

Strategi Menghadapi Peserta Didik Remaja Melalui Pendekatan Empatik Dalam Bimbingan dan Konseling

Sugeng Prabowo¹, Zulma Khoirotun Nisaa'k², Raf'ul Khoiruddin³, Tamrin Fathoni⁴
Institut Agama Islam Sunan Giri
sugengprabowo.com@gmail.com¹, zulmanisak@gmail.com², rafulkhairuddin@gmail.com³,
tam2fiana@gmail.com⁴

Submitted:

Revised: 2024/12/01;

Accepted: 2024/12/16; Published: 2025/01/26

Abstract

Adolescence is a period marked by significant emotional, social, and physical transformations that affect a teenager's identity, social interactions, and understanding of the world. During this time, adolescents often face identity confusion, anxiety, depression, and challenges in establishing healthy relationships with peers and parents. Thus, a sensitive and comprehensive approach is necessary to help them navigate these challenges. One such approach is the empathetic approach, introduced by Carl Rogers (1951) within the framework of humanistic therapy. Empathy, according to Rogers, involves understanding another person's feelings without judgment, and in the context of adolescents, it entails listening attentively, respecting their experiences, and providing a non-judgmental space for identity exploration. Research has shown that this empathetic approach can significantly benefit adolescents by enhancing their psychological well-being, improving their ability to manage stress, and fostering healthy interpersonal relationships. This article discusses the importance of empathy in supporting adolescents through various psychological issues, such as identity confusion, emotional fluctuations, peer pressure, bullying, and academic stress. The article also explores relevant theories, including Carl Rogers' Client-Centered Theory, Daniel Goleman's Emotional Intelligence, Paul Ekman's Emotion Expression Theory, and Urie Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory. Furthermore, strategies for implementing an empathetic approach, such as active listening, providing emotional expression space, and avoiding judgment, are discussed. Ultimately, this article aims to provide insights and recommendations for parents, educators, and professionals to effectively support the emotional well-being of adolescents by integrating empathy into their interactions.

Keywords

Adolescence, Empathy, Empathetic Approach, Strategy



© 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 tahap perkembangan yang penuh dengan dinamika emosional,

sosial, dan fisik.¹ Pada periode ini, remaja mengalami transformasi besar yang mempengaruhi identitas diri mereka, cara berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta pemahaman mereka tentang dunia di sekitar mereka.² Mereka mulai mencari identitas pribadi, mengeksplorasi nilai-nilai dan minat, serta mengelola perasaan yang intens akibat perubahan hormon dan tekanan sosial.³ Proses ini sering kali disertai dengan kebingungan identitas, kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat, baik dengan teman sebaya maupun orang tua. Oleh karena itu, tantangan psikologis yang dihadapi oleh remaja pada masa ini membutuhkan pendekatan yang sensitif dan mendalam. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi tantangan tersebut adalah pendekatan empatik.

Pendekatan empatik, yang pertama kali digagas oleh Carl Rogers (1951) dalam kerangka teori terapi humanistik, menekankan pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian dan memahami perasaan individu tanpa menghakimi. Rogers mengemukakan bahwa untuk menciptakan perubahan yang positif dalam diri klien, terapis harus menunjukkan tiga kualitas utama: kehangatan, keaslian, dan empati. Empati, menurut Rogers, merupakan kemampuan untuk "masuk" ke dalam dunia perasaan orang lain dan merasakannya tanpa kehilangan jarak profesional. Dalam konteks remaja, pendekatan empatik berarti mendengarkan perasaan mereka dengan penuh perhatian, menghargai pengalaman mereka, dan memberi mereka ruang untuk mengeksplorasi identitas diri mereka tanpa rasa takut akan penolakan atau penghakiman.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan empatik dalam mendampingi remaja dapat memberikan berbagai manfaat yang signifikan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Finkelstein (2021) dalam *Social and Personality Psychology Compass* menunjukkan bahwa remaja yang merasa didukung secara emosional dan dipahami oleh orang dewasa, seperti orang tua atau guru, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Orenstein (2022) dalam *Psychological Therapy Journal* juga menyoroti bahwa pendekatan empatik dalam terapi psikologis dapat membantu remaja yang menghadapi masalah kecemasan dan depresi untuk membuka diri, mengenali perasaan mereka, dan mengembangkan

¹ Misbakhul Muslih, Muhammad Iqbal Izzulhaq, and Tamrin Fathoni, "Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja," *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 331–40.

² Agung Purnomo et al., "Mengidentifikasi Kebutuhan Dan Tantangan Peserta Didik Sebagai Solusi Bimbingan Konseling Di Sekolah," *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 140–48.

³ Tamrin Fathoni, Fitri Wahyuni, and Samsudin Samsudin, "Peran Teori Sosial Émile Durkheim Dalam Pengembangan Pendidikan Agama Islam (Perspektif Solidaritas Sosial Dan Integrasi Masyarakat)," *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 01 (2024): 1654–68.

cara-cara adaptif untuk menghadapinya.

Dalam konteks pendidikan, pendekatan empatik juga terbukti meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kecemasan akademik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Journal of Educational Psychology* (2023) menunjukkan bahwa ketika guru menunjukkan empati terhadap perasaan dan kesulitan yang dihadapi oleh siswa, siswa merasa lebih dihargai dan memiliki ikatan yang lebih kuat dengan lingkungan belajar mereka. Hal ini berkontribusi pada peningkatan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik dan sosial, serta penurunan tingkat stres yang mereka alami di sekolah.

Namun, meskipun banyak penelitian yang mendukung pentingnya pendekatan empatik, kenyataannya banyak orang dewasa, terutama orang tua dan pendidik, yang masih kurang memahami atau mengaplikasikan pendekatan ini dengan efektif. Banyak yang terjebak dalam pola interaksi yang lebih berbasis pada otoritas atau instruksi yang kaku, yang bisa membuat remaja merasa tidak dihargai atau bahkan diabaikan perasaannya. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana pendekatan empatik dapat diterapkan secara lebih luas dalam konteks interaksi antara orang dewasa dan remaja.

Dengan mempertimbangkan hasil-hasil penelitian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam penerapan pendekatan empatik dalam mendampingi remaja yang menghadapi masalah psikologis. Artikel ini juga akan membahas manfaat dari penerapan empati dalam konteks perkembangan remaja, serta memberikan rekomendasi untuk orang tua, guru, dan profesional lainnya dalam mengimplementasikan pendekatan ini untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Teori Carl Rogers tentang empati mengajarkan bahwa orang dewasa yang menunjukkan empati dapat membantu individu merasakan penerimaan dan pemahaman, yang menjadi dasar untuk perkembangan emosional yang sehat. Selain itu, teori ekologi Bronfenbrenner (1979) juga relevan dalam konteks ini, karena menunjukkan bahwa perkembangan remaja dipengaruhi oleh berbagai sistem sosial di sekitarnya—termasuk keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Oleh karena itu, pendekatan empatik yang diterapkan dalam berbagai sistem sosial ini memiliki dampak yang besar pada kesejahteraan psikologis remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur dengan

pendekatan kualitatif, mengumpulkan data pustaka dari berbagai buku, sesuai topik permasalahan yang diteliti, mengidentifikasi dan menganalisis data berdasarkan sumber bacaan dan penelitian terdahulu untuk mencapai hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pencarian identitas diri, tantangan emosional, serta pengaruh sosial yang kompleks. Oleh karena itu, pendekatan empatik menjadi strategi utama yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling untuk mendukung perkembangan peserta didik. Pendekatan ini berfokus pada upaya memahami perasaan dan pengalaman peserta didik secara mendalam tanpa menghakimi, sehingga mereka merasa diterima, didukung, dan mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Pendekatan empatik diterapkan untuk menghadapi berbagai permasalahan remaja melalui strategi-strategi berikut:

1. Memahami Kebingungan Identitas Diri

Remaja sering mengalami kebingungan tentang siapa mereka dan bagaimana mereka ingin dipersepsikan. Konselor yang empatik membantu peserta didik melalui proses eksplorasi diri dengan menciptakan ruang aman untuk berdiskusi. Berdasarkan teori *Client-Centered* Carl Rogers, konselor dapat menggunakan teknik reflektif untuk menunjukkan bahwa perasaan peserta didik dimengerti dan diterima. Dengan cara ini, peserta didik merasa diberdayakan untuk mengambil keputusan mengenai identitas diri mereka tanpa tekanan dari luar.

2. Mengelola Perubahan Emosional dan Mood

Perubahan hormonal pada masa pubertas dapat memengaruhi kestabilan emosional remaja. Konselor yang empatik dapat memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan secara aktif dan menanggapi perasaan peserta didik tanpa evaluasi. Menurut Daniel Goleman, kemampuan konselor dalam mengelola emosi diri dan memahami emosi peserta didik menjadi kunci untuk membantu remaja mengembangkan kecerdasan emosional mereka sendiri. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka.

3. Membantu Menghadapi Tekanan Sosial dan Teman Sebaya

Remaja sering merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi teman sebaya, yang dapat menyebabkan kecemasan atau stres. Pendekatan empatik dalam bimbingan dan konseling membantu peserta didik memahami bahwa mereka tidak perlu menyesuaikan diri secara berlebihan hanya untuk diterima oleh kelompok tertentu. Konselor dapat menggunakan teori perkembangan moral Lawrence Kohlberg untuk mendorong peserta didik memandang tekanan

sosial dari sudut pandang moral dan etika yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan.

4. Menangani Dampak Bullying dan Perundungan

Bullying dapat meninggalkan dampak psikologis mendalam pada korban. Dalam konteks bimbingan, konselor yang empatik menciptakan suasana aman yang memungkinkan peserta didik mengungkapkan pengalaman mereka. Berdasarkan teori Paul Ekman, kemampuan konselor untuk mengenali ekspresi emosional korban, baik secara verbal maupun nonverbal, sangat penting untuk memberikan respons yang tepat. Pendekatan ini membantu korban merasa didukung dan mendapatkan solusi yang efektif untuk mengatasi situasi tersebut.

5. Mengelola Konflik Keluarga

Konflik dalam keluarga, seperti perceraian orang tua atau ketegangan dengan saudara kandung, sering kali memengaruhi kesehatan mental remaja. Teori keterikatan John Bowlby menyoroti pentingnya hubungan emosional yang aman antara remaja dan orang dewasa di sekitar mereka. Konselor dapat membantu peserta didik dengan mendorong komunikasi terbuka dalam keluarga dan menyediakan mediasi untuk menyelesaikan konflik secara damai.

6. Menangani Depresi dan Kecemasan

Depresi dan kecemasan adalah tantangan umum pada remaja yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka. Pendekatan empatik memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi gejala depresi secara dini dan memberikan dukungan yang diperlukan. Berdasarkan teori ekologi Urie Bronfenbrenner, konselor dapat melibatkan sistem sosial di sekitar peserta didik, seperti keluarga dan teman sebaya, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan.

7. Mendukung Peserta Didik dalam Hubungan Asmara

Hubungan asmara pertama sering kali menjadi sumber kebingungan dan tekanan emosional bagi remaja. Konselor yang empatik membantu peserta didik memahami perasaan mereka dan memberikan panduan untuk mengelola konflik dalam hubungan secara sehat. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk belajar dari pengalaman mereka tanpa merasa dihakimi.

8. Mengatasi Stres Akademik

Tekanan untuk berprestasi di sekolah sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi peserta didik. Konselor yang empatik memberikan dukungan emosional dan strategi manajemen

waktu yang membantu peserta didik mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif. Teori kecerdasan emosional Goleman dapat diterapkan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi faktor pemicu stres mereka dan mencari cara untuk mengatasinya.

Pendekatan empatik terbukti efektif dalam menciptakan hubungan yang kuat antara konselor dan peserta didik. Teori Client-Centered Carl Rogers menekankan bahwa hubungan yang penuh empati, kehangatan, dan keaslian memberikan ruang bagi peserta didik untuk merasa diterima dan dimengerti. Hal ini mendorong mereka untuk membuka diri dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling. Namun, penerapan pendekatan empatik juga menghadapi tantangan, seperti keterbatasan waktu konselor dalam menangani jumlah peserta didik yang banyak, atau resistensi dari peserta didik yang merasa tidak nyaman untuk berbagi perasaan mereka. Oleh karena itu, konselor perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, membangun kepercayaan, dan melibatkan sistem pendukung yang lebih luas untuk memastikan keberhasilan strategi ini.

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh tantangan, di mana individu mengalami perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja sering menghadapi permasalahan seperti kebingungan identitas, tekanan sosial, perubahan mood, hingga stres akademik. Dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan empatik menjadi strategi yang efektif untuk mendampingi mereka melewati masa sulit ini. Pendekatan empatik tidak hanya membantu remaja merasa diterima dan dimengerti, tetapi juga membangun hubungan yang mendukung pertumbuhan psikologis mereka secara sehat.

Pendekatan empatik dalam bimbingan dan konseling menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif, memberikan ruang untuk ekspresi emosional, menghindari penghakiman, serta membangun keterampilan emosional dan sosial. Strategi ini didasarkan pada teori-teori psikologi yang relevan, seperti teori Client-Centered Carl Rogers, kecerdasan emosional Daniel Goleman, dan teori keterikatan John Bowlby. Berikut adalah pembahasan mengenai strategi-strategi utama dalam pendekatan empatik:

1. Mendengarkan dengan Aktif

Mendengarkan secara aktif adalah landasan dari pendekatan empatik. Konselor atau pendamping memberikan perhatian penuh kepada peserta didik dengan menunjukkan ketertarikan yang tulus terhadap apa yang mereka sampaikan. Teknik ini melibatkan penggunaan bahasa tubuh seperti kontak mata, anggukan, dan ekspresi wajah yang mendukung, serta teknik

verbal seperti parafrase atau refleksi perasaan. Carl Rogers, dalam teori Client-Centered Therapy,⁴ menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif untuk menciptakan hubungan terapeutik yang kuat. Ketika konselor benar-benar mendengarkan, remaja merasa dihargai dan lebih terbuka untuk berbagi pengalaman mereka. Misalnya, seorang konselor dapat mengatakan, “Kamu merasa kecewa karena teman-temanmu tidak mendukungmu, benar begitu?” Kalimat ini menunjukkan bahwa konselor memahami perasaan remaja tanpa memberikan penilaian.

2. Memberikan Ruang untuk Ekspresi Emosional

Remaja membutuhkan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat menciptakan suasana yang mendukung dengan menunjukkan empati dan menerima semua perasaan remaja sebagai sesuatu yang valid. Hal ini memungkinkan remaja untuk memproses emosi mereka dengan lebih baik. Menurut Paul Ekman, ekspresi emosional adalah bagian penting dari pemrosesan emosi. Ketika seorang remaja, misalnya, merasa frustrasi karena konflik dengan orang tua, konselor dapat mengatakan, “Saya mendengar bahwa kamu merasa tidak dipahami oleh orang tuamu. Mari kita bahas lebih jauh tentang hal itu.” Respons ini memberikan validasi atas perasaan remaja sekaligus mengundang eksplorasi lebih lanjut.⁵

3. Menghindari Penghakiman dan Kritik

Sikap tidak menghakimi adalah elemen kunci dalam pendekatan empatik. Ketika remaja berbagi pengalaman mereka, konselor harus menghindari memberikan komentar yang dapat dianggap sebagai kritik atau evaluasi negatif. Sebaliknya, fokuslah pada pemahaman dan penerimaan. William James, dalam teorinya tentang citra diri, menyatakan bahwa evaluasi negatif dari lingkungan dapat merusak rasa percaya diri individu.⁶ Dalam praktiknya, seorang konselor dapat merespons perasaan bersalah seorang remaja dengan berkata, “Saya bisa memahami bahwa kamu merasa bersalah atas kesalahan itu. Mari kita cari cara untuk memperbaiki situasi ini.” Pendekatan ini membantu remaja fokus pada solusi daripada merasa tertekan oleh kesalahan mereka.

4. Membangun Keterampilan Emosional dan Sosial

⁴ Carl Rogers, *Client Centered Therapy (New Ed)* (Hachette UK, 2012).

⁵ Afnan Abdulfatah Haron and Azharuddin Hashim, “Kajian Literatur Kesan Pengembangan Latihan Dalam Talian Melalui Integrasi Teori Komunikasi Islam Dan Teori Emosi Paul Ekman Terhadap Latihan Yang Berkesan: Literature Review on the Effects of Online Training Development through the Integration of Islamic Communication Theory and Paul Ekman’s Emotion Theory on Effective Training,” *Journal of Management and Muamalah* 13, no. 2 (2023): 41–59.

⁶ Kamaluddin Kamaluddin, Arifuddin Tike, and Akhmad Fathur Pahlevi, “Komunikasi Elit Politik Partai Nasdem Dalam Membangun Citra Partai Di Kota Makassar,” *Jurnal Diskursus Islam* 12, no. 1 (2024).

Selain memberikan dukungan emosional, konselor juga berperan dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengelola perasaan mereka sendiri. Keterampilan ini mencakup pengelolaan emosi, komunikasi efektif, dan penyelesaian konflik. Daniel Goleman dalam teorinya tentang kecerdasan emosional menekankan bahwa keterampilan emosional adalah fondasi hubungan interpersonal yang sehat.⁷ Konselor dapat mengajarkan teknik pernapasan untuk mengelola kecemasan atau membantu remaja merumuskan pernyataan “Saya” saat menghadapi konflik, seperti, “Saya merasa terluka ketika kamu tidak mendengarkan pendapat saya.” Teknik ini memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang konstruktif.

5. Menjadi Teladan Empati

Konselor harus menjadi contoh dalam menunjukkan empati. Remaja sering kali belajar melalui observasi, sehingga sikap empatik yang konselor tunjukkan dapat mendorong mereka untuk mengembangkan empati terhadap orang lain. Albert Bandura, dalam teori belajar sosialnya,⁸ menyatakan bahwa individu belajar melalui pengamatan terhadap model yang mereka anggap signifikan. Ketika seorang konselor menunjukkan kesabaran dan perhatian terhadap perasaan remaja, remaja tersebut akan lebih mungkin meniru perilaku tersebut dalam interaksi mereka dengan teman sebaya.

6. Kolaborasi dengan Lingkungan Sosial

Pendekatan empatik tidak hanya dilakukan oleh konselor, tetapi juga melibatkan lingkungan sosial remaja, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas. Kolaborasi ini bertujuan menciptakan ekosistem yang mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja. Urie Bronfenbrenner, dalam teori ekologi perkembangannya,⁹ menyatakan bahwa individu dipengaruhi oleh berbagai sistem sosial yang saling berinteraksi. Sebagai contoh, konselor dapat bekerja sama dengan orang tua untuk membangun pola komunikasi yang lebih empatik di rumah, seperti mendengarkan tanpa menyela atau mengakui perasaan anak.

Pendekatan empatik dalam bimbingan dan konseling memberikan dampak positif yang signifikan terhadap remaja. Mereka merasa lebih diterima, dihargai, dan mampu mengelola perasaan mereka dengan lebih baik. Selain itu, hubungan yang dibangun melalui pendekatan ini membantu menciptakan rasa percaya antara remaja dan konselor, yang menjadi landasan penting

⁷ Risma Chintya and Masganti Sit, “Analisis Teori Daniel Goleman Dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini,” *Absorbent Mind* 4, no. 1 (2024): 159–68.

⁸ Esti Regina Boiliu, “Aplikasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Terhadap PAK Masa Kini,” *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 133–43.

⁹ Muh Haris Zubaidillah, “Teori Ekologi, Psikologi Dan Sosiologi Lingkungan Pendidikan Islam,” 2020.

untuk intervensi lebih lanjut. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, konselor dapat membantu remaja menghadapi tantangan emosional dan sosial mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Pendekatan empatik bukan hanya sebuah metode, tetapi juga sebuah sikap yang mencerminkan nilai-nilai penerimaan, pemahaman, dan penghargaan terhadap keberagaman emosi manusia.

KESIMPULAN

Pendekatan empatik memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan psikologis remaja yang tengah menghadapi berbagai tantangan emosional, sosial, dan identitas. Remaja sering kali terjebak dalam kebingungan identitas diri, perubahan emosional yang tidak stabil, tekanan sosial, bullying, masalah keluarga, dan kecemasan akademik, yang semuanya dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Pendekatan empatik memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihukum atau dinilai, serta membantu mereka merasa diterima dan dihargai. Pendekatan empatik dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja, membantu mereka mengelola perasaan, serta memperkuat hubungan interpersonal yang sehat. Strategi utama dalam pendekatan ini meliputi mendengarkan secara aktif, memberi ruang ekspresi emosional, menghindari penghakiman, membangun keterampilan emosional dan sosial, menjadi teladan empatik, serta berkolaborasi dengan lingkungan sosial seperti keluarga dan sekolah. Penerapan pendekatan empatik secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional remaja dan membantu mereka mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Dengan begitu, pendekatan ini dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis yang sehat dan pembentukan identitas yang kuat, memungkinkan remaja untuk menjalani masa transisi dengan lebih positif dan produktif.

REFERENCES

- Boiliu, Esti Regina. "Aplikasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Terhadap PAK Masa Kini." *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 133–43.
- Chintya, Risma, and Masganti Sit. "Analisis Teori Daniel Goleman Dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini." *Absorbent Mind* 4, no. 1 (2024): 159–68.
- Fathoni, Tamrin, Fitri Wahyuni, and Samsudin Samsudin. "Peran Teori Sosial Émile Durkheim Dalam Pengembangan Pendidikan Agama Islam (Perspektif Solidaritas Sosial Dan Integrasi Masyarakat)." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 01 (2024): 1654–68.

- Haron, Afnan Abdulfatah, and Azharuddin Hashim. "Kajian Literatur Kesan Pengembangan Latihan Dalam Talian Melalui Integrasi Teori Komunikasi Islam Dan Teori Emosi Paul Ekman Terhadap Latihan Yang Berkesan: Literature Review on the Effects of Online Training Development through the Integration of Islamic Communication Theory and Paul Ekman's Emotion Theory on Effective Training." *Journal of Management and Muamalah* 13, no. 2 (2023): 41–59.
- Kamaluddin, Kamaluddin, Arifuddin Tike, and Akhmad Fathur Pahlevi. "Komunikasi Elit Politik Partai Nasdem Dalam Membangun Citra Partai Di Kota Makassar." *Jurnal Diskursus Islam* 12, no. 1 (2024).
- Muslih, Misbakhul, Muhammad Iqbal Izzulhaq, and Tamrin Fathoni. "Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 331–40.
- Purnomo, Agung, Mahfud Achsanul Huda, Selvia Angeli Delvi Agnesti, and Tamrin Fathoni. "Mengidentifikasi Kebutuhan Dan Tantangan Peserta Didik Sebagai Solusi Bimbingan Konseling Di Sekolah." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 140–48.
- Rogers, Carl. *Client Centered Therapy (New Ed)*. Hachette UK, 2012.
- Zubaidillah, Muh Haris. "Teori Ekologi, Psikologi Dan Sosiologi Lingkungan Pendidikan Islam," 2020.