



## Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja *Fatherless*

Titin Kartini<sup>1</sup> Dudy Imanuddin<sup>1</sup> Encep Taufiq<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

<sup>2</sup>Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

\*Email : [titink330@gmail.com](mailto:titink330@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi regulasi emosi pada remaja tanpa figur ayah; untuk mengetahui bagaimana implementasi bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja tanpa figur ayah; untuk mengetahui hasil penerapan bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja tanpa figur ayah. Metode pada penelitian bersifat kualitatif deskriptif dengan teori Bimbingan Konseling Individu. Hasil dari penelitian ini kondisi regulasi emosi remaja *fatherless* tergolong belum cukup baik. Implementasi layanan Bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* terdiri dari tiga tahap utama yakni, tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir. Hasil penerapan bimbingan konseling pendekatan client centered dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja dikatakan berhasil berdasarkan perubahan regulasi emosi negatif yang berubah menjadi lebih positif.

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

### ABSTRACT

*This study aims to determine how the condition of emotional regulation in adolescents without father figures; to find out how the implementation of individual counseling guidance in overcoming negative emotional regulation in adolescents without father figures; to find out the results of the application of individual counseling guidance in overcoming negative emotional regulation in adolescents without father figures. The research method is descriptive qualitative with the theory of Individual Counseling Guidance. The results of this study indicate that the emotional regulation condition of fatherless adolescents is not good enough. The implementation of individual counseling guidance services in overcoming negative emotional regulation in fatherless adolescents consists of three main stages. The results of the application of client centered approach counseling guidance in overcoming negative emotional regulation in adolescents are succeeded.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Emotion Regulation, Fatherless*

## PENDAHULUAN

*Fatherless* adalah suatu kondisi di mana seorang anak mengalami ketiadaan peran ayah, baik secara fisik maupun psikologis dalam kehidupan dan pengasuhannya. Meskipun secara fisik ayah hadir, banyak anak yang kehilangan interaksi dan hubungan emosional dengan ayah mereka. Fenomena *fatherless* menjadi perhatian penting dalam kajian peran dalam pengasuhan anak, karena kehadiran ayah memengaruhi perkembangan komunikasi positif antara ayah dan anak, yang sangat relevan terutama dalam kehidupan remaja.

Indonesia menempati peringkat ketiga di dunia sebagai negara dengan tingkat *fatherless* tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak anak di Indonesia mengalami kehilangan figur ayah dalam pengasuhan mereka, baik akibat perceraian atau alasan lainnya. Kehilangan sosok ayah dalam kehidupan anak dapat berdampak langsung pada perkembangan psikologis mereka, dan keluarga yang tidak utuh dapat memberikan dampak kekosongan jiwa pada anak.

Masa remaja adalah periode penting di mana individu mengalami perubahan fisik dan psikologis signifikan. Perubahan emosional menjadi salah satu tantangan besar selama masa ini, dengan tekanan psikologis seperti stres, depresi, dan emosi negatif lainnya menjadi hal umum. Kemampuan untuk mengatur emosi menjadi kunci untuk mengatasi tantangan ini dan menjaga kesejahteraan mental remaja.

Ketidakmampuan seorang remaja untuk mengendalikan emosinya dapat mengganggu perilaku sosial dan interaksi mereka di lingkungan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengatur emosi mereka agar bisa mengambil keputusan yang adaptif tanpa menimbulkan konflik, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* diantaranya sebagai berikut:

Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri Baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus (Taqiyya, 2022). Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji T, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menyatakan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan konseling kelompok REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Dilihat dari hasil yang didapatkan, rata-rata nilai Posttest lebih besar dari rata-rata nilai Pretest yang berarti terdapat peningkatan nilai yang signifikan dengan nilai pretest rata-rata 93,25 dan posttest rata-rata 112,38. Hal ini

menunjukkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat membantu meningkatkan regulasi emosi santri (Taqiyya, 2022).

Dampak *Fatherless* Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian (Hasna, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai dampak *fatherless* karena perceraian terhadap kondisi emosi pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil Penelitian menjelaskan ketiga subjek memiliki kesamaan belum mampu mengendalikan emosi. Kesamaan yang lain antara lain adanya pengaruh pola asuh ibu tunggal terhadap pengendalian emosi subjek. Subjek I menjadi emosional saat menghadapi masalah dan cenderung melarikan diri dari masalah. Adanya *fatherless* mengakibatkan subjek belum melakukan pemaafan terhadap ayah. Selain itu, subjek memiliki kecenderungan menjadi pemarah, suka melamun bahkan suka menyendiri. Perilaku yang ditunjukkan subjek menandakan bahwa *fatherless* mengakibatkan pola asuh yang tidak lengkap yang akan berdampak pada kematangan emosi subjek. Pada subjek II, Adanya role model negative dari orang tua yang sering bertengkar dan mengeluarkan nada suara tinggi di hadapan subjek, mengakibatkan subjek memiliki trauma akan hal tersebut. Selain itu, muncul perasaan benci terhadap ayah subjek sebagai akibat dari kekerasan yang dialami ibu subjek. Sedangkan subjek III walaupun *fatherless*, subjek memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah dengan baik. subjek tidak segan untuk meminta maaf guna menghindari perasaan bersalah berkepanjangan. Selain itu, subjek memiliki kesadaran akan emosi diri sendiri dan mampu memahami emosi orang lain (Hasna, 2022).

Bimbingan keagamaan untuk mengendalikan kestabilan emosi remaja perempuan tanpa figure ayah (Rifaldi, 2022). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciparay, kab. Bandung. Focus penelitian ini yakni pada kondisi kestabilan emosi pada remaja perempuan tanpa figure ayah (*fatherless*), program bimbingan keagamaan serta hasil dari bimbingan keagamaan pada siswa SMA Negeri 1 Ciparay. Dalam temuannya terdapat hasil bimbingan keagamaan untuk mengendalikan kestabilan emosi perempuan tanpa figure ayah dengan memberikan nasihat dengan materi kisah nabi dan muhasabah hingga terdapat perubahan emosi pada perilaku konseli. Perbedaannya terletak pada Penggunaan teknik bimbingan dan topik penelitian (Rifaldi, 2022).

Layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguworharjo (Mukaromah dan Basri, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra dan metode layanan konseling individu yang digunakan oleh guru BK di MAN Maguworharjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat jenis-jenis emosi negatif yang dialami oleh siswa tunanetra di MAN Maguworharjo, yaitu emosi marah, emosi sedih, emosi

takut dan emosi benci, sedangkan metode konseling individu yang digunakan adalah metode konseling direktif dan metode konseling eklektif. Perbedaannya terletak pada kriteria subjek penelitian yaitu di penelitian terdahulu remaja tunanetra sedangkan peneliti remaja *fatherless* (tanpa figur ayah) (Mukaromah, 2015).

Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan (Septiani dan Nasution, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengamati kaitan serta tingkat dampak yang dihasilkan oleh partisipasi ayah dalam pengasuhan terhadap kemajuan pengendalian emosi anak. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa hubungan antara kemajuan pengendalian emosi anak dan kontribusi peran ayah dalam asuhan mencapai persentase sebesar 56%. Perbedaannya terletak pada usia subjek penelitian dan penggunaan metode penelitian (Septiani & Nasution, 2017).

Peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian dengan judul "Bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless*."

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di SMA Bina Muda Cicalengka Jl. Kapten Sangun No.33, Tenjolaya, kec. Cicalengka, Kab. Bandung, Jawa Barat 40395.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di paparkan diatas, maka permasalahan-permasalahan yang akan diteliti dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian mengenai : Kondisi regulasi emosi pada remaja *fatherless* yang penting dipahami. Implementasi bimbingan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif pada remaja *fatherless*. Hasil penerapan bimbingan konseling individu mengatasi emosi negatif pada remaja *fatherless*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif dipilih karena hasil data penelitian disajikan secara deskriptif mengenai bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* juga menjelaskan mengenai fakta di lapangan dan fenomena yang berhubungan dengan pemberdayaan lingkungan.

## LANDASAN TEORITIS

Irsyad Islam berarti proses pemberian bantuan terhadap diri sendiri (irsyad nafsiyah), individu (irsyad fardiyah) dan kelompok kecil irsyad fiah qalilah) agar dapat keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan pribadi, individu dan kelompok yang salam, hasanah thayibah dan memperoleh ridha Allah dunia akhirat. Pemberian bantuan tersebut dapat berupa ta'lim, tawjih,

nashihah, maw'izhah, nashihah dan isytisyfa berupa internaslisasi dan transmisi pesan- pesan Tuhan (Arifin, 2015).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pilar untuk mengatasi akhlak yang buruk dan meningkatkan akhlak yang baik (Chodijah, 2016). Bimbingan konseling individu adalah proses yang melibatkan bantuan seorang ahli untuk membimbing individu menuju tujuan yang bermanfaat bagi kehidupannya. Ini mencakup pengembangan diri, potensi, dan ketakwaan kepada Tuhan. Bimbingan konseling dalam konteks pendidikan membantu siswa mengatasi kesulitan belajar, menetapkan tujuan akademik, dan membuat keputusan tentang jalur pendidikan mereka (Finishiawati, 2012). Disisi lain konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal (Jais dkk, 2018).

Bimbingan konseling juga mencakup pemberian nasihat dan bantuan kepada individu yang menghadapi masalah, dengan tujuan membantu mereka mengatasinya. Individu merujuk kepada satu subyek otonom, manusia, yang dilengkapi dengan raga, rasa, rasio, dan rukun sebagai bagian integral dari kehidupannya.

Fungsi bimbingan konseling meliputi pencegahan masalah, penyelesaian masalah, perbaikan kondisi, dan pengembangan individu. Tujuan umum bimbingan konseling adalah membantu individu mengembangkan keterampilan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai potensi penuh mereka. Tujuan khusus bimbingan konseling meliputi membantu proses sosialisasi, pengembangan nilai dan sikap positif, dan pemahaman terhadap tingkah laku manusia. Bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu meraih tujuan-tujuan tersebut. Melalui pencegahan masalah, bimbingan konseling membantu individu mengidentifikasi potensi masalah sebelum mereka menjadi lebih serius, sehingga mereka dapat menghindari komplikasi yang mungkin timbul.

Ketika masalah sudah muncul, bimbingan konseling berfungsi sebagai alat untuk menyelesaikan masalah tersebut, memberikan individu alat-alat dan strategi yang mereka butuhkan untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam hidup mereka. Selain itu, dengan meningkatkan kualitas hidup dan pengembangan individu, bimbingan konseling membantu individu untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri, menggali potensi-potensi yang mereka miliki, dan membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan yang lebih baik. Dengan begitu, bimbingan konseling tidak hanya fokus pada pemecahan masalah saat ini, tetapi juga pada pertumbuhan dan perkembangan jangka panjang individu. (Kamaluddin, 2011)

Dalam konteks Islam, tujuan bimbingan konseling adalah membantu individu mengenal diri, Tuhan, dan menjalankan kewajiban agamanya sesuai dengan petunjuk Islam. Bimbingan konseling individu melibatkan komunikasi antara konselor dan konseli untuk mengatasi masalah pribadi, sosial, atau emosional yang dialami individu. Sofyan S. Willis menggambarkan konseling individu sebagai proses yang bertujuan membantu individu mengembangkan diri dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi (Ermalianti & Ramadan, 2022).

Fungsi dan tujuan bimbingan konseling Islam adalah mengarahkan individu pada jalan keselamatan dan membantu mereka mengatasi masalah dengan petunjuk agama. Setiap individu memiliki tujuan yang unik dalam bimbingan konseling, tergantung pada kebutuhan dan situasi mereka. Bimbingan konseling dapat membantu individu mengatasi masalah spesifik atau pertumbuhan pribadi secara umum. Landasan dari bimbingan individu adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah, sebagai pedoman hidup umat Islam. Nabi Muhammad SAW telah menyatakan pentingnya berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Sunnah (Rofi'ah, 2019).

Sebagai panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, Al-Qur'an dan As-Sunnah menjadi sumber utama dalam membimbing individu menuju pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, nilai-nilai Islam, dan bagaimana menghadapi tantangan hidup.

Salah satu fungsi utama bimbingan konseling Islam adalah membantu individu menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran agama mereka. Hal ini mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang prinsip-prinsip Islam, nilai-nilai moral, dan etika yang harus dipegang teguh dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Bimbingan konseling Islam juga dapat membantu individu dalam menjalani ibadah dengan lebih khushuk dan penuh penghayatan, sehingga mereka merasakan keberkahan dalam setiap tindakan mereka (Isnaini, 2016).

Selain itu, bimbingan konseling Islam juga memiliki tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah pribadi, emosional, dan sosial yang mereka hadapi. Dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip agama, konselor Islam dapat memberikan panduan moral dan dukungan psikologis kepada individu yang sedang mengalami kesulitan. Ini termasuk mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, konflik keluarga, dan berbagai tantangan lainnya. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk menemukan solusi yang sesuai dengan ajaran agama mereka, sehingga mereka dapat meraih kedamaian dalam diri mereka sendiri.

Setiap individu memiliki tujuan yang berbeda dalam mencari bimbingan konseling Islam. Beberapa mungkin mencari bantuan untuk meningkatkan hubungan dengan Allah SWT dan mendalami aspek-aspek spiritualitas mereka. Yang lain mungkin mencari bantuan untuk memahami bagaimana menghadapi perubahan dalam hidup mereka atau mengatasi perasaan negatif yang mungkin muncul. Konselor Islam berusaha untuk memahami tujuan dan kebutuhan unik setiap individu, sehingga mereka dapat memberikan bimbingan yang sesuai dan relevan (Iswati & Noormawanti, 2019).

Bimbingan konseling Islam juga memainkan peran penting dalam membantu individu memahami dan mengatasi masalah sosial yang mungkin mereka hadapi dalam masyarakat yang semakin kompleks. Dalam konteks ini, konselor Islam dapat memberikan pandangan agama tentang bagaimana menjalani kehidupan dalam lingkungan yang beragam budaya dan nilai. Mereka dapat membantu individu dalam menjaga identitas agama mereka sambil tetap menghormati nilai-nilai pluralisme sosial.

Konselor Islam juga dapat membantu individu dalam memahami hukum-hukum agama yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari, seperti hukum-hukum pernikahan, perceraian, warisan, dan lain sebagainya. Mereka memberikan nasihat dan panduan tentang bagaimana menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran agama Islam dalam konteks modern. Ini membantu individu untuk membuat keputusan yang bijak dan sesuai dengan prinsip-prinsip agama mereka (Murtadho, 2009).

Selain mengatasi masalah dan memberikan panduan agama, bimbingan konseling Islam juga memiliki peran dalam pengembangan pribadi. Banyak individu mencari bimbingan konseling untuk membantu mereka mengembangkan potensi pribadi mereka, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mencapai tujuan hidup mereka. Konselor Islam dapat membantu individu untuk merencanakan dan mencapai tujuan ini dengan memadukan ajaran agama dengan pengembangan pribadi.

Dalam hal ini, konselor Islam dapat membantu individu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta memberikan strategi untuk mengembangkan kualitas diri yang positif. Mereka juga dapat membantu individu untuk merencanakan karier dan mencapai sukses dalam dunia profesional dengan tetap berpegang pada nilai-nilai agama (Sitompul, 2018).

Dalam kesimpulan, bimbingan konseling Islam memiliki fungsi dan tujuan yang sangat penting dalam membantu individu meraih kebahagiaan, keselamatan, dan kesuksesan dalam hidup mereka sesuai dengan ajaran agama Islam. Bimbingan konseling Islam memberikan panduan moral, dukungan psikologis, dan bantuan dalam memahami prinsip-prinsip agama. Melalui pendekatan yang holistik,

konselor Islam membantu individu mengatasi masalah, memperbaiki diri, dan mencapai potensi penuh mereka dalam harmoni dengan ajaran agama mereka.

Al-Qur'an dan As-Sunnah digunakan sebagai dasar acuan utama dalam bimbingan konseling Islam, dengan penelitian manusia sebagai pendukung selama tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Pedoman Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW memberikan arahan bagi seluruh umat manusia dalam menyelesaikan masalah dan mencapai kebahagiaan. Tahap-tahap dalam bimbingan konseling individu meliputi tahap awal (pembangunan hubungan), tahap pertengahan (eksplorasi masalah), dan tahap akhir (perubahan positif dan perencanaan masa depan) (Saadah & Azmi, 2022).

Metode dalam bimbingan konseling individu melibatkan metode langsung (komunikasi langsung antara konselor dan konseli), metode tidak langsung (melalui media massa), dan metode nasehat (memberikan petunjuk berdasarkan syariat Islam). Nasehat dalam Islam merupakan cara memberikan petunjuk kepada jalan yang benar berdasarkan ajaran syariat Islam.

Emosi adalah reaksi psikofisiologis kompleks terhadap situasi atau peristiwa tertentu yang melibatkan aspek perasaan, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Emosi melibatkan perubahan dalam keadaan mental dan fisik seseorang, seperti perasaan senang, sedih, marah, takut, atau bahagia. Emosi dapat mempengaruhi pikiran, persepsi, tindakan, dan reaksi tubuh, dan sering kali melibatkan interaksi yang kompleks antara berbagai faktor psikologis dan biologis. Emosi memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan adaptasi individu terhadap lingkungan dan kehidupan sehari-hari (Mashar, 2015).

Al-Qur'an mengisyaratkan tentang emosi manusia yang dipahami sebagai emosi. Pengungkapan Al-Qur'an tentang emosi seiring dengan berbagai permasalahan yang dihadapi manusia dalam menjalani kehidupan. Al-quran mengungkapkan isyarat emosi manusia dalam bentuk ekspresi, perubahan, fisiologis dan tindakan (Kamaluddin, 2022).

Secara umum, terdapat lima jenis emosi yang disepakati oleh para ahli sebagai emosi dasar, yaitu emosi senang atau bahagia diungkapkan al-quran dengan kata الفرح yang mengilustrasikan suasana hati saat memperoleh kepuasan atau ketika mencapai keinginannya, emosi marah dan sedih masing-masing dituturkan al-quran melalui kata الغضب dan الحزن sedangkan emosi takut didenotasikan alquran dengan kata الخوف dan kata التعجب yang memiliki konotasi heran.



Regulasi adalah kata serapan dari Bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Dalam kamus *Collin dictionary*, kata tersebut diartikan dengan aturan yang dibuat untuk mengontrol cara sesuatu atau cara orang berperilaku. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi emosi artinya adalah cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu (Febriani & Kamaluddin, 2022).

Regulasi dalam suatu sistem memiliki makna yang berbeda tergantung bidangnya seperti dalam pemerintahan, bisnis, psikologi, dan sebagainya. Dalam konteks psikologi, regulasi emosi dapat diartikan sebagai upaya individu dalam mengatur dan mengelola kendali diri terhadap respons emosional yang timbul, dengan intensitas yang sesuai dengan harapan, untuk tetap tenang, meskipun di bawah tekanan (Uno & Umar, 2023).

Gross mengungkapkan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai stabilitas emosional. Kemampuan tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi situasi-situasi dalam kehidupannya (Swastika & Prastuti, 2021).

Dengan lebih tenang dan efektif, regulasi emosi juga mencakup pemahaman diri yang lebih dalam, yang memungkinkan individu untuk mengenali akar penyebab emosi mereka dan mengambil tindakan yang sesuai dalam menghadapinya. Kemampuan untuk mengelola emosi ini juga penting dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Ketika seseorang dapat mengungkapkan emosi dengan cara yang seimbang dan tepat, ini dapat membantu mencegah konflik yang tidak perlu dan meningkatkan komunikasi yang efektif (Taqiyya, 2022).

Selain itu, regulasi emosi juga berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Ketika seseorang mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, marah, atau kekecewaan dengan baik, mereka lebih cenderung merasa lebih tenang dan bahagia. Ini juga dapat membantu dalam mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti depresi atau gangguan kecemasan.

Bimbingan konseling, termasuk bimbingan konseling Islam, dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Konselor dapat bekerja sama dengan individu untuk membantu mereka mengidentifikasi emosi mereka, memahami akar penyebabnya, dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya dengan baik. Dalam konteks Islam, konselor dapat mengintegrasikan ajaran agama dalam proses konseling, membantu individu untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip agama dapat

digunakan dalam mengatur emosi dan mengatasi tantangan hidup.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam bimbingan konseling Islam adalah menggunakan doa dan dzikir sebagai sarana untuk meredakan emosi negatif. Doa dan dzikir adalah praktik spiritual yang dapat membantu individu merasa lebih tenang dan dekat dengan Allah SWT. Ketika seseorang merasa cemas atau marah, mengingatkan diri mereka pada kebesaran Allah dan memohon petunjuk-Nya dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi emosi tersebut (Munjirin, 2020).

Selain itu, bimbingan konseling Islam juga dapat mengajarkan individu tentang konsep tawakal (berserah diri kepada Allah) dan sabr (kesabaran). Ini adalah nilai-nilai yang penting dalam Islam dan dapat membantu individu dalam menghadapi cobaan dan kesulitan dengan sikap yang tenang dan penuh keyakinan. Konselor Islam dapat membantu individu untuk memahami bagaimana menerapkan konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam rangka mencapai regulasi emosi yang lebih baik, penting bagi individu untuk berkomitmen pada proses bimbingan konseling dan bekerja sama dengan konselor. Ini melibatkan kemauan untuk melakukan refleksi diri, mengidentifikasi pola emosi yang merugikan, dan terbuka terhadap saran dan panduan yang diberikan oleh konselor. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang kuat yang akan membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dalam hidup mereka dengan lebih baik.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur respons emosionalnya terhadap situasi atau peristiwa. Emosi melibatkan berbagai aspek seperti perasaan, fisiologis, kognitif, dan perilaku, dan memengaruhi pikiran, tindakan, serta reaksi tubuh seseorang. Al-Qur'an juga mengisyaratkan tentang emosi manusia dan bagaimana manusia menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, ada lima jenis emosi dasar yang diakui oleh para ahli, yaitu senang, marah, sedih, takut, dan heran (Nurkasanah, 2019).

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai upaya individu dalam mengelola kendali diri terhadap respons emosional yang timbul, terutama dalam hal intensitas dan bentuk reaksi emosi. Kemampuan ini sangat penting dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari. Proses regulasi emosi melibatkan lima tahapan, mulai dari pemilihan situasi hingga modulasi respons emosi (Sukatin dkk, 2020).

Aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi meliputi faktor internal seperti motivasi dan kognisi, serta faktor eksternal seperti usia, jenis kelamin, dan lingkungan sosial. Usia dan pengalaman memainkan peran penting

dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi, sementara jenis kelamin dan faktor sosial juga memiliki pengaruh.

Strategi regulasi emosi terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu penilaian kembali kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penindasan ekspresif (*expressive suppression*). Individu menggunakan strategi ini baik secara sadar maupun tidak sadar untuk mengubah, mempertahankan, atau mengurangi dampak emosi yang mereka alami (Ramadhani dkk, 2021).

Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu dapat menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan efektif. Ini membantu mereka dalam pengambilan keputusan yang bijak dan menjaga keseimbangan emosional. Kesadaran diri terhadap emosi dan kemampuan untuk mengelolanya menjadi kunci dalam regulasi emosi yang efektif.

Remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang penting dan sensitif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 12 hingga 24 tahun. Di Indonesia, batasan usia remaja bervariasi menurut berbagai ahli, tetapi umumnya berkisar antara 11 hingga 24 tahun (Mubasyaroh, 2016).

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat. Remaja menghadapi tantangan dalam menemukan identitas pribadi mereka dan mengatasi ketidakpastian status mereka. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas ego. Remaja seringkali memiliki pandangan idealis tentang dunia dan diri mereka sendiri. Mereka merasa perlu untuk menunjukkan bahwa mereka mendekati kedewasaan, bahkan jika hal ini bisa membawa mereka ke perilaku yang berisiko seperti merokok atau minum alkohol.

Tugas perkembangan remaja termasuk menerima diri sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal, dan memiliki falsafah hidup. Kesuksesan dalam menyelesaikan tugas-tugas ini dapat membantu remaja menghindari kesulitan dalam kehidupan sosial dan perkembangan berikutnya.

Pentingnya fase remaja dalam perkembangan individu adalah bahwa berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada usia ini dapat membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan dewasa. Namun, kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas ini dapat berdampak negatif dalam kehidupan sosial dan perkembangan selanjutnya (Putri, 2019).

*Fatherless* merupakan fenomena yang mengacu pada ketidak hadirannya peran ayah dalam pengasuhan anak, baik secara fisik maupun psikologis, akibat berbagai faktor seperti perceraian, kesibukan kerja, atau kematian. Studi menunjukkan

bahwa ketiadaan ayah dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, termasuk kenakalan remaja, kendali emosi yang rendah, dan perilaku agresif (Dini, 2022).

Indonesia adalah salah satu negara dengan tingkat *Fatherless* yang tinggi, di mana ayah masih hadir secara fisik tetapi kehilangan peran psikologis dalam kehidupan anak-anak. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada perkembangan anak. Peran ayah dalam perkembangan remaja sangat penting, termasuk dalam pembentukan konsep diri, pengaruh pada kesehatan mental, pemberian kasih sayang, bimbingan dalam spiritualitas, dan memberikan teladan yang baik.

Ada berbagai faktor penyebab *Fatherless*, termasuk ayah pengkritik, ayah dengan masalah kesehatan mental, ayah dengan ketergantungan zat, ayah yang tidak dapat diandalkan, ayah yang melakukan kekerasan, dan ayah yang absen secara fisik (Muda, 2022).

Regulasi emosi pada remaja *Fatherless* menjadi penting, karena mereka dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka, yang dapat mengarah pada perilaku negatif seperti penyalahgunaan narkoba, risiko bunuh diri, dan tekanan emosi. Kehilangan peran ayah juga dapat menyebabkan perasaan kesepian, kecemburuan, kedukaan, dan kehilangan pada anak, terutama pada anak perempuan, serta berdampak pada kontrol diri, pengambilan risiko, kesejahteraan psikologis, dan neurotik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada era modern ini, remaja menghadapi beragam tantangan yang memengaruhi aspek emosional mereka, dan salah satu kelompok yang rentan adalah remaja *fatherless* atau yang tumbuh tanpa kehadiran seorang ayah dalam keluarga. Regulasi emosi menjadi hal krusial dalam perkembangan mereka karena situasi keluarga yang tidak konvensional dapat memicu regulasi emosi negatif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana bimbingan konseling individu dengan pendekatan yang tepat dapat berperan dalam membantu remaja *fatherless* mengatasi dan merespons emosi negatif mereka. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan proses dan dampak dari implementasi bimbingan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka. Penelitian ini memfokuskan pada langkah-langkah konkrit yang diambil dalam bimbingan konseling, serta hasil perubahan yang terlihat dalam regulasi emosi dan perilaku remaja *fatherless* sebagai respons terhadap bantuan konseling yang diberikan.

## Kondisi regulasi emosi pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka

Kondisi regulasi emosi telah menjadi perhatian peneliti berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Pada tanggal 22 Mei 2023, informasi diperoleh dari guru BK, siswa kelas XI dan XII IPS tentang lima aspek regulasi emosi pada remaja *fatherless*: pemilihan situasi, modifikasi situasi, attentional development, kognitif change, dan respond modulation.

Menurut Ibu Vita, Guru BK di SMA Bina Muda Cicalengka, regulasi emosi negatif pada siswa seperti menghindari masalah, menurunnya motivasi belajar, kurang disiplin, dan self-control rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya contoh atau figur sosok ayah dalam keluarga, yang membuat anak mencari perhatian. Ibu Vina Novisatul Ummah, wali kelas SM, mengungkapkan bahwa SM memiliki regulasi emosi negatif karena orangtuanya bercerai. SM sering terlambat masuk sekolah dan sulit bersosialisasi karena kurangnya perhatian dan pengawasan orangtua.

Kondisi regulasi emosi NB, seperti yang dijelaskan oleh Ibu Sekar Indah Lestari, wali kelas NB, juga dipengaruhi oleh perceraian orangtuanya. NB menjadi cemas dan tidak suka membicarakan masalah keluarga. Kekhawatiran ini mempengaruhi perilaku NB di sekolah. Ibu Andini, guru BK yang menangani AK, menyatakan bahwa AK memiliki regulasi emosi negatif yang ditandai dengan ekspresi emosi yang meledak-ledak, khususnya saat membicarakan ayahnya. AK juga sering berbohong dan berdampak pada kenakalan remaja seperti bolos sekolah.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi negatif pada ketiga konseli (SM, NB, AK) belum baik. Mereka cenderung menggunakan strategi emosi yang tidak tepat seperti bolos, tidak mau belajar, tidak pulang ke rumah, mengedepankan amarah, dan berbohong, yang dianggap merusak norma lingkungan (Narti, 2020). Emosi negatif ini, sebagaimana disarankan oleh teori, dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman individu.

Dalam pengaturan regulasi emosi, konseli memilih situasi yang berbeda. SM cenderung menghindari masalah, NB mengasingkan diri, sementara AK mengalihkan perhatian dengan humor. Mereka juga mengubah perasaan, sikap, perilaku, dan respons fisiologis mereka dalam menangani emosi negatif.

Dalam kesimpulan, kondisi regulasi emosi pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka dipengaruhi oleh kurangnya peran sosok ayah dalam keluarga, yang mengakibatkan strategi emosi yang kurang efektif dalam mengatasi masalah. Diperlukan pendekatan dan perhatian khusus untuk membantu mereka mengelola

emosi negatif ini.

Teori *Attachment*, seperti yang dikemukakan oleh John Bowlby, memiliki relevansi dengan pembahasan mengenai kondisi regulasi emosi pada remaja *fatherless*. Teori ini menekankan pentingnya hubungan anak dengan figur pengasuhnya, terutama sosok ayah, dalam membentuk pola perilaku emosional anak (Khofifah, 2022). Kurangnya interaksi positif dengan sosok ayah dapat berdampak pada perkembangan emosional anak, seperti kurangnya rasa aman dan kemampuan mengatasi stres. Oleh karena itu, remaja *fatherless* mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka karena kurangnya dasar yang kuat dalam bentuk hubungan kepercayaan dan kasih sayang dengan ayah mereka (Ani, 2022).

Selain itu, teori Attachment juga menyoroti pentingnya konteks keluarga dalam membentuk regulasi emosi. Ketidakstabilan keluarga, seperti perceraian atau perubahan pola asuh, dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka (Astuti, 2014). Ketidakpastian yang terkait dengan perubahan dalam keluarga mereka dapat memicu ketidaknyamanan emosional, yang kemudian mempengaruhi regulasi emosi mereka. Oleh karena itu, teori Attachment memberikan pemahaman yang kuat tentang bagaimana dinamika keluarga dan hubungan dengan sosok ayah dapat memengaruhi regulasi emosi pada remaja *fatherless* (Rossanty dkk, 2018).

Selanjutnya, teori pengembangan identitas Erik Erikson juga dapat relevan dalam pemahaman regulasi emosi pada remaja *fatherless*. Erikson berpendapat bahwa remaja mengalami tahap perkembangan identitas, di mana mereka mencari jawaban atas pertanyaan tentang siapa mereka dan bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia (Putra & Apsari, 2021). Kurangnya kedekatan atau ketidakpastian dalam hubungan dengan sosok ayah dapat mengganggu perkembangan identitas mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada regulasi emosi. Mereka mungkin mengalami konflik internal dan perasaan ketidakpastian yang dapat memperumit upaya mereka untuk mengelola emosi mereka dengan baik.

### **Implementasi layanan bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless***

Proses pelaksanaan bimbingan konseling untuk mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda melibatkan beberapa tahapan yang penting. Terlebih dahulu, peneliti berkomunikasi dengan guru BK untuk menentukan jadwal, waktu, dan tempat pelaksanaan konseling. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Vita, guru BK, pelaksanaan konseling dapat berlangsung hingga 5 kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 45

menit. Ruang BK dijadikan tempat pelaksanaan konseling untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan kondusif.

Tahap-tahap bimbingan konseling dilakukan berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Vita. Proses dimulai dengan tahap awal, di mana konselor membangun hubungan yang nyaman dengan konseli, menciptakan suasana akrab, dan membantu konseli merasa terbuka (Haolah dkk, 2018). Tahap pertengahan adalah inti dari konseling, di mana konselor merangsang konseli untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang dialami. Interaksi tatap muka secara langsung digunakan dalam tahap ini untuk memastikan konseling efektif (Luddin, 2010). Konselor menggunakan berbagai teknik, seperti pertanyaan terbuka dan refleksi, untuk membantu konseli mengidentifikasi masalah utama dan merumuskan tujuan konseling. Setelah itu, tahap akhir melibatkan penutupan konseling, di mana konseli dapat mengevaluasi perubahan emosi dan merencanakan tindakan selanjutnya (Setiawan, 2018).

Selama seluruh proses konseling, pendekatan client-centered digunakan. Hal ini berarti bahwa konselor fokus pada konseli, memahami masalahnya, dan berusaha membantu konseli mengidentifikasi masalah serta merumuskan tujuan perubahan (Aysah, 2022). Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung konseli untuk merasa diterima, didengarkan, dan memahami, sehingga mereka dapat bekerja sama dengan konselor dalam mengatasi regulasi emosi negatif.

Pendekatan ini juga memungkinkan konselor untuk membangun hubungan yang kuat dengan konseli, yang merupakan aspek penting dalam proses konseling. Dengan memiliki hubungan yang solid, konseli merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah mereka, membuka diri, dan berbagi pengalaman serta perasaan mereka. Hal ini memungkinkan konselor untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah yang dihadapi konseli dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk membantu mereka mengatasi regulasi emosi negatif (Mayang, 2020). Selain itu, pendekatan ini juga membantu konseli untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi mereka sendiri, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik di masa depan. Dengan demikian, pendekatan ini bukan hanya tentang memberikan solusi segera, tetapi juga tentang memberdayakan konseli untuk menjadi lebih mandiri dalam mengelola emosi mereka (Ria, 2022).

### **Hasil penerapan layanan bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless***

Hasil observasi dan wawancara di SMA Bina Muda Cicalengka terkait penerapan layanan bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif

pada remaja *fatherless* menunjukkan kesuksesan dalam mengatasi perubahan emosi dan perilaku pada beberapa konseli seperti SM, NB, dan AK. Hasil ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan Wali Kelas. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* berhasil dilaksanakan di SMA Bina Muda Cicalengka.

Proses regulasi emosi pada ketiga konseli, yaitu SM, NB, dan AK, dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah pemilihan situasi, di mana konseli menghadapi permasalahan setelah perceraian orang tua mereka. Pemilihan situasi ini mempengaruhi tanggapan emosional mereka terhadap permasalahan yang dihadapi (Septiani, 2019). Ketiga konseli cenderung menghindari situasi yang tidak menyenangkan dengan berbagai cara, seperti pergi ke rumah teman atau mengurung diri di kamar.

Tahap selanjutnya adalah perubahan situasi, di mana konseli berusaha mengubah lingkungan luar mereka atau meminta orang lain memahami situasi mereka (Kusumaputri, 2018). Ketiga konseli ini berhasil melakukan strategi untuk memodifikasi situasi mereka dengan cara yang berbeda-beda, seperti menghindari berinteraksi dengan orang yang membuat mereka tidak nyaman.

Selanjutnya, tahap penyebaran emosi melibatkan pengarahan perhatian pada aspek-aspek lain dalam situasi yang tidak menyenangkan. SM, NB, dan AK berhasil mengalihkan perhatian mereka dari masalah dengan melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan atau mengikuti kegiatan lain di luar situasi yang memicu emosi negatif (Bayyinah, 2018).

Tahap perubahan kognitif melibatkan perubahan pola pikir yang memengaruhi emosi. Ketiga konseli ini mampu menerima situasi yang mereka hadapi dengan lapang dada dan melihatnya sebagai bagian dari takdir. Mereka juga mengadopsi penilaian sosial yang lebih rendah, menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah tersebut (Rizcha, 2023).

Terakhir, tahap perubahan respon melibatkan modifikasi respons emosional mereka setelah emosi muncul sepenuhnya. Ketiga konseli ini cenderung menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa mereka dari orang lain, bahkan menggunakan kata-kata kasar atau mengonsumsi rokok sebagai bentuk modifikasi respons (Djaali, 2023).

Namun, perlu diingat bahwa strategi seperti *expressive suppression*, yang digunakan oleh ketiga konseli, tidak efektif dalam mengurangi pengalaman emosi negatif jangka panjang. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang lebih efektif dalam membantu konseli mengatasi emosi negatif mereka secara lebih konstruktif



(Yumpi, 2016).

## **PENUTUP**

Tujuan dari bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* adalah membantu remaja yang menghadapi kondisi *fatherless*, yaitu ketiadaan figur ayah dalam keluarga, untuk mengenali, mengelola, dan merespons emosi negatif mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Bimbingan ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, membantu remaja memahami dan menerima situasi yang mereka hadapi, serta memberikan strategi untuk mengatasi perasaan seperti kekecewaan, marah, atau kesedihan yang mungkin timbul akibat kondisi keluarga mereka. Dengan demikian, tujuannya adalah memberikan remaja *fatherless* alat dan keterampilan untuk menghadapi tantangan emosional mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kondisi regulasi emosi remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka cenderung belum cukup baik, mereka memiliki regulasi emosi negatif yang sama pada pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran emosi, perubahan kognitif dan perubahan respon. Regulasi emosi negatif remaja terlihat pada perilaku mereka yang murung, tidak bersosialisasi dengan teman, kecemasan berlebih, emosi meledak-ledak dan berbohong serta masalah kenakalan remaja

Implementasi layanan Bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka terdiri dari tiga tahap utama yakni, tahap awal, Tahap ini adalah pembuka dalam proses bimbingan konseling secara umum yang dimulai ketika konseli menemui konselor dengan kesesuaian dan kerelaan dari konseli diikuti dengan doa pembuka. Tahap pertengahan, Tahap ini, konselor melakukan intervensi atau eksplor masalah dan tahap akhir. Evaluasi dilakukan untuk memantau kemajuan konseli, mengukur dampak perubahan, dan mengidentifikasi langkah selanjutnya yang perlu diambil.

Hasil penerapan bimbingan konseling pendekatan client centered dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja dikatakan berhasil. Hal ini dilihat dari perubahan regulasi emosi negatif yang berubah menjadi lebih positif. Perubahan pada pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran emosi, perubahan kognitif dan perubahan respon. Dampak regulasi emosi yang baik terlihat pada motivasi belajar meningkat sehingga jarang bolos, berbicara apa adanya, lebih ceria dan fokus pada masa depan dirinya.

Secara keseluruhan, kondisi regulasi emosi remaja *fatherless* di SMA Bina Muda Cicalengka awalnya menunjukkan kecenderungan yang belum cukup baik, dengan adanya regulasi emosi negatif yang sama pada berbagai aspek. Ini tercermin dalam perilaku mereka yang cenderung murung, kurang sosialisasi,

kecemasan berlebih, serta masalah perilaku seperti berbohong dan kenakalan remaja. Namun, melalui implementasi layanan bimbingan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam mengatasi regulasi emosi negatif, terlihat perubahan positif yang signifikan. Hasilnya mencakup perbaikan dalam pemilihan dan perubahan situasi, penyebaran emosi, perubahan kognitif, serta modifikasi respon emosional. Dampak positif ini tercermin dalam motivasi belajar yang meningkat, partisipasi aktif dalam kehidupan sosial, serta sikap yang lebih ceria dan fokus pada masa depan mereka. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling ini telah berhasil membantu remaja *fatherless* mengatasi regulasi emosi negatif mereka dan mengalami perkembangan positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani, S. A. (2022). Proses Penerimaan Diri Remaja Perempuan *Fatherless* yang Ditinggalkan Ayah Sejak Usia Dini. Desertasi, Universitas Medan Area, Medan.
- Arifin, I. Z. (2015). Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah. *Ilmu dakwah: academic journal for homiletic studies*, 4(11), 27-42.
- Ayah, M. (2022). Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik Kelas X Ips Di Sma Negeri 1 Sumberjaya Lampung Barat. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Bayyinah, S. (2018). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Student Facilitator and explaining Terhadap Hasil Belajar Siswa di MI Ikhlasiyah Palembang. Desertasi, Uin Raden Fatah Palembang, Palembang.
- Chodijah, S. (2016). Model Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 10(1), 129-146.
- Dini, S. (2022). Dampak *Fatherless* Terhadap Perkembangan Sosialemosional Anak Usia Dini Di Lingkungan Kelurahan Cempedak Kecamatan Kotabumi Kabupaten Lampung Utara. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Djaali, H. (2023). Psikologi pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ermalianti, E., & Ramadan, W. (2022). Penguatan Kompetensi Konselor dalam Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 20(2), 81-92.
- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi emosi berbasis al-quran dan

- implementasinya pada komunitas punk tasawuf underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 6(01), 73-102.
- Finishiawati, H. D. S. (2012). Pengembangan Layanan Bimbingan Spiritual untuk Meningkatkan Konsep Diri Spiritual Pada Siswa Kelas X SMK Cokroaminoto 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215-226.
- Hasna, U I. (2022). Dampak *Fatherless* Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Isnaini, R. L. (2016). Penguatan Pendidikan Karakter siswa melalui manajemen bimbingan dan konseling Islam. *Manageria: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 35-52.
- Iswati, I., & Noormawanti, N. (2019). Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(01), 37-64.
- Jais, M., Zaenal Arifin, I., & Effendi, D. I. (2018). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Lifeskill Remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 6(1), 57-75.
- Kamaluddin, A. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Uipm Journal*.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Khofifah, A. N. (2022). Pengaruh *Father Involvement* Terhadap Regulasi Emosi Remaja Akhir di Kota Makassar. *Desertasi, Universitas Bosowa, Makasar*.
- Kusumaputri, E. S. (2018). *Komitmen pada perubahan organisasi : perubahan organisasi dalam perspektif islam dan psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar dasar konseling*. Medan : Perdana Publishing.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.
- Mayang, T. (2020). *Motivational Interviewing: Konsep dan Penerapannya*. Prenada Media.
- Mubasyaroh, M. (2016). Analisis faktor penyebab pernikahan dini dan dampaknya bagi pelakunya. *Yudisia: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, 7(2), 385-411.
- Muda, I. (2022). *Fenomena *Fatherless* Pada Remaja Di Gampong Keude Krueng Sabee Kecamatan Krueng Sabee Kabupaten Aceh Jaya*. Desertasi, UPT Perpustakaan.
- Mukaromah, U., & Basri, A. S. H. (2015). *Layanan Konseling Individu Dalam*

- Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 1.
- Munjirin, A. (2020). Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019 (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Murtadho, A. (2009). *Konseling Perkawinan. Perspektif Agama-Agama*.
- Narti, S. (2020). *Biblio Therapy Dua*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurkasanah, I. (2019). Hubungan Antara Meaning Of Life Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Penderita Vaginismus (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Putra, M. D. R. E., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14-24.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan*. Penerbit Nem.
- Ria, S. (2022). Eksperimentasi Konseling Individual Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Rifaldi, M. W. (2022). Bimbingan keagamaan untuk mengendalikan kestabilan emosi remaja perempuan tanpa figure ayah (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Rizcha, D. A. (2023). Self Acceptance Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Di Smk Wiworotomo Purwokerto (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Rofi'ah, H. (2019). Peran Pembimbing Agama Dalam meningkatkan Religiusitas Jama'ah Mushola "Rahmatil Lil Alamin" Di Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Rossanty, Y., Nasution, M. D. T. P., & Ario, F. (2018). *Consumer Behaviour In Era Millennial*. Lembaga Penelitian dan Penulisan Ilmiah AQLI.
- Saadah, M., & Azmi, K. R. (2022). Efektivitas Bimbingan Karir Berbasis Life Skills Teknik Problem Solving Meningkatkan Motivasi Entrepreneurship Santri di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 1-16.
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2017). Perkembangan Kecerdasan Moral Anak Dilihat Dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan. *Prosiding, CELSciTech*, 2, edu\_24-edu\_28.
- Septiani, N. (2019). Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Dampak

- Perkembangan Psikologis Anak akibat Perceraian Orangtua di Desa Daren Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Setiawan, M. A. (2018). Pendekatan-Pendekatan Konseling : Teori Dan Aplikasi. Yogyakarta : Deepublish.
- Sitompul, L. (2018). Meningkatkan pemahaman perencanaan karir melalui layanan bimbingan karir di sekolah dengan menggunakan media gambar pada siswa kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang tahun 2017-2018. *Tabularasa*, 15(3), 316-327.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90.
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19-34.
- Taqiyya, K. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri Baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus. Desertasi, IAIN KUDUS, Kudus.
- Taqiyya, K. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri Baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus Desertasi, IAIN KUDUS, Kudus.
- Uno, H. B., & Umar, M. K. (2023). Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran: sebuah konsep pembelajaran berbasis kecerdasan. Bandung : Bumi Aksara.
- Yumpi-R, F. (2016). Peran orangtua pada regulasi emosi anak autis. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(1).

