BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan dalam pengelolaan emosi pada siswa merupakan salah satu isu penting dalam dunia pendidikan. Banyak siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai situasi sosial di lingkungan sekolah, seperti konflik dengan teman sebaya maupun tekanan dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan psikologis pada masa remaja, tuntutan akademik yang semakin tinggi, serta dinamika hubungan sosial yang kompleks. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi secara tepat dapat berdampak pada munculnya perilaku mudah tersinggung, konflik dengan teman, serta menurunnya konsentrasi dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu siswa memahami dan mengendalikan emosinya melalui pendekatan pendidikan yang efektif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan bimbingan yang didukung oleh media pembelajaran yang menarik dan interaktif sehingga siswa dapat belajar mengenali serta mengelola emosinya secara lebih baik. Kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi dikenal dengan istilah regulasi emosi.[1]

[1] Sesilia Apriliani, Indra Tri Astuti, and Kurnia Wijayanti, "Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama Di SMP Sultan Agung 4 Semarang," *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 3, no. 2 (2025): 125–37, https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1219.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Pada tahap ini, remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang cepat serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Remaja khususnya siswa sekolah menengah atas berada pada fase pencarian jati diri yang seringkali diiringi dengan berbagai konflik emosional, baik yang berasal dari tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, maupun tekanan sosial di lingkungan sekitar. Apabila kemampuan regulasi emosi tidak berkembang secara optimal, maka remaja berpotensi mengalami berbagai permasalahan, seperti perilaku impulsif, stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.[2]

Fenomena permasalahan emosional pada remaja tidak hanya terjadi pada konteks lokal di lingkungan sekolah, tetapi juga menjadi isu global yang semakin meningkat. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 359 juta orang mengalami gangguan kecemasan, termasuk 72 juta anak dan remaja. Selain itu, pada tahun 2019 sekitar 280 juta orang mengalami depresi, dengan 23 juta di antaranya merupakan anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan emosional pada remaja merupakan kondisi yang serius dan memerlukan penanganan yang tepat.[3]

---

[2] Betania Chesa Getana and Dendy Setyadi, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta," *Solution : Journal of Counseling and Personal Development* 5, no. 2 (2023): 113–18, https://doi.org/10.24071/sol.v5i2.7887.

[3] World Health Organization, "Mental Disorders," 2025, https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.

Dalam konteks perkembangan generasi Z di era digital, remaja dihadapkan pada berbagai tekanan baru seperti intensitas penggunaan media sosial, tuntutan sosial, serta fenomena perbandingan diri secara terus-menerus. penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan, stres, hingga depresi akibat adanya cyberbullying, tekanan sosial, serta *fenomena Fear of Missing Out* (FOMO). Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting untuk dimiliki oleh remaja agar mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan yang kompleks.[4] Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, serta dapat diterapkan secara luas (*scalable*) dan menarik (*engaging*) sesuai dengan karakteristik belajar siswa di era digital.[5]

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa pada jenjang sekolah menengah masih memerlukan perhatian. Penelitian yang dilakukan oleh Husnianita dan Jannah (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana siswa perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.[6] Sementara itu, penelitian Nugroho dan Puspitasari (2021) menjelaskan bahwa kemampuan

[4] Indah Ayu Wulandari and Zaskya Diza Ramadhani, "Literature Review Pengaruh Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Remaja Pada Masa Transisi : Dampak Positif Dan Negatif" 8 (2024): 48582–91.

[5] Audrey Putri Trisnadewi, "K-Pop Sebagai Mekanisme Regulasi Emosi Pada Remaja" 21, no. 1 (2025): 59–71.

[6] Anisa Sabrina et al., "Psikoedukasi Mengenai Regulasi Emosi Terhadap Murid Kelas 11 SMA X Di Kota Banjarbaru (Gen-Z)," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka* 3, no. 4 (2025): 427–36, https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.180.

regulasi emosi siswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti perkembangan kognitif, dukungan sosial, serta lingkungan belajar di sekolah..[7] Penelitian lain yang dilakukan oleh Getana (2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, sehingga masih memerlukan upaya penguatan melalui berbagai pendekatan pendidikan dan layanan bimbingan yang tepat.[8]

Dalam upaya membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat konseling individual tetapi juga melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah melalui penggunaan media pembelajaran interaktif yang mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Media pembelajaran yang menarik dan partisipatif dapat membantu siswa memahami konsep pengelolaan emosi secara lebih mudah serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, media pembelajaran interaktif dapat menjadi salah satu sarana yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi.

Dalam konteks pendidikan Islam, pengembangan media pembelajaran juga dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Qur’ani agar tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif siswa, tetapi juga

[7] Sesilia Apriliani, Indra Tri Astuti, and Kurnia Wijayanti, “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama Di SMP Sultan Agung 4 Semarang.”

[8] Getana and Setyadi, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta.”

membentuk karakter dan pengendalian diri sesuai dengan ajaran Islam. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya pengendalian emosi melalui berbagai ayat yang menekankan sikap sabar, menahan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, serta bersikap bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan sebagai landasan dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosinya secara lebih positif. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam media pembelajaran dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menanamkan keterampilan regulasi emosi pada siswa.

Nilai-nilai pengendalian emosi dalam Islam juga ditegaskan dalam Al-Qur'an, salah satunya dalam QS. Ali Imran ayat 134 yang menjelaskan bahwa orang yang bertakwa adalah mereka yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Dalam tafsir dijelaskan bahwa orang beriman dianjurkan untuk tetap berbuat baik, menahan kemarahan, serta memaafkan kesalahan orang lain meskipun berada dalam situasi yang memancing emosi. Sikap tersebut menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang tinggi dan menjadi salah satu bentuk akhlak mulia yang dicintai oleh Allah. Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 yang memerintahkan orang beriman untuk memohon pertolongan kepada Allah melalui kesabaran dan shalat. Ayat tersebut menegaskan bahwa kesabaran dan kedekatan spiritual kepada Allah merupakan kunci dalam menghadapi berbagai tekanan emosional

dalam kehidupan. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang kuat dalam membantu individu mengelola emosi secara lebih bijaksana dan konstruktif.[9]

Berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran kuesioner kepada siswa kelas X MAN 1 Trenggalek, diperoleh gambaran bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih memerlukan perhatian Berdasarka penyebaran angeket, diperoleh bahwa 10% siswa berada pada kategori rendah, 72% kategori sedang, dan 18 % kategori tinggi. Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, kondisi tersebut pada dasarnya mengindikasikan bahwa kemampuan pengelolaan emosi mereka belum mencapai tahapan yang optimal di usianya.

Temuan dari angket regulasi emosi yang disebar kepada 50 siswa kelas X MAN 1 Trenggalek memperkuat gambaran tersebut. Sebanyak 36% siswa mengaku jarang atau tidak pernah mampu menahan diri agar tidak mudah terpancing emosi ketika berkonflik dengan teman sebaya, dan 32% siswa mengaku masih sering meluapkan emosi secara berlebihan saat menghadapi masalah. Kondisi ini diperkuat oleh keterangan guru BK yang menyatakan bahwa sekolah belum memiliki media permainan edukatif khusus untuk melatih regulasi emosi berbasis nilai-nilai Islam. Dengan

[9] Lajnah Pentashihan mushaf Al-Qur'an, "Qur'an Kemenag," Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal Jalan Raya Taman Mini Indonesia Indah Pintu I Jakarta Timur 13560, 2022.

demikian, terdapat kebutuhan nyata akan media layanan BK yang lebih interaktif dan aplikatif bagi siswa.

Tablel 1.1 Kategori Regulasi Emosi Siswa Kelas X MAN 1 Trenggalek

Kakegori	Presentase	Jumlah Siswa
Rendah	10%	5 siswa
Sedang	72%	36 siswa
Tinggi	18%	9 siswa

Tablel 1.2 Perilaku Spesifik Regulasi Emosi Siswa Kelas X MAN 1 Trenggalek

Indikator Perilaku	Presentase
Jarang/tidak pernah mampu menahan diri saat berkonflik dengan teman sebaya	36%
Sering meluapkan emosi berlebihan saat menghadapi masalah	32%

Persentase pada tabel di atas dihitung dari hasil tabulasi jawaban 50 siswa terhadap butir-butir angket kebutuhan yang mengukur aspek regulasi emosi berdasarkan teori Gross.

Temuan ini menjadi indikator yang krusial, sebab kategori sedang justru menunjukkan posisi siswa yang belum benar-benar stabil dalam mengelola emosinya: mereka sudah memiliki pengetahuan dasar tentang emosi, tetapi belum konsisten dan belum memiliki keterampilan konkret untuk mengelolanya saat menghadapi tekanan nyata. Secara teoritis, hal ini tercermin pada dua dimensi regulasi emosi yang masih lemah, yaitu kemampuan pengendalian impuls dan kemampuan melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap situasi yang memicu emosi negatif,

sebagaimana ditunjukkan oleh perilaku siswa yang mudah tegang, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menghindari interaksi ketika menghadapi konflik. Jika tidak diberikan intervensi preventif sejak dini, siswa pada kategori ini berisiko merosot ke kategori rendah ketika terjadi eskalasi konflik interpersonal maupun tekanan akademik yang meninggi.

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru BK (Bu Eva) yang menyatakan bahwa dalam satu semester terakhir terdapat beberapa kasus nyata yang menunjukan lemahnya regulasi emosi siswa. Kasus tersebut diantaranya meliputi kesalahpahaman atau saling mengejek antar teman, kasus bentrokan fisik maupun verbal antar-teman di kelas akibat saling ejek, tingginya sikap defensif siswa saat ditegur, serta rata-rata ada 3-4 siswa di setiap kelas X yang sering membolos (alfa) dengan alasan merasa jenuh atau tertekan secara psikologis. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya bersumber dari kuesioner, tetapi juga didukung oleh data lapangan, sehingga menunjukkan adanya triangulasi data dalam mengidentifikasi permasalahan regulasi emosi siswa.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket kepada 50 siswa dari kelas X-G dan X-I yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru BK karena menunjukkan dinamika emosi tinggi, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan utama siswa tidak hanya terbatas pada pemberian informasi mengenai regulasi emosi, melainkan juga memerlukan media pembelajaran yang bersifat interaktif dan memberikan kesempatan untuk melatih kemampuan

mengenali, merefleksikan, serta menentukan respons emosional secara langsung. Perlu ditegaskan bahwa temuan ini menunjukkan adanya masalah regulasi emosi dan kesenjangan media layanan BK, namun belum secara langsung menunjukkan preferensi siswa terhadap bentuk media tertentu.

Pemilihan *card game* sebagai bentuk solusi didasarkan pada pertimbangan terpisah, yaitu belum tersedianya media permainan edukatif berbasis nilai Islam di sekolah tersebut, sebagaimana disampaikan guru BK, dan kajian literatur yang menunjukkan bahwa media berbasis permainan (*game-based learning*) efektif digunakan dalam intervensi regulasi emosi remaja karena sifatnya yang interaktif dan berbasis pengalaman langsung (Dengan demikian, data angket dan wawancara menjadi dasar identifikasi masalah dan kebutuhan akan media interaktif secara umum, sementara pemilihan format spesifik *card game* diperkuat oleh kajian literatur dan kondisi ketersediaan media di lapangan, bukan disimpulkan langsung dari persentase kategori regulasi emosi siswa.

Secara ideal, layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah setelah terjadi (kuratif), tetapi juga mengembangkan layanan preventif dan pengembangan yang mampu menjangkau seluruh peserta didik. Dalam pelaksanaannya, layanan BK juga dianjurkan menggunakan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student centered*), melibatkan siswa secara aktif melalui pengalaman belajar (*experiential learning*), serta memanfaatkan media pembelajaran

yang interaktif agar siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali, merefleksikan, dan melatih keterampilan regulasi emosinya secara langsung.

Namun, berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru BK, dan penyebaran angket kepada siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek, kondisi tersebut belum sepenuhnya terwujud. Layanan yang diberikan masih lebih banyak dilakukan melalui konseling individual ketika permasalahan telah muncul, sedangkan layanan klasikal yang bersifat preventif masih belum optimal. Selain itu, penggunaan media dalam layanan BK masih terbatas sehingga penyampaian materi mengenai regulasi emosi cenderung dilakukan secara verbal. Akibatnya, siswa kurang memperoleh pengalaman belajar yang aktif untuk melatih kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosinya.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang bersifat verbal dan konvensional belum mampu memfasilitasi siswa untuk mengenali, merefleksikan, dan melatih regulasi emosinya secara aktif. Pendekatan ceramah atau penyampaian materi satu arah cenderung membuat siswa menjadi pendengar pasif, sehingga proses internalisasi nilai pengelolaan emosi tidak berlangsung optimal.

Kondisi ini menegaskan perlunya sebuah metode alternatif yang mampu melibatkan siswa secara langsung dalam pengalaman belajar. Dibandingkan dengan media permainan papan seperti ular tangga atau monopoli yang berorientasi pada kompetisi dan mekanisme acak berbasis

dadu, card game dipilih karena formatnya memungkinkan penyisipan konten reflektif secara langsung pada tiap kartu seperti kutipan ayat, makna tafsir, dan pertanyaan evaluasi diri yang sejalan dengan tujuan pengembangan regulasi emosi berbasis nilai Qur'ani. Selain itu, card game lebih fleksibel digunakan dalam durasi layanan bimbingan klasikal yang terbatas di sekolah, karena tidak memerlukan papan permainan berukuran besar dan dapat dimainkan dalam kelompok kecil (6–12 siswa) dengan variasi urutan kartu yang dapat diacak ulang pada setiap sesi. ormat kartu ini juga sejalan dengan karakteristik permainan sebagai media intervensi yang mendorong proses refleksi diri, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian pengembangan media permainan kartu *Card The Talk*, di mana setiap sesi permainan ditutup dengan kegiatan refleksi bersama konseli[10] Penelitian Tita, Nurlela, & Widianti (2025) turut menegaskan bahwa penerapan scenario card game dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan keterlibatan aktif siswa, memfasilitasi diskusi, dan mendorong refleksi terhadap permasalahan yang mereka hadap.[11]

Secara lebih spesifik, penelitian Kusuma, Nugroho, & Yuanita (2025) menunjukkan bahwa pengembangan Kartu Zona Emosi dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kemampuan regulasi

[10] Guruh Mayong Firmansyah, "Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Melalui Permainan Card The Talk Untuk Mengingkatkan Sikap Asertif Anggota IPNU-IPPNU Rating Mojopurogrde Bungah Gresik" (2021).

[11] Vicentia Erica Tita, Nurlela, and Nur Intan Widianti, "Penerapan Metode Scenario Card Game Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Pentingnya Waktu Istirahat Dan Self-Care," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11 (2025): 134–42.

emosi siswa.[12] Selain itu, penelitian Cindy Vanesha dkk. (2025) membuktikan bahwa nilai-nilai Islam, seperti pengendalian amarah (*ghaḍab*), kesabaran (*ṣabr*), dan keikhlasan, berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan keseimbangan psikologis remaja Muslim.[13] Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Saimun (2022) yang menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai religius Islam berpengaruh positif terhadap ketenangan batin dan kontrol diri remaja. Dengan demikian, penggunaan media berbasis permainan kartu yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam memiliki landasan empiris yang kuat sebagai media dalam layanan konseling untuk mendukung regulasi emosi siswa.[14]

Selain itu, sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam, madrasah memiliki potensi besar dalam mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam proses pembinaan peserta didik, termasuk dalam aspek pengelolaan. Namun, pemanfaatan nilai-nilai Qur'ani dalam layanan BK di lapangan masih belum terintegrasi secara sistematis dalam bentuk media yang interaktif dan aplikatif bagi siswa. Keterbatasan penggunaan media pembelajaran yang interaktif serta belum optimalnya integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam layanan BK menyebabkan proses penguatan regulasi emosi

[12] Cantika Adelia Kusuma, Isfauzi Hadi Nugroho, and Lely Yuanita, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Kartu Zona Emosi," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling (JPDSK)* 03, no. 1 (2025): 12–18, https://doi.org/10.47233/jpdsk.v3i1.

[13] Cindy Vanesha et al., "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam : Systematic Literature Review Program Studi Psikologi , Universitas Negeri Padang," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 5304–15.

[14] Saimun Saimun, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengkontruksi Religiusitas Remaja," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 6, no. 2 (2022): 4067–73, https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.2941.

siswa belum berjalan secara maksimal. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Qur'ani ke dalam media *card game* bukan sekadar nilai tambah, melainkan kebutuhan strategis bagi madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam untuk menghadirkan layanan bimbingan yang selaras dengan identitas keislamannya.

Seiring perkembangan media pembelajaran, permainan edukatif seperti *card game* mulai digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karena mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Penelitian Anisa Rini dkk. (2024) menunjukkan bahwa media permainan *career cards* dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam layanan bimbingan dan konseling[15]. Selain itu, penelitian Firmansyah (2021) tentang permainan *Card The Talk* juga menunjukkan bahwa media kartu efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa melalui interaksi dan diskusi yang lebih terbuka.[16]

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan media *card game* dalam layanan bimbingan dan konseling, seperti *career card* untuk pengambilan keputusan karier dan *Card The Talk* untuk meningkatkan sikap asertif serta keterampilan interaksi sosial. Namun, media-media tersebut umumnya hanya berfokus pada penyampaian materi atau keterampilan tertentu tanpa mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, dan

[15] Annisa Rini Suardi, "Pengembangan Media Permainan Career Cards Sebagai Layanan Informasi Untuk Pengambilan Keputusan Karir Peserta Didik Di SMAN 3 Enrekang" (2024).

[16] Mayong Firmansyah, "Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Melalui Permainan Card The Talk Untuk Mengingkatkan Sikap Asertif Anggota IPNU-IPPNU Rating Mojopurogrde Bungah Gresik."

belum dirancang berdasarkan tahapan regulasi emosi yang terstruktur secara teoritis, seperti model regulasi emosi Gross. Media pembelajaran berbasis Al-Qur'an yang telah ada pun sebagian besar masih terbatas pada aspek kognitif seperti hafalan, tajwid, dan pemahaman makna ayat sehingga belum menyentuh ranah afektif dan belum dikemas dalam mekanisme permainan yang mendorong refleksi dan internalisasi nilai secara sistematis. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sampai saat ini belum tersedia media layanan Bimbingan dan Konseling yang secara komprehensif mengintegrasikan teori regulasi emosi Gross, nilai-nilai Qur'ani, dan mekanisme permainan ke dalam satu media pembelajaran yang dirancang secara utuh, sistematis, dan terstruktur.Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan media yang mengombinasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam dalam satu mekanisme permainan yang sistematis, sekaligus mengisi celah yang belum terjawab oleh media-media sebelumnya.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini mengembangkan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur’ani yang tidak hanya berfungsi sebagai alat permainan edukatif, tetapi juga dirancang dengan mekanisme reflektif yang relevan dan terstruktur dalam setiap komponen permainan. Setiap kartu tidak hanya menyajikan situasi atau informasi, tetapi juga mengarahkan siswa pada proses pemaknaan, pengambilan keputusan, serta internalisasi nilai spiritual dalam mengelola emosi. Selain itu, permainan dirancang secara progresif melalui alur yang

membantu siswa mengenali emosi, memahami nilai-nilai Qur'ani, melakukan refleksi diri, hingga menentukan respons yang lebih adaptif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada desain mekanisme permainan yang dikembangkan, bukan semata-mata pada penggabungan konsep regulasi emosi, *Game-Based Learning*, dan nilai-nilai Qur'ani sebagai tiga komponen yang berdiri sendiri. Secara khusus, kebaruan ini diwujudkan melalui integrasi tiga tahapan regulasi emosi dalam *Process Model of Emotion Regulation* menurut Gross *emotion monitoring* (monitoring emosi), *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), dan *response modulation* (modulasi respons) ke dalam mekanisme permainan berbasis kartu yang terdiri atas empat komponen: kartu situasi emosi, kartu nilai Qur'ani, kartu refleksi, dan kartu aksi positif. Kartu situasi emosi memfasilitasi siswa mengenali dan menyadari respons emosional terhadap situasi pemicu (*emotional awareness*); kartu nilai Qur'ani membantu siswa melakukan *cognitive reappraisal* melalui pemaknaan nilai-nilai Islam; kartu refleksi dikembangkan berdasarkan konsep *muhasabah* sebagai komponen pendukung yang memperdalam evaluasi diri, di luar tahapan Gross; dan kartu aksi positif memfasilitasi pemilihan respons perilaku yang lebih adaptif (*response modulation*). Keempat komponen ini dirancang dalam satu alur permainan yang sistematis dan saling berkaitan, sehingga media yang dikembangkan tidak hanya berfungsi sebagai permainan edukatif, tetapi juga sebagai media layanan bimbingan dan konseling kelompok yang memfasilitasi proses regulasi emosi secara aktif,

terstruktur, dan berbasis pengalaman.Berikut disajikan matriks perbandingan penelitian terdahulu pada Tabel

Tabel 1.3

Perbandingan Penelitian Terdahulu dan Kelebihan Penelitian Ini

NO	Penelitian Terdahulu	Fokus Utama Media	Keterbatasan/ Kekurangan	Kelebihan Penelitian Ini
1	*Karier Card*	Layanan informasi untuk pengambilan keputusan karir peserta didik.	Belum menyentuh aspek psikologis siswa, khususnya dalam ranah regulasi emosi.	Penelitian ini secara khusus mengintegrasikan aspek regulasi emosi siswa sebagai fokus utama media
2	*Card The Talk*	Meningkatkan sikap asertif dan keterampilan interaksi sosial kelompok	Pengembangan media kartu belum terintegrasi dengan landasan nilai-nilai Qur'ani.	Penelitian ini mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani sebagai landasan spiritual dalam mekanisme permainan
3	Kartu Zona Emosi	Memperbaiki dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.	Intervensi regulasi emosi murni menggunakan pendekatan umum, belum terintegrasi nilai spiritual Islami.	Penelitian ini memadukan regulasi emosi dengan internalisasi nilai spiritual Al-Qur'an melalui mekanisme reflektif yang sistematis

Berdasarkan pada Tabel 1.1 terlihat jelas bahwa penelitian ini mengisi celah yang belum terselesaikan oleh para peneliti terdahulu. Melalui penggabungan aspek psikologis regulasi emosi dan penguatan nilai spiritual Al-Qur'an yang dikemas melalui mekanisme permainan empat tahap (situasi emosi, nilai qur'ani,aksi positif,reflksi*)*, produk yang dikembangkan ini menawarkan kebaruan model intervensi BK yang lebih utuh, sistematis, dan adaptif bagi karakteristik siswa madrasah

Untuk mewujudkan produk dengan kebaruan tersebut secara sistematis dan teruji. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model Borg and Gall. Model ini melibatkan sepuluh tahapan pengembangan yang sistematis, namun penelitian ini hanya dibatasi sampai pada tahap ke yaitu penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan produk awal, uji coba produk, hingga revisi produk. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian berfokus pada upaya menghasilkan produk yang valid dan praktis, tanpa sampai pada tahap uji coba pemakaian secara luas. Melalui tahapan tersebut, diharapkan media *card game* yang dikembangkan dapat teruji kevalidan dan kepraktisannya sehingga layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani yang valid dan praktis untuk membantu mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1

Trenggalek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media pembelajaran yang inovatif serta menjadi alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang lebih menarik, edukatif, dan bermakna bagi siswa.

Berdasarkan uraian mengenai analisis kebutuhan, kajian penelitian terdahulu, dan kesenjangan yang telah diidentifikasi, pengembangan media layanan Bimbingan dan Konseling yang inovatif masih diperlukan untuk menjawab rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa kelas X MAN 1 Trenggalek serta mengisi kesenjangan yang belum terjawab oleh media sejenis. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan media *card game* terintegrasi nilai-nilai Qur'ani sebagai alternatif media layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih interaktif dan aplikatif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi sosial maupun tekanan dalam kegiatan belajar di sekolah.
2. Masa remaja yang ditandai dengan perubahan emosional menyebabkan siswa rentan mengalami perubahan suasana hati dan kesulitan dalam mengendalikan emosi.

3. Hasil kuesioner awal menunjukkan siswa masih mengalami kesulitan dalam regulasi emosi sehingga memerlukan upaya penguatan keterampilan pengelolaan emosi.
4. Pemanfaatan media pembelajaran interaktif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan regulasi emosi siswa masih terbatas.
5. Pengembangan media pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa masih jarang dilakukan.

C. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus dan kedalaman penelitian, ruang lingkup masalah dibatasi sebagai berikut:

1. Subjek penelitian

   Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek dengan jumlah sampel sekitar 50 siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan kebutuhan mereka untuk mengatur emosi. Penelitian ini tidak mencakup siswa dari kelas lain maupun dari sekolah yang berbeda. Pembatasan ini dilakukan untuk menjaga fokus penelitian serta menyesuaikan proses pengembangan produk dengan kondisi lapangan, dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan waktu dan akses yang dimiliki peneliti.

2. Objek peneilitian

Objek dalam penelitian ini adalah pengembangan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan kemampuan rehulasi emosi siswa

Aspek yang diteliti

3. Penelitian ini hanya berfokus pada kemampuan regulasi emosi siswa, tanpa mengkaji aspek lain seperti prestasi akademik, hafalan Al-Qur'an, maupun aspek pembelajaran lainnya.

4. Metode penelitian

   Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) model Borg and Gall yang dibatasi pada tahap pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, uji coba terbatas, serta revisi produk.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kevalidan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani sebagai media dalam layanan bimbingan konseling untuk membantu regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek?
2. Bagaimana kepraktisan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam layanan bimbingan konseling untuk membantu regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan untuk membantu meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek. Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kevalidan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam layanan bimbingan untuk membantu regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek
2. Untuk mengetahui kepraktisan media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam layanan bimbingan konseling untuk membantu regulasi emosi siswa kelas X di MAN 1 Trenggalek.

F. Spesifikasi Produk

Media yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani yang dirancang sebagai sarana psikoedukatif interaktif untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara Islami. Media ini dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, mudah digunakan di lingkungan madrasah, serta relevan dengan kebutuhan psikologis siswa kelas X.

1. Nama produk

   Media ini diberi nama "*Card game* Regulasi Emosi Terintegrasi Nilai-Nilai Qur'ani."

2. Tujuan produk

Media ini bertujuan untuk membantu siswa kelas X MAN 1 Trenggalek dalam

a. Mengenali dan memahami berbagai jenis emosi yang dialami diri sendiri maupun orang lain.
b. Melatih kemampuan mengendalikan emosi seperti menahan amarah, bersabar, dan bersikap empati.
c. Menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani dalam pengelolaan emosi dan perilaku sehari-hari.

3. Bentuk dam komponen produk

Produk dikembangkan dalam bentuk permainan kartu edukatif (*card game*) yang terdiri dari beberapa komponen utama:

a. Kartu nilai islami

   Berisi nilai-nilai Islami yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti kesabaran, pengendalian diri, empati, pemaafan, dan ketenangan emosi yang bersumber dari nilai-nilai ajaran Al-Qur'an..

b. Kartu situasi emosi

   Berisi contoh situasi yang sering dialami remaja, seperti konflik dengan teman, tekanan akademik, perasaan kecewa, atau situasi yang memicu emosi negatif.

c. Kartu refleksi diri

Berisi pertanyaan reflektif yang membantu siswa memahami emosi yang mereka rasakan dan bagaimana cara mengelolanya.

d. Kartu aksi positif

Berisi alternatif perilaku positif dalam merespons emosi negatif, seperti menarik napas, berdialog secara baik, bersabar, atau memilih diam.

e. Buku panduan permainan

Berisi tujuan permainan, aturan bermain, serta panduan bagi guru BK dalam memfasilitasi diskusi dan refleksi setelah permainan.

4. Mekanisme permainan

Permainan dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari 6-12 siswa. Setiap pemain secara bergantian mengambil kartu situasi emosi, kemudian memilih kartu nilai Islami atau kartu aksi positif yang sesuai untuk menyikapi situasi tersebut. Selanjutnya siswa mendiskusikan alasan pemilihan kartu dan melakukan refleksi bersama dengan bimbingan fasilitator.

5. Aspek yang dikembangkan

Media ini dikembangkan untuk mendukung beberapa aspek perkembangan siswa, yaitu:

a. Kognitif, meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep regulasi emosi dan nilai-nilai islami

b. Afektif, menumbuhkan sikap sabar, empati, dan pengendalian diri.
c. Psikomotorik, melatih keterampilan komunikasi dan interaksi sosial melalui diskusi kelompok.
d. Spiritual, menanamkan nilai-nilai Qur'ani dalam pengelolaan emosi sehari-hari

6. Output produk
   a. Produk akhir yang dihasilkan berupa:
   b. Media *card game* cetak yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan atau konseling.
   c. Buku panduan penggunaan media bagi guru bimbingan dan konseling.

7. Blueprint Pengembangan cardgame

Pengembangan kartu dalam media *card game* ini mengadopsi sebagian komponen dari teori regulasi emosi James J. Gross yang dianggap paling relevan dengan tujuan pengembangan media. Penelitian ini tidak menggunakan seluruh tahapan regulasi emosi Gross, melainkan memfokuskan pada tiga komponen utama, yaitu *Emotional Monitoring* (monitoring emosi), *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), dan *response modulation* (modulasi respons).

Ketiga komponen tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam bentuk kartu yang disesuaikan dengan karakteristik siswa

dan tujuan pengembangan media berbasis nilai Qur'ani. Komponen *Emotional Monitoring* diwujudkan melalui kartu situasi emosi yang berisi berbagai kondisi emosional yang sering dialami siswa. Kartu ini bertujuan membantu siswa mengenali emosi, memahami penyebab munculnya emosi, serta menyadari reaksi yang muncul ketika menghadapi suatu peristiwa.

Komponen cognitive reappraisal diwujudkan melalui kartu nilai Qur'ani. memberikan penguatan berupa ayat atau pesan Islam yang membantu siswa memaknai kembali suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif. Sedangkan kartu refleksi dikembangkan berdasarkan konsep muhasabah dalam Islam sebagai pelengkap proses regulasi emosi di luar tahapan Gross. membantu siswa mengevaluasi perasaan dan pengalaman emosional yang dialami,

Selanjutnya, komponen response modulation diwujudkan melalui kartu aksi positif yang berisi alternatif tindakan atau respons adaptif yang dapat dilakukan siswa ketika menghadapi emosi tertentu. Kartu ini bertujuan melatih siswa agar mampu mengendalikan reaksi emosional dan memilih perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani, seperti sabar, tawakal, bersyukur, dan menahan amarah. Pemilihan ketiga komponen tersebut didasarkan pada kesesuaiannya dengan karakteristik

media *card game* dan tujuan penelitian, yaitu membantu siswa mengenali, memahami, merefleksikan, serta mengelola emosi secara adaptif melalui integrasi nilai-nilai Qur'ani.

Tabel 1.4 Fungsi Setiap Jenis Karu

Produk	Jumlah	Fungsi
Kartu situasi emosi	20	Menyajikan berbagai situasi yang sering dialami remaja dan berpotensi memunculkan respons emosional tertentu.
Kartu nilai qur'ani	20	Memuat nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dengan pengelolaan emosi seperti sabar, memaafkan, empati, syukur, dan pengendalian diri.
Kartu refleksi	15	Membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi respons emosinya terhadap suatu situasi.
Kartu aksi positif	15	Menyajikan alternatif perilaku adaptif yang dapat dipilih siswa dalam menghadapi situasi emosional.

G. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan pengembangan media bimbingan yang terintegrasi dengan nilai-nilai Qur'ani untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.

2. Kegunaan Praktis

   a. Bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif media yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa, khususnya dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pendekatan yang lebih menarik dan interaktif.

b. Bagi siswa

Media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani diharapkan dapat membantu siswa memahami berbagai bentuk emosi serta melatih kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara lebih positif sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan inovasi media pembelajaran yang dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Qur'ani atau penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi siswa.

H. Penegasan Istilah

1. Pengembangan

Pengembangan menurut Borg dan Gall (2003) dipahami sebagai suatu rangkaian kegiatan yang sistematis untuk merancang dan menghasilkan produk media yang memiliki validitas dan kepraktisan melalui proses uji coba serta revisi secara bertahap. Dalam penelitian ini, istilah pengembangan dimaknai sebagai proses perancangan dan pengujian media *card game* berbasis nilai-nilai Qur'ani yang bertujuan menghasilkan media yang layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.[17]

2. Media Pembelajaran

Media pembelajaran merujuk pada berbagai jenis alat atau sumber yang digunakan untuk. Menyampaikan pesan dan informasi agar proses pembelajaran menjadi lebih efisien dan bermakna. Dwi Susanti (2024) menyatakan bahwa media pembelajaran berfungsi sebagai penghubung antara pengajar dan siswa untuk mengubah materi yang bersifat abstrak menjadi lebih nyata. Penggunaan media yang didasarkan pada permainan edukatif (game edukasi) sudah terbukti mampu meningkatkan keterlibatan serta motivasi para siswa dalam belajar.[18] Dalam penelitian ini, media pembelajaran yang dikembangkan berupa *card game* Islami yang bukan hanya bertindak

[17] Rini Suardi, "Pengembangan Media Permainan Career Cards Sebagai Layanan Informasi Untuk Pengambilan Keputusan Karir Peserta Didik Di SMAN 3 Enrekang."

[18] Dwi Susanti et al., "Pemanfaatan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Game Edukasi Sebagai Stimulus Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar" 15, no. 2 (2024): 380–92.

sebagai alat bantu pengajaran, tetapi juga sebagai wadah pembentukan karakter melalui penerapan nilai-nilai Al-Qur'an

3. *Card game*

   Permainan kartu atau *card game* Aninsa' et al. (2025) mengemukakan bahwa permainan kartu adalah alat pendidikan yang berbasis gamifikasi, yang mampu secara efektif meningkatkan konsentrasi, kolaborasi, dan pengaturan emosi murid dalam lingkungan belajar kelompok.[19] Penelitian terkini oleh Kusuma, Nugroho, & Yuanita (2025) mengindikasikan bahwa metode Zona Emosi Card (permainan kartu) dalam sesi bimbingan kelompok dapat secara signifikan memperbaiki pengaturan emosi para siswa.[20] Dengan merujuk pada hasil penelitian tersebut, permainan kartu dalam studi ini dirancang untuk mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dengan kegiatan reflektif, sehingga siswa dapat belajar mengelola emosi dengan cara yang menarik, spiritual, dan edukatif.

4. Regulasi Emosi

   Regulasi emosi dimaknai sebagai kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengontrol reaksi emosionalnya secara fleksibel dalam menghadapi berbagai keadaan. Gross (2015) menegaskan bahwa regulasi emosi mencakup proses yang bersifat

[19] Annisa' wigati Rozifa and Awwalul Wiladatil Qodliyah, "Pengaruh Pelatihan Empati Melalui Kartu Emosi Terhadap Hasil Pembelajaran Perkembangan Sosial Emosional Pra Sekolah," *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 9, no. 1 (2025): 125–36.

[20] Adelia Kusuma, Hadi Nugroho, and Yuanita, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Kartu Zona Emosi."

internal dan eksternal yang memengaruhi cara seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Getana & Setyadi (2023) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan perilaku impulsif dan mengurangi motivasi belajar siswa di tingkat SMA. Program psikoedukasi untuk regulasi emosi juga tercatat berhasil dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan menahan dorongan dalam konteks sekolah[21]. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada peningkatan regulasi emosi melalui pendekatan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai Qur'ani.

5. Nilai-nilai Qur'ani

   Nilai-nilai Qur'ani yang berkaitan dengan regulasi emosi menjadi landasan penting dalam pengembangan media pembelajaran ini. Berbagai penelitian menegaskan bahwa Al-Qur'an mengandung prinsip-prinsip pengendalian emosi yang relevan dengan kebutuhan psikologis remaja, seperti kesabaran, pengendalian diri, empati, dan pemaafan. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai pedoman moral dan spiritual yang membantu individu dalam merespons emosi secara adaptif dan proporsional.[22] Penelitian oleh Cindy Vanesha dkk. (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti pengendalian amarah

[21] Getana and Setyadi, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta."

[22] Yuliana Siregar, "Peran Al- Qur ' an Dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 3 (2025): 665–73.

(ghaḍab), kesabaran (ṣabr), dan keikhlasan berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan kecerdasan emosional serta keseimbangan psikologis pada remaja Muslim. Integrasi ajaran Al-Qur'an dalam proses regulasi emosi terbukti membantu individu mengelola emosi negatif secara konstruktif dan mendorong perilaku sosial yang lebih adaptif serta bermoral.[23] Sejalan dengan penelitian tersebut, Saimun (2022) mengungkapkan bahwa internalisasi nilai-nilai religius Islam dalam pengelolaan emosi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja, termasuk meningkatnya ketenangan batin dan kontrol diri.[24] Oleh karena itu, nilai-nilai Qur'ani tersebut dijadikan dasar utama dalam pengembangan media permainan kartu ini, agar siswa mampu menginternalisasi ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, membangun kesadaran spiritual, serta melatih kecerdasan emosional yang selaras dengan nilai-nilai Qur'ani.

[23] Vanesha et al., "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam : Systematic Literature Review Program Studi Psikologi , Universitas Negeri Padang."

[24] Saimun, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengkontruksi Religiusitas Remaja."