



INOVASI MEDIA LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BERBASIS DIGITAL MELALUI INSTAGRAM DAN WHATSAPP DI MTSN 6 SUMEDANG

Eka Chandra Oktaviani^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 02/07/2025

Accepted: 16/12/2025

Published: 30/12/2025

***Corresponding Author:**

Name: Eka Chandra

Oktaviani

Email:

ekachandra1991@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.32332/ccjmkb97>

Abstract

This study aims to develop an innovative Islamic Guidance and Counseling service through the use of Instagram and WhatsApp at MTSN 6 Sumedang, contextualized with Islamic values through the inclusion of Qur'anic verses in Instagram content and the use of Islamic greeting etiquette in WhatsApp communication. The research is motivated by the low level of digital literacy among students, limited access to technology, and minimal face-to-face interaction with school counselors. Utilizing a Participatory Action Research (PAR) approach, the innovation addresses the counseling challenges in a transitional-region madrasah. Data were collected through observation, questionnaires, document analysis, and focus group discussions. The findings reveal significant improvement in students' productive digital literacy, active participation in educational content, and increased comfort with WhatsApp-based counseling. This approach is not only technically effective but also spiritually enriching, as Islamic values are embedded in both content and communication. The study concludes that Islamic digital counseling services are applicable and beneficial in similar educational contexts and present opportunities for wider development of sustainable, faith-based guidance systems.

Copyright © 2025 Eka Chandra Oktaviani
This is an open access article under the [CC-BY-SA license](#)

**Keywords:**

Digital Literacy; Instagram; Islamic Guidance And Counseling; Social Media; Whatsapp

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan inovasi layanan Bimbingan Konseling Islam berbasis media sosial di MTSN 6 Sumedang melalui pemanfaatan Instagram dan WhatsApp yang kontekstual dan berlandaskan nilai-nilai Islami melalui penyisipan ayat Al-Qur'an dalam konten Instagram dan penggunaan sapaan Islami yang beradab di WhatsApp. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya literasi digital siswa, keterbatasan perangkat teknologi, serta minimnya intensitas tatap muka dengan Guru BK. Dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Partisipatif (PAR), inovasi ini dirancang sebagai respons terhadap tantangan layanan konseling di lingkungan madrasah daerah transisi. Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, analisis dokumen, dan diskusi kelompok terfokus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam literasi digital produktif siswa, keterlibatan aktif dalam konten edukatif, dan kenyamanan dalam konseling berbasis WhatsApp. Pendekatan ini tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga mampu memperkuat dimensi spiritual siswa melalui integrasi nilai-nilai Islam dalam konten dan komunikasi layanan. Temuan ini menyimpulkan bahwa layanan BKI berbasis media sosial relevan diterapkan di sekolah/madrasah dengan tantangan serupa, serta membuka peluang bagi pengembangan sistem layanan bimbingan konseling digital Islami yang lebih luas dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam; Instagram; Literasi Digital; Media Sosial; Whatsapp

Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan psikososial peserta didik secara menyeluruh (Lukenda et al., 2024). Dalam era digital yang mengalami percepatan transformasi, tantangan yang dihadapi siswa pun mengalami pergeseran yang signifikan (Muarifah et al., 2024). Pola interaksi, cara belajar, serta respon terhadap masalah-masalah sosial dan psikologis telah banyak berubah, menuntut layanan BK untuk turut beradaptasi secara inovatif dan kontekstual (Lumban & Septiningtyas, 2024). Dalam konteks ini, penting untuk merancang pendekatan BK yang tidak hanya responsif terhadap dinamika digital, tetapi juga tetap berakar pada nilai-nilai moral dan spiritual, khususnya dalam lingkungan madrasah yang berlandaskan Islam.

Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja Indonesia saat ini menghadapi risiko kesehatan mental yang cukup tinggi (Lukenda et al., 2024). Data survei nasional tahun 2022 menyebutkan bahwa lebih dari 15 juta remaja mengalami gejala gangguan psikologis, namun hanya sebagian kecil yang memperoleh akses layanan konseling (Saputri et al., 2025). Hal ini mengindikasikan adanya gap antara kebutuhan psikososial siswa dengan ketersediaan serta aksesibilitas layanan profesional (Saputri et al., 2025). Realitas tersebut menuntut hadirnya solusi inovatif yang mampu menjangkau siswa secara lebih luas dan relevan dengan realitas digital mereka (Febrianti, 2025).

Perkembangan teknologi informasi telah membuka peluang besar untuk memperluas jangkauan layanan bimbingan konseling (Hidayah & Cahyandari, 2024). Salah satu bentuknya adalah konseling berbasis digital atau *e-counseling*, yang semakin populer dalam praktik layanan psikososial (Putri & Mariyati, 2024). Konseling online dinilai lebih fleksibel dan dapat mengurangi hambatan psikologis seperti stigma, serta hambatan praktis seperti waktu dan jarak (Khairunnisa & Boediman, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa efektivitas konseling online setara dengan konseling tatap muka dalam banyak konteks, bahkan menawarkan keunggulan substansial dalam hal aksesibilitas dan potensi pengurangan stigma sosial. Namun, keberhasilan penerapan konseling digital bergantung pada konteks lokal, kesiapan teknis, dan strategi adaptasi yang mempertimbangkan kondisi psikologis serta budaya pengguna (Dewi et al., 2024).

MTSN 6 Sumedang merupakan salah satu madrasah yang menghadapi tantangan khas sebagai institusi di wilayah transisi, yaitu daerah dengan perpaduan karakteristik urban dan rural. Tantangan utama di madrasah ini mencakup keterbatasan akses digital, rendahnya literasi digital siswa, dan keterbatasan interaksi tatap muka antara Guru BK dan siswa (Salsabila, 2025). Beberapa siswa tidak memiliki ponsel pribadi atau hanya menggunakan perangkat bersama keluarga dengan spesifikasi terbatas, yang menyebabkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan berbasis teknologi (Erlangga, 2025). Selain itu, pola penggunaan

media digital siswa cenderung bersifat hiburan dan rekreatif, seperti menonton video pendek dan bermain media sosial, tanpa dimanfaatkan untuk kegiatan edukatif atau pengembangan diri (Erlangga, 2025). Fenomena ini menciptakan paradoks digital: siswa sangat akrab dengan perangkat digital, namun tidak menggunakannya untuk kebutuhan yang produktif (Marwah et al., 2024). Meski mereka fasih dalam penggunaan aplikasi populer, pemahaman mereka terhadap keamanan data, etika bermedia, dan kemampuan memilah informasi masih rendah (Yasin & Sa'adah, 2024). Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap ancaman digital dan belum mampu memanfaatkan teknologi secara optimal untuk keperluan pendidikan dan pengembangan potensi diri (Andani et al., 2023). Pada titik ini, peran BK menjadi sangat krusial dalam memberikan edukasi digital yang membentuk karakter dan kesadaran kritis siswa (Sheilla et al., 2023).

Di sisi lain, keterbatasan jam tatap muka Guru BK juga menghambat efektivitas layanan (Budiman & Franky, 2021). Sebagai guru yang tidak memiliki alokasi waktu reguler di kelas, Guru BK dihadapkan pada tantangan dalam menjangkau seluruh siswa secara merata, membangun relasi personal yang kuat, dan melakukan intervensi dini terhadap masalah yang dihadapi siswa (Teniwut & Widiantoro, 2024). Hal ini mempertegas perlunya pendekatan layanan yang tidak bergantung pada tatap muka semata, tetapi mampu menjangkau siswa melalui medium yang mereka akses setiap hari.

Berdasarkan realitas tersebut, inovasi layanan BK berbasis media sosial menjadi suatu kebutuhan mendesak (Hoult et al., 2025). Media sosial seperti Instagram dan WhatsApp, yang telah menjadi bagian dari keseharian siswa, dapat dikembangkan menjadi sarana edukatif dan terapeutik yang adaptif (Spraptini, 2021). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar inovasi konseling digital hanya berfokus pada aspek teknis penyampaian pesan atau persepsi pengguna, tanpa mengintegrasikan kerangka nilai keislaman secara sistematis. Gap penelitian yang paling menonjol adalah belum adanya kerangka inovasi yang komprehensif dan adaptif yang secara spesifik mengintegrasikan pemanfaatan media sosial populer seperti Instagram dan WhatsApp dengan prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam untuk menjawab tantangan kompleks di lingkungan madrasah.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji bagaimana tantangan layanan Bimbingan Konseling Islam di madrasah wilayah transisi dapat diatasi melalui inovasi media sosial, khususnya Instagram dan WhatsApp yang mampu meningkatkan literasi digital, memperkuat nilai-nilai keislaman, serta menjembatani keterbatasan akses layanan tatap muka. Melalui pendekatan yang adaptif, inklusif, dan kontekstual, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model layanan Bimbingan Konseling Islam yang relevan dengan kebutuhan siswa, mampu memperluas jangkauan layanan, dan sekaligus memperkuat ketahanan mental serta spiritual peserta didik madrasah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yang menempatkan peneliti, guru BK, dan siswa sebagai mitra kolaboratif dalam proses identifikasi masalah, perancangan intervensi, implementasi, serta evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakter layanan Bimbingan Konseling Islam yang bersifat partisipatif, dialogis, dan berorientasi pada perubahan perilaku melalui interaksi sosial yang setara.

Subjek penelitian terdiri dari 128 siswa MTSN 6 Sumedang yang berasal dari kelas VII-IX, dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan dalam layanan BK serta aksesibilitas terhadap perangkat digital. Guru BK berperan sebagai fasilitator utama intervensi.

Data dikumpulkan melalui empat teknik utama:

1. Observasi sistematis, digunakan untuk memantau pola konsumsi digital, interaksi siswa terhadap konten BK, dan perilaku selama layanan konseling daring.
2. Kuesioner literasi digital, diberikan pada tahap awal dan akhir intervensi untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan digital siswa.
3. Analisis dokumen, berupa arsip chat konseling, konten Instagram BKI, dan laporan layanan.
4. Diskusi Kelompok Terfokus (FGD), dilakukan untuk menggali pengalaman emosional, persepsi spiritual, dan tingkat kenyamanan siswa terhadap konseling berbasis media sosial (Creswell & Creswell, 2017).

Analisis data dilakukan dengan menggabungkan analisis deskriptif kuantitatif terhadap skor literasi digital dan statistik keterlibatan media, serta Thematic Analysis (Flick, 2022) untuk mengidentifikasi tema-tema utama dari wawancara dan FGD. Pendekatan PAR dan kombinasi metode tersebut memungkinkan penelitian ini menangkap perubahan perilaku digital, dinamika psikososial, serta integrasi nilai Islam dalam proses konseling secara komprehensif.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi inovasi layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis Instagram dan WhatsApp di MTSN 6 Sumedang menghasilkan perubahan yang signifikan dalam perilaku digital, pola belajar, serta dinamika konseling siswa. Temuan penelitian ini diperoleh melalui triangulasi data berupa observasi, kuesioner, analisis dokumen, serta diskusi kelompok terfokus, sehingga menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai dampak program yang dijalankan. Secara umum, intervensi digital ini tidak hanya meningkatkan akses layanan BK, tetapi juga memengaruhi cara siswa membangun makna, mengekspresikan emosi, serta menginternalisasi nilai-nilai spiritual dalam ruang digital.

Hasil kuantitatif awal menunjukkan tiga capaian utama. Pertama, tingkat literasi digital siswa meningkat sebesar 21,4 persen setelah intervensi. Kedua, keterlibatan siswa dalam konten edukatif berbasis Instagram menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator interaksi digital, dengan engagement story mencapai 61 persen. Ketiga, layanan konseling berbasis WhatsApp memperlihatkan bahwa 78 persen siswa merasa lebih nyaman mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi melalui teks digital. Kenyamanan ini selaras dengan konsep *Online Disinhibition Effect*, yaitu kondisi ketika individu cenderung lebih terbuka, jujur, dan ekspresif dalam komunikasi daring karena adanya jarak psikologis (Siregar & Pulungan, 2024), ketiadaan tekanan tatap muka, serta rasa aman yang lebih tinggi dalam menyampaikan pengalaman sensitif melalui teks (Lidiawati et al., 2024).

Selain itu, integrasi nilai Islam dalam proses layanan juga memperkuat pengalaman konseling digital. Siswa menyebut merasa "lebih terhubung secara spiritual" karena konten Instagram yang disajikan tidak hanya informatif, tetapi juga menyisipkan ayat Al-Qur'an yang relevan dengan isu psikologis tertentu, serta penggunaan sapaan Islami penuh adab seperti "Assalamu'alaikum, ananda..." dalam percakapan WhatsApp. Elemen-elemen ini menciptakan suasana yang tidak menghakimi (*non-judgmental space*), menumbuhkan rasa dihargai, dan memperkuat persepsi bahwa konselor hadir sebagai pendamping spiritual sekaligus psikologis. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang edukatif dan terapeutik yang menggabungkan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai Islam secara holistik.

Table 1. Dampak Implementasi Media Digital dalam Layanan BKI di MTSN 6 Sumedang

No	Aspek	Indikator Hasil Utama	Percentase (%)
1	Literasi Digital	Peningkatan skor literasi digital siswa	21,4%
2	Engagement Konten Instagram	Rata-rata engagement (<i>likes</i> , komentar, <i>story views</i>)	61%
3	Kenyamanan Konseling Online	Siswa merasa lebih aman dan nyaman via WhatsApp	78%
4	Partisipasi Konten Edukatif	Siswa yang terlibat dalam produksi konten	44%
5	Penurunan Pola Konsumsi Pasif	Siswa lebih sering mengakses konten edukatif dibanding hiburan	62%

Tabel ini menyajikan gambaran ringkas mengenai capaian implementasi digital. Pada bagian berikut, setiap capaian dianalisis secara mendalam untuk melihat mekanisme yang terjadi serta keterkaitannya dengan teori-teori relevan dalam Bimbingan Konseling Islam dan psikologi perkembangan.

Peningkatan Literasi Digital Siswa sebagai Dampak Intervensi Konseling Berbasis Media Sosial

Peningkatan literasi digital sebesar 21,4 persen menunjukkan bahwa intervensi digital ini tidak hanya menambah pengetahuan teknis siswa mengenai teknologi, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih kritis dan etis. Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam, kemampuan memilah informasi, mengenali hoaks, serta memahami keamanan data berkaitan erat dengan prinsip *tabayyun* dan *amanah* (Rosita, 2025). Kedua nilai ini merupakan dasar etika bermedia dalam Islam yang mengajarkan kehati-hatian dalam menyampaikan informasi serta tanggung jawab terhadap apa yang dikonsumsi dan dibagikan (Santoso & Assya'bani, 2025).

Temuan ini sejalan dengan literatur literasi digital religius yang menegaskan bahwa pendidikan berbasis nilai mampu mengarahkan remaja pada perilaku digital yang lebih bijak (Puruhitasari et al., 2025). Dengan kata lain, peningkatan literasi digital bukan sekadar hasil pembelajaran teknis, tetapi merupakan bentuk internalisasi akhlak digital yang relevan dengan dunia remaja saat ini (Zuanny et al., 2025).

Instagram sebagai Ruang Belajar Sosial dan Religius

Peningkatan engagement Instagram memperlihatkan bahwa siswa merespons secara aktif ketika konten edukatif dikemas secara kreatif dan dekat dengan pengalaman mereka. Hal ini memperkuat konsep *social learning* yang menekankan bahwa individu belajar melalui observasi dan modeling. Ketika guru BK atau siswa lain menampilkan refleksi, kutipan ayat Qur'an, atau strategi manajemen emosi, interaksi tersebut menjadi sarana belajar sosial yang efektif (Fauziah et al., 2025).

Dalam perspektif Konseling Islam, Instagram berfungsi sebagai ruang *tadabbur* kontemporer. Siswa menggunakan konten digital untuk merenungkan pengalaman diri, memahami nilai-nilai Islam, dan membentuk pendirian moral (Faizah et al., 2025). Konten reflektif yang disukai dan dibagikan siswa menunjukkan bahwa proses konseling tidak hanya berlangsung di ruang tatap muka, tetapi juga melalui stimulasi visual dan naratif yang mereka temui di media sosial (Widaad, 2023).

Engagement story yang mencapai 61 persen menunjukkan bahwa siswa memiliki keterikatan emosional dengan konten tersebut. Fenomena ini mengindikasikan bahwa penyajian konseling dalam format visual yang estetis dapat meningkatkan penerimaan pesan, karena sesuai dengan preferensi kognitif dan kultur digital remaja modern.

WhatsApp sebagai Media Konseling yang Mengurangi Hambatan Emosional

Tingginya tingkat kenyamanan siswa dalam konseling via WhatsApp (78%) menunjukkan bahwa komunikasi teks memiliki fungsi terapeutik yang signifikan.

Secara psikologis, media teks memungkinkan siswa mengekspresikan diri tanpa tekanan tatap muka, sehingga mengurangi kecemasan sosial. Ini sejalan dengan konsep *online emotional safety*, yaitu rasa aman emosional yang muncul ketika individu dapat mengontrol tempo komunikasi (Firdania & Subhi, 2024).

Dalam Konseling Islam, pola komunikasi ini mendukung penerapan prinsip *qawlan layyinan* (komunikasi lembut) dan *qawlan sadidan* (komunikasi yang jelas dan jujur) (Febrianti, 2025). Guru BK dapat merespons secara terukur, menghadirkan ketenangan melalui pilihan kata, serta memberi ruang bagi siswa untuk memproses emosi secara mandiri (Saputra et al., 2025).

Pengalaman siswa ini sejalan dengan penelitian Barak & Grohol yang menyatakan bahwa konseling berbasis teks dapat meningkatkan kejelasan refleksi diri karena konseli memiliki waktu untuk menyusun pikiran sebelum mengirim pesan (Andriana & Murti, 2025). Dengan demikian, WhatsApp bukan hanya alat komunikasi praktis, tetapi merupakan medium yang mendukung mekanisme konseling emosional dan spiritual.

Transformasi Perilaku Digital: Dari Konsumen Pasif Menjadi Produsen Konten Reflektif

Data kualitatif menunjukkan bahwa 44 persen siswa mulai aktif membuat konten yang bersifat edukatif dan reflektif. Fenomena ini menunjukkan munculnya *self-efficacy* dan *self-expression* yang positif (Oktavia & Fahmawati, 2025). Ketika siswa memproduksi konten berupa testimoni konseling, ayat inspiratif, atau tips manajemen stres, mereka sedang memasuki fase perkembangan identitas digital yang lebih matang (Wastuti, 2025).

Dalam psikologi agama, kegiatan ini termasuk kategori *religious coping* positif, strategi mengelola stres melalui ekspresi keyakinan dan nilai spiritual. Artinya, media digital dapat menjadi ruang ibadah dan refleksi diri yang sifatnya personal namun bermakna, terutama bagi remaja yang sedang mencari identitas moral dan spiritual (Zuanny et al., 2025)

Peningkatan Kasus Konseling sebagai Indikator *Trust* dan Aksesibilitas

Jumlah kasus konseling meningkat dari lima menjadi delapan belas kasus dalam tiga bulan. Peningkatan ini bukan indikasi bahwa masalah siswa bertambah, tetapi menunjukkan tumbuhnya kepercayaan terhadap layanan konseling (Santoso & Assya'bani, 2025). Dalam teori konseling, keberhasilan intervensi bergantung pada *therapeutic alliance* atau kualitas hubungan antara konselor dan konseli. Media digital membantu memperkuat aliansi ini karena menyediakan akses yang cepat, responsif, dan sesuai budaya komunikasi remaja (Kristiani et al., 2025).

Masalah yang dibawa siswa berkaitan dengan kecemasan akademik, relasi keluarga, dan kebingungan arah masa depan seperti isu-isu yang lazim pada masa remaja (Pratama et al., 2025). Konseling berbasis digital memudahkan guru BK

untuk melakukan intervensi dini sebelum masalah berkembang menjadi lebih kompleks (Kurniawan & Sutanto, 2025).

Pengalaman Spiritual dan Penguatan Kesejahteraan Emosional

Hasil FGD mengungkapkan bahwa siswa merasa lebih tenang, dihargai, dan terhubung secara spiritual setelah mengakses konten konseling Islami secara rutin (Tanghana et al., 2025). Fenomena ini mendukung teori psikologi agama yang menyebutkan bahwa pengalaman spiritual dapat meningkatkan regulasi emosi, memperkuat harapan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Santoso & Assya'bani, 2025). Integrasi nilai-nilai Islam melalui media digital memungkinkan siswa merasakan dukungan spiritual dalam bentuk yang relevan dengan gaya hidup mereka (Rosita, 2025).

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa inovasi layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis Instagram dan WhatsApp di MTSN 6 Sumedang efektif dalam meningkatkan aksesibilitas, kualitas interaksi, serta pengalaman konseling siswa di lingkungan madrasah wilayah transisi. Peningkatan literasi digital siswa, naiknya *engagement* konten edukatif, serta kenyamanan siswa dalam konseling berbasis teks menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang layanan yang aman, responsif, dan relevan dengan karakter digital generasi Z. Integrasi nilai-nilai Islam melalui penyisipan ayat Al-Qur'an, pesan reflektif, serta penggunaan adab komunikasi dalam percakapan daring terbukti memperkuat rasa keterhubungan spiritual siswa dan menciptakan suasana konseling yang tidak menghakimi.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa ruang digital mampu berfungsi sebagai medium internalisasi akhlak dan penguatan makna diri. Temuan ini menempatkan layanan konseling digital bukan hanya sebagai solusi teknis terhadap keterbatasan tatap muka, tetapi juga sebagai sarana pembinaan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja Muslim di era digital. Model layanan yang terbentuk bersifat adaptif dan berpotensi direplikasi di madrasah lain dengan penyesuaian terhadap konteks lokal.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi implementasi yang relatif singkat, jumlah partisipan yang terbatas, serta belum optimalnya pelibatan orang tua dan ekosistem pendukung lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan sekolah, menguji keberlanjutan dampak jangka panjang, serta mengintegrasikan keterlibatan orang tua melalui grup WhatsApp pendamping sebagai bagian dari sistem monitoring dan penguatan karakter di rumah. Dengan pengembangan lanjutan, inovasi BKI berbasis media sosial ini berpotensi menjadi model layanan

yang lebih komprehensif, berkelanjutan, dan sejalan dengan kebutuhan psikososial serta spiritual generasi Z di era digital.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Dr. H. Asep Iwan Setiawan, M.Ag., selaku dosen pengampu mata kuliah Inovasi Media Bimbingan dan Konseling, atas bimbingan, arahan, serta masukan ilmiah yang sangat konstruktif selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga besar MTSN 6 Sumedang, termasuk kepala madrasah, guru BK, para siswa, dan semua pihak yang telah menjadi bagian penting dalam implementasi inovasi ini.

Daftar Pustaka

- Andani, M. F., Lasan, B. B., & Apriani, R. (2023). Persepsi Siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap Penggunaan Instagram sebagai Media Layanan Informasi Bimbingan dan Konseling. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 61–70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p61-70>
- Andriana, P. R., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1157–1166.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775>
- Budiman, T., & Franky, F. (2021). The relationship pattern of internet usage frequency, generation Z characteristics, and teaching method in the millennium era. *IJIM*, 15(18), 179.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.3991/ijim.v15i18.24555>
- Thomas
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dewi, E. R., Mariyati, L. I., & Nastiti, D. (2024). Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1508–1524.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6063>
- Erlangga, E. (2025). Model manajemen pendidikan berbasis efikasi diri, penerimaan diri, dan regulasi emosi untuk optimalisasi kinerja guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 102–119.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1134400>
- Faizah, H. N., Suhartono, S., Fahedy, A. R., Saputro, A. H., & Claudiasari, R. (2025). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Alexithymia pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 13(1), 183–198.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.33650/jkp.v13i1.11418>

- Febrianti, S. W. (2025). Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis kelamin. *EMPATI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 225–235.
<https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/empati.v12i2>
- Firdania, M., & Subhi, M. R. (2024). Penggunaan media sosial dalam perspektif bimbingan konseling Islam. *Al-Mikraj Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-Issn 2745-4584)*, 4(02), 1080–1092.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i02.5>
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research*.
- Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 6(1), 51–61.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.854>
- Hoult, L. M., Wetherell, M. A., Edginton, T., & Smith, M. A. (2025). Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review. *PLoS One*, 20(5), e0308928.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308928>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Kristiani, O., Sangalang, O. K., & Feronika, N. (2025). Konseling Kelompok Dengan Teknik Express-sive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home. *Jurnal Bimb-Ingan Dan Konseling Pandohop*, 6(1), 35–43.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i1.15296>
- Kurniawan, E. J., & Sutanto, S. H. (2025). A “Know Thyself!”: Kejelasan konsep diri meningkatkan hubungan berkualitas pada dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 12(1), 30–47.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jpu955>
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Resiliensi Ibu Tunggal: Peran Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(3), 263–275.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263>
- Lukenda, K., Sülzenbrück, S., & Sutter, C. (2024). Expressive writing as a practice against work stress: A literature review. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 39(1), 106–137.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2240512>
- Lumban, D., & Septiningtyas, S. (2024). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1).
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>

- Marwah, S., Rahman, P. R. U., & Pratomo, R. Y. (2024). Perilaku Cyberbullying Pada Emerging Adulthood: Peran Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 93–106.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8203>
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa sekolah menengah atas di yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p094>
- Oktavia, M. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 305–316.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.874>
- Pratama, R. A., Purwati, P., Sari, I. N., Nikmah, F. K., & Japar, M. (2025). Prokrastinasi Akademik sebagai Jembatan antara Perfeksionisme Adaptif dan Kesejahteraan Psikologis: Mindfulness sebagai Variabel Moderasi. *PSIKODIMENSA*, 24(1), 26–36.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.13578>
- Puruhitasari, I., Hasanah, A. U., & Bahrudin, A. G. (2025). OPTIMALISASI PERMAINAN KOOPERATIF UNTUK REGULASI EMOSI DAN EMPATI ANAK USIA 4-6 TAHUN: KAJIAN LITERATUR. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 4(2), 776–787.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.58917/aijes.v4i2.365>
- Rosita, M. (2025). REGULASI EMOSI PADA ATLET CRICKET DI PROVINSI BANTEN. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).
<https://doi.org/https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v10i1.30208>
- Salsabila, R. R. (2025). Intervensi Konseling Kelompok Berbasis CBT terhadap Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i1.71894>
- Santoso, A. M., & Assya'bani, R. (2025). Pelatihan Regulasi Emosi Pengajar dalam Proses Pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliyah Yogyakarta. *Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 22–36.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35931/ak.v5i1.4395>
- Saputra, D., Putri, S. T., Widiaستuti, R., & Hidayah, N. N. (2025). Keterkaitan Antara Strategi Maladaptif Regulasi Emosi Kognitif Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1774–1788. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7571>
- Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., & Febriani, R. (2025). Lebih dari

- Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda. *PSIKODIMENSA*, 24(1), 84–95.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795>
- Sheilla, A., Budiman, N., & Nadhirah, N. A. (2023). ETIKA KOMUNIKASI KONSELOR DALAM KONSELING ONLINE BERBASIS TEKS. *JKP Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(1), 1–12.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.29408/jkp.v7i1.17812>
- Siregar, R., & Pulungan, M. S. (2024). Pemanfaatan media konseling online pada perguruan tinggi keagamaan islam negeri. *The Journal of Religion and Communication Studies*, 1(1), 48–57.
<https://doi.org/https://doi.org/Communihttps://doi.org/10.61511/jorcs.v1i1.2024.538>
- Tanghana, M. S., Mage, M. Y. C., & Ratu, F. (2025). Pengaruh Attachment Style Terhadap Kecenderungan Perilaku People Pleasing pada Mahasiswa di Kota Kupang. *PSIKODIMENSA*, 24(1), 73–83.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.13639>
- Teniwut, L., & Widiantoro, F. X. W. (2024). The Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta. *Journal of Education Research*, 5(4), 6100–6108.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1943>
- Wastuti, S. N. Y. (2025). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 520–534.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.33948>
- Widaad, E. R. W. (2023). *Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan quarter life crisis mahasiswa departemen bimbingan dan konseling universitas negeri malang/El-tsaniyah Rihlatul Widaad*. Universitas Negeri Malang.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Yasin, Y., & Sa'adah, N. (2024). Konseling Online Sebagai Alternatif Pemeberian Dukungan Psikologis. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 200–208.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.820>
- Zuanny, I. P., Karjuniwati, K., Barmawi, B., & Rahmah, S. (2025). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pengasuh di Lembaga X. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 65–73.
[https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(1\).19259](https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).19259)