

## Bimbingan Konseling dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja

Alfi Nur Laela<sup>1</sup>, Dimas Asrori<sup>2</sup>, Misbakhul Muslih<sup>3</sup>, Muhammad Iqbal Izzulhaq<sup>4</sup>, Alfi Lail Cahyo Ansory<sup>5</sup>, Tuhvatul Afandi Al-Arifi<sup>6</sup>, Tamrin Fathoni<sup>7</sup>

<sup>1234567</sup>Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo; Indonesia

[alfiinurlaela27@gmail.com](mailto:alfiinurlaela27@gmail.com), [dimasaku777@gmail.com](mailto:dimasaku777@gmail.com), [misbahwae452@gmail.com](mailto:misbahwae452@gmail.com),  
[Iqbalizzulhaq44@gmail.com](mailto:Iqbalizzulhaq44@gmail.com), [Alfiansory@gmail.com](mailto:Alfiansory@gmail.com), [Tuhvatulafandi@gmail.com](mailto:Tuhvatulafandi@gmail.com),  
[tam2fiana@gmail.com](mailto:tam2fiana@gmail.com)

Submitted:

Revised: 2024/12/01;

Accepted: 2024/12/11; Published: 2025/01/06

### Abstract

This study aims to analyze the role of counseling in helping adolescents deal with physical and emotional changes during puberty, explain the impact of these changes on mental and social well-being, develop effective strategies in counseling, evaluate its effectiveness in improving self-understanding, emotional management, and social skills of adolescents, and encourage the implementation of more optimal counseling in schools, families, and communities. The library method in this study was carried out by collecting, reviewing, and analyzing various relevant written sources, such as books, scientific journals, research articles, and academic reports that discuss theories of adolescent development and the effectiveness of counseling in improving mental and social well-being of adolescents, in order to formulate evidence-based recommendations regarding best practices in counseling for adolescents. Effective counseling plays an important role in helping adolescents deal with physical and emotional changes during their transition. This program has been shown to improve self-understanding, reduce anxiety and depression levels, and develop emotional management skills through relaxation techniques and open communication. In addition, counseling also contributes to improving adolescents' social skills, so that they are more confident in interacting with their surroundings.

### Keywords

Counseling, Adolescents, Physical Changes, Emotional Changes, Self-Understanding, Anxiety, Depression, Social Skills, Emotional Management, Psychological Well-Being



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mengalami pertumbuhan pesat yang mencakup perubahan struktur tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan hormon yang

berkontribusi pada perubahan suasana hati. Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan emosional yang kompleks, seperti meningkatnya sensitivitas emosional, perasaan kebingungan terhadap identitas diri, serta tantangan dalam mengelola tekanan sosial. Semua perubahan ini sering kali menimbulkan kebingungan dan ketidaknyamanan yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, bimbingan konseling menjadi elemen yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa transisi ini.

Bimbingan konseling dalam menyikapi perubahan fisik dan emosional remaja merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman, dukungan, serta solusi bagi remaja agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.<sup>1</sup> Dalam tahap perkembangan psikososial menurut Erik Erikson, remaja berada dalam fase "Identitas vs. Kebingungan Peran," di mana mereka berusaha menemukan jati diri mereka dan menentukan bagaimana mereka ingin berinteraksi dengan dunia sekitar. Jika tidak mendapatkan dukungan yang tepat, remaja dapat mengalami krisis identitas yang berujung pada perasaan tidak percaya diri dan kecemasan yang berlebihan. Oleh sebab itu, bimbingan konseling berperan penting dalam membantu mereka memahami diri sendiri, menerima perubahan yang terjadi, serta mengembangkan keterampilan adaptasi yang positif.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kebingungan identitas. Perubahan fisik yang cepat sering kali membuat mereka merasa canggung dan tidak nyaman dengan tubuh mereka sendiri. Selain itu, tekanan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan media sosial dapat memperburuk perasaan tidak aman dan ketidakpuasan terhadap citra diri mereka. Remaja yang mengalami gangguan citra tubuh berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Dalam situasi ini, bimbingan konseling dapat membantu mereka memahami bahwa perubahan fisik adalah bagian alami dari pertumbuhan dan bahwa setiap individu memiliki karakteristik unik yang patut dihargai. Konselor dapat membantu remaja membangun kepercayaan diri dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri.

Selain perubahan fisik, fluktuasi emosi juga menjadi tantangan yang signifikan bagi remaja. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, seperti perasaan marah, sedih, atau cemas yang muncul secara tiba-tiba. Beberapa remaja mungkin merasa kewalahan dengan perubahan emosional ini dan

---

<sup>1</sup> Titin Kartini, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman, "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 11, no. 2 (2023): 167–88.

kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara sehat. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial, konflik dengan orang tua, serta gangguan akademik. Bimbingan konseling membantu remaja mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang efektif, seperti teknik relaksasi, meditasi, serta keterampilan komunikasi yang baik. Dengan demikian, mereka dapat belajar mengontrol emosi mereka dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang.

Tekanan sosial juga menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental remaja. Media sosial, misalnya, sering kali menjadi sumber perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana remaja merasa perlu untuk memenuhi standar kecantikan atau gaya hidup yang dipresentasikan oleh influencer atau teman sebaya mereka. Hal ini dapat meningkatkan risiko rendahnya harga diri dan perasaan tidak cukup baik. Selain itu, tekanan dari lingkungan sekitar, seperti harapan akademik yang tinggi dari orang tua atau persaingan di sekolah, juga dapat menimbulkan stres yang berlebihan. Bimbingan konseling memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka, mendapatkan perspektif yang lebih sehat, serta belajar bagaimana menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik.

Pentingnya bimbingan konseling juga terlihat dalam konteks pendidikan. Guru dan tenaga pendidik memiliki peran krusial dalam memberikan bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang mereka alami. Sekolah yang menyediakan layanan bimbingan konseling yang efektif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan akademik, sosial, dan emosional yang lebih baik. Selain itu, konseling juga dapat membantu remaja dalam membuat keputusan yang bijak terkait dengan pilihan akademik dan karier mereka di masa depan.

Selain aspek psikologis dan sosial, bimbingan konseling juga berperan dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas yang sehat bagi remaja. Banyak remaja yang tidak memiliki akses terhadap informasi yang akurat mengenai perubahan tubuh mereka dan bagaimana menjaga kesehatan reproduksi mereka dengan baik. Pendidikan seks yang diberikan dalam bimbingan konseling dapat membantu mereka memahami pentingnya persetujuan, batasan, serta tanggung jawab dalam hubungan interpersonal. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai tubuh mereka sendiri, remaja dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Remaja yang mendapatkan bimbingan konseling selama masa perkembangan mereka akan lebih siap menghadapi tantangan yang ada dan memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan seimbang. Mereka dapat mempelajari mekanisme penanggulangan yang positif, cara mengungkapkan emosi dengan sehat, serta strategi dalam membangun hubungan sosial yang baik. Selain itu,

bimbingan konseling juga membantu mereka meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri mereka, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi masa dewasa dengan sikap yang lebih positif.

## **METODE**

Metode kepustakaan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan mengenai bimbingan konseling serta perubahan fisik dan emosional pada remaja. Sumber yang digunakan meliputi buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta laporan akademik yang membahas teori perkembangan remaja, seperti teori psikososial Erik Erikson dan teori kognitif-perilaku. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memperoleh landasan teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana bimbingan konseling dapat membantu remaja menghadapi perubahan yang mereka alami. Selain itu, studi-studi sebelumnya tentang efektivitas bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial remaja juga dianalisis guna menemukan pola dan kecenderungan dalam implementasi program konseling di berbagai lingkungan pendidikan.

Selain mengacu pada teori dan penelitian terdahulu, metode kepustakaan juga digunakan untuk membandingkan berbagai model bimbingan konseling yang telah diterapkan dalam konteks pendidikan. Kajian terhadap berbagai strategi konseling yang berfokus pada pengelolaan emosi, peningkatan citra diri, serta pengembangan keterampilan sosial membantu dalam memahami pendekatan yang paling efektif bagi remaja. Dengan melakukan sintesis dari berbagai sumber, penelitian ini dapat merumuskan rekomendasi yang berbasis bukti mengenai praktik terbaik dalam bimbingan konseling bagi remaja. Melalui metode kepustakaan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan akademik serta memberikan solusi yang aplikatif bagi para pendidik dan konselor dalam mendukung perkembangan remaja.

## **PEMBAHASAN**

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Selama fase ini, remaja menghadapi banyak perasaan yang membingungkan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Salah satu permasalahan utama yang sering dihadapi oleh remaja adalah kebingungan identitas diri.<sup>2</sup> Pada masa ini, mereka mulai

---

<sup>2</sup> Paramitha Dhatu Anindyajati, "Status Identitas Remaja Akhir: Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja," *Character* 1, no. 2 (2013): 1–6; Sugeng Sejati, "Implikasi Egosentris Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 19, no. 1 (2019): 103–26;

mencari jati diri mereka, berusaha untuk memahami siapa mereka sebenarnya dalam konteks yang lebih luas, baik itu dalam keluarga, pergaulan, maupun masyarakat. Proses ini sering kali tidak mudah, terutama ketika remaja menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial dan harapan orang di sekitar mereka. Mereka merasa harus memenuhi ekspektasi yang sering kali bertentangan dengan perasaan pribadi mereka. Kebingungan ini dapat menyebabkan perasaan terasing atau terisolasi, sehingga memengaruhi rasa percaya diri mereka.

Selain kebingungan identitas, gangguan citra tubuh menjadi salah satu tantangan utama dalam masa remaja.<sup>3</sup> Perubahan fisik yang cepat, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan munculnya tanda-tanda pubertas lainnya, seringkali membuat remaja merasa cemas tentang penampilan mereka. Dalam banyak kasus, perasaan tidak puas dengan tubuh mereka muncul karena perbandingan diri dengan standar kecantikan yang sering kali diperoleh dari media sosial atau iklan. Media sosial, khususnya, memiliki dampak besar dalam membentuk citra tubuh remaja. Foto-foto yang disunting, selebriti yang tampil sempurna, dan gaya hidup glamor yang ditampilkan di media sosial dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan diri. Hal ini dapat menurunkan harga diri remaja, meningkatkan perasaan malu, dan memicu perasaan tidak cukup baik. Remaja yang merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan ini cenderung mengalami tekanan psikologis yang besar, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Fluktuasi emosi juga merupakan masalah umum yang dihadapi remaja.<sup>4</sup> Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas memengaruhi keseimbangan emosional, sering kali menyebabkan perasaan cemas, depresi, atau kemarahan yang tak terkontrol. Emosi yang tidak stabil ini bisa membuat remaja merasa kesulitan untuk mengelola perasaan mereka, serta mempengaruhi interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan keluarga. Perubahan mood yang drastis, baik itu perasaan bahagia yang mendalam atau kesedihan yang mendalam, bisa muncul secara tiba-tiba, meninggalkan remaja merasa bingung dan frustrasi dengan dirinya sendiri. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti gangguan kecemasan atau depresi.

Selain itu, tekanan sosial yang datang dari lingkungan sekitar sering kali

---

Izzartur Rusuli, "Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam," *Jurnal As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89.

<sup>3</sup> Merita Merita, Nurainun Hamzah, and Djayusmantoko Djayusmantoko, "Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi," *Journal of Nutrition College* 9, no. 2 (2020): 81–86; Neneng Vinna Angelina, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari, "Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Dengan Thalasiaemia," *Jurnal Gema Keperawatan* 16, no. 1 (2023): 21–32.

<sup>4</sup> Yusrina Naili Farih and PRIMATIA YOGI Wulandari, "Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Awal," *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 445–55.

memperburuk masalah emosional remaja.<sup>5</sup> Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan psikologis mereka, dan sering kali remaja merasa tertekan untuk mengikuti tren, berbicara, atau bertindak sesuai dengan harapan kelompok mereka. Pengaruh media sosial semakin memperburuk kondisi ini, karena remaja sering kali merasakan tekanan untuk membentuk citra diri yang ideal atau sempurna di dunia maya. Mereka merasa perlu untuk tampil dengan cara tertentu agar diterima dalam lingkaran sosial mereka, yang dapat memperburuk perasaan tidak percaya diri atau ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Tekanan untuk selalu tampil sempurna, baik dalam hal penampilan fisik maupun pencapaian pribadi, bisa memicu kecemasan, stres, atau bahkan gangguan makan pada sebagian remaja.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam konteks ini, berbagai permasalahan yang dihadapi remaja, seperti kebingungan identitas, gangguan citra tubuh, fluktuasi emosi, dan tekanan sosial, dapat dianalisis melalui teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Erik Erikson serta pendekatan kognitif-perilaku. Kedua teori ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana remaja menghadapi perubahan dan bagaimana intervensi yang tepat dapat membantu mereka mengembangkan kesejahteraan psikologis.

Menurut Erikson, masa remaja berada dalam tahap perkembangan psikososial yang disebut *Identitas vs. Kebingungan Peran*.<sup>6</sup> Pada tahap ini, individu berusaha membangun identitas yang kuat dengan mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, seperti nilai-nilai pribadi, peran sosial, dan aspirasi masa depan. Namun, perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas sering kali menjadi sumber kebingungan bagi remaja. Mereka tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan perubahan biologis yang terjadi secara alami, tetapi juga menghadapi tekanan sosial yang menuntut mereka untuk segera memahami siapa mereka sebenarnya. Jika remaja tidak berhasil menemukan identitas yang jelas atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup, mereka cenderung mengalami kebingungan peran yang dapat berdampak pada rendahnya rasa percaya diri dan kecemasan sosial.

Kebingungan identitas ini semakin diperparah dengan permasalahan gangguan citra tubuh. Remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan

---

<sup>5</sup> Chrissonia M Mbayang, "Pergaulan Bebas Di Kalangan Remaja," *JLEB: Journal of Law Education and Business* 2, no. 1 (2024); Nana Mulyana et al., *Pencegahan Konflik Sosial Dan Penanggulangan Kenakalan Remaja* (Edu Publisher, 2023).

<sup>6</sup> Diana Putri Arini, "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21," *Jurnal Ilmiah Psyche* 15, no. 01 (2021): 11–20; Valentino Reykliv Moku and Charis Vita Juniarty Boangmanalu, "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah," *Vox Edukasi* 12, no. 2 (2021): 548423.

yang dibentuk oleh media sosial dan lingkungan sekitar. Perubahan fisik yang mereka alami bisa menjadi sumber ketidakpuasan diri, terutama ketika mereka merasa tidak sesuai dengan ekspektasi sosial. Dalam hal ini, teori kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Theory) memberikan penjelasan bahwa pola pikir negatif yang berkembang akibat perbandingan sosial dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis remaja.<sup>7</sup> Misalnya, seorang remaja yang terus-menerus berpikir bahwa tubuhnya tidak ideal akan mengalami kecemasan, kehilangan rasa percaya diri, dan bahkan berisiko mengalami gangguan makan. Teori ini menunjukkan bahwa keyakinan negatif yang terbentuk akibat interpretasi keliru terhadap perubahan fisik perlu diintervensi dengan pendekatan yang membantu mereka mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif.

Fluktuasi emosi yang terjadi selama masa remaja juga dapat dijelaskan melalui kombinasi teori perkembangan Erikson dan teori kognitif-perilaku. Secara biologis, perubahan hormonal berperan besar dalam memengaruhi keseimbangan emosi, menyebabkan remaja lebih mudah mengalami perubahan suasana hati yang drastis. Hal ini dapat memicu perasaan cemas, marah, atau bahkan depresi yang berkepanjangan. Erikson menekankan bahwa keberhasilan dalam menemukan identitas diri yang jelas dapat membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Sementara itu, teori kognitif-perilaku menjelaskan bahwa pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi emosional remaja. Jika remaja terus-menerus berpikir bahwa mereka tidak cukup baik atau tidak diterima oleh lingkungan sosialnya, mereka akan mengalami tekanan emosional yang lebih berat.

Selain itu, tekanan sosial yang semakin meningkat akibat pengaruh media sosial dan lingkungan sekitar juga berkontribusi terhadap masalah psikologis remaja. Dalam konteks ini, Erikson berpendapat bahwa interaksi sosial yang sehat sangat penting bagi pembentukan identitas yang kuat.<sup>8</sup> Jika remaja merasa tidak diterima oleh kelompok sosialnya atau mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis, mereka dapat mengalami kebingungan identitas yang lebih dalam. Sementara itu, teori kognitif-perilaku menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada restrukturisasi kognitif yakni mengubah cara berpikir remaja tentang diri mereka dan lingkungan sekitar dapat membantu mereka mengatasi tekanan sosial dengan lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling yang efektif memiliki

---

<sup>7</sup> Clarissa W Ong, Steven C Hayes, and Stefan G Hofmann, "A Process-Based Approach to Cognitive Behavioral Therapy: A Theory-Based Case Illustration," *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 1002849; Moku and Boangmanalu, "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah"; David G Kingdon and Douglas Turkington, *Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia* (Psychology Press, 2022).

<sup>8</sup> Najrul Jimatul Rizki, "Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)," *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 153–72; Najrul Jimatul Rizki, "Penerapan Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Erikson Dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial Untuk Optimalisasi Pembelajaran," *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3, no. 3 (2024): 462–81.

dampak positif dalam membantu remaja menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa transisi mereka. Sebuah studi yang dilakukan di MTS Negeri 9 Banyuwangi mengungkapkan bahwa peserta yang mengikuti program bimbingan konseling mengalami berbagai peningkatan dalam aspek psikologis dan sosial mereka. Salah satu manfaat utama yang ditemukan adalah peningkatan pemahaman diri, di mana remaja yang terlibat dalam program ini lebih mampu mengenali dan menerima perubahan fisik yang terjadi dalam diri mereka. Dengan bimbingan yang tepat, mereka dapat mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap tubuh mereka sendiri dan mengurangi perasaan tidak aman yang sering muncul akibat perubahan tersebut.

Selain itu, penelitian ini juga mencatat adanya penurunan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan peserta. Dengan adanya dukungan dari konselor, remaja menjadi lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan yang muncul selama masa pertumbuhan mereka. Sesi konseling memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Proses ini membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan optimis terhadap diri mereka sendiri serta lingkungan sekitar.

Hasil lainnya menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan bimbingan konseling juga mengalami peningkatan dalam keterampilan mengelola emosi. Mereka diajarkan berbagai teknik untuk mengatasi stres dan tekanan sosial, seperti latihan relaksasi, berpikir positif, serta komunikasi terbuka dengan orang-orang di sekitar mereka. Dengan keterampilan ini, mereka dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan mampu mengontrol emosi mereka secara lebih efektif.

Selain dampak psikologis, program bimbingan konseling juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial para remaja. Peserta program menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam berinteraksi dengan teman sebaya, guru, serta anggota keluarga. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam mengekspresikan pendapat dan lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling tidak hanya berperan dalam membantu remaja memahami diri mereka sendiri, tetapi juga dalam membentuk keterampilan sosial yang mendukung perkembangan mereka di masa depan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulannya, bimbingan konseling yang efektif memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama

masa transisi mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Negeri 9 Banyuwangi, program bimbingan konseling terbukti mampu meningkatkan pemahaman diri remaja terhadap perubahan fisik yang mereka alami, sehingga mereka dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan lebih baik. Selain itu, konseling juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi dengan memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan dukungan emosional dari konselor.

Tidak hanya itu, program ini juga membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan mengelola emosi melalui teknik-teknik seperti relaksasi dan komunikasi terbuka, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial. Peningkatan keterampilan sosial juga menjadi dampak positif lainnya, di mana remaja lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitar mereka.

## REFERENCES

- Angelina, Neneng Vinna, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari. "Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Dengan Thalasiaemia." *Jurnal Gema Keperawatan* 16, no. 1 (2023): 21–32.
- Anindyajati, Paramitha Dhatu. "Status Identitas Remaja Akhir: Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja." *Character* 1, no. 2 (2013): 1–6.
- Arini, Diana Putri. "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21." *Jurnal Ilmiah Psyche* 15, no. 01 (2021): 11–20.
- Farih, Yusrina Naily, and PRIMATIA YOGI Wulandari. "Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Awal." *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 445–55.
- jimatul Rizki, Najrul. "Penerapan Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Erikson Dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial Untuk Optimalisasi Pembelajaran." *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3, no. 3 (2024): 462–81.
- Jimatul Rizki, Najrul. "Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)." *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 153–72.
- Kartini, Titin, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman. "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 11, no. 2 (2023): 167–88.
- Kingdon, David G, and Douglas Turkington. *Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia*. Psychology Press, 2022.
- Mbayang, Chrissonia M. "Pergaulan Bebas Di Kalangan Remaja." *JLEB: Journal of Law Education and Business* 2, no. 1 (2024).

- Merita, Merita, Nurainun Hamzah, and Djayusmantoko Djayusmantoko. "Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi." *Journal of Nutrition College* 9, no. 2 (2020): 81–86.
- Mokalu, Valentino Reyklyv, and Charis Vita Juniarty Boangmanalu. "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah." *Vox Edukasi* 12, no. 2 (2021): 548423.
- Mulyana, Nana, Asep Ikhwan Awaluddin, M M SE, Budi Setia Baskara, Rachmat Mulyana, Tantan Hadian, M PKim, Caca Danuwijaya, K H Aang Abdullah Zein, and M PdI. *Pencegahan Konflik Sosial Dan Penanggulangan Kenakalan Remaja*. Edu Publisher, 2023.
- Ong, Clarissa W, Steven C Hayes, and Stefan G Hofmann. "A Process-Based Approach to Cognitive Behavioral Therapy: A Theory-Based Case Illustration." *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 1002849.
- Rusuli, Izzartur. "Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam." *Jurnal As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89.
- Sejati, Sugeng. "Implikasi Egosentris Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 19, no. 1 (2019): 103–26.