



KONSELING ISLAM DENGAN INTEGRASI STOIKISME UNTUK OPTIMALISASI KESADARAN EMOSI SISWA DI SMKN 1 SUMEDANG

¹**Sintia Nurrohmah Awaliah**^{*}, ²**Sugandi Miharja**, ³**Aam Kurnia**

¹ Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

^{**}E-mail: sintianurrohmahawaliah@gmail.com

Received: 02 Maret 2025

Revised: 03 Oktober 2025

Accepted: 29 November 2025

Abstract

This study aims to develop an Islamic Guidance and Counseling (BKI) service model integrating Stoicism principles to enhance emotional awareness among vocational high school students. This holistic approach combines Stoic wisdom with Islamic spirituality. A descriptive qualitative method was employed, using semi-structured written interviews, participant observation, and documentation involving 27 students of SMKN 1 Sumedang. Data were analyzed using the Miles and Huberman model with triangulation for validity. The findings indicate: (1) students initially lacked systematic emotional identification strategies, which improved through Islamic-Stoic reflective approach; (2) integrative counseling services effectively helped students understand and manage emotions rationally and spiritually; (3) significant improvement in emotional awareness based on indicators K1–K11; and (4) a systematic Stoicism-based Islamic counseling service unit was designed for replication in schools. These findings provide conceptual, methodological, and practical contributions to integrative Islamic Guidance and Counseling.

Keywords: *Islamic Counseling Guidance, Stoicism, Emotional Awareness, Adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang memadukan prinsip Stoikisme untuk meningkatkan kesadaran emosi remaja di SMK. Pendekatan holistik ini menggabungkan kearifan Stoikisme dengan spiritualitas Islam. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara tertulis semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi pada 27 siswa SMKN 1 Sumedang. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman dengan triangulasi untuk validitas. Hasil penelitian menunjukkan: (1) siswa belum memiliki strategi sistematis dalam mengidentifikasi emosi, namun dapat dikembangkan melalui pendekatan reflektif Islami-Stoik; (2) layanan konseling integratif terbukti membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara rasional dan spiritual; (3) terjadi peningkatan signifikan pada kesadaran emosi berdasarkan indikator K1–K11;



serta (4) telah dirancang satuan layanan BK Islam berbasis Stoikisme yang dapat direplikasi di sekolah. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual, metodologis, dan praktis bagi pengembangan Bimbingan Konseling Islam yang integratif.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, Stoikisme, Kesadaran Emosi, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan kritis di mana individu mengalami perubahan yang sangat cepat dan signifikan dalam berbagai aspek termasuk fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi, seperti peningkatan hormon yang memicu pubertas, sering kali menjadi sumber ketidakstabilan emosi dan ketegangan dalam interaksi sosial. Di sisi lain perkembangan kognitif remaja mulai mengarah pada pemikiran yang lebih abstrak dan kompleks, memungkinkan peserta didik untuk memproses ide-ide yang lebih dalam dan mempertanyakan nilai-nilai yang telah peserta didik terima sebelumnya. Kondisi ini sering kali memunculkan konflik internal, terutama saat peserta didik berhadapan dengan perbedaan antara ekspektasi diri dan tuntutan lingkungan. Masa remaja ditandai oleh dorongan yang kuat untuk mencari jati diri, mencapai independensi dan mendapatkan penerimaan social (Kognitif, 2023)

Hal ini bisa memunculkan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar-standar tertentu yang ditetapkan oleh lingkungan sosial peserta didik, yang dapat berdampak pada harga diri dan kesejahteraan emosional peserta didik. Remaja yang tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau merasa tidak diterima cenderung mengalami masalah emosi seperti kecemasan, perasaan tidak aman, dan bahkan depresi (Adynski et al., 2024). Dengan segala perubahan ini masa remaja dapat digambarkan sebagai fase transisi yang rumit di mana individu berada di antara ketidakstabilan masa anak-anak dan tanggung jawab masa dewasa. Proses pencarian jati diri kebutuhan independensi, dan penerimaan sosial menjadi aspek penting yang membentuk karakter remaja dan mempengaruhi kesejahteraan emosional serta hubungan interpersonal peserta didik. Jika remaja tidak didukung dengan bimbingan yang memadai, peserta didik berisiko mengalami masalah emosional yang dapat

berdampak negatif pada perkembangan psikologis peserta didik ke depan (Meriyati, 2014).

Di lingkungan sekolah seperti SMKN 1 Sumedang fenomena kesulitan peserta didik dalam memahami dan mengelola emosi peserta didik tampak nyata dalam berbagai situasi, baik di dalam kelas maupun di lingkungan sosial sekolah. Kasus-kasus kecemasan meningkat terutama menjelang periode ujian atau saat peserta didik menghadapi tugas akademis yang kompleks. Banyak peserta didik yang merasa tidak yakin dengan kemampuan peserta didik, khawatir akan hasil akademik, dan cemas terhadap ekspektasi orang tua serta guru.

Kecemasan akademis ini sering kali berlanjut menjadi perilaku menghindar, seperti absensi yang meningkat, ketidaktangguhan dalam menghadapi tugas, atau perilaku pasif dalam kegiatan belajar mengajar. Kecemasan ini juga mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya yang membuat peserta didik merasa semakin terisolasi dan kurang percaya diri. Selain kecemasan kemarahan yang berlebihan juga sering muncul sebagai respons terhadap konflik interpersonal, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Di SMKN 1 Sumedang beberapa peserta didik menunjukkan tanda-tanda ketidakmampuan dalam mengekspresikan kemarahan peserta didik secara konstruktif. Misalnya beberapa peserta didik dengan mudah merasa tersinggung atau bereaksi secara agresif terhadap komentar atau tindakan yang dianggap mengancam harga diri peserta didik.

Tindakan agresif ini dapat mencakup bentrokan verbal dengan teman, perlakuan kasar, atau perilaku membangkang terhadap guru. Fenomena ini mengindikasikan bahwa peserta didik kurang memiliki keterampilan dalam mengelola emosi kemarahan dan sering kali tidak memiliki strategi yang tepat untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Kurangnya kontrol diri juga menjadi permasalahan yang cukup umum, di mana peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau impuls peserta didik ketika berada dalam situasi yang memicu emosi negatif. Di lingkungan sekolah, ketidakmampuan dalam mengontrol impuls ini dapat terlihat dari perilaku impulsif saat peserta didik merasa frustrasi,

seperti merusak fasilitas sekolah atau mengganggu proses pembelajaran di kelas (Adynski et al., 2024).

Dalam beberapa kasus kurangnya kontrol diri juga tampak ketika peserta didik tidak mampu mengatur waktu dengan baik, cenderung menunda pekerjaan, atau bahkan terjebak dalam perilaku tidak produktif seperti bermain game saat jam pelajaran. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls ini sering kali merasa terbebani oleh tuntutan akademis dan sosial yang menuntut kedisiplinan dan tanggung jawab, sehingga berujung pada stres dan rasa frustrasi (Relationship et al., 2021).

Berdasarkan pengamatan di lapangan sejak bulan Juni 2024 kondisi ini menunjukkan bahwa remaja sering kali merasa tertekan oleh berbagai tuntutan yang peserta didik hadapi. Tuntutan akademis, seperti harus mencapai nilai yang tinggi atau memenuhi target pembelajaran tertentu, membuat peserta didik merasa tertekan secara mental. Selain itu tekanan sosial dari teman sebaya juga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional peserta didik. Hasil studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan bahwa banyak peserta didik cenderung mengalami stres berkepanjangan dan kesulitan dalam menstabilkan kondisi emosional, terutama pasca kegagalan atau situasi krisis. Temuan tersebut menggarisbawahi perlunya penerapan pendekatan yang lebih holistik guna membantu peserta didik mengelola tekanan emosional secara efektif.

Beberapa peserta didik mengalami tekanan untuk diterima dalam kelompok tertentu, mengikuti tren yang sedang populer, atau menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang mungkin tidak sesuai dengan nilai pribadi peserta didik. Tekanan ini dapat menyebabkan munculnya perasaan rendah diri atau merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-teman peserta didik, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan emosional peserta didik secara keseluruhan. Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kesadaran emosional bagi peserta didik.

Walaupun sudah terdapat upaya layanan bimbingan konseling di sekolah, implementasi program yang ada belum mampu memenuhi kebutuhan spesifik peserta didik dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian emosi. Kondisi ini menciptakan celah antara harapan teoretis dengan realitas praktik, sehingga memerlukan inovasi model konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan filosofi *Stoikisme*. Dengan meningkatkan kesadaran emosional peserta didik diharapkan dapat mengenali, memahami dan mengelola emosi peserta didik secara lebih efektif. Kesadaran emosional akan membantu peserta didik dalam mengidentifikasi sumber stres atau konflik emosional yang peserta didik alami, sehingga peserta didik dapat menemukan cara-cara yang lebih konstruktif untuk menghadapi tantangan tersebut (Al & Damayanti, 2020).

Di sekolah SMKN 1 Sumedang di mana berbagai dinamika sosial dan akademis sering kali menjadi pemicu stres bagi peserta didik pengembangan kesadaran emosional menjadi sangat relevan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan stabilitas emosional peserta didik selama masa remaja yang penuh tantangan ini. Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional tetapi juga untuk keberhasilan akademis dan relasi sosial. Goleman mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi, memainkan peran krusial dalam kesuksesan seseorang dalam kehidupan pribadi maupun professional (Al & Damayanti, 2020).

Kemampuan mengelola emosi juga sangat berpengaruh pada performa akademis peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan sekolah, lebih disiplin, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif. Hal ini menjelaskan mengapa penting bagi guru Bimbingan Konseling untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan kesadaran dan kontrol emosi yang baik, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap pengaruh lingkungan (Khairuzzakiah et al., 2024).

Dalam ranah Bimbingan Konseling Islam nilai-nilai dasar seperti sabar, tawakal, dan *mujahadah an-nafs* dipandang sebagai landasan penting dalam pembentukan karakter dan pengelolaan emosi. Konsep-konsep tersebut mendorong peserta didik untuk menghadapi berbagai ujian hidup dengan keyakinan bahwa setiap tantangan memiliki hikmah yang mendalam.

Sebaliknya filosofi Stoikisme menekankan pentingnya pembedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu dan yang tidak, sehingga menghasilkan mekanisme pengendalian emosi melalui refleksi dan penerimaan terhadap realitas (Aljamaliah & Darmadi, 2025). Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam membangun ketahanan mental dan adaptasi psikologis, yang sangat relevan dengan dinamika kehidupan remaja di lingkungan sekolah. Integrasi antara nilai-nilai Islam dan prinsip Stoikisme menawarkan peluang untuk merancang suatu model konseling yang komprehensif, di mana aspek spiritual dan rasional berpadu dalam mengelola emosi. Pendekatan integratif ini didukung oleh sejumlah penelitian yang menunjukkan peningkatan kesadaran dan regulasi emosional pada remaja yang menerapkannya secara konsisten (Hidayat, 2020).

Meskipun dasar teoretis yang dikemukakan oleh Bimbingan Konseling Islam dan Stoikisme telah memberikan pedoman yang kuat, realitas implementasinya di SMKN 1 Sumedang menunjukkan bahwa pendekatan tersebut belum sepenuhnya diterapkan. Kondisi ini tercermin dari minimnya penerapan strategi pengendalian diri secara sistematis pada peserta didik yang menghadapi tekanan emosional tinggi. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling dan data observasi lapangan mengungkapkan bahwa program konseling yang ada masih bersifat generik dan kurang menekankan pada aspek integrasi nilai Islam dan Stoikisme. Akibatnya peserta didik belum mendapatkan manfaat optimal dalam membangun kesadaran diri serta kemampuan untuk mengelola emosinya secara efektif.

Kesenjangan antara apa yang direkomendasikan dalam teori dan praktik yang dijalankan menjadi tantangan kritis yang harus segera diatasi. Perbedaan signifikan antara harapan akademis dan realitas pelaksanaan layanan konseling menegaskan

perlunya pengembangan model yang lebih terfokus, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik secara menyeluruh (Siswa, 2023). Inovasi mengintegrasikan Bimbingan Konseling Islam dengan prinsip-prinsip Stoikisme menawarkan solusi inovatif untuk permasalahan kesadaran emosional remaja. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk mengenali dan mengelola emosinya secara sistematis dengan memahami batas kendali diri yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan mental peserta didik (Hidayat, 2020).

Objektivitas pemilihan topik penelitian ini didukung oleh data empiris yang menunjukkan bahwa model konseling integratif menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi pertumbuhan emosional dan psikologis peserta didik. Kombinasi nilai-nilai Islam dan filosofi Stoikisme tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif, sehingga berdampak positif jangka panjang. Argumen objektif yang menguatkan topik ini muncul dari keselarasan antara teori dan praktik yang telah terbukti melalui temuan awal. Fakta bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi menjadi dasar yang kuat untuk mengembangkan program layanan konseling yang inovatif dan relevan dalam konteks pendidikan masa kini (Astuti et al., 2023).

Berdasarkan analisis fenomena dan identifikasi kesenjangan antara teori dan praktik, penelitian mengenai program layanan bimbingan konseling integratif ini sangat mendesak. Kondisi di SMKN 1 Sumedang memperlihatkan bahwa sejumlah peserta didik belum mampu mengelola emosinya secara optimal, yang berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial peserta didik. Peninjauan literatur dan data empiris mendukung urgensi pengembangan model konseling yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip Stoikisme sebagai strategi inovatif untuk mengatasi permasalahan emosional remaja. Diharapkan pendekatan ini mampu memberikan panduan yang lebih spesifik dan efektif dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari (Hidayat, 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah menyoroti pentingnya kecerdasan emosional dalam menunjang kesejahteraan psikologis remaja. Sebagian besar studi

masih berfokus pada aspek kognitif dan prilaku tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan nilai-nilai spiritual dan filsafat hidup. Penelitian terdahulu dalam bidang bimbingan dan konseling islam juga cenderung menekankan aspek moral dan religious, namun belum mengintegrasikan pendekatan rasional dan reflektif sebagaimana yang ditekankan dalam filsafat stoikisme. Dengan demikian terdapat gap literature dalam kajian yang menghubungkan antara kecerdasan emosional, nilai islam dan prinsip stoikisme sebagai dasar pengembangan model konseling yang utuh dan adaptif terhadap kebutuhan remaja modern.

Selain itu, dari sisi gap masalah data lapangan di SMKN 1 Sumedang menunjukkan bahwa layanan konseling yang ada masih bersifat umum dan belum secara spesifik membantu peserta didik mengenali, memahami dan mengelola emosi secara mandiri. Fenomena meningkatnya kecemasan akademik, perilaku implusif, dan kesulitan dalam mengontrol kemarahan memperlihatkan adanya kebutuhan mendesak akan model konseling yang lebih relevan dengan dinamika emosional peserta didik. Kondisi ini menandakan adanya kesenjangan antara teori ideal dalam konseling islam dan praktik nyata di sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menjawab kesenjangan tersebut melalui pengembangan model konseling integrative yang menggabungkan nilai-nilai islam dengan prinsip-prinsip stoikisme. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat kesadaran dan pengendalian emosi peserta didik, sekaligus memperluas khazanah teoritis bimbingan dan konseling islam melalui pendekatan filosofis yang rasional, spiritual dan kontekstual.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena apa adanya. Penelitian deskriptif ini tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap objek penelitian, semua kegiatan atau peristiwa berjalan seperti apa adanya. Pendekatan kualitatif dipandang relevan untuk menggambarkan kondisi yang terjadi pada saat ini dengan

mendeskripsikan peristiwa-peristiwa sebagaimana terjadi secara alami, melalui pengumpulan data dan latar belakang alami. Dalam penjelasan lain dikatakan bahwa penelitian dengan pendekatan kualitatif dapat berupa manusia, peristiwa, latar serta dokumentasi dan sarana secara mendalam sebagai bentuk totalitas, sesuai dengan latar atau konteksnya masing-masing untuk memahami hal-hal yang berkaitan dengan variable-variabelnya (Juliani.,Syahbudin, 2025).

Data yang dikumpulkan melalui responden dianalisis satu persatu menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan logis yang nantinya dapat mengungkapkan secara konkret mengenai Integerasi Stoikisme pada Bidang Layanan Konseling Islam untuk Mengoptimlasi Kesadaran Emosi Remaja

Hasil dan Pembahasan

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan kerangka analisis berdasarkan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara sistematis (Miles, Huberman, 2016). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika kesadaran emosi peserta didik dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Stoikisme.

Teknik pengumpulan data yang digunakan mencakup wawancara tertulis semi terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilaksanakan dengan menggunakan panduan pertanyaan yang disusun berdasarkan kisi-kisi indikator kesadaran emosi. Kisi-kisi tersebut dikembangkan dari teori Skala Kesadaran Emosional oleh David R. Hawkins, prinsip-prinsip dasar dalam filsafat Stoik, serta nilai-nilai spiritual yang mendasari praktik Bimbingan dan Konseling Islam (Hawkins, 2019).

Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati ekspresi, pola respons, serta interaksi emosional peserta didik di lingkungan sekolah, baik dalam situasi pembelajaran maupun pada konteks sosial non-formal. Adapun dokumentasi mencakup pengumpulan data pendukung seperti catatan hasil konseling individu,

refleksi tertulis peserta didik, dan dokumen administratif sekolah yang berkaitan dengan program layanan konseling.

Seluruh data yang terkumpul selanjutnya diverifikasi melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode guna menjamin kredibilitas dan keabsahan data. Selain itu, validitas data diperkuat melalui proses *peer debriefing* serta penyusunan *audit trail* sebagai bentuk pertanggungjawaban metodologis, sesuai dengan kaidah validitas dalam penelitian kualitatif (Creswell, J. W., & Poth, 2021).

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 peserta didik, yang terbagi dalam tiga kategori partisipan. *Pertama*, sebanyak 10 informan utama dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam layanan konseling di dua lokasi kampus penelitian (kampus depan dan kampus belakang). *Kedua*, sebanyak 5 informan tambahan diperoleh melalui teknik *snowball sampling*, untuk menangkap perspektif yang lebih luas. *Ketiga*, sebanyak 12 peserta didik lainnya dilibatkan dalam kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing merepresentasikan latar belakang dan pengalaman emosional yang beragam (Palinkas et al., 1968).

Hasil analisis kemudian dipetakan berdasarkan *Skala Kesadaran Hawkins* untuk melihat tingkat kesadaran emosional peserta didik serta mengungkap pola dominasi respons emosi tertentu pada masing-masing lokasi kampus. Temuan tersebut selanjutnya dikaitkan dengan relevansi pendekatan Bimbingan Konseling Islam dan nilai-nilai Stoikisme sebagai strategi penguatan kesadaran emosi remaja dalam konteks pendidikan sekolah kejuruan.

Pada Tabel berikut disajikan distribusi frekuensi untuk masing-masing indikator kesadaran emosi (K1–K11) dalam tiga kategori penilaian: Tinggi, Sedang, dan Rendah. Data dibedakan berdasarkan lokasi kampus belakang (jurusan: DPIB, Elektronika, Ketenagalistrikan, TKJ, PPLG, Seni Pertunjukan) dan kampus depan (jurusan: Otomotif, Pemesinan, Pengelasan).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan model layanan *Bimbingan Konseling Islam* yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *Stoikisme* dalam rangka mengoptimalkan kesadaran emosi remaja,

khususnya siswa SMKN 1 Sumedang. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan rumusan masalah dan temuan lapangan adalah sebagai berikut:

1. Langkah-Langkah yang diambil siswa SMKN 1 Sumedang dalam mengidentifikasi emosi

Berdasarkan hasil wawancara tertulis dan observasi partisipatif, siswa di SMKN 1 Sumedang pada umumnya belum memiliki strategi sistematis dalam mengidentifikasi emosi. Namun demikian, sebagian besar siswa telah menunjukkan kesadaran awal terhadap perasaan mereka seperti marah, takut, cemas, atau kecemasan yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi akademik, konflik pertemanan, dan tekanan keluarga. Langkah-langkah identifikasi emosi tersebut cenderung bersifat intuitif dan belum terstruktur, namun mengalami kemajuan saat siswa dibimbing melalui pendekatan reflektif oleh guru BK.

Proses identifikasi emosi menjadi lebih berkembang ketika siswa dilatih untuk merefleksikan pemicu emosional, memahami perubahan fisiologis (seperti detak jantung atau ketegangan tubuh), serta diarahkan untuk menamai perasaan mereka secara spesifik.

Hal ini selaras dengan teori kesadaran emosi menurut David R. Hawkins, di mana kesadaran diri terhadap emosi merupakan tahap awal dari peningkatan *level of consciousness* dan menjadi dasar dari pengembangan emosi yang sehat. Integrasi konsep *awareness* dari Hawkins dan nilai introspektif dalam Islam (seperti *muhasabah*) terbukti mendukung siswa untuk mengenali emosi secara lebih dalam.

2. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling islam yang mengintegrasikan stoikisme dalam membantu remaja memahami dan mengelola emosinya

Pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling Islam di sekolah telah mulai mengadopsi pendekatan integratif, dengan memadukan prinsip-prinsip Stoikisme seperti *dichotomy of control* (membedakan antara hal yang dapat dikendalikan dan tidak), *premeditatio malorum* (antisipasi terhadap kemungkinan buruk), dan pengendalian diri (*self-mastery*) dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, tawakal, dan ridha terhadap takdir Allah SWT.

Layanan ini dilakukan melalui pendekatan konsultatif dan reflektif, baik dalam sesi individu maupun kelompok, di mana konselor memberikan ruang kepada siswa untuk mengeksplorasi emosi mereka tanpa menghakimi, kemudian memperkenalkan cara berpikir rasional ala Stoik yang tetap bersandar pada ketauhidan dan nilai Qur'ani.

Pendekatan ini memampukan siswa untuk mengembangkan *inner calmness* dan *resilience* secara simultan. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong guru BK untuk menjadi fasilitator spiritual sekaligus rasional, yang mendampingi siswa dalam memahami peristiwa emosional sebagai bagian dari ujian hidup (*ibtila'*), bukan sekadar gangguan psikologis.

3. Hasil dari penerapan integrasi stoikisme dalam bimbingan konseling islam terhadap perkembangan kesadaran emosional siswa

Hasil implementasi pendekatan integratif ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran emosi siswa. Berdasarkan hasil tabulasi terhadap indikator K1-K11 (seperti kemampuan menyadari perasaan, mengendalikan emosi negatif, dan berempati terhadap orang lain), ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dari kategori "sedang" ke "tinggi" setelah terlibat dalam proses konseling yang berbasis integrasi Stoik-Islami.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa diberikan pemahaman tentang makna emosi serta dilatih untuk menavigasi emosi tersebut dengan panduan nilai spiritual dan logika Stoik, maka mereka tidak hanya mampu mengenali emosi, tetapi juga mengelolanya secara sehat.

Pendekatan ini secara tidak langsung menumbuhkan kepekaan emosional dan spiritualitas siswa. Dengan demikian, pendekatan ini berhasil menjawab kebutuhan akan layanan konseling yang bersifat menyeluruh (*holistic counseling*) yang mencakup aspek psikologis, kognitif, dan keimanan.

4. Desain satuan layanan bimbingan konseling islam melalui integrasi stoikisme untuk mengoptimalkan kesadaran emosi remaja

Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi praktik lapangan, penelitian ini menghasilkan desain satuan layanan BK Islam yang mengintegrasikan Stoikisme. Desain tersebut terdiri atas komponen-komponen esensial: (a) tujuan layanan; (b) materi dan topik yang relevan dengan konflik emosi siswa; (c) metode integratif berbasis refleksi, dialog spiritual, dan penerapan konsep Stoik; (d) tahapan kegiatan dalam sesi konseling; serta (e) indikator pencapaian hasil.

Desain ini dibuat fleksibel untuk digunakan dalam berbagai format baik layanan individual, kelompok, maupun klasikal. Model ini juga mengutamakan internalisasi nilai melalui praktik harian siswa, seperti jurnal emosi, afirmasi Qur'ani, dan pelatihan logika emosi. Dengan demikian, satuan layanan ini berfungsi tidak hanya sebagai alat bantu konselor, tetapi juga sebagai *roadmap* dalam membentuk karakter remaja yang lebih sadar diri, tangguh, dan religius.

Dengan demikian pendekatan konseling ini memperkuat implementasi pendidikan karakter berlandaskan ajaran *Al-Qur'an* membentuk peserta didik yang sabar, ikhlas, tangguh, dan berakhlak mulia selaras dengan visi pendidikan nasional yang menghendaki profil pelajar beriman dan bertakwa. Dari sisi kebijakan pendidikan nasional, pemerintah melalui Kurikulum Merdeka menempatkan perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik sebagai prioritas.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah berperan sebagai koordinator untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis peserta didik dan memfasilitasi perkembangan optimal agar mereka dapat mengaktualisasikan potensi Bahkan guru BK dilibatkan dalam perencanaan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila yang salah satu elemennya adalah beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia (Lukluk Rohmatun Isnaini, 2016).

Pendekatan konseling Islam-Stoikisme mendukung kebijakan ini dengan memberikan kerangka pembinaan mental yang komprehensif: memadukan teknik penguasaan diri rasional-emosional Stoikisme dengan internalisasi nilai spiritual. Hal ini akan membantu peserta didik mengembangkan kemandirian dalam belajar

dan berperilaku, salah satu sasaran Kurikulum Merdeka (Aljamaliah & Darmadi, 2025).

Sebagai contoh dengan diarahkan pada prinsip *dichotomy of control* Stoikisme (memfokuskan pada hal-hal yang berada dalam kendali diri dan menerima hal di luar kendali), peserta didik dapat lebih mandiri dalam mengatasi stres dan tekanan akademik maupun sosial. Prinsip ini senafas dengan ajaran Islam untuk berikhtiar semaksimal mungkin namun bertawakal atas hasil akhirnya kepada Tuhan. Integrasi nilai ini menjadikan layanan BK selaras dengan visi Merdeka Belajar membentuk pelajar berkarakter tangguh, berpikiran kritis tapi tetap beriman, sesuai filosofi pendidikan nasional (Harita et al., 2022).

Selain itu pendekatan ini relevan dengan visi dan kultur sekolah, khususnya di SMKN 1 Sumedang yang memiliki visi menghasilkan lulusan cerdas, kompeten, dan religious. Sekolah tersebut menempatkan Iman dan Taqwa sebagai salah satu pilar misinya dalam pengembangan sumber daya manusia. Konseling Islam intergasi stoikisme dapat menjadi sarana strategis untuk merealisasikan visi keagamaan tersebut di lingkungan sekolah vokasional. Dengan model ini guru BK dapat membantu peserta didik SMK tidak hanya unggul secara keterampilan dan pengetahuan vokasi, tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual dan emotional quotient yang tinggi.

Pendekatan Stoikisme melatih peserta didik untuk mengendalikan nafsu dan emosi, disiplin diri, serta berpikir jernih dalam memecahkan masalah kemampuankemampuan yang sangat dibutuhkan dalam dunia kerja dan kehidupan sosial. Ketika nilai-nilai ini dibingkai dalam konteks keislaman (misalnya mengaitkan pengendalian diri dengan konsep jihad an-nafs atau perjuangan melawan hawa nafsu, serta mengaitkan rasionalitas dengan penggunaan akal yang dianugerahkan Allah), peserta didik akan merasakan konseling sebagai bagian integral dari pembentukan jati diri Muslim yang modern dan berdaya saing.

Dengan demikian, model konseling integratif ini mendukung kebijakan penguatan pendidikan karakter nasional dan sejalan dengan visi keislaman yang

menekankan moderasi, akhlak Qur'ani, serta keseimbangan antara kompetensi profesional dan spiritual pada peserta didik.

Penutup

Penelitian ini sukses mengembangkan dan menguji model layanan Bimbingan Konseling (BK) yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dan filosofi Stoikisme untuk meningkatkan kesadaran emosi remaja di SMK.

Temuan utama menunjukkan bahwa:

1. Siswa pada awalnya kurang memiliki strategi identifikasi emosi eksplisit, namun kemampuan ini berhasil dikembangkan melalui pendekatan reflektif Islami-Stoik.
2. Layanan konseling integratif ini terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara rasional dan spiritual.
3. Terdapat peningkatan signifikan dalam kesadaran emosi siswa berdasarkan sebelas indikator kunci (pengenalan, pengendalian, dan refleksi emosional).
4. Sebuah satuan layanan BK Islam berbasis Stoikisme yang sistematis telah dirancang dan siap direplikasi oleh praktisi.

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan kontribusi konseptual, metodologis, dan praktis yang signifikan bagi pengembangan layanan Bimbingan Konseling berbasis nilai dan lintas disiplin.

Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat maksimal secara akademik maupun praktis.

1. Untuk Siswa SMKN 1 Sumedang

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam melakukan refleksi diri dan melatih kesadaran emosinya melalui berbagai kegiatan sederhana namun berdampak, seperti menulis jurnal emosi harian, melakukan evaluasi diri, serta

memperbanyak bacaan atau renungan spiritual. Pemahaman terhadap nilai-nilai Stoik dan ajaran Islam tentang pengendalian diri hendaknya tidak hanya menjadi wacana, tetapi diinternalisasi dalam perilaku sehari-hari. Dengan kesadaran emosi yang tinggi, siswa akan lebih mampu menyikapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun dinamika remaja dengan cara yang sehat dan produktif.

2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat mengadopsi model layanan integratif yang telah dikembangkan dalam penelitian ini sebagai pendekatan baru dalam menangani permasalahan emosi siswa. Pendekatan ini bisa dipadukan dengan program yang sudah berjalan, seperti layanan dasar, responsif, maupun peminatan. Guru BK juga disarankan untuk mengikuti pelatihan atau pengembangan profesional terkait filsafat Stoikisme dan pendekatan spiritual keislaman dalam konseling. Modul layanan yang berbasis integrasi Stoik-Islami dapat dijadikan acuan dalam menyusun satuan layanan, asesmen, serta strategi penguatan karakter remaja berbasis nilai.

3. Untuk Sekolah dan Lembaga Pendidikan

Sekolah sebagai institusi pendidikan perlu memberikan ruang bagi pengembangan layanan konseling yang tidak hanya berorientasi akademik, tetapi juga spiritual dan psikososial. Layanan konseling Islami berbasis Stoikisme dapat diintegrasikan dalam kegiatan keagamaan, pendidikan karakter, atau bahkan program *well-being* siswa. Pihak sekolah diharapkan menyediakan dukungan berupa alokasi waktu, sumber daya, dan pelatihan guru dalam mengimplementasikan pendekatan yang inovatif ini agar dapat dijalankan secara berkelanjutan

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup sekolah tertentu dan jumlah responden yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mereplikasi atau mengembangkan model layanan ini dalam konteks sekolah lain baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan dengan variasi jenjang pendidikan dan latar belakang budaya. Penelitian kuantitatif lanjutan juga dapat

dilakukan untuk menguji efektivitas model ini melalui eksperimen atau studi longitudinal. Selain itu, pendekatan integratif ini juga berpotensi dikembangkan lebih lanjut dalam konseling keluarga, bimbingan karier, atau terapi Islami berbasis kognitif-afektif.

Daftar Pustaka

- Dynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J. H., Zou, B., & Santos, H. P. (2024). Archives of Psychiatric Nursing The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. *Archives of Psychiatric Nursing*, 51(February), 201–211. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.07.003>
- Al, S. F. I., & Damayanti, I. P. S. (2020). *Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter*. 4(1), 137–146.
- Aljamaliah, S. N. M., & Darmadi, D. M. (2025). *Pengaruh Prinsip Stoikisme terhadap Emotional Maturity Mahasiswa Baru Kampus UPI Cibiru*. 9(2).
- Astuti, B., Imania Elias, E., Putra Bhakti, C., & Lestari, R. (2023). Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan School Connectedness pada Siswa. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 55–65.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches* ((4th Ed.). (ed.)). SAGE Publications.
- Juliani., Syahbudin. (2025). *Prinsip dan aplikasi metode penelitian kualitatif: kajian teori dan praktik*. https://www.google.co.id/books/edition/Prinsip_dan_aplikasi_metode_penelitian_k/1k5gEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&printsec=frontcover&bsq=Metode Penelitian Kualitatif%3A Prinsip dan Aplikasi dalam Pendidikan
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Smp Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 40–52. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.375>
- Hawkins, D. R. (2019). Letting Go: The Pathway of Surrender. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 3).

- Hidayat, R. (2020). *Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah*. 9(1), 56–64.
- Khairuzzakiah, H., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). *Peran Guru BK dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa di SMPN 12 Medan The Role of Guidance Teachers in Overcoming Students ' Emotional Instability at SMPN 12 Medan*. 4(1), 1266–1277.
- Kognitif, P. (2023). *Cognitive and Child Language Development and Involvement in Learning*. 1(2), 58–64.
- Lukluk Rohmatun Isnaini. (2016). Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Manajemen Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 35–52.
- Meriyati, M.Psi., P. (2014). Permasalahan Remaja, Bagaimana Memahami serta Menanganinya? *Rumah sakit pondok indah*. <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/permashalan-remaja-bagaimana-memahami-serta-menanganinya>
- Miles, Huberman, dan S. (2016). *Qualitative Data Analysis: A Methods* (Vol. 30, Nomor 25).
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., Hoagwood, K., Angeles, L., & Northwest, K. P. (1968). "Dentists face added drug regulation. *Dental survey*, 44(12), 73. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>. Purposeful
- Relationship, T. H. E., With, O. F. S., Stress, A., & To, D. U. E. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. 2(2), 135–153.
- Siswa, R. (2023). *Pengaruh Konseling Islami Terhadap Peningkatan Religiositas Siswa Sri Rahmadhani, Alfin Siregar* Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. 1–12.