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan dan karier merupakan beberapa persoalan yang sering dihadapi peserta didik saat ini. Oleh karena itu, layanan BK dituntut mampu memberikan pendampingan yang bersifat menyeluruh melalui layanan preventif, kuratif, maupun pengembangan. Selain membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah, BK juga berperan dalam membekali mereka dengan kompetensi yang dibutuhkan pada abad ke-21, seperti kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas, pengambilan keputusan, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sosial dan perkembangan teknologi (Rakhmawati, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa tujuan bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas pada pemberian bantuan ketika peserta didik mengalami kesulitan, tetapi juga mencakup upaya yang sistematis untuk mengembangkan seluruh potensi mereka secara optimal. Melalui layanan BK yang dilaksanakan secara profesional dan berkesinambungan, peserta didik diharapkan mampu tumbuh menjadi individu yang seimbang dalam aspek akademik, sosial, emosional, moral, dan karier. Dengan demikian, bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat strategis dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, yaitu menghasilkan sumber daya manusia yang berakarakter, kompeten, mandiri, adaptif, serta siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan di abad ke-21.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan salah satu unsur penting dalam penyelenggaraan pendidikan yang memiliki peran strategis dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh. Kehadiran layanan BK tidak hanya ditujukan untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai persoalan yang mereka hadapi, tetapi juga berfungsi mendampingi proses perkembangan agar setiap peserta didik mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya sesuai dengan kebutuhan, karakteristik, dan tugas-

tugas perkembangannya. Dengan demikian, BK menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan karena memberikan kontribusi terhadap perkembangan akademik, pribadi, sosial, maupun karier peserta didik. Menurut Prayitno dan Amti (2018), fungsi bimbingan dan konseling merupakan serangkaian layanan yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan untuk membantu individu berkembang secara utuh sehingga mampu menjalani kehidupan secara mandiri, bertanggung jawab, dan produktif.

Secara umum, fungsi bimbingan dan konseling meliputi fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan. Fungsi pemahaman bertujuan membantu peserta didik mengenali diri sendiri, mulai dari potensi, minat, bakat, karakteristik, hingga kebutuhan yang dimiliki, sekaligus memahami lingkungan yang memengaruhi proses perkembangannya. Pemahaman tersebut menjadi bekal penting bagi peserta didik dalam menentukan pilihan belajar, membangun hubungan sosial yang sehat, serta merencanakan masa depan secara lebih terarah. Selain bermanfaat bagi peserta didik, informasi yang diperoleh melalui fungsi ini juga membantu guru dan orang tua dalam memberikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik. Oleh karena itu, fungsi pemahaman menjadi dasar dalam penyusunan program layanan

BK yang lebih tepat sasaran dan efektif (Prayitno & Amti, 2018).

Fungsi pencegahan (*preventive function*) berfokus pada upaya mengantisipasi munculnya berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan peserta didik. Dalam dunia pendidikan saat ini, tantangan yang dihadapi peserta didik semakin beragam, tidak hanya berupa kesulitan belajar, tetapi juga tekanan akademik, perundungan (*bullying*), penggunaan media digital yang kurang bijak, gangguan kesehatan mental, hingga kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan maupun karier. Oleh sebab itu, layanan BK perlu dilaksanakan secara proaktif melalui berbagai kegiatan, seperti bimbingan klasikal, layanan informasi, konseling kelompok, serta program pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Pendekatan preventif dinilai lebih efektif karena berupaya mencegah munculnya masalah sebelum berkembang menjadi lebih serius. Pandangan ini sejalan dengan Rakhmawati (2023) yang menjelaskan bahwa paradigma bimbingan dan konseling saat ini lebih menitikberatkan pada aspek pencegahan dan pengembangan daripada sekadar penanganan masalah.

Di samping itu, bimbingan dan konseling juga memiliki fungsi pengentasan (*curative function*), yaitu membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi melalui layanan konseling

yang profesional. Permasalahan tersebut dapat berupa kesulitan belajar, konflik dengan teman sebaya, persoalan dalam keluarga, rendahnya motivasi belajar, maupun kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam proses ini, guru BK berperan sebagai fasilitator yang mendampingi peserta didik untuk memahami penyebab masalah, mengeksplorasi berbagai alternatif penyelesaian, serta mengambil keputusan yang tepat secara mandiri. Dengan demikian, layanan konseling tidak bertujuan memberikan solusi secara instan, tetapi memberdayakan peserta didik agar memiliki kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri. Selain membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi, fungsi ini juga berperan dalam membangun ketahanan psikologis (*resilience*) sehingga peserta didik lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa mendatang.

Selain fungsi pemahaman, pencegahan, dan pengentasan, bimbingan dan konseling juga memiliki fungsi pemeliharaan serta pengembangan (*developmental function*). Fungsi ini bertujuan mempertahankan berbagai potensi positif yang telah dimiliki peserta didik sekaligus mengembangkannya secara berkelanjutan. Dalam paradigma pendidikan modern, fungsi pengembangan menjadi semakin penting karena pendidikan tidak hanya berorientasi pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan penguatan

berbagai kompetensi yang dibutuhkan pada abad ke-21. Melalui layanan BK, peserta didik didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, kolaborasi, kepemimpinan, serta keterampilan sosial-emosional yang diperlukan dalam kehidupan. Penelitian Arsini *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan BK yang dirancang secara sistematis mampu mendukung pembentukan karakter, meningkatkan kemandirian, serta memperkuat kemampuan peserta didik dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan pendidikan maupun kehidupan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa fungsi bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas pada penyelesaian masalah yang dialami peserta didik. Lebih dari itu, BK berperan sebagai layanan yang membantu peserta didik memahami diri, mencegah munculnya berbagai hambatan, mengatasi persoalan yang dihadapi, serta mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki secara berkelanjutan. Seluruh fungsi tersebut saling melengkapi dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif sekaligus mendukung perkembangan peserta didik secara optimal, baik dalam aspek akademik, pribadi, sosial, maupun karier. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan BK yang profesional, terintegrasi, dan berkesinambungan menjadi salah satu faktor penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan

nasional, yaitu menghasilkan peserta didik yang berkarakter, mandiri, adaptif, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan di era global.

C. Strategi Bimbingan Konseling Berbasis PAI

1. Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam (Sabar, Syukur, dan Tawakal)

Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan fondasi utama dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Nilai-nilai tersebut berperan sebagai pedoman dalam membentuk karakter, kepribadian, serta kesehatan spiritual peserta didik. Berbeda dengan pendekatan bimbingan dan konseling yang hanya menitikberatkan pada aspek psikologis, bimbingan dan konseling berbasis PAI mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendampingan. Pendekatan ini bertujuan membantu peserta didik tidak hanya mengatasi berbagai persoalan akademik, sosial, maupun emosional, tetapi juga meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. Melalui internalisasi nilai-nilai Islam, peserta didik diarahkan untuk memandang setiap pengalaman hidup sebagai proses pembelajaran yang dapat memperkuat karakter sekaligus mendewasakan spiritualitas mereka. Oleh karena itu, nilai sabar, syukur, dan tawakal menjadi prinsip utama yang perlu ditanamkan dalam setiap layanan bimbingan dan konseling karena mampu membentuk

keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual (Basit, 2017).

Salah satu nilai yang memiliki peran penting dalam bimbingan dan konseling berbasis PAI adalah sabar. Dalam perspektif Islam, sabar tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai sikap teguh, mampu mengendalikan emosi, serta tetap istiqamah dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam lingkungan pendidikan, peserta didik sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, permasalahan keluarga, maupun kecemasan terhadap masa depan. Apabila situasi tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat memengaruhi motivasi belajar, perkembangan kepribadian, bahkan kesehatan mental peserta didik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu menanamkan nilai sabar melalui berbagai kegiatan, seperti konseling individual, bimbingan kelompok, pembiasaan refleksi diri, serta penguatan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sekolah. Dengan memiliki sikap sabar, peserta didik diharapkan mampu menghadapi berbagai kesulitan secara lebih tenang, bijaksana, dan tidak mudah menyerah dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Selain sabar, nilai syukur juga memiliki kedudukan yang sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik. Syukur mengajarkan

seseorang untuk menghargai setiap nikmat yang diberikan Allah Swt., baik berupa keberhasilan maupun berbagai pengalaman yang menjadi bagian dari proses kehidupan. Sikap ini mendorong peserta didik untuk memiliki cara pandang yang lebih positif, menerima kekurangan diri dengan lapang hati, serta memanfaatkan potensi yang dimiliki secara optimal. Peserta didik yang terbiasa bersyukur cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta kondisi psikologis yang lebih sehat karena tidak mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian Safitri *et al.* (2023) menunjukkan bahwa penerapan nilai syukur berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangun optimisme, serta memperkuat motivasi peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan.

Nilai lain yang tidak kalah penting adalah tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan keyakinan bahwa hasil akhir dari setiap usaha berada dalam ketentuan Allah Swt. Sikap ini membantu peserta didik untuk tetap berusaha dengan sungguh-sungguh tanpa larut dalam rasa takut, cemas, atau kecewa ketika hasil yang diperoleh belum sesuai harapan. Dalam praktik bimbingan dan konseling, nilai tawakal dapat diintegrasikan melalui pemberian motivasi yang berlandaskan nilai-nilai

Al-Qur'an dan hadis, kegiatan refleksi spiritual, serta pembiasaan berdoa sebagai bagian dari proses pendampingan. Penelitian Carles *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pengintegrasian nilai-nilai spiritual dalam layanan konseling mampu meningkatkan ketahanan psikologis (*resilience*), memperkuat pengendalian emosi, serta membantu peserta didik beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan secara lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa sabar, syukur, dan tawakal merupakan tiga nilai utama yang saling melengkapi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam. Nilai sabar membentuk keteguhan hati dan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan, syukur menumbuhkan sikap positif serta penghargaan terhadap setiap nikmat dan proses kehidupan, sedangkan tawakal mengajarkan pentingnya menggabungkan usaha yang maksimal dengan penyerahan diri kepada Allah Swt. Ketiga nilai tersebut menjadikan layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan akhlak mulia, pengembangan kepribadian, serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik. Dengan demikian, strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam memiliki kontribusi yang besar dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, yaitu

menghasilkan peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam (Armayani & Daulay, 2025).

2. Pendekatan Spiritual (Doa dan Dzikir)

Pendekatan spiritual merupakan salah satu strategi penting dalam bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam (PAI) yang menempatkan nilai-nilai keimanan sebagai dasar dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Pendekatan ini berangkat dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. Oleh karena itu, proses bimbingan dan konseling tidak cukup hanya berfokus pada penyelesaian masalah dari sisi psikologis, tetapi juga perlu memperkuat hubungan peserta didik dengan Allah Swt. Penguatan aspek spiritual diyakini mampu menghadirkan ketenangan batin, menumbuhkan sikap optimis, serta meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Tahir dan Husna (2023) menjelaskan bahwa terapi spiritual dalam Islam memadukan berbagai bentuk ibadah, seperti salat, membaca Al-Qur'an, doa, dan dzikir sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental sekaligus memperkuat spiritualitas. Dengan

demikian, pendekatan spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga membentuk karakter religius yang mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Salah satu bentuk pendekatan spiritual yang memiliki peran penting dalam bimbingan dan konseling Islami adalah doa. Dalam ajaran Islam, doa tidak hanya dimaknai sebagai permohonan kepada Allah Swt., tetapi juga sebagai wujud pengakuan atas keterbatasan manusia serta keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar atas kehendak-Nya. Pembiasaan berdoa, baik sebelum maupun sesudah kegiatan belajar ataupun selama proses konseling, dapat membantu peserta didik menumbuhkan rasa optimis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan semangat untuk terus berusaha. Dari sudut pandang psikologis, doa juga berfungsi sebagai sarana regulasi emosi karena memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan harapan, kekhawatiran, dan berbagai perasaan yang dialami secara positif. Oleh sebab itu, guru bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan pembiasaan doa ke dalam layanan preventif maupun kuratif sebagai upaya membantu peserta didik memperoleh ketenangan batin sekaligus memperkuat keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Tahir & Husna, 2023).

Selain doa, dzikir juga menjadi salah satu bentuk pendekatan spiritual yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosional peserta didik. Dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas melafalkan kalimat-kalimat tertentu, tetapi juga sebagai upaya menghadirkan kesadaran akan kebesaran dan kedekatan Allah Swt. dalam setiap aspek kehidupan. Kesadaran tersebut dapat menumbuhkan rasa aman, mengurangi kecemasan, serta membantu peserta didik mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan maupun kegagalan. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling berbasis PAI, dzikir dapat diterapkan melalui berbagai kegiatan, seperti pembiasaan setelah salat berjamaah, program pembinaan keagamaan, maupun sesi refleksi spiritual dalam proses konseling. Kegiatan tersebut tidak hanya memperkuat hubungan peserta didik dengan Allah Swt., tetapi juga membantu meningkatkan ketahanan psikologis (*resilience*), konsentrasi belajar, serta menumbuhkan sikap sabar, syukur, dan tawakal. Dengan demikian, dzikir berfungsi tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai bentuk *coping spiritual* yang mendukung kesehatan mental peserta didik (Rofiq & Sutopo, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pendekatan spiritual melalui doa dan dzikir memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan efektivitas

layanan bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam. Integrasi kedua bentuk ibadah tersebut mampu menciptakan keseimbangan antara penguatan aspek psikologis dan spiritual sehingga peserta didik tidak hanya mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, tetapi juga memiliki ketenangan batin, karakter religius, serta ketahanan mental yang lebih baik. Agar pelaksanaannya berjalan secara optimal, pendekatan spiritual perlu diterapkan secara sistematis melalui berbagai program pembiasaan religius di lingkungan sekolah serta didukung oleh kerja sama yang baik antara guru bimbingan dan konseling, guru Pendidikan Agama Islam, dan orang tua. Kolaborasi tersebut akan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan peserta didik secara holistik, sehingga tujuan pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan akhlak mulia, kesejahteraan psikologis, serta kedekatan kepada Allah Swt. (Perdana & Daulay, 2023).

3. Konseling Islami (Nasihat dan Keteladanan)

Konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah dengan tujuan membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan sekaligus mengembangkan potensi dirinya sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih menitikberatkan pada aspek psikologis, konseling Islami memadukan dimensi spiritual, moral, dan akhlak sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendampingan. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam pendekatan ini adalah nasihat (*mau'idzah*), yaitu penyampaian arahan, motivasi, dan penguatan nilai-nilai kebaikan secara bijaksana sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Dalam perspektif Islam, nasihat tidak hanya bertujuan membantu menyelesaikan suatu masalah, tetapi juga membangun kesadaran diri agar peserta didik mampu membedakan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama dan perilaku yang perlu dihindari. Oleh karena itu, penyampaian nasihat dalam layanan bimbingan dan konseling hendaknya dilakukan secara persuasif, penuh empati, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Lubis, 2020).

Selain nasihat, keteladanan (*uswah hasanah*) merupakan strategi yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling Islami. Peserta didik umumnya lebih mudah belajar melalui contoh nyata daripada sekadar menerima penjelasan secara lisan. Oleh sebab itu, guru bimbingan dan konseling tidak hanya berperan sebagai pemberi layanan, tetapi juga sebagai figur teladan yang

mencerminkan nilai-nilai Islam melalui sikap, ucapan, dan perilaku sehari-hari. Sikap jujur, disiplin, sabar, bertanggung jawab, serta menghargai orang lain merupakan contoh keteladanan yang dapat menjadi media efektif dalam pembentukan karakter peserta didik. Ketika guru mampu menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, proses internalisasi karakter religius akan berlangsung secara lebih alami melalui pembiasaan dan interaksi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Harahap dan Siregar (2023) yang menyatakan bahwa pembentukan karakter religius akan lebih efektif apabila peserta didik memperoleh teladan nyata dari lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa nasihat dan keteladanan merupakan dua strategi yang saling melengkapi dalam pelaksanaan konseling Islami. Nasihat memberikan pemahaman, arahan, dan motivasi kepada peserta didik, sedangkan keteladanan memperkuat proses internalisasi nilai melalui contoh perilaku yang dapat diamati dan ditiru secara langsung. Perpaduan kedua strategi tersebut tidak hanya membantu peserta didik mengatasi berbagai persoalan pribadi, sosial, maupun akademik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter religius, meningkatkan kesadaran spiritual, serta menumbuhkan akhlak mulia. Oleh karena itu, keberhasilan konseling Islami memerlukan komitmen seluruh warga sekolah untuk menciptakan lingkungan

pendidikan yang mencerminkan nilai-nilai Islam. Dengan dukungan lingkungan yang kondusif, tujuan bimbingan dan konseling dalam membentuk peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, dan bertanggung jawab dapat tercapai secara lebih optimal (Fadhilah *et al.*, 2022).

4. Peran Guru dan Orang Tua

Keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam (PAI) tidak hanya ditentukan oleh kompetensi guru bimbingan dan konseling, tetapi juga memerlukan kerja sama yang erat antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah. Dalam perspektif pendidikan Islam, pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik merupakan tanggung jawab bersama yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan. Guru berperan sebagai pendidik, pembimbing, sekaligus teladan yang memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan selama proses pendidikan di sekolah. Di sisi lain, orang tua merupakan pendidik pertama dan utama yang memiliki tanggung jawab menanamkan nilai-nilai keagamaan, membiasakan perilaku positif, serta mengawasi perkembangan moral dan perilaku anak di lingkungan keluarga. Sinergi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam memastikan bahwa nilai-nilai yang ditanamkan di sekolah dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, strategi bimbingan dan konseling

berbasis PAI akan berjalan lebih efektif apabila didukung oleh komunikasi dan kerja sama yang baik antara guru dan orang tua.

Dalam pelaksanaannya, guru memiliki peran strategis dalam mengenali potensi, kebutuhan, serta berbagai permasalahan yang dihadapi peserta didik. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, guru memberikan layanan bimbingan yang disesuaikan dengan karakteristik dan tahap perkembangan masing-masing peserta didik. Pada bimbingan dan konseling berbasis PAI, peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi keagamaan, tetapi juga mencakup pembinaan melalui pembiasaan, nasihat, keteladanan, serta pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan. Sementara itu, orang tua berperan memperkuat proses pembinaan tersebut dengan menciptakan suasana keluarga yang religius, memberikan perhatian terhadap aktivitas belajar anak, serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai berbagai persoalan yang dihadapi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam pendidikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar, pembentukan karakter religius, serta keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, hubungan yang harmonis antara guru dan orang tua menjadi salah satu faktor utama dalam mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa guru dan orang tua merupakan dua pihak yang saling melengkapi dalam pelaksanaan strategi bimbingan dan konseling berbasis Pendidikan Agama Islam. Guru berperan membimbing, mengarahkan, dan memfasilitasi perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah, sedangkan orang tua memperkuat pembiasaan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan keluarga. Kerja sama yang terjalin melalui komunikasi yang intensif, pemantauan perkembangan peserta didik secara berkelanjutan, serta kesamaan tujuan pendidikan akan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pembentukan karakter religius, peningkatan kesehatan mental, dan perkembangan sosial peserta didik. Dengan demikian, kolaborasi antara guru dan orang tua tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga menjadi salah satu kunci dalam mewujudkan tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, dan bertanggung jawab.

D. Kesimpulan

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang sangat penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial, dengan faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, religiusitas, perkembangan kognitif, dan tingkat pendidikan. Ketika

regulasi emosi tidak berkembang secara optimal, remaja lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga munculnya perilaku berisiko. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi perlu menjadi perhatian bersama dalam proses pendidikan.

Dalam konteks tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis, tidak hanya sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai upaya preventif dan developmental yang mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Integrasi strategi BK berbasis Pendidikan Agama Islam melalui penanaman nilai sabar, syukur, dan tawakal, pendekatan spiritual berupa doa dan dzikir, serta konseling Islami yang mengedepankan nasihat dan keteladanan terbukti mampu memperkuat regulasi emosi sekaligus mengembangkan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Keberhasilan implementasi strategi tersebut memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara guru bimbingan dan konseling, guru Pendidikan Agama Islam, orang tua, dan lingkungan sekolah agar tercipta ekosistem pendidikan yang mendukung pembentukan karakter, kesehatan mental, dan kesiapan peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan pada abad ke-21.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, & Wibowo. (2022). Nilai-nilai religiusitas dan strategi koping adaptif siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. APA.
- Armayani, A., & Daulay, N. (2025). Integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat karakter peserta didik. *Jurnal Kamaya*.
- Arsini, Y., Fatalisa, N., Nasution, H. F., & Syahriani, L. (2023). Fungsi dan peranan konselor dalam manajemen bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(5), 102–106.
- Basit, A. (2017). *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
- Benita, M., Roth, G., & Deci, E. L. (2017). When are mastery goals more adaptive? It depends on experiences of autonomy support and autonomy frustration. *Personality and Individual Differences*, 108, 149–154.
- Berg, M., Frankling, C., & Jonsson, U. (2014). Emotion regulation techniques and interpersonal conflict. *Journal of Social Psychology*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Carles, C., et al. (2023). Implementasi bimbingan dan konseling Islami dalam pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2).

- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517–529.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273.
- Fadhilah, N., Rahman, A., & Hidayat, T. (2022). Implementasi konseling Islami dalam pembentukan karakter peserta didik di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 115–128.
- Fitriani, F., Kamaruzzaman, K., & Sulistiawan, H. (2023). Analisis implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam Kurikulum Merdeka Belajar di SMP. *BIKONS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 1–14.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Handayani, & Supriyanto. (2022). Perbedaan pola regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*.
- Harahap, M. A., & Siregar, R. (2023). Keteladanan guru dalam pembentukan karakter religius peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 45–58.
- Hartanto, & Permatasari. (2023). Trajektori perkembangan regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Hermawan, & Nugraha. (2021). Faktor internal dan eksternal regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Hermawan, & Rahman. (2024). Pola umum regulasi emosi pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Hidayat. (2023). Praktik spiritual sebagai mekanisme regulasi emosi remaja. *Jurnal Psikologi Islami*.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Full Catastrophe Living*. Bantam Books.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The influence of social media on depression. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Kusuma. (2021). Gambaran regulasi emosi siswa SMP usia 13–15

- tahun. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Kusuma, & Rahmawati. (2023). Internalisasi ajaran agama dan regulasi emosi remaja. *Jurnal Kesehatan Mental dan Spiritualitas*.
- Kusuma, & Safitri. (2023). Program intervensi berbasis sekolah dan regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2020). Parental mediation and children's digital literacy. *Journal of Children and Media*.
- Lubis, N. (2020). *Konseling Islami*. Jakarta: Kencana.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Problematic Facebook use. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Maudita, P., & Haryanto, B. (2023). Peran Guru PAI dalam Program Bimbingan dan Konseling Perkembangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 109–117.
- McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 18(2), 108–116.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N., & Luminet, O. (2009). Trait emotional intelligence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 455–477.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion*. William Morrow.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Nugroho, & Puspitasari. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Nurhayati, dkk. (2021). Keterlibatan kegiatan keagamaan dan ketahanan emosional siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Religiusitas*.
- Perdana, A. H., & Daulay, A. A. (2023). Efektivitas bimbingan konseling Islam. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 6(5), 2902–2909.
- Pratama, & Wijayanti. (2019). Perbedaan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 7 dan 8. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Pratiwi, & Susilowati. (2019). Perbedaan ekspresi emosi. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitasari, & Rahman. (2024). Regulasi emosi antar tingkat kelas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Rahman, & Hidayati. (2019). Religiusitas dan kemampuan mengendalikan emosi. *Jurnal Psikologi Islam dan Spiritualitas*.
- Rahmat, & Kusumawati. (2020). Kesadaran emosional. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Rahmawati, dkk. (2020). Variasi kemampuan regulasi emosi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Rahmawati, & Kusuma. (2022). Tingkat kelas dan perkembangan strategi regulasi emosi. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*.
- Rakhmawati, E. (2023). Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Pendidikan: Aktualisasi Peran Bimbingan dan Konseling dalam

- Pendidikan Indonesia. La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam, 15(2), 162–183.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Books.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rofiq, A., & Sutopo. (2023). Tafakur dan dzikir dalam mencapai ketenangan hidup. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1).
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Safitri, D., Hariyuni, A., Telaumbanua, I. I., & Nisa, S. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3652–3659.
- Safitri, R., et al. (2023). Penguatan karakter religius melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(4).
- Santoso, & Mahmudah. (2024). Integrasi nilai-nilai agama. *Jurnal Pendidikan Agama dan Psikologi*.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Silvers, J. A., et al. (2012). Age-related differences in emotional reactivity. *Emotion*, 12(6), 1235–1247.
- Sulistiyowati, dkk. (2020). Strategi regulasi emosi siswa kelas 9. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Sulistiyowati, & Rahman. (2022). Pola regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Sutrisno, & Fatimah. (2020). Praktik ibadah dan kemampuan mengelola emosi. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*.
- Sutrisno, & Hidayati. (2019). Fase kritis pembentukan regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Tahir, A., & Husna, A. (2023). Konsep terapi dalam Islam. *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 27–40.
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. We Are Social & Hootsuite.
- Widodo, dkk. (2022). Fluktuasi emosi dan mekanisme koping. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*.
- Widodo, & Safitri. (2023). Kesadaran emosional dan strategi koping siswa kelas 9. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Yaqin, M. A., & Setyawan, D. A. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).