



JURNAL BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

P-ISSN: 2685-1636 E-ISSN: 2685-4481

Vol. 05, No. 02 Juli-Desember 2023

<https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/JBPI/index>

NILAI-NILAI FILOSOFIS EMOSI SEBAGAI DASAR BIMBINGAN MENTAL REMAJA DI SMK PONDOK PESANTREN AL FALLAH

Wahyudin^{1*}, Dedi Wahyudi²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Metro, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 06/07/23

Accepted: 17/12/23

Published: 21/12/23

*Corresponding Author:

Name: Wahyudin

Email:

wah996@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.32332/jbpi.v5i2.7389>

Abstract

The researcher's consideration in choosing this topic was the problems that occurred at Al Falah Islamic Boarding School; First, the child's emotional temperament which sometimes leads to fatalism. Second, child conflicts that always reappear occur between friends and between classmates, both boys and girls, who always justify themselves as being right. Third, internal conflicts in the classroom which sometimes never resolve are caused by emotions in individuals who are marked by a lack of ability to control themselves. Philosophical values become a form of local norms used by school principals and teachers in school institutions. By using interpretive analysis of observation and interview data, this study found that the philosophical values adhered to by school institutions are the foundation for overcoming various problems. This study found that the philosophical values espoused by school institutions are the foundation for overcoming various problems.

Copyright © 2023, Wahyudin et al

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Keywords:

Values; Philosophy; Emotion; Guidance; Mentality

Abstrak

Pertimbangan peneliti dalam memilih topik ini adanya permasalahan yang terjadi di SMK Ponpes Al Falah; pertama, Temperamen emosi remaja yang kadang mengarah fatalistic. Kedua, konflik remaja yang selalu muncul kembali terjadi antara sesama teman dan antar teman kelas baik putra dan putri yang selalu membenarkan diri yang benar. Ketiga, konflik intern di kelas yang kadang tidak kunjung selesai disebabkan emosi pada individu ditandai adanya kurang mampu mengendalikan dirinya. Nilai-nilai filosofis menjadi bentuk norma lokal yang digunakan kepala sekolah dan guru di lembaga sekolah. Dengan menggunakan analisis interpretatif terhadap data-data observasi dan wawancara, studi ini menemukan bahwa nilai-nilai filosofis yang dianut lembaga sekolah menjadi pondasi dalam mengatasi berbagai masalah. Studi ini menemukan bahwa nilai-nilai filosofis yang dianut oleh lembaga sekolah menjadi pondasi dalam mengatasi berbagai permasalahan.

Kata Kunci: Nilai; Filosofis; Emosi; Bimbingan; Mental

Pendahuluan

Setiap orang memiliki nilai-nilai perasaan mereka sendiri, pembentukan emosi cenderung bias. Akibatnya, mereka mengabaikan potensi yang mereka alami dalam situasi tertentu. Ekspresi emosional sangat penting yaitu interaksi sejak bayi, karena terjadi pada perilaku dan ditunjukkan secara fisik. Perspektif sosial menyatakan bahwa emosi nyata dan komunikatif. (Cekaite & Andrén, 2019) Reaksi emosional terjadi perkembangan individu pada suatu sistem motorik yang memiliki hubungan pengaruh timbal balik. Sebagaimana asumsi guru saat mengajar tentang masalah kehidupan sosial masing-masing siswa di sekolah (Ahmada & Pratiwi, 2023).

Tiga kecenderungan telah ditemukan dalam penelitian yang meneliti hubungan antara bimbingan emosi dan mental remaja. Pertama, studi yang melihat hubungan yang saling mendukung antara emosi dan mental. Hal ini ditandai dengan kemarahan jika keinginannya tidak terpenuhi; ketakutan yang besar; dan kecemburuan terhadap saudara, teman, dan kerabat. Hal ini akan berdampak pada perkembangan psikis atau kejiwaan di masa depan (Zhang et al., 2019). Kedua, studi tentang bimbingan mental lebih fokus pada membangun sekolah daripada menyediakan aktivitas atau melakukan sesuatu sesuai keinginan individu. Ada unsur paksaan kehendak di sini. Lembaga pendidikan memainkan peran penting dalam pertumbuhan kehidupan remaja karena akan memengaruhi interaksi sehari-hari antara guru, siswa, dan wali kelas. Ketiga, studi evaluasi menunjukkan bahwa proses pembentukan emosi dalam kehidupan remaja terhambat pada tingkat perkembangan mental. Psikologi menyelidiki dan mengevaluasi kehidupan kejiwaan remaja. Tujuannya adalah untuk menemukan apa yang membuat remaja unik. Pembentukan psikologis dan emosional remaja yang diproyeksikan saat ini dan di masa depan (Langgulung, 2002).

Tanda-tanda emosi remaja termasuk perilaku, perubahan sikap, murung, marah, dan enggan berkomunikasi dengan orang tua, lingkungan sosial, dan sekolah. Salah satu alasan peneliti memilih topik ini adalah adanya masalah yang terjadi di SMK Ponpes Al Fallah dan kecenderungan emosi remaja yang fatal. Adanya konflik remaja yang terus-menerus terjadi antara teman sekelas dan antara putra dan putri yang selalu membenarkan diri sendiri, serta konflik intern di kelas yang terkadang tidak selesai. Permasalahan yang muncul kemudian diselesaikan secara bertahap. Menanamkan nilai-nilai berdasarkan pengalaman yang dialami oleh remaja sangat penting. Orang tua dan teman sekolah remaja dapat membantu mereka menemukan identitas mereka melalui tindakan dan sikap mereka (Toron & Astuti, 2022).

Selanjutnya, Anda dapat melihat bagaimana emosi remaja berbeda dengan menangis, cemberut, menangis, tersenyum, atau tertawa. Orang tua selalu memperhatikan perkembangan remaja mereka agar semuanya berkembang dengan baik dan tidak mengganggu perkembangan mereka. Sebaliknya, refleksi emosi yang bahagia akan berkembang menjadi kasih sayang dan harapan, sedangkan refleksi emosi yang tidak bahagia akan berkembang menjadi kekecewaan, kecemasan, rendah diri, malu, dan sebagainya (Walgito, 1981). Jika seseorang mengalami emosi, itu menunjukkan bahwa dia kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri dan perilakunya berubah menjadi tidak sesuai dengan norma-norma yang ada dalam kehidupan bersama. Tiga pernyataan berikut ini adalah awal dimulainya tulisan ini.

Pertama, bimbingan bantuan diberikan melalui wawancara tatap muka dengan konselor. Untuk membantu remaja memahami apa yang mereka butuhkan untuk berkembang secara optimal, menjadi mandiri, dan membuat rencana masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup—yang merupakan sifat alamiah manusia—seseorang yang sedang mengalami masalah berfokus pada puncak masalah yang dihadapi remaja. Banyak ahli berbicara tentang aspek aktivitas manusia yang mempelajari aktivitas individu yang berkaitan dengan lingkungan. mempelajari perilaku manusia dan tindakan (Woodworth, 1957). Wilhem Wund pernah menegaskan bahwa psikologi adalah bidang yang mempelajari pengalaman manusia seperti perasaan, panca indera rasa (*feeling*), pikiran, dan kehendak.(Ja'far, 2016, p. 209; Sairah, 2021, pp. 164–165).

Kedua, mengawasi proses aktivitas perasaan dan mental. Jika perasaan menjadi terlalu tertekan sehingga tidak dapat mengendalikan diri lagi, emosi akan muncul dan memicu kemauan. Wawasan perkembangan yang sensitif tentang keadaan mental dan emosi memberi remaja tempat untuk berpikir objektif dan merenung. Semua tindakan sehari-hari seseorang selalu menghasilkan perasaan tertentu, yaitu perasaan senang atau tidak senang, yang diwarnai oleh tindakan tersebut (Drummond et al., 2014). Warna afektif terkadang kuat dan terkadang lemah atau samar. Beberapa pembagian emosi termasuk senang, senang terkejut, lelah, benci, was, dan sebagainya (Fauzi, 1999).

Ketiga, bimbingan selesai. Karena ada kemungkinan bahwa orang tidak mengetahui atau tidak menyadari kondisi dirinya yang sebenarnya, penyelesaian bimbingan dilakukan untuk membantu mereka mengetahui, mengenali, dan memahami keadaan diri mereka sesuai dengan sifat mereka. Bimbingan "mengingatkan orang pada fitrahnya." Tuhan telah menentukan baik dan buruk,

kelebihan dan kekurangan, tetapi mengetahui bahwa manusia harus bekerja, kelemahan mereka tidak boleh disesali, dan kekuatan atau kekuatan tidak akan membuatnya lupa diri. Memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Masalah seringkali dihadapi oleh individu sendiri, sehingga bimbingan membantu mereka merumuskan dan mendiagnosa masalah mereka (Fernando & Iman, 2016). Karena tekanan selama masa remaja sangat memengaruhi sikap hidup dan pandangan hidup seseorang, baik sekarang maupun di masa depan (Zulfah, 2021). Beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Jannah (Jannah, 2015), Hadi (Hadi et al., 2022), Situmorang (Situmorang, 2020) dan beberapa peneliti lainnya fokus pendekatan bimbingan dan konseling adalah untuk mendorong emosi dan mental.

Metode

Fokus penelitian deskriptif kualitatif lapangan ini adalah untuk mengetahui bagaimana emosi remaja di SMK Ponpes Al Falah mempengaruhi kehidupan mental manusia. Berbagai literatur ditemukan terkait tentang masalah yang perlu ditangani (Nazir, 1988). Penelitian kualitatif ini dilakukan di Ponpes Al Falah di Teluk Dalem Kabupaten Lampung Tengah dan bergantung pada observasi, dokumentasi, dan wawancara. Proses penulisan ilmiah didukung oleh berbagai sumber, data lapangan, dan observasi dokumentasi (Sugiyono, 2009).

Peneliti melakukan wawancara mendalam—atau wawancara mendalam—untuk mendapatkan data awal. Sumber data primer adalah 1 orang guru dan 5 siswa serta sumber data sekunder adalah kepala sekolah SMK Ponpes Al Falah berusaha menggambarkan fenomena, kejadian, dan berkonsentrasi pada data untuk menentukan kebenaran mereka (Noor, 2011). Informasi diberikan kepada kepala sekolah, guru pembimbing, guru agama, dan sejumlah siswa sekolah. Mengambil guru pembimbing karena mereka memiliki pendidikan tinggi dan bukti yang memungkinkan mereka untuk memahami realitas nyata keberadaan di lingkungan sekolah dan kelas. Dalam tulisan ini, makna pemikiran filosofis ditangkap melalui teknik analisis interpretasi. Menggali dan memahami apa yang sebenarnya terjadi pada topik tersebut (Herdiansyah, 2012). Untuk mewujudkan penangkapan makna secara sistematis, nilai-nilai filosofis ditafsirkan sebagai kontrol sosial. Analisis interpretasi digunakan di sini untuk melihat lingkungan sekolah dan akar rumput memahami masalah yang muncul dalam interaksi di sekolah, dan nilai-nilai filosofis ditafsirkan untuk menjadi solusi yang efektif dan relevan sebagai kontrol sosial di lembaga sekolah. Analisis

interpretasi digunakan dalam perspektif paradigma berpikir yang efektif (Hanafi, 2007).

Hasil dan Pembahasan

Selanjutnya, pembahasan ini berfokus pada prinsip filosofis tentang emosi remaja sebagai dasar untuk perkembangan mental. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi aspek perkembangan emosi remaja, kehidupan psikologis remaja, fungsi reflektif, dan upaya untuk menemukan solusi melalui aktivitas mental. (Alcaro & Carta, 2019) Tugas perkembangan emosi remaja seusia SMK yaitu identitas diri dan karir: hubungan sosial: tekanan akademis dan kewirausahaan: masa transisi ke dunia kerja: kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan: keseimbangan hidup dan kesejahteraan emosional: gangguan emosional dan kesehatan mental: pengembangan keterampilan soft skills: Untuk mendukung perkembangan emosi remaja di SMK, sekolah dan konselor harus menyediakan lingkungan yang mendukung serta program pembinaan keahlian soft skills untuk remaja.

Tekanan yang dialami oleh seorang remaja sangat memengaruhi bagaimana seseorang membuat sikap hidup mereka, yang diproyeksikan baik untuk saat ini maupun untuk masa depan. Untuk bimbingan mental remaja, setidaknya ada lima pilar nilai filosofis yang membawa nilai-nilai emosi.

Pertama dan terpenting, nilai persepsi Berkaitan dengan masalah ini, dapat dikatakan bahwa masyarakat sejak lama telah menghubungkan perasaan seseorang dengan gejala fisik. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesehatan jasmani dan rohani. Perubahan tubuh individu terjadi pada seorang remaja ketika dia mengalami emosi. Misalnya, ketika seseorang takut, wajahnya pucat, dan jantungnya berdebar-debar, Selanjutnya, orang atau remaja yang bersangkutan mengalami perubahan fisik dalam bentuk rangkaian perasaan. Persepsi atau stimulus menyebabkan perubahan pada organ *perifer* seperti jantung, paru-paru, dan isi lambung, menurut teori *Imperial Emotion* yang dibantah oleh Adam Kuper dan Jessica Kuper (Kuper, 2000).

Berdasarkan gejala kejiwaan tersebut, prinsip yang mendasari tujuan praktis adalah "*Lie Detektor*", yang digunakan dalam bidang psikologi kriminal untuk membantu penanganan kejahatan. *Lie Detektor* dibangun berdasarkan hubungan antara emosi yang dialami individu dengan perubahan perubahan fisik. John A. Larson membuat perangkat ini, dan L. Keeler memperbaikinya.(Walgito, 1981) Alat

ini memungkinkan merekam perubahan tubuh. Dalam kasus seperti pembunuhan, *Lie Detektor* akan memeriksa, menguatkan, atau menolak surat dakwaan terdakwa.

Kedua, Nilai Kekuatan: Meskipun manusia mungkin mengalami berbagai tingkat emosi atau berbagai jenis emosi, kemampuan manusia untuk mengidentifikasi dan mempertimbangkan emosi mereka adalah yang membedakan manusia dari hewan lain. tangga evolusi, yang berarti bahwa masalah atau krisis saat ini dapat diprediksi dengan melihat apa yang terjadi di masa lalu. Darwin menyatakan teori pertama tentang emosi bahwa emosi adalah perasaan, dan bahwa ekspresi emosi manusia berada pada kontinum terakhir dibandingkan dengan emosi hewan. Ekspresi emosi hanya mengikutinya, tidak ada komunikasi. (Toron & Astuti, 2022)

Evolusi emosi juga akan terjadi. Ini tidak hanya akan mengarahkan dan mengajarkan remaja tentang emosinya untuk memenuhi tuntutan kehidupan sosial yang dipengaruhi oleh teknologi yang terus berkembang dan mengubah kehidupan manusia, tetapi juga akan mengajarkan mereka untuk benar-benar menggunakan pemahaman baru mereka tentang emosi untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, sukses, dan sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masson dan Mc Carthy, masalah emosional dari berbagai jenis sebagai kekuatan dalam jiwa tentunya ada perbandingan dengan tingkat emosi pada spesies yang berbeda (hewan). Masalah emosional sebagai kekuatan dalam jiwa tentunya ada perbandingan dengan tingkat emosi pada spesies hewan: menunjukkan bagaimana spesies yang berbeda tampaknya menunjukkan lebih banyak emosi daripada yang lain: burung Beo bisa tersinggung dan sering marah tanpa alasan; bebek, angsa, dan bebek terkenal karena perhatiannya pada pasangannya; gajah terlihat sedih saat ada yang mati; menunjukkan minat yang besar pada tulang (Sapiro, 1999).

Ketiga, Nilai Perasaan: Perkembangan emosi ini pasti dimulai dengan perasaan karena perasaan adalah keadaan seseorang yang disebabkan oleh stimulus di sekitarnya. Jika keadaan perasaan sudah sedemikian buruk sehingga membuatnya sulit untuk berinteraksi dengan dunia sekitar, dan ini akan menyebabkan emosi. Untuk melakukannya, keterampilan mental sangat penting. (Rahmati et al., 2017) Dalam kebanyakan kasus, emosi seseorang telah begitu terpengaruh sehingga mereka menjadi kurang mampu atau tidak mampu mengendalikan diri mereka lagi. Perilaku dan tindakannya menunjukkan gangguan atau hambatan dalam diri individu, bukan norma-norma yang ada dalam kehidupan bersama. Sangat mungkin bagi seseorang yang mengalami emosi untuk menghindari berkomunikasi dengan orang-orang di

sekitarnya.(Walgito, 1981) Analisis emosi dan analisis elemennya hanya berhasil sebagian.

Keempat, nilai Interpersonal. Berbagai macam masalah dapat muncul dalam keluarga, terutama masalah remaja. Seringkali, perilaku remaja tidak sesuai dengan harapan dan keinginan orang tua mereka. Orang tua merasa khawatir dengan sikap yang tidak sesuai yang ditunjukkan oleh anaknya dan suka mengganggu mereka karena dianggap tidak sesuai dengan perkembangan orang lain. Jika remaja menghadapi tekanan dan penolakan dari orang dewasa atau anggota keluarga lainnya, mereka akan terganggu secara emosional dan membawa karakter yang buruk. Mereka juga dapat menunjukkan perilaku yang adaptif atau tidak diterima lingkungannya. Penelitian bertujuan untuk mengarahkan remaja, minat, dan potensi perkembangan mereka.(Keumala et al., 2018)

Nilai perkembangan kelima, fase perkembangan. Menurut para ahli yang mempertahankan pendapat ini, ketika orang berbicara tentang perkembangan psikis remaja, mereka harus menggunakan psikologi sebagai dasar, bukan kondisi biologis atau tambahan. Perkembangan emosi remaja juga akan dipengaruhi oleh tahapan perkembangan psiko-psikologis ini, yaitu sosialisasi lingkungan selalu mengiringi atau mempengaruhi perkembangan emosi mereka. Teori keterikatan mengacu pada teori evolusi dan psikologi tentang keterikatan emosional antara dua atau lebih orang.(Amani et al., 2017) Jika seorang pembimbing menggunakan tekanan dan paksaan untuk memaksakan pendapatnya sendiri, remaja akan mengalah dan tunduk pada pendapat orang dewasa, sehingga pendapatnya sendiri akan hilang dan tidak berkembang.

Data menunjukkan bahwa nilai-nilai filosofis dapat menyelesaikan semua masalah yang dihadapi remaja. Ini karena, secara fungsional, nilai-nilai filosofis dapat melakukan fungsi sosial tertentu, seperti sosialisasi, integrasi, normasi, dan kontrol sosial. Fungsi-fungsi ini membentuk kemampuan untuk memecahkan masalah sosial dan merupakan proses yang sangat penting dimiliki oleh remaja..

Dalam konteks sosial, fungsi sosialisasi dapat didefinisikan sebagai proses yang dialami oleh guru remaja. Proses ini mencakup kebiasaan-kebiasaan, sikap norma, nilai-nilai, pengetahuan, harapan, dan ketrampilan yang membantu remaja memperoleh kontrol sosial dan berperan sesuai dengan harapan masyarakatnya. Untuk menyatukan orang, menjaga lingkungan sekolah aman, dan mendorong proses perbaikan ke arah yang lebih baik, filosofi sebagai falsafah hidup digunakan. Dengan

kata lain, berbagai aspek yang berbeda saling mempengaruhi kesadaran kemajemukan sosial dalam kehidupan sekolah.

Selanjutnya, fungsi integrasi dipahami sebagai menyesuaikan elemen-elemen yang berbeda dalam kehidupan sekolah. Diharapkan ini akan menghasilkan pola kehidupan remaja yang harmonis, damai, dan harmonis. Nilai-nilai filosofis yang berasal dari budaya sekolah membentuk aturan hidup untuk remaja.

kehadiran fungsi normatif, yang secara khusus dan nyata mendorong remaja untuk bertindak baik dan mencegah orang lain melakukan perbuatan buruk. Secara normatif artinya didasarkan pada beberapa hal diantaranya kebiasaan, kepatutan, kepantasan, sopan santun, dan tata krama yang berlaku dalam lingkungan sekolah.

Strategi untuk menghentikan perilaku menyimpang dan kerusuhan remaja adalah kontrol sosial. Dalam kenyataannya, masih ada remaja yang melanggar aturan sosial dan menimbulkan konflik antar siswa. Dalam konteks ini, nilai-nilai filosofis berfungsi sebagai kontrol sosial yang efektif untuk mencegah penyimpangan dan masalah sosial di sekolah.

Pemahaman bahwa nilai-nilai filosofis dapat digunakan untuk mengajar remaja untuk membangun pemahaman diri, mengatasi tantangan emosional, dan mencapai kesejahteraan holistik itu penting. Beberapa nilai-nilai filosofis yang dapat dikaitkan dengan bimbingan mental remaja termasuk empati dan kepedulian, penerimaan dan pemahaman diri, kesadaran emosional, etika emosional, keseimbangan emosional, dan keseimbangan emosi.

Kesimpulan

Jika nilai-nilai filosofis diterapkan sebagai pedoman di lembaga pendidikan, mereka dapat membantu mengatasi berbagai masalah dan menghindari perselisihan. Falsafah ini masih ada karena ada kepala sekolah, dewan guru, dan orang lain yang mendukung penggunaan prinsip nilai filosofis ini untuk menyelesaikan masalah di sekolah. Kepala sekolah dapat membantu mencegah konflik dengan menyelesaikan masalah, melindungi, mengayomi, mendidik, dan menjadi suri tauladan yang baik. Selain itu, kepala sekolah memiliki tanggung jawab yang cukup relevan untuk melaksanakan tugas-tugasnya, seperti sosialisasi, integrasi, normatif, dan kontrol sosial untuk menjaga keamanan dan kenyamanan sekolah.

Dalam studi ini, penerapan konsep norma lokal di sekolah berhasil memperkuat posisi nilai-nilai filosofis sebagai cara untuk membuat gagasan yang lahir dalam realitas lingkungan sekolah untuk menyelesaikan berbagai masalah yang muncul.

Konsep ini juga menunjukkan betapa pentingnya kepala sekoalah, guru, remaja, dan kepala sekoalah dalam membentuk mental. Jadi, lingkungan sekolah tidak selalu bergantung pada lembaga lain. Untuk membangun mental remaja, lingkungan sekolah lokal memiliki sistem resiliensi yang dapat diwujudkan melalui pranata sosial.

Tulisan ini memiliki keterbatasan sebagai studi. Oleh karena itu, studi yang lebih mendalam dan menyeluruh yang menggunakan pendekatan sosiologis, yang melibatkan membandingkan beberapa masalah dengan fakta yang ada di lembaga pendidikan lebih luas, harus dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Tidak ditemukan adanya potensi konflik kepentingan oleh tim peneliti. Ucapan terima kasih kepada pengelola Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam dan seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian penulisan naskah ini.

Pernyataan Kontribusi Penulis

Wahyudin memimpin, membuat konsep, dan rencana penelitian. Wahyudin memberikan arahan naskah akademik, penguatan konsep dasar naskah, dan menambahkan beberapa informasi. Dedi Wahyudi menyiapkan data, menulis, kerangka dasar naskah, dan mengedit naskah.

Daftar Pustaka

- Ahmada, H. N., & Pratiwi, T. I. (2023). Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Negeri 2 Trenggalek. *Jurnal Bk Unesa Bimbingan Dan Konseling*, 13(1).
- Alcaro, A., & Carta, S. (2019). The “instinct” of imagination. A neuro-ethological approach to the evolution of the reflective mind and its application to psychotherapy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12(January), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00522>
- Amani, R., Majzoobi, M. R., & Azadi Fard, S. (2017). Mother-Infant Attachment Style as a Predictor of Depression among Female Students. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 5(1), 834–841. <https://doi.org/10.22038/JMRH.2016.7440>
- Cekaite, A., & Andrén, M. (2019). Children’s laughter and emotion sharing with peers and adults in the preschool. *Frontiers in Psychology*, 10(APR), 451495. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00852/BIBTEX>

- Drummond, J., Paul, E. F., Waugh, W. E., Hammond, S. I., & Brownell, C. A. (2014). Here, there and everywhere: Emotion and mental state talk in different social contexts predicts empathic helping in toddlers. *Frontiers in Psychology*, 5(APR), 88248. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2014.00361/ABSTRACT>
- Fauzi, A. (1999). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Fernando, F., & Iman, R. K. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2).
- Hadi, P., Sinring, A., Aryani, F., Latif, S., & Kasim, S. N. O. (2022). Layanan self care untuk meningkatkan kesehatan mental guru BK. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 36–43. <https://ojs.unm.ac.id/inovasi/article/view/34130>
- Hanafi, S. and Srd. R. (2007). *Filsafat Ilmu Dan Metodologi Penelitian*. Andi Offset.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Salemba Humanika.
- Ja'far, S. (2016). Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi Dan Filsafat. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 209–221. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461>
- Jannah, N. (2015). Bimbingan Konseling Keagamaan bagi Kesehatan Mental Lansia. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 355–380.
- Keumala, E., Nurihsan, J., & Budiamin, A. (2018). The Development of Career Learning Program with Modeling Technique to Improve Student Career Awareness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 53–61. <https://doi.org/10.25217/IGCJ.V1I2.270>
- Kuper, A. K. and J. (2000). *Enciclopedi Ilmu Ilmu Sosial*. Raja Grafindo Persada.
- Langgulung, H. (2002). *Asas Asas Pendidikan Islam*. Al Husna Zikra.
- Nazir. (1988). *Metode Penelitian Kualitatif*. Ghalia Indonesia.
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Desertasi, Dan Karya Ilmiah*. Kencana.
- Rahmati, S. S., Bahari, S. M., & Ahmadi, P. (2017). Study the Attitude, Knowledge and Experience of Coaches of Karate Federation Islamic Republic of Iran toward Sport Psychology Counseling. *Journal of History Culture and Art*

- Research*, 6(1), 152. <https://doi.org/10.7596/taksad.v6i1.711>
- Sairah, A. R. (2021). Prinsip-Prinsip Kemunculan Disiplin Ilmiah dalam Pemikiran Wilhelm Wundt (1832-1920) tentang Psikologi. *Jurnal Filsafat*, 31(2), 163. <https://doi.org/10.22146/jf.67737>
- Sapiro. (1999). *Mengajar Emosional. Intelengensi Pada Anak-Anak*. Gramedia.
- Situmorang, T. (2020). Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Konseling Islam (IKA BKI)*, 2(2).
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.
- Toron, V. B., & Astuti, A. (2022). Menanamkan Nilai-Nilai Pada Anak Melalui Keteladanan Orangtua. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 517–522. https://doi.org/10.23887/JURNAL_BK.V7I3.1565
- Walgito, B. (1981). *Pengantar Psikologi Umum*. Gajah Mada University Press.
- Woodworth, R. S. (1957). *Psikologi*. Henry Hold and Company.
- Zhang, Y., Tan, X., Si, G., & Huang, Y. (2019). Physical, cognitive, behavior, and negative emotion in older adults living in China: A national population-based survey. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 593–601. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S217458>
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengembangan Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.