

ABSTRAK

Emosi adalah suatu kondisi yang telah muncul akibat dari situasi tertentu yang berkaitan dengan perilaku yang mendekat atau menghindar. Perilaku ini biasanya disertai dengan ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui seseorang sedang mengalami emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan religius islam untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat dicapai atau diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur secara statistik atau metode lain yang melibatkan suatu kuantifikasi dan pengukuran, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, yaitu skala manajemen emosi marah. Analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang dipilih adalah Quasi-Experimental Design. Jenis penelitian ini mempunyai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini terdapat 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama pemberian pre-test, kemudian tahap perlakuan, dan terakhir tahap pemberian treatment membaca ayat Al Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan pemberian post-test.

Berdasarkan hasil skala manajemen emosi marah pada *pre-test* dan *post-test* bahwa tingkat manajemen emosi marah sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberi perlakuan terjadi peningkatan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *religius islam* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

Kata Kunci : *Manajemen Emosi Marah, Religius Islam, Remaja*

ABSTRACT

Emotion is a condition that arises as a result of specific situations related to approach or avoidance behaviors. These behaviors are usually accompanied by physical expressions that allow others to perceive that a person is experiencing emotion. This study aims to examine the effectiveness of group counseling using an Islamic religious approach to improve anger emotion management among adolescents at the UPT Social Protection and Child Care Services in Trenggalek.

This research employed a quantitative approach. Quantitative research refers to studies that generate new findings through statistical procedures or other methods involving quantification and measurement. Data collection was carried out using a research instrument, namely the anger emotion management scale. Data analysis was statistical in nature and aimed to test the formulated hypotheses. The research design used was a quasi-experimental design with both experimental and control groups. The study was conducted over five sessions, starting with a pre-test, followed by a treatment phase, and ending with a post-test. The treatment included reading a verse from the Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:28).

Based on the results of the pre-test and post-test, it was found that the anger emotion management level in the experimental group significantly increased after the treatment. These findings indicate that group counseling with an Islamic religious approach is effective in enhancing anger emotion management skills among adolescents at the UPT Social Protection and Child Care Services in Trenggalek.

Keywords: *Anger Emotion Management, Islamic Religious Counseling, Adolescents*

الملخص

العاطفة هي حالة تنشأ نتيجة موقف معين يرتبط بسلوك الاقتراب أو التجنب، وغالبًا ما يصاحبها تعبيرات جسدية تمكن الآخرين من معرفة أن الشخص يمر بحالة عاطفية. يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية الإرشاد الجماعي باستخدام المنهج الديني الإسلامي في تحسين قدرة إدارة الغضب لدى المراهقين في مركز الحماية والخدمة الاجتماعية لرعاية الأطفال في ترينجاليك.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي، وهو نوع من البحوث التي تهدف إلى الوصول إلى نتائج جديدة باستخدام إجراءات إحصائية أو طرق تتضمن التكميم والقياس. تم جمع البيانات باستخدام مقياس إدارة الغضب، وتم تحليل البيانات إحصائيًا لاختبار الفرضيات المطروحة. اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي شبه التجريبي، مع وجود مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تنفيذ خمس جلسات، بدأت بالاختبار القبلي، ثم مرحلة المعالجة، وانتهت بالعلاج من خلال قراءة آية من القرآن الكريم، وهي سورة الرعد الآية 28، ثم أُجري الاختبار البعدي.

أظهرت نتائج مقياس إدارة الغضب قبل وبعد العلاج أن مستوى إدارة الغضب في المجموعة التجريبية تحسن بعد تطبيق العلاج. ومن ثم، يمكن الاستنتاج أن الإرشاد الجماعي

بالمناهج الدينية الإسلامية فعال في تحسين قدرة إدارة الغضب لدى المراهقين في مركز الحماية

والخدمة الاجتماعية لرعاية الأطفال في ترينجاليك.