

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya secara efektif. Penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan ini sebagai landasan perilaku karena membantu remaja mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, menghindari reaksi impulsif, meminimalkan perilaku agresif, meningkatkan resiliensi terhadap tekanan sosial, dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik dan tepat. Emosi yang tidak terkelola dengan baik akan memicu perilaku yang tidak diinginkan (Baiduri & Widyorini, 2023; Pati et al., 2022; Violenta et al., 2021; Widyayanti et al., 2022). Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), pada aspek perkembangan kematangan emosi dalam tataran tindakan, peserta didik harus mampu mengekspresikan perasaan dengan memperhatikan situasi dan kondisi di sekitarnya.

Regulasi emosi yang ideal menurut Gross (2007) melibatkan beberapa aspek, di antaranya sebagai berikut: (1) Mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif, tetapi juga digunakan untuk meregulasi emosi positif agar tidak ditunjukkan secara berlebihan, misalnya, penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. (2) Mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. Regulasi emosi yang baik dimulai dari kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, kemudian mengendalikannya. Kesadaran emosi membantu individu mengontrol emosi yang dirasakan, sehingga individu mampu menunjukkan respons yang adaptif terhadap emosi tersebut. (3) Mampu menguasai tekanan akibat masalah yang dihadapi. Regulasi emosi mampu menjadi strategi *coping* bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan.

Hurlock (2011) juga menjelaskan bahwa remaja mudah marah, tetapi tidak dapat mengekspresikannya secara cukup dan masih kurang dalam

mengendalikannya. Sedangkan dalam tugas perkembangannya, remaja seharusnya sudah mampu mencapai kemandirian emosional. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam mengelola emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, agresivitas, perilaku berisiko, serta kesulitan dalam penyesuaian sosial pada remaja. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dan tekanan akademik berkontribusi terhadap meningkatnya masalah emosional pada kelompok usia remaja.

Salah satu contoh dampak rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja adalah kesulitan mengendalikan emosi dan impuls yang dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif yang berujung pada konsekuensi berat, termasuk kehilangan nyawa. Pada tahun 2025, terdapat beberapa kejadian tawuran pelajar di Depok yang dipicu oleh ejekan dan intimidasi di media sosial. Pihak kepolisian mengungkapkan bahwa salah satu faktor utama yang memicu tawuran tersebut adalah kegagalan dalam mengelola konflik dan emosi secara sehat. (Khabibi, 2025; Sandi, 2024)

Sementara itu, permasalahan regulasi emosi pada peserta didik ditemukan di MTs YPPD. Berdasarkan hasil angket *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA) mengenai tiga aspek regulasi emosi dan berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru BK dan beberapa peserta didik, ditemukan bahwa peserta didik berada di tingkat sedang dan rendah pada dua aspek, yakni *Emotional Control* dan *Emotional Self-Awareness*. Hal ini menandakan adanya upaya mengelola emosi, namun lebih banyak dilakukan dengan menekan ekspresi emosi ketimbang menanganinya secara adaptif.

Pengenalan dan pemahaman emosi mereka masih terbatas pada ekspresi fisik dan perubahan wajah, sehingga belum tepat dalam memberi label emosi maupun memilih respons yang sesuai. Sebagian memendam emosi tanpa mengekspresikannya, dan hanya sedikit yang sudah mampu mengelola emosi dengan sehat. Kedua aspek itulah yang paling membutuhkan peningkatan. Hasil angket juga menunjukkan bahwa peserta didik kelas VII cenderung

berada pada kategori sedang hingga rendah pada aspek *Emotional Control* dan *Emotional Self-Awareness*. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena peserta didik kelas VII berada pada fase transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang ditandai dengan berbagai perubahan akademik, sosial, dan emosional.

Tahap remaja awal menurut Hurlock (2011), merupakan periode meningkatnya intensitas emosi, namun kemampuan pengendalian emosi belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, intervensi regulasi emosi pada kelas VII menjadi penting karena dapat berfungsi sebagai upaya preventif dan pengembangan yang diberikan sejak awal masa pendidikan di jenjang SMP/MTs. Guru BK MTs YPPD juga menambahkan bahwa selama ini belum ada upaya signifikan yang dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan regulasi emosi, sehingga peserta didik cenderung kesulitan mengendalikan respons emosinya dengan tepat dan muncul perilaku impulsif yang memengaruhi proses belajar di sekolah.

Kesulitan dalam meregulasi emosi pada remaja dikarenakan kurangnya kesadaran akan emosi yang dirasakan dan minimnya akses remaja terhadap strategi regulasi emosi yang efektif (Bäker et al., 2023; Kennedy & Brausch, 2024). Oleh karena itu, para peserta didik perlu diberikan pengetahuan dan bekal agar dapat mengelola emosi dan mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Remaja dengan regulasi emosi yang lebih baik mereka dapat mengelola frustrasi, memahami perasaan orang lain, mampu beradaptasi dan merespons secara positif dalam menghadapi situasi sulit atau konflik sosial (Nocentini et al., 2019; Rahmawati et al., 2025).

Situasi ini menegaskan perlunya intervensi yang sistematis dan terstruktur di lingkungan sekolah untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial-emosional, termasuk regulasi emosi. Dalam hal ini, program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya bimbingan klasikal, dapat menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Bimbingan dan konseling terbukti efektif dalam membantu meningkatkan regulasi emosi. Penelitian Maqfiroh et al. (2024) menjelaskan bahwa bimbingan klasikal dengan metode *Discovery Learning* dapat

meningkatkan regulasi emosi. Peserta didik terlibat aktif dalam proses menemukan solusi atas masalah emosional mereka sendiri. Peserta didik menjadi lebih memahami proses fisiologis, ekspresi wajah, dan perilaku yang dapat diobservasi saat emosi itu muncul, sehingga mereka lebih mampu mengendalikannya. Selain itu, Pratiwi et al. (2023) menambahkan bahwa bimbingan klasikal mampu membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang emosi dan dampaknya, serta berfungsi sebagai layanan antisipasi agar peserta didik tidak melakukan tindakan impulsif.

Bimbingan klasikal dipilih karena merupakan layanan dasar dalam program bimbingan dan konseling yang bersifat *preventif* dan *developmental*. Layanan ini memberikan kesempatan bagi para peserta didik untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara terencana sebelum masalah yang lebih kompleks muncul. Di samping itu, regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh seluruh peserta didik, sehingga lebih sesuai jika diajarkan secara klasikal daripada melalui layanan responsif yang hanya ditujukan kepada peserta didik tertentu.

Namun demikian, agar bimbingan dan konseling dapat berjalan lebih terarah dan berdampak, diperlukan program intervensi yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik SMP/MTs. Program tersebut idealnya dirancang untuk membantu peserta didik memahami, mengenali, dan mengelola emosi secara efektif dalam konteks sosial sehari-hari. Terdapat beberapa program berbasis sekolah yang dirancang berdasarkan *Social Emotional Learning* (SEL), seperti PATHS, RULER, dan *The Zones of Regulation* (ZoR). Namun, tidak semua pendekatan dapat sesuai dengan target dan kebutuhan peserta didik dalam pengembangan program bimbingan klasikal.

PATHS (*Promoting Alternative Thinking Strategies*) adalah intervensi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional pada anak usia dini hingga sekolah dasar. Penelitian kuasi-eksperimental pada anak usia 4-6 tahun di Bekasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan pemahaman emosi dan kompetensi sosial anak setelah mengikuti program PATHS, dengan hasil yang bertahan hingga 6 bulan setelah intervensi (Pratiwi

et al., 2024). Program RULER menekankan pada *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing*, dan *Regulating* emosi melalui proses refleksi dan pembelajaran sosial (South & DeJarnette, 2022). Penelitian yang mengkaji dampak RULER terhadap perilaku peserta didik. Ditemukan bahwa peserta didik di sekolah yang menerapkan RULER lebih mampu menerapkan *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan mengubah cara pandang terhadap masalah agar tidak terus-menerus larut dalam emosi negatif, serta lebih mampu mengontrol luapan emosi (Cavallaro, 2023). Dari kedua program tersebut, dalam konteks pengelolaan emosi intens, pendekatan reflektif seperti PATHS dinilai kurang responsif. Sedangkan RULER cenderung lebih kompleks dan membutuhkan pemahaman bertahap yang mendalam mengenai emosi, sehingga penerapannya memerlukan waktu yang lebih lama. RULER mengajarkan literasi emosi, tetapi tidak secara eksplisit memberikan teknik *coping* yang konkret dalam situasi tekanan sosial yang negatif.

Berdasarkan beberapa pendekatan tersebut, peneliti memilih kurikulum dan kerangka kerja berbasis *Social Emotional Learning* (SEL), yakni *The Zones of Regulation* (ZoR), karena menggabungkan pendekatan visual yang memudahkan pemahaman terhadap kondisi emosional. Struktur zona emosi yang jelas memberi panduan tahap demi tahap dalam pengenalan, pelabelan, dan pengelolaan emosi (Ulfa et al., 2025). Setiap zona emosi dalam *The Zones of Regulation* dilengkapi dengan strategi *coping* spesifik yang bisa diterapkan langsung oleh peserta didik (Kusuma et al., 2025). Sebagai program pencegahan, ZoR tidak menunggu remaja mengalami gangguan atau kejadian yang lebih buruk, melainkan membekali mereka dengan keterampilan sebelum masalah emosi tersebut mengganggu fungsi akademis dan sosial mereka.

Program *The Zones of Regulation* (ZoR) cukup menarik dilihat dari pendekatannya yang sederhana dan mudah diterapkan pada berbagai usia melalui pendekatan visual, karena program tersebut mengategorikan empat keadaan emosi yang berbeda dan mudah diidentifikasi sebagai "zona" berwarna. *The Zones of Regulation* sendiri dikembangkan oleh Kuypers (2011) untuk membantu peserta didik mengembangkan kesadaran akan emosi dan keterampilan mengaturnya. Program ini membantu peserta didik belajar

tentang pengambilan perspektif dengan menggunakan warna untuk membedakan perasaan, serta membantu mereka membangun kesadaran tentang bagaimana perilaku mereka memengaruhi pikiran dan perasaan orang lain. Perasaan ditempatkan dalam empat zona yang berbeda. Setiap zona diidentifikasi dengan warna, seperti biru, hijau, kuning, dan merah. Program ini membantu mereka belajar membaca ekspresi wajah, membuat mereka sadar akan pemicu emosional pribadi, serta cara memecahkan masalah saat mereka mengalami disregulasi.

Program ini juga mengajarkan anak untuk mengidentifikasi perasaan yang mereka alami dan menanamkan kosakata untuk mengungkapkannya kepada orang lain. Selain itu mereka juga diajarkan untuk mengenali pemicu tertentu yang mengarahkan mereka dari satu zona ke zona lain dan mengajarkan mereka berbagai keterampilan untuk mendeteksi dan menghindarinya sebelumnya sehingga mampu menentukan *tools* apa yang paling cocok untuk situasi tertentu (Quale, 2019). Menurut Kuypers (2011), mengidentifikasi pemicu tersebut dapat membantu mencegah anak kehilangan kendali dan/atau berperilaku buruk. Prinsip dasar ini mempermudah peserta didik dalam mengenali dan menyadari kondisi emosinya secara mandiri, sehingga dapat menjadi landasan awal untuk mengembangkan keterampilan pengendalian emosi. Di Indonesia sendiri, program ZoR belum banyak digunakan atau diadaptasi, terutama pada remaja tingkat SMP.

Pada penelitian Kisiel (2019), studi ini menganalisis persepsi guru terhadap implementasi *The Zones of Regulation* (ZoR) di sebuah sekolah dasar negeri. Secara keseluruhan, guru menemukan bahwa *The Zones of Regulation* adalah program yang mampu membantu mengajarkan emosi dan regulasi emosi di kelas dengan baik. Dalam studi lain, Öhlböck et al. (2024) meneliti penerimaan dan kelayakan ZoR ketika diterapkan oleh guru sekolah dasar di kelas reguler yang mencakup satu hingga tiga peserta didik autis. Mereka menemukan bahwa pelatihan ZoR meningkatkan efikasi diri guru dalam meningkatkan regulasi emosional peserta didik autis, dengan kurikulum yang dianggap dapat diterima, dipahami, dan layak menurut perspektif guru. Di sisi lain, ZoR tidak secara signifikan mengurangi konflik di kelas. Namun, peserta didik menjadi

lebih mampu mengidentifikasi dan mengategorikan emosi mereka secara lebih spesifik setelah intervensi (Hoffman, 2018). Beberapa guru juga melaporkan bahwa ZoR membantu peserta didik SMP secara sosial-emosional, tetapi hal ini tidak tampak dari pengurangan jumlah pelanggaran disiplin peserta didik berdasarkan data yang dianalisis (Wiebers, 2021).

Penelitian sebelumnya, seperti pada model intervensi psikoedukasi regulasi emosi di sekolah, sering kali menghadapi beberapa kelemahan dalam membantu peserta didik mengelola emosi mereka. Kebanyakan peserta didik memahami teori regulasi emosi dalam sesi kelas, namun mereka sering kali kesulitan menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi nyata (Aryani, 2025). Hal ini menunjukkan perlunya program yang tidak hanya berbasis teori, tetapi juga mengajarkan keterampilan. Lalu seperti pada penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan berbagai metode dan media dapat memperkuat regulasi emosi peserta didik (Maqfiroh et al., 2024; Pratiwi et al., 2023). Namun, studi tersebut umumnya lebih menekankan pada penerapan layanan dan evaluasi efektivitas metode tertentu, sementara penelitian yang menghasilkan produk berupa program bimbingan klasikal yang dirancang secara terstruktur untuk meningkatkan regulasi emosi masih terbatas. Di sisi lain penelitian ZoR masih banyak dilakukan pada anak usia dini dan sekolah dasar (Conklin & Jairam, 2021; Hoffman, 2018), serta belum banyak dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling pada jenjang SMP/MTs.

Pemaparan tersebut mendorong penulis untuk melakukan pengembangan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII di MTs YPPD. Karena ZoR merupakan program yang dikembangkan dalam konteks budaya Barat, penulis tidak menggunakan materi aslinya secara langsung, melainkan mengadaptasi dan mengembangkan program yang terinspirasi oleh prinsip-prinsip dasarnya, khususnya dalam hal pengelompokan emosi berdasarkan warna. Seluruh konten, istilah, dan metode kegiatan disusun ulang agar sesuai dengan konteks budaya, bahasa, dan kebutuhan perkembangan peserta didik jenjang SMP/MTs di Indonesia. Serta diintegrasikan ke dalam layanan BK

melalui bimbingan klasikal. Dengan adanya program bimbingan klasikal yang dirancang penulis, hal tersebut diharapkan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, tetapi juga bertujuan untuk membantu peserta didik agar mampu mengelola emosi yang mereka rasakan, mengekspresikan perasaan secara sehat, serta membangun keberanian dalam menghadapi situasi sosial.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Peserta didik belum optimal dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosinya secara sehat, misalnya lebih sering menyangkal atau memendam emosi daripada menyalurkan secara adaptif dan sangat mungkin melakukan perilaku impulsif
2. Minimnya kesadaran emosional peserta didik, seperti masih terbatasnya kemampuan mengenali dan memberi label pada emosi yang dirasakan, serta belum mampu merespons konflik sosial secara tepat.
3. Belum adanya program intervensi regulasi emosi yang terstruktur dan sistematis di sekolah (MTs YPPD), baik melalui layanan BK maupun kegiatan preventif lainnya yang berfokus pada penguatan keterampilan dalam mengatur emosi.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada pengembangan rancangan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII MTs YPPD. Pengembangan dibatasi pada tahap uji validitas oleh ahli materi dan ahli program, serta uji kepraktisan oleh guru BK. Penelitian ini tidak mencakup uji efektivitas program terhadap peningkatan regulasi emosi peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran umum regulasi emosi peserta didik di MTs YPPD?

2. Bagaimana rancangan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII MTs YPPD yang layak berdasarkan hasil uji validitas dan keterbacaan program?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengembangkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Secara khusus, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan gambaran umum kemampuan regulasi emosi peserta didik di MTs YPPD.
2. Menghasilkan rancangan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII MTs YPPD yang layak berdasarkan hasil uji validitas dan keterbacaan program.

F. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan bidang pribadi dan sosial. Secara lebih spesifik, pengembangan rencana layanan bimbingan klasikal berbasis prinsip *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

b) Manfaat Praktis

Berikut adalah manfaat praktis yang dapat diperoleh berdasarkan temuan dari penelitian:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk membantu peserta didik memahami dan mengelola emosi secara sehat.
2. Bagi peneliti selanjutnya, temuan pada penelitian ini dapat dimanfaatkan dan dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut, sehingga dapat memberikan pandangan terkait regulasi emosi yang dapat membekali peserta didik. Temuan pada penelitian ini juga

dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan layanan bimbingan klasikal lainnya yang relevan dengan konteks budaya Indonesia.

G. Kebaruan Penelitian

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan program bimbingan klasikal berbasis prinsip *The Zones of Regulation* yang diadaptasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik kelas VII di MTs YPPD yang memiliki beberapa perbedaan dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu. *Pertama*, pengembangan program yang dilakukan mengadopsi prinsip-prinsip *The Zones of Regulation* (ZoR). Kerangka kerja ZoR berasal dari Amerika dan belum banyak digunakan di sekolah-sekolah di Indonesia, terutama pada remaja jenjang SMP/MTs. Nantinya, penelitian ini tidak menyalin materi ZoR secara langsung, melainkan mengadaptasi program bimbingan klasikal yang terinspirasi dari prinsip-prinsip ZoR. Program yang digunakan dikembangkan dengan memperhatikan bahasa, karakteristik emosional remaja Indonesia, serta lingkungan sekolah setempat.

Kedua, integrasi program ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan kerangka *The Zones of Regulation* ke dalam format layanan BK di mana regulasi emosi ditempatkan sebagai kompetensi utama. Pengembangan program ZoR merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam sesi bimbingan klasikal dengan menggunakan pendekatan visual serta kategorisasi warna yang konkret dan mudah dipahami oleh peserta didik.

Ketiga, penelitian ini berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi emosi sebagai tujuan utama intervensi yang ditujukan kepada peserta didik kelas VII MTs YPPD. Melalui peningkatan keterampilan regulasi emosi, diharapkan peserta didik dapat lebih mampu mengenali dan mengelola emosinya secara adaptif, sehingga perilaku agresif yang muncul akibat disregulasi emosi dapat diminimalkan. *Keempat*, penelitian ini menggabungkan kerangka ZoR dengan layanan bimbingan dan konseling sekolah, serta menyesuaikan strategi dan teknik kegiatan dengan konteks MTs sebagai lembaga pendidikan bernuansa islami, sehingga menghasilkan

program yang kontekstual, aplikatif, dan selaras dengan nilai-nilai karakter peserta didik. Penelitian menghasilkan produk berupa program bimbingan klasikal berbasis ZoR untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik yang siap digunakan oleh guru BK.

