

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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. Namun, terkadang seseorang dapat mengendalikan emosinya ketika muncul dengan perubahan atau tanda-tanda emosi.<sup>1</sup> Emosi adalah perasaan yang dialami oleh seseorang sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau individu tertentu. Manusia menjalani kehidupan selalu bersamaan dengan emosi, baik yang bersifat positif maupun bersifat negatif. Ada enam emosi dasar yang diketahui yaitu, marah, takut, jijik, sedih, senang, dan terkejut.<sup>2</sup> Manajemen emosi menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan sehari-hari individu. Emosi dapat menjadi penentu perilaku, respons, dan kualitas kehidupan seseorang. Perubahan emosi yang konstan dan tidak terkendali dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, mengurangi tingkat stress, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, penting

---

<sup>1</sup> Rusdi Hidayat et al., “Issn : 3025-9495” 9, no. 8 (2024).

<sup>2</sup> Multinomial Naïve Bayes and Wisnu Agastya, “Pemetaan Emosi Dominan Pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naïve Bayes ( Mapping Dominant Emotion in Indonesian Compound Sentences Using” 9, no. 2 (2020).

untuk memahami pentingnya manajemen emosi dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Di sisi lain, manajemen emosi yang efektif dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis seseorang. Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dapat membantu individu merasa lebih tenang, lebih berdaya, dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Selanjutnya, penting untuk memahami bahwa manajemen emosi tidak hanya untuk menghilangkan emosi negatif, tetapi juga untuk memanfaatkan emosi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kemampuan tersebut untuk mengubah pandangan negatif menjadi positif, meningkatkan rasa syukur, dan mencari sisi baik dalam setiap situasi, dan itu merupakan aspek penting dari manajemen emosi yang sehat.<sup>3</sup>

Manajemen emosi adalah keterampilan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Menurut Mayer & Salovey, yang memelopori konsep kecerdasan emosional, mengelola emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional, yang melibatkan kemampuan untuk memanfaatkan emosi sebagai motivasi untuk bertindak dan berpikir. Aspek ini mencakup kesadaran akan emosi diri sendiri, kemampuan mengelola tekanan dan stres, serta keahlian dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara holistik dan empatik.<sup>4</sup> Pada instansi yang akan dijadikan penelitian oleh penulis juga

---

<sup>3</sup> Salsabilla Rahmadanti, “Manajemen Emosi Kunci Keseimbangan Psikologis” (n.d.): 1–14.

<sup>4</sup> Manajemen Emosi, “No Title” (n.d.).

terdapat anak asuh yang memiliki permasalahan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah, tepatnya pada remaja yang berada di UPT PPSAA Trenggalek. Dari hasil wawancara dengan pekerja sosial bahwasannya anak asuh banyak yang berperilaku agresif mulai dari jenjang SMP-SMK. Bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh anak asuh yaitu emosi marah muncul waktu pembagian hp telat, selain itu emosi marah muncul ketika mereka di tegur oleh peksos atas lalai dengan tugasnya, begitupun berkata kasar dan menentang dengan pekerja sosial. Sejauh ini belum juga ada tindakan yang signifikan untuk menangani kasus manajemen emosi marah. Oleh peksos atau psikolog yang ada di UPT anak asuh sudah di tegur dan di nasehati dengan baik, dengan begitu belum efektif untuk mengurangi perilaku manajemen emosi marah pada remaja UPT PPSAA Trenggalek.

Urgensi memilih remaja sebagai kelompok fokus dalam banyak kajian, termasuk manajemen emosi. Urgensi secara emosional mengacu pada kebutuhan yang mendesak yang timbul dari perasaan kuat atau ketakutan akan kehilangan sesuatu yang sangat berharga. Dalam konteks ini, rasa cemas, takut, atau terdesak dapat memicu reaksi yang sangat intens. Misalnya, ketika seseorang merasa bahwa situasi yang ada mengancam kebahagiaan, stabilitas, atau hubungan pribadi mereka, emosi yang timbul akan mendorong tindakan cepat tanpa mempertimbangkan secara rasional. Rasa takut kehilangan kesempatan atau menghadapi konsekuensi negatif bisa memperkuat urgrnsi emosional ini. Pada tahap ini, remaja mencari jati

diri yang seringkali disertai dengan gejolak emosi. Manajemen emosi yang baik dimasa ini dapat membantu mereka mengembangkan identitas yang lebih stabil dan positif., Kedua perubahan hormonal dan kognitif, yaitu remaja mengalami perubahan hormonal yang mempengaruhi suasana hati dan emosional mereka. Pada saat itu, otak mereka masih dalam proses berkembang, terutama bagian korteks prefrontal yang berperan penting dalam pengambilan keputusan dan pengaturan emosi. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat belajar mengelola emosi mereka dengan lebih efektif. Ketiga meningkatnya resiko masalah kesehatan mental yaitu, banyak studi menunjukkan bahwa masa remaja adalah saat kritis untuk perkembangan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Jika emosi dikelola dengan baik, resiko ini meningkat. Intervensi dini melalui pendidikan manajemen emosi dapat membantu mencegah gangguan mental. Keempat persiapan masa dewasa yaitu, remaja adalah persiapan untuk masa dewasa. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik selama masa ini akan membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan dewasa, baik dalam karier,hubungan interpersonal, maupun kehidupan pribadi. Kelima pengaruh pada hubungan sosial yaitu, manajemen emosi yang buruk pada remaja dapat berdampak negatif pada hubungan sosial mereka dengan teman, keluarga, dan orang dewasa lainnya. Sebaliknya, manajemen emosi yang baik dapat membantu mereka membangun hubungan yang sehat dan mendukung. Keenam membangun generasi yang lebih resilien yaitu,

mendidik remaja tentang cara mengelola emosi secara sehat tidak hanya penting bagi mereka secara individu, tetapi juga untuk membentuk generasi yang lebih resilien dan siap menghadapi tantangan global. Generasi remaja saat ini akan menjadi pemimpin masa depan, dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan bijak akan mempengaruhi cara mereka memimpin dan mempengaruhi dunia.

Pentingnya manajemen emosi juga terletak pada kemampuannya untuk membantu anak asuh menghadapi situasi yang sulit atau traumatis dengan lebih baik. Dan penting juga untuk diingat bahwa manajemen emosi adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan latihan yang terus-menerus. Dengan kesabaran, tekad, dan komitmen untuk terus belajar dan tumbuh, individu dapat memperbaiki keterampilan manajemen emosi mereka dan mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik dalam hidup mereka.<sup>5</sup>

Emosi marah tidak selalu mengarah pada perilaku agresif. Ketika emosi marah dikelola dengan baik maka seseorang dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial, seperti perilaku asertif. Namun, jika marah tidak dapat dikelola dengan baik maka dapat menyebabkan munculnya perilaku agresif atau bahkan kekerasan yang tentunya tidak diterima dalam norma sosial. Dalam hal ini siswa harus bisa mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, dan tidak memendam emosi

---

<sup>5</sup> Rahmadanti, "Manajemen Emosi Kunci Keseimbangan Psikologis."

marah secara terus menerus, mampu merefleksi diri dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.

Penelitian sebelumnya telah banyak melakukan penelitian untuk pelatihan manajemen marah. Penelitian yang dilakukan oleh Yulastri Arif, dkk pelatihan manajemen emosi dapat menurunkan perasaan marah melalui relaksasi dan distraksi. Hasil pada penelitian ini kegiatan tersebut menunjukkan sebagian besar anak sudah memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengendalikan emosinya, walaupun masih ditemukan 10 anak yang masih kurang dalam komunikasi untuk menyampaikan harapannya, Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar di kelurahan Pasia Nan Tigo.<sup>6</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Nur Laili, dkk, gambaran manajemen emosi marah membuat seseorang sulit mengatur reaksi emosional. Hasil pada penelitian ini dapat menjadi referensi guru bimbingan dan konseling serta pihak terkait untuk memaksimalkan layanan yang berfokus pada pengelolaan emosi marah pada siswa usia remaja, sasaran kegiatan adalah 129 siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang.<sup>7</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Rina Oktaviana dan Neni Marlina, penyuluhan manajemen emosi untuk mencapai kemandirian emosi. Hasil pada penelitian ini dinyatakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengendalikan emosi

---

<sup>6</sup> Universitas Islam et al., “Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an ; Kajian Tafsir Tematik” 6, no. 1 (2021): 30–46.

<sup>7</sup> Ayu Nur Laili, “Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Semarang,” *Jurnal Fokus Konseling* 10, no. 2 (2024): 80–85.

sebagai upaya mencapai kemandirian emosi, sasaran kegiatan adalah remaja desa Babatan Saudagar.<sup>8</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Susanti Niman, dkk, meneliti tentang manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa. Hasil penelitian ini adalah dinyatakan efektif terkait pemberian edukasi kesehatan secara online dan mengetahui penyebab perubahan emosi yang dialami, sasaran kegiatan ini adalah 40 remaja.<sup>9</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Winggo Romadhona dan Suroso, pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah siswa SMK Tirtayasa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku agresif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi perilaku tersebut.<sup>10</sup> Dari pemaparan penelitian terdahulu diatas bahwasanya pengelolaan emosi pada remaja masih menjadi tantangan yang berkelanjutan. Manajemen emosi, terutama dalam mengendalikan kemarahan, tidak hanya terbatas pada remaja, tetapi juga dialami oleh berbagai kelompok usia lainnya.

Hasil studi yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan konseling religius Islam melalui teknik membaca Al-Qur'an belum banyak dijadikan fokus dalam kajian-kajian sebelumnya. Dengan itu penulis ingin menerapkan penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling religius islam dan teknik membaca Al-Qur'an untuk

---

<sup>8</sup> Community Development Journal et al., "Penyuluhan Manajemen Emosi Untuk Mencapai Kemandirian Emosi Pada Remaja Di Desa Babatan Saudagar" 5, no. 1 (2024): 18–21.

<sup>9</sup> Ofel Warren, "No Title" 3, no. 2 (2022): 1–6.

<sup>10</sup> Winggo Romadhana, "Pelatihan Manajemen Emosi Bagi Remaja Dalam Mencegah Perilaku Agresif" 7 (2025): 1–2.

meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai religius dalam pengelolaan emosi, stres, dan masalah kehidupan. Dalam islam dijelaskan bahwa manusia harus dapat mengendalikan emosi yang ada pada dalam dirinya, termasuk menjauhkan diri dari segala aspek emosi yang menjerumuskan manusia kepada kesejahteraan ataupun dosa. Manusia perlu menahan diri atau memiliki usaha untuk menghindari ajakan atau godaan setan untuk melakukan perbuatan yang tidak baik termasuk diantaranya melampiaskan emosi pada dirinya secara berlebihan.<sup>11</sup>

Konseling religius tidak berbeda dengan istilah konseling pada umumnya. Konseling religius bertujuan untuk membantu individu/klien memahami dirinya yaitu mengenal diri sendiri, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai-nilai untuk membimbing dirinya dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.<sup>12</sup> Konseling religius yaitu proses bantuan secara profesional yang dilakukan oleh konselor yang terlatih dan berpengalaman dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam proses konseling. Cara untuk mencapai kehidupan yang lebih tenang dan terarah agama islam bimbingan dilakukan dengan ceramah, diskusi keagamaan, dan curahan hati.<sup>13</sup> Konseling kelompok berbasis hadits efektif dalam mengatasi emosi marah. Hadist-hadist yang relevan dengan emosi

---

<sup>11</sup> N Nurjannah, “PENGGUNAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN EMOSI DALAM MENGHADAPI PERILAKU AGRESIF USING INDIVIDUAL COUNSELING WITH ISLAMIC METHODS TO INCREASE EMOTIONAL MATURITY IN THE FACE OF Pendahuluan” 2, no. 2 (2022): 87–98.

<sup>12</sup> Islam et al., “Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an ; Kajian Tafsir Tematik.”

<sup>13</sup> Dita Angraini and Wenda Asmita, “Konsep Dan Contoh Aplikasi Konseling Religius Dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs,” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5, no. 2 (2022): 190–197.

marah digunakan untuk membantu mengontrol emosinya.<sup>14</sup> Dengan menggunakan Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW, konseling ini membantu individu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya dan menghindari perilaku agresif. Pengendalian emosi yang dilakukan secara mandiri berdasarkan tuntunan hidup islam dapat membantu individu menghadapi perilaku agresif dengan lebih matang.<sup>15</sup> Pemberian treatment dalam konseling religius islam diantaranya dengan memberikan tugas kepada konseli untuk membaca ataupun menghafalkan ayat QS. al-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa mengingat Allah dapat membuat hati menjadi tenteram.<sup>16</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُولُوب٢٨

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat allah hati akan selalu tenteram.”

Layanan yang akan digunakan oleh penulis yaitu konseling kelompok, holistik dan mendukung pengembangan diri secara spiritual dan emosional. Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses yang dinamis yang memusatkan kan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang

<sup>14</sup> Zhila Jannati and Muhammad Randicha Hamandia, “Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021): 1–9.

<sup>15</sup> Nurjannah, “PENGGUNAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN EMOSI DALAM MENGHADAPI PERILAKU AGRESIF USING INDIVIDUAL COUNSELING WITH ISLAMIC METHODS TO INCREASE EMOTIONAL MATURITY IN THE FACE OF Pendahuluan.”

<sup>16</sup> Sekolah Tinggi et al., “Manajemen Emosi” 2, no. Agustus (2022): 37–50.

dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku seseorang yang mereka sadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar dari perilaku buruk ke arah yang lebih baik.<sup>17</sup>

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menggunakan konseling religius islam untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah. Peneliti memilih untuk menggunakan metode ini didasarkan pada fakta bahwa penelitian sebelumnya belum menemukan penelitian yang menggunakan metode ini untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah. Diharapkan bahwa konseling religius islam akan menjadi metode baru untuk melakukan konseling dan membantu menangani masalah klien. Dalam konseling religius Islam, salah satu cara untuk merawat klien adalah dengan memberi mereka tugas untuk membaca atau menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, seperti surah Al-Ra'd ayat 28, dengan tujuan agar mereka selalu mengingat Allah, membuat hati mereka tenang, dan membantu mereka mengatasi rasa marah.

---

<sup>17</sup> Siti Wahyuni Siregar, "Konsep Dasar Konseling Kelompok" (n.d.): 78–97.

Dengan ini penulis tertarik melakukan penelitian kepada anak asuh (remaja) yang memiliki permasalahan manajemen emosi marah dengan teknik konseling duduk, berbaring, dan duduk menggunakan treatment membaca Al-Qur'an apakah efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja. Dengan itu skripsi ini mengambil judul : "Efektivitas Konseling Religius Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi Marah Pada Remaja di UPT PPSAA Trenggalek".

## B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Permasalahan emosi, khususnya emosi marah merupakan sebuah tantangan yang sering dihadapi oleh remaja yang berada di lingkungan UPT. Marah yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap perilaku sosial, kesehatan mental, serta proses pembentukan karakter anak. Pada UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek sebagai lembaga sosial yang menaungi anak-anak dengan berbagai latar belakang permasalahan, dan menghadapi kebutuhan untuk memberikan intervensi psikososial yang efektif dan sesuai nilai-nilai moral. Salah satu pendekatan yang dilakukan adalah konseling religius islam, pada pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada pengendalian emosi, tetapi juga membentuk sikap spiritual dan perilaku yang lebih positif. berdasarkan penejelasan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek yang sulit mengelola emosi marah.

2. Dampak yang ditimbulkan ketika sulit mengelola serta mengontrol emosi

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah konseling religius islam efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja di UPT PPSAA Trenggalek?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan metode pendekatan konseling religius islam untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja di UPT PPSAA Trenggalek.

### **E. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan literatur dan teori mengenai konseling berbasis religiusitas islam dan menguatkan nilai-nilai agama dalam pendekatan psikologis untuk menurunkan manajemen emosi marah pada remaja.

#### 2. Kegunaan Praktis

a. Melalui pendekatan konseling religius islam, penelitian ini memberikan solusi praktis dalam menangani emosi marah di kalangan remaja. Teknik konseling ini dapat bermanfaat bagi konselor yang sering mengalami klien yang mengalami gejolak

emosi untuk membantu mereka mengelola emosi mereka secara islami dengan lebih baik.

- b. Penelitian ini bisa menjadi rujukan atau dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas pendekatan religius dalam konseling emosi, baik di kalangan remaja atau kelompok lainnya, serta memperluas aplikasi konseling Islami dalam berbagai situasi emosional dan sosial.
- c. Penelitian ini bisa menjadi rujukan atau dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas pendekatan religius dalam konseling emosi, baik di kalangan remaja atau kelompok lainnya, serta memperluas aplikasi konseling Islami dalam berbagai situasi emosional dan sosial.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah:

- 1. Penelitian hanya membahas penerima manfaat yang berada di lingkungan UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek
- 2. Berfokus pada upaya peningkatan perilaku manajemen emosi marah
- 3. Intervensi terbatas konseling religius islam dengan teknik membaca ayat al-qur'an (Q.S Al-Ra'd ayat 28)
- 4. Penelitian hanya menilai efektivitas konseling religius islam yang digunakan.

## G. Penegasan Variabel

Untuk menghindari salah penelitian mengenai judul skripsi ini, perlu dilakukan penegasan mengenai pengertian istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk memberikan makna yang jelas dan tegas, serta mencapai kesatuan pemahaman dalam konteks penelitian yang dilakukan.

### 1) Penegasan Konseptual

#### a. Manajemen Emosi Marah

Management adalah suatu teknik, cara dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Goleman berpendapat *Anger Management* adalah kemampuan atau teknik untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan).<sup>18</sup>

#### b. Konseling Kelompok Religius Islam

Konseling pada dasarnya bertujuan untuk membantu klien melakukan perubahan ke arah yang lebih baik, yang meliputi aspek berpikir, perasaan, dan perilaku.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Happy Karlina Marjo and Ayu Lestari, “Efektifitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun,” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2022): 14–22.

<sup>19</sup> Arini Paratiwi and Anggi Farasagitaputri, “Konseling Religius: Kepustakaan,” *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2021): 149–158.

Menurut Anwar Sutoyo, Konseling Islami merupakan sebuah bantuan berupa pemberian dorongan dan pendampingan yang diberikan kepada individu agar dapat mengembangkan fitrahnya atau kembali kepada fitrah sebagai manusia, dengan cara memberdayakan iman dan akal, serta kemampuan yang ada pada setiap individu. Melalui studinya, Anwar Sutoyo menyatakan bahwa elemen yang fundamental sekaligus terdalam pada pengalaman religius manusia adalah fitrah iman, karena sejak awal diciptakan, tuhan telah mengaruniai fitrah berupa iman tersebut, yaitu mengakui keesaan Allah dan tunduk kepadanya.<sup>20</sup>

c. Teknik Ayat QS. Al-Ra'd ayat 28

Hamka dalam Tafsir Al Azhar berpendapat bahwa QS. Al-Ra'd ayat 28 menerangkan tentang iman yang menyebabkan akan selalu ingat kepada allah, atau dengan dzikir kepada allah. Iman membuat seseorang memiliki pusat atau tujuan ingatan. Ingatan kepada allah tersebut kemudian akan menimbulkan ketenteraman dan dengan sendirinya menghilangkan segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan duka cita. Perspektif kesehatan jiwa juga telah menunjukkan bahwasanya dzikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam, sehingga dalam rentang waktu sebentar mampu membangkitkan rasa optimis pada seseorang.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Agung Saputra, "Pemikiran Anwar Sutoyo Tentang Konseling Islam Untuk Kesehatan Mental" 2, no. 01 (2019): 95–110.

<sup>21</sup> Islam et al., "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an ; Kajian Tafsir Tematik."

## 2) Penegasan Operasional

### a. Konseling Kelompok Religius Islam

Konseling kelompok adalah sebuah layanan konseling yang melibatkan beberapa individu dalam satu kelompok untuk mencari solusi permasalahan yang dialami dan dilakukan bersama dengan konselor.

### b. Teknik Duduk, Berbaring, Sujud, Wudhu, dan Membaca Ayat QS.

#### Al-Ra'd ayat 28

Gerakan duduk, berbaring, sujud merupakan bentuk teknik kontemplatif dan reflektif dalam ibadah (shalat), yang digunakan dalam konseling sebagai cara untuk:

- Menenangkan diri
- Menyambung kembali koneksi spiritual
- Merendahkan hati di hadapan Allah
- Meningkatkan penerimaan diri dan kesadaran akan kekuasaan Tuhan
- Membaca ayat Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berisi tentang himbauan untuk memperbanyak dzikir kepada Allah agar hati menjadi tenang.

### c. Manajemen Emosi Marah

Manajemen emosi marah adalah kemampuan atau teknik untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan,

kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan) dan aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual.

## H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini mengenai efektivitas konseling religius islam untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi marah pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek disusun dengan sistematika sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan : bab ini berisi tentang latar belakang masalah yang menjelaskan fenomena manajemen emosi marah pada remaja di UPT, identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan variabel, dan sistematika pembahasan yang terstruktur.
2. Bab II Landasan Teori : bab ini berisikan teori yang membahas variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.
3. Bab III Metode Penelitian : bab ini berisi pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.
4. Bab IV Hasil Penelitian : bab ini berisi deskripsi data yang telah didapatkan pada saat penelitian dan pengujian hipotesis.
5. Bab V Pembahasan : menyajikan penjelasan dan penguatan terhadap temuan penelitian.

6. Bab VI Penutup : berisi kesimpulan dan saran.