

**KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN *PERSON CENTERED* UNTUK  
MENGATASI MASALAH EMOSI NEGATIF SISWA KELAS IX  
DI MTS NEGERI 9 SLEMAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh:**

**Venia Sri Aulia  
NIM 20102020097**

**Pembimbing:**

**Anggi Jatmiko, S.Pd.I., M.A.  
NIP 19920820 201903 1 007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1519/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN *PERSON CENTERED* UNTUK MENGATASI MASALAH EMOSI NEGATIF SISWA KELAS IX DI MTS NEGERI 9 SLEMAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : VENIA SRI AULIA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020097  
Telah diujikan pada : Jumat, 02 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Anggi Jatniko, M.A.  
SIGNED

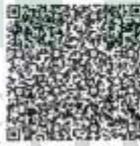
Valid ID: 66c5109b54b



Penguji I

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66b1613376c



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66c6f4d99276



Yogyakarta, 02 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66d0ba4cb100

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Venia Sri Aulia  
NIM : 20102020097  
Judul Skripsi : *Konseling Individu Pendekatan Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa Kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002

Mengetahui :  
Pembimbing

Anggi Jatmiko, S.Pd.I., M.A.  
NIP 19920820 201903 1 007

## SURAT KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Venia Sri Aulia  
NIM : 20102020097  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Konseling Individu Pendekatan Person Centered untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa Kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Yang menyatakan,



Venia Sri Aulia

NIM 20102020097

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJARAH  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Venia Sri Aulia  
Tempat dan Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 27 Juni 1999  
NIM : 20102020097  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat : Nagarasari, Kec. Tamansari, Kel.  
Tamanjaya, Tasikmalaya  
No. HP : 085223639234

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALAMAGA  
YOGYAKARTA



Venia Sri Aulia

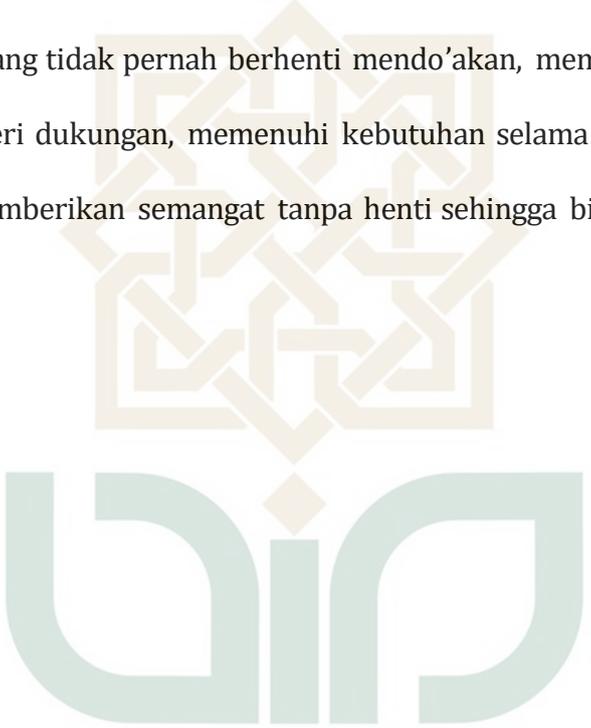
NIM 20102020097

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Ibunda tercinta Sri Ansori, S.Ag., dan Ayahanda tersayang Aam Sudrajat.

Yang tidak pernah berhenti mendo'akan, memotivasi,  
memberi dukungan, memenuhi kebutuhan selama perkuliahan,  
dan memberikan semangat tanpa henti sehingga bisa di titik ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”

(H.R. Bukhari dan Muslim)\*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

\*Abdullah Taslim, “Atasi Marahmu, Gapai Ridho Rabbmu,” muslim.or.id, 2021, <https://muslim.or.id/6169-atasi-marahmu-gapai-ridho-rabbmu.html>.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Konseling Individu Pendekatan *Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa di MTs Negeri 9 Sleman", meskipun dalam prosesnya banyak sekali cobaan, sehingga penulis menyadari bahwa tanpa pertolongan-Nya skripsi ini tidak akan selesai. Shalawat serta salam terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat Islam dari zaman kegelapan hingga terang benderang, dan sebagai teladan umat Islam.

Penelitian skripsi ini dapat terselesaikan tidak luput dari dorongan, motivasi, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis sampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Anggi Jatmiko, S.Pd.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis, yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan dalam prosesnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

4. Bapak Zaen Musyrifin, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd., dan Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku penguji yang telah bersedia menguji tugas akhir skripsi penulis.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Ibu Siti Juwariyah, S.Pd., M.Si., selaku Kepala MTs Negeri 9 Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk bisa melakukan penelitian, dan Ibu Umu Hani, S.Pd., selaku Waka Kurikulum yang telah membantu penulis dalam komunikasi dengan subjek penelitian.
8. Bapak Anang Setyawan, S.Pd., selaku Guru Bimbingan Konseling MTs Negeri 9 Sleman yang telah memberikan banyak informasi kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian, dan ketiga subjek dengan inisial AB, DE, dan FG yang telah bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan penulis dalam penyusunan skripsi.
9. Keluarga besar penulis yang tiada henti memberikan dukungan, do'a, dan semangat kepada penulis selama perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.

10. Teman-teman tersayang yang telah membantu proses penyusunan proposal Kharisma Laila Ramadani serta menjadi partner terbaik, Indri Nurhayatun yang telah membantu proses penelitian skripsi ini, dan Windi Nabilah yang selalu mau direpotkan oleh penulis.
11. Sahabat tercinta Hanifah Praja Millenial Wibowo yang selalu mendukung penulis selama penyusunan skripsi ini dan Fitri Kurniawati yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat tersayang Majelis Ta'lim Sapeniyyah Nabella, Windi, Ara, Ema, Lora, dan Fidza yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan semangat kepada penulis.
13. Teman-teman KKN UIN 111 Dusun Banjaran Kulon Progo, Kharisma, Ara, Helmi dan Hana yang selalu mendukung dan memberikan semangat, Havid, Dinar, Adi, Rizal, Amri dan Nuril yang telah menjadi teman yang baik.
14. Teman-teman kelompok Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Kharisma, Vira, dan Nido, terimakasih telah menjadi teman yang baik dan pengertiannya selama PPL.
15. Teman-teman BKN angkatan 2020, terimakasih sudah menjadi teman yang baik dan telah mewarnai hari-hari selama menjalani perkuliahan.

16. Seluruh teman-teman penulis dan semua pihak yang telah mendoakan, membantu, dan selalu memberikan motivasi dalam penelitian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan semuanya.

17. Terakhir untuk Venia Sri Aulia yaitu saya sendiri, yang telah berjuang dari awal perkuliahan hingga sampai akhir penyusunan skripsi ini, terimakasih telah berusaha bertahan dan kuat melewati semua cobaan serta rasa sakit yang selalu membuatmu patah, dan berkat pecutan motivasi dari salah satu dokter “kalau kambuh terus karna stres gak usah kuliah aja!”, semoga sehat selalu dan tuntaskan sampai akhir.

Semoga semua kebaikan, bimbingan dan bantuan yang telah bapak ibu berikan, kebaikan sahabat dan teman-teman, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya masukan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Bimbingan dan Konseling Islam. Aamin.

Yogyakarta, 26 Agustus 2024



Venia Sri Aulia

## Abstrak

**Venia Sri Aulia (20102020097)**, “Konseling Individu Pendekatan *Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa Kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya emosi negatif seperti pemarah yang menyebabkan kegaduhan dan emosi yang kurang stabil sebagaimana seharusnya pada anak usia SMP/MTs. Anak usia SMP/MTs biasanya berusia antara 11 dan 15 tahun, mengalami perkembangan emosional yang signifikan. Pada tahap ini, mereka mulai mengasah keterampilan sosial dan emosional. Emosi yang seharusnya dimiliki atau sedang berkembang pada anak usia SMP/MTs seperti percaya diri, empati, keingintahuan, dan lain sebagainya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 1 guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan 3 siswa kelas IX, serta objek penelitian ini adalah tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* yang ada di MTs Negeri 9 Sleman dalam mengatasi emosi negatif siswa di MTs Negeri 9 Sleman. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik dalam analisis data dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat emosi negatif pada siswa yaitu emosi marah, permasalahan emosi negatif yang dialami siswa diatasi dengan memberikan konseling individu pendekatan *person centered* yang terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap awal yang terdiri dari observasi dan wawancara, tahap kedua yang terdiri proses konseling dan pemberian *treatment* (penanganan), dan tahap akhir yang merupakan tahap pengakhiran konseling. Setelah siswa diberikan konseling individu pendekatan *person centered*, terdapat perubahan berupa sudah tidak berkelahi dengan temannya, dan sudah mulai bisa mengontrol emosi, serta tidak lagi melanggar peraturan.

**Kata Kunci** : Konseling Individu, Emosi Negatif, Siswa

## **Abstract**

**Venia Sri Aulia (20102020097)**, *"Individual Counseling Person Centered Approach to Overcoming Negative Emotion Problems of Class IX Students at MTs Negeri 9 Sleman"* Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2024.

*This study is motivated by the existence of negative emotions such as anger that causes noise and emotions that are not as stable as they should be in junior high school / MTs age children. Junior high school children, usually aged between 11 and 15 years old, experience significant emotional development. At this stage, they begin to hone social and emotional skills. Emotions that should be owned or are developing in junior high school age children such as self-confidence, empathy, curiosity, and so on. The purpose of this study was to determine the stages of individual counseling with a person centered approach to overcome the negative emotional problems of class IX students at MTs Negeri 9 Sleman. The type of research used is a qualitative approach with descriptive methods. The subjects of this research are 4 people consisting of 1 Guidance and Counseling (BK) teacher and 3 grade IX students, and the object of this research is the stages of individual counseling with a person centered approach at MTs Negeri 9 Sleman in overcoming negative emotions of students at MTs Negeri 9 Sleman. Data collection techniques in this study using observation, interviews, and documentation. The techniques in data analysis in the implementation of this research were carried out by reducing data, presenting data and drawing conclusions or verification. The results showed that there were negative emotions in students, namely angry emotions, the problem of negative emotions experienced by students was overcome by providing individual counseling with a person centered approach consisting of several stages, namely the initial stage consisting of observations and interviews, the second stage consisting of the counseling process and providing treatment, and the final stage which is the stage of ending counseling. After students are given individual counseling with a person centered approach, there are changes in the form of no longer fighting with their friends, and have begun to control their emotions, and no longer violate the rules.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Negative Emotions, Students*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
SURAT KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Kerangka Teori .....	17
1. Tinjauan Tentang Konseling Individu Pendekatan <i>Person Centered</i> ..	17
2. Tinjauan tentang Emosi Negatif.....	43
H. Metode Penelitian .....	56
1. Jenis Penelitian .....	56
2. Subjek dan Objek Penelitian .....	56
3. Teknik Pengumpulan Data .....	60
4. Keabsahan Data.....	62
5. Metode Analisis Data .....	63

BAB II GAMBARAN UMUM ORGANISASI BK MTS NEGERI 9 SLEMAN .....	65
A. Profil MTs Negeri 9 Sleman .....	65
B. Sejarah MTs Negeri 9 Sleman .....	65
C. Visi dan Misi MTs Negeri 9 Sleman.....	68
D. Struktur Organisasi MTs Negeri 9 Sleman .....	70
E. Program Layanan BK MTs Negeri 9 Sleman .....	71
F. Gambaran Umum Konseling Individu di MTs Negeri 9 Sleman.....	77
G. Gambaran Umum Subjek.....	78
BAB III TAHAP-TAHAP PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN <i>PERSON CENTERED</i> UNTUK MENGATASI MASALAH EMOSI NEGATIF SISWA KELAS IX DI MTS NEGERI 9 SLEMAN .....	83
A. Tahap Awal .....	84
B. Tahap Kedua .....	88
C. Tahap Akhir.....	99
BAB IV PENUTUP.....	104
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran.....	105
C. Penutup.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Subjek Penelitian .....	59
Tabel 2. 1 Emosi Negatif Siswa .....	82
Tabel 3. 1 <i>Ideal Self</i> dan <i>Real Self</i> Siswa.....	95



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Organisasi MTs Negeri 9 Sleman .....	70
Gambar 2. 2 Struktur Organisasi BK MTs Negeri 9 Sleman.....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Pedoman Instrumen Penelitian.....	110
Lampiran. 2 Verbatim Wawancara .....	113
Lampiran. 3 Surat Izin Penelitian.....	123
Lampiran. 4 Foto-foto Dokumentasi.....	124



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

"Konseling Individu Pendekatan *Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa di MTs Negeri 9 Sleman" merupakan judul skripsi penulis. Untuk membuat penulis dan pembaca lebih mudah memahami skripsi ini, tahap awal penelitian skripsi adalah penegasan judul, yang mencakup beberapa istilah seperti:

##### 1. Konseling Individu Pendekatan *Person Centered*

Konseling individu merupakan proses bantuan atau pertolongan sistematis yang diberikan oleh konselor (pembimbing) kepada konseli (siswa) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah konseli sehingga konseli dapat melihat masalahnya sendiri, menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya, dan mampu memecahkan masalahnya sendiri.<sup>1</sup>

Jadi, konseling individu merupakan pertemuan tatap muka antara konselor atau guru BK dengan siswa yang bersifat rahasia guna untuk mengatasi permasalahan siswa, sehingga siswa dapat melihat dan mampu mengatasi masalahnya.

Salah satu pendekatan konseling yang memperkenalkan konsep yang berpusat pada konseli atau terpisah dari konselor dikenal

---

<sup>1</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007). hlm.26.

sebagai pendekatan *person centered*. Metode ini mengakui keuntungan individu dan percaya bahwa orang memiliki kapasitas untuk mengatasi masalah mereka dengan cara yang bijak. Pendekatan *person centered* difokuskan pada kewajiban dan komitmen konseli untuk menemukan cara-cara untuk menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Sebagai individu yang paling memahami dirinya sendiri, konselilah yang harus menentukan tingkah laku yang lebih sesuai dengan dirinya sendiri.<sup>2</sup>

Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahap-tahap pendekatan *person centered* untuk mengatasi emosi negatif. Dengan menggunakan pendekatan *person centered*, maka pendekatan ini akan membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tantangannya.

## 2. Emosi Negatif

Emosi adalah kondisi intrapersonal seperti perasaan, situasi, atau pola aktivitas motor. Unit emosi dapat dibedakan berdasarkan tingkat kompleksitas yang terbentuk, termasuk perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah seseorang, dan situasi sebagai penggerak.<sup>3</sup> Emosi negatif adalah pengalaman perasaan yang dianggap tidak menyenangkan atau tidak nyaman. Emosi ini dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai

---

<sup>2</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Ketujuh (Bandung: Refika Aditama, 2013). hlm.91-92.

<sup>3</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2011). hlm.16.

situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam, mengecewakan, atau menimbulkan ketidaknyamanan. Emosi negatif mencakup berbagai perasaan, seperti marah, sedih, cemas, kecewa, dan lain sebagainya.

Jadi, emosi negatif seperti marah, sedih, cemas, dan kecewa, sering kali muncul pada siswa akibat berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah maupun pribadi siswa. Dalam penelitian ini, pendekatan *person centered* berperan penting dalam menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan siswa.

### 3. Siswa Kelas IX MTs Negeri 9 Sleman

Siswa atau peserta didik adalah salah satu komponen pendidikan yang menjadi subjek dalam pembelajaran.<sup>4</sup> Siswa adalah pelajar yang berada di kelas setara sekolah dasar, menengah pertama, atau sekolah menengah ke atas dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran. Untuk mengembangkan potensi diri secara konsisten melalui proses pendidikan dan pembelajaran, siswa memerlukan pengetahuan, bimbingan, dan arahan.

MTs Negeri 9 Sleman (MTsN 9 Sleman) merupakan sebuah Madrasah Tsanawiyah Negeri yang terletak di Nayan, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi D.I. Yogyakarta. Madrasah ini menyediakan pendidikan tingkat menengah pertama

---

<sup>4</sup> Yudi Firmansyah dan Fani Kardina, "Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik," *Jurnal UBP Karawang* 4, no. 2 (2020): 99–112, <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>.

(SMP) dengan visi "Terwujudnya generasi yang berakhlak mulia cerdas dan berprestasi". Kepala Madrasah nya adalah Ibu Siti Juwariyah S.Pd. M.Si., MTsN 9 Sleman memiliki Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 20411985.

Madrasah ini aktif dalam berbagai kegiatan, termasuk program percepatan dan pementapan hafalan Al-Qur'an, serta partisipasi dalam berbagai ujian dan asesmen nasional. Dengan demikian, MTs Negeri 9 Sleman merupakan lembaga pendidikan yang berkomitmen untuk membentuk generasi yang berakhlak mulia, cerdas, dan berprestasi, serta aktif dalam berbagai kegiatan pendidikan dan pengembangan siswa.

Dari beberapa istilah di atas, penulis dapat memperjelas dan menegaskan bahwa judul penelitian tentang "Konseling Individu Pendekatan *Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa Kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman" adalah penelitian tentang proses pemberian bantuan oleh guru BK kepada siswa yang memiliki emosi negatif dengan cara konseling individu, dengan fokus pada bagaimana tahap-tahap pendekatan *person centered* bisa memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, mendapat dukungan, dan menemukan solusi untuk masalah emosi negatif.

## **B. Latar Belakang**

Seorang individu memulai pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), mulai memasuki masa remaja yaitu masa peralihan dari

masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang penuh dengan masalah, tantangan, dan konflik dalam dirinya sendiri serta dalam pergaulannya. Remaja akan mengalami dampak negatif jika masalah dan konflik remaja tidak diatasi dengan baik. Salah satu pengaruh negatif terhadap perkembangan remaja adalah kemampuan untuk mengembangkan dan mengendalikan emosi dengan baik, karena remaja sangat sensitif dan reaktif terhadap berbagai situasi sosial.<sup>5</sup>

Anak usia SMP (Sekolah Menengah Pertama) biasanya berusia antara 11 dan 15 tahun, mengalami perkembangan emosional yang signifikan. Pada tahap ini, mereka mulai mengasah keterampilan sosial dan emosional. Emosi yang seharusnya dimiliki atau sedang berkembang pada anak usia SMP/MTs seperti percaya diri, empati, keingintahuan, dan lain sebagainya. Namun, setelah melakukan observasi pertama penulis ada beberapa siswa yang mengalami emosi negatif seperti pemarah, menyebabkan kegaduhan dan emosi yang kurang stabil sebagaimana seharusnya pada anak usia SMP/MTs. Dalam mengatasi emosi negatif, guru BK melakukan konseling individu untuk mengatasi emosi negatif pada siswa.

Pada dasarnya dalam lembaga pendidikan formal, bimbingan dan konseling adalah bagian penting dari proses pendidikan dan membantu siswa mencapai tujuan akademik. Bimbingan dan konseling tidak terlibat

---

<sup>5</sup> Ifta Nur Farichah, dkk., "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?," *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)* 4, no. 1 (2019): 25, <https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p25-32>.

dalam penyelenggaraan mata pelajaran, muatan lokal, atau kegiatan ekstrakurikuler. Bimbingan dan konseling adalah komponen pendidikan yang sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan diri secara optimal sesuai tahap perkembangan mereka dan tuntutan lingkungan. Bimbingan dan konseling membantu siswa menjadi individu yang bermanfaat dengan berbagai wawasan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang relevan dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Ini terutama berlaku dalam hal kematangan pendidikan, karier, personal, emosional, dan sosial.<sup>6</sup>

Sekolah dan madrasah memiliki tanggung jawab yang besar dalam membantu siswa agar berhasil dalam belajar. Dengan demikian sekolah dan madrasah hendaknya memberikan bantuan kepada siswa untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dengan mengatasinya menggunakan konseling individu. Beberapa masalah psikologis yang mendasari kebutuhan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah adalah masalah perkembangan individu. Asuhan yang terarah diperlukan untuk mencapai perkembangan yang baik. Proses pendidikan dan pembelajaran dapat membantu mencapai tingkat perkembangan yang optimal. Siswa dibantu untuk mencapai tujuan perkembangannya melalui bimbingan dan konseling.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Syaiful Bahri, *Studi Evaluasi Kinerja Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jurnal Pencerahan, vol. 14, 2020, <https://jurnalpencerahan.org/index.php/jp/article/view/43>.

<sup>7</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. hlm.9-12.

Konseling merupakan suatu situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli, dan konselor berusaha membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapi konseli (siswa) berdasarkan pertimbangan bersama-sama, tetapi penentuan pemecahan masalah dilakukan oleh konseli sendiri. Artinya bukan konselor yang memecahkan masalah konseli.<sup>8</sup> Layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif ini menggunakan pendekatan *person centered*. Pendekatan *person centered* memandang manusia secara positif; manusia cenderung berfungsi sepenuhnya. Konseli mengalami perasaan yang sebelumnya diingkari selama hubungan terapeutik. Konseli meningkatkan kesadaran, spontanitas, kepercayaan diri, dan keterarahan dalam mengaktualkan potensi mereka. Tujuan pendekatan *person centered* adalah memberikan konseli tempat yang aman dan nyaman untuk mengeksplorasi dirinya sendiri sehingga konseli dapat mengidentifikasi hambatan yang menghalangi pertumbuhannya dan elemen pengalaman diri yang telah diabaikan atau disingkirkan sebelumnya, membantu konseli bergerak ke arah keterbukaan terhadap pengalaman mereka sambil meningkatkan spontanitas dan perasaan hidup.<sup>9</sup>

Berbagai emosi yang muncul dalam diri kita dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu, mempengaruhi cara

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm.23.

<sup>9</sup> Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. hlm.327.

berpikir terhadap perasaan itu dan bertindak. Emosi terbagi menjadi dua jenis yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghasilkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya. Sedangkan, emosi negatif merupakan emosi yang selalu terkait dengan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Emosi positif terdiri dari perhatian atau minat (*interest*), kekaguman (*surprise*), dan kegembiraan (*joy*). Sedangkan, emosi negatif terdiri dari kesedihan (*anguish*), takut (*fear*), malu (*shame*), jijik (*disgust*), dan kemarahan (*rage*).<sup>10</sup>

Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, anak remaja di seluruh dunia dilaporkan mengalami tingkat stres dan tekanan emosional yang lebih tinggi. Terjadinya peningkatan anak mengalami gangguan emosi dan sosial merupakan telah menjadi fenomena global di seluruh dunia. Tekanan akademik, pergolakan sosial, pengaruh media sosial, dan tuntutan pertumbuhan pribadi menambah beban emosional. Data di seluruh dunia menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah anak remaja yang melaporkan masalah emosi negatif, seperti depresi dan kecemasan.<sup>11</sup> Pemahaman mendalam terhadap masalah emosi negatif menjadi landasan utama dalam upaya untuk memberikan bantuan yang sesuai dan tepat. Melalui konseling individu, diharapkan dapat membantu merasa didukung secara pribadi dalam mengelola perasaan-

---

<sup>10</sup> Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. hlm.31.

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm.4.

perasaan yang mengganggu, serta memperbaiki keterampilan dalam mengelola emosi.

MTs Negeri 9 Sleman dipilih sebagai lokasi penelitian karena hasil observasi awal menunjukkan adanya emosi negatif, seperti emosional yang menyebabkan mudah marah ketika terjadi perselisihan yang disebabkan oleh dirinya sendiri di kalangan siswa kelas IX. Data awal dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa sejumlah siswa mengalami emosi negatif dan konseling pendekatan *person centered* dapat menjadi solusi untuk membantu mengatasi emosi negatif. Alasan lain penulis memilih MTs Negeri 9 Sleman adalah karena sekolah tersebut menunjukkan ketersediaan dan dukungan yang tinggi terhadap program konseling oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Konseling Individu Pendekatan *Person Centered* untuk Mengatasi Masalah Emosi Negatif Siswa Kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman".

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan tentang bimbingan dan konseling khususnya terkait konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa di MTs Negeri 9 Sleman, yakni diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan dan wawasan siswa karena siswa semakin mampu mengendalikan emosi negatifnya maka semakin mampu pula memecahkan masalahnya.

##### 2. Secara praktis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi referensi dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam memberikan kontribusi praktis untuk konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa di MTs Negeri 9 Sleman. Selain itu, ini juga dapat berfungsi sebagai pegangan bagi guru untuk membantu setiap siswa dalam memecahkan masalah dengan membantu mengendalikan emosi yang dimilikinya.

#### **F. Kajian Pustaka**

Penelitian tentang konseling individu dengan pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa sejenis ini belum dilakukan sebelumnya. Akan tetapi, penelitian-penelitian terdahulu dirasa sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang mendasari penelitian ini antara lain, sebagai berikut:

1. Skripsi, karya Dea Angelita Putri Jayanthi program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2019 dengan judul “Konseling Individu dalam Mengatasi Siswa Temperamental (Studi Kasus pada Satu Siswa Kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta)”. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah Guru BK, wali kelas, dan satu siswa kelas IX. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling individu menggunakan langkah-langkah berikut untuk menangani siswa temperamental: identifikasi masalah, pengumpulan data, diagnosis, prognosis, pemberian *treatment*, monitoring dan pengawasan. Dalam penelitian ini subjek yang memiliki emosi negatif yaitu marah dan disebut temperamental.<sup>12</sup> Persamaan dengan penelitian ini yaitu subjek yang memiliki emosi negatif dan metode penelitian kualitatif deskriptif,

---

<sup>12</sup> Dea Angelita Putri Jayanthi, “Konseling Individu Dalam Mengatasi Siswa Temperamental (Studi Kasus Pada Satu Siswa Kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta,” *Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi (UIN Sunan Kalijaga, 2019).*

namun perbedaan dalam penelitian ini adalah metode konseling individu sedangkan penulis menggunakan *person centered*.

2. Skripsi, karya Siti Nurhikmah Fauziah program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2019 dengan judul “Konseling Individu untuk Mengatasi Problematika Siswa dalam Menghafal Al-Qur’an di MAN 1 Yogyakarta”. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah satu guru pengampu tahfidz sebagai pelaksana dari konseling individu dan dua siswa yang mempunyai masalah program menghafal Al-Qur’an di sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada lima tahap konseling individu yang digunakan untuk mengatasi masalah siswa menghafal Al-Qur’an di MAN 1 Yogyakarta. Tahap pertama adalah perencanaan, tahap kedua adalah pelaksanaan, tahap ketiga adalah evaluasi, tahap keempat adalah tindak lanjut, dan tahap terakhir adalah laporan, dimana hasil pelaksanaan konseling individu dilaporkan kepada kepala sekolah, guru BK, pengawas dan wali kelas. Konseling Individu merupakan salah satu cara mengatasi problematika menghafal Al-Qur’an.<sup>13</sup>
- Persamaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dan subjek yang memiliki permasalahan pada emosi yang

---

<sup>13</sup> Siti Nurhikmah Fauziah, “Konseling Individu Untuk Mengatasi Problematika Siswa Dalam Menghafal Al-Qur’an Di MAN 1 Yogyakarta, Skripsi” (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2019).

tidak stabil. Perbedaan dalam penelitian ini adalah metode konseling individu sedangkan penulis menggunakan pendekatan *person centered*.

3. Jurnal Psikologi Udayana, karya Made Cherista Dinda Lana dan Komang Rahayu Indrawati tahun 2021 dengan judul “Peranan Kualitas Persahabatan dan Kecerdasan Emosional pada Kebahagiaan Remaja”. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan alat ukur penelitian ini meliputi skala kualitas persahabatan dengan reliabilitas 0,918, skala kecerdasan emosional dengan reliabilitas 0,859 dan skala kebahagiaan dengan reliabilitas 0,925. Subjek penelitian ini 265 remaja berusia 12 sampai 20 tahun yang dipilih secara acak melalui media *online (google form)* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki hubungan timbal balik dengan orang lain berdasarkan prinsip kesetaraan dan sukarela. Hubungan ini juga melibatkan kasih sayang, perawatan satu sama lain, dan aktivitas bersama. Sebagai prediktor mandiri, kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan remaja. Remaja memiliki kecerdasan emosional, persahabatan, dan kebahagiaan yang tinggi. Remaja tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kualitas persahabatan berdasarkan jenis kelamin atau jumlah sahabat. Berdasarkan usia, terdapat perbedaan taraf kualitas persahabatan antara remaja awal (12-15) dan remaja akhir (18-20) dengan taraf kualitas

persahabatan yang lebih tinggi ditemukan pada subjek remaja akhir.<sup>14</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah permasalahan emosional yang terjadi pada usia remaja membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk menstimulasi munculnya emosi positif. Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian ini kuantitatif, sedangkan penulis menggunakan pendekatan kualitatif.

4. Jurnal Pendidikan dan Konseling, karya Neni Elvira. Z, Netrawati dan Zadrian Ardi tahun 2023 dengan judul “Konseling Individu dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* untuk Meningkatkan Identitas Diri”. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Sumber data penelitian ini adalah berita, artikel, dan publikasi jurnal yang dikumpulkan dengan teknik dokumen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selama proses konseling individu, hubungan antara konselor dan klien menjadi hangat dan saling percaya, serta klien dianggap sebagai orang dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri. Ketika klien mengetahui dan memahami identitas dirinya yang sebenarnya, konseling dengan pendekatan yang berpusat pada klien dapat membantu siswa meningkatkan identitas dirinya.<sup>15</sup> Persamaan penelitian ini adalah konseling

---

<sup>14</sup>Made Cherista Dinda Lana dan Komang Rahayu Indrawati, “Peranan Kualitas Persahabatan Dan Kecerdasan Emosional Pada Kebahagiaan Remaja,” *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 95–108, <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p010>.

<sup>15</sup>Neni Elvira. Z and dkk, “Konseling Individu Dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Identitas Diri,” *Consilium: Education and Counseling Journal*

individu dengan pendekatan *person centered* dan metode penelitian ini kualitatif. Perbedaan pada penelitian ini adalah metode penelitian ini merupakan studi pustaka dan permasalahan penelitian ini merupakan meningkatkan identitas diri, sedangkan penulis permasalahan emosi negatif.

5. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, karya Widia Fauza dan Wan Chalidaziah tahun 2021 dengan judul “Konseling Individu dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa”. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus (*study case*). Subjek penelitian ini yaitu 2 guru BK dan 7 siswa, teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa menggunakan konseling individual pada siswa yang agresif, membantu mengatasi masalah berat siswa. Sementara guru dan wali kelas hanya dapat memberi saran dan teguran untuk masalah ringan, konseling individual membantu siswa menjadi lebih mampu menangani masalah dengan tenang dan sabar. Siswa mampu mengambil keputusan atau tindakan yang diperlukan untuk keberlangsungan hidupnya. Selain itu, siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk mengubah tingkah laku dan menjadi lebih terbuka saat berinteraksi dengan orang-orang

terdekat, seperti orang tua, saudara, dan teman-temannya.<sup>16</sup> Persamaan dari penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dan pada penelitian ini siswa memiliki perilaku agresif seperti memukul dan mendorong, sedangkan pada penelitian penulis ada kesamaan dalam emosi negatif seperti marah yang menyebabkan ada perilaku siswa memukul. Perbedaan dari penelitian ini adalah konseling individu penelitian ini tidak memakai pendekatan, sedangkan penulis menggunakan pendekatan *person centered*.

6. Skripsi, oleh Utik Mukaromah program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016 dengan judul "Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di MAN Maguwoharjo". Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah guru BK dan dua siswa tunanetra yang memiliki emosi negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, takut, dan benci. Menyesuaikan masalah dengan karakter siswa adalah metode layanan konseling individu yang digunakan oleh guru BK. Dalam penelitian ini, masalah emosi negatif siswa tunanetra diselesaikan dengan menggunakan pendekatan

---

<sup>16</sup> Widia Fauza dan Wan Chalidaziah, "Konseling Individual Dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa," *Junal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43–52, <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236>.

direktif dan elektif.<sup>17</sup> Persamaan dari penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif dan permasalahan emosi negatif, sedangkan perbedaan dari penelitian ini yaitu konseling individu penelitian ini tidak memakai pendekatan, sedangkan penulis menggunakan pendekatan *person centered*.

Keenam penelitian di atas memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa dan penelitian ini belum pernah diteliti oleh penelitian sebelumnya.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Tinjauan Tentang Konseling Individu Pendekatan *Person Centered***

#### **a. Pengertian Konseling Individu**

Istilah konseling yang merupakan diambil dari bahasa Inggris "*counseling*" di dalam kamus yang artinya dikaitkan dengan kata "*counsel*" memiliki beberapa arti, yaitu nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, konseling secara

---

<sup>17</sup> Utik Mukaromah, "Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo, Skripsi" (Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2016).

etimologis berarti pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>18</sup>

*American Personnel and Guidance Association (APGA)* mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan antara seorang yang terlatih secara profesional dan individu yang memerlukan bantuan yang berkaitan dengan kecemasan biasa atau konflik atau pengambilan keputusan. Makna dari pengertian ini adalah bahwa konseling merupakan hubungan secara profesional antara seorang konselor dengan konseli, konselor membantu konseli yang mencari bantuan agar konseli dapat mengatasi kecemasan atau konflik dan mampu mengambil keputusan sendiri atas pemecahan masalah yang dihadapinya.<sup>19</sup>

Konseling adalah suatu proses yang *learning-oriented* atau suatu proses yang berorientasi belajar, yang dilakukan antara seorang dengan seorang dalam lingkungan sosial. Seorang konselor harus memiliki keahlian profesional dalam pengetahuan dan keterampilan psikologis individu tersebut. Konselor berusaha membantu konseli dengan cara yang sesuai atau sesuai dengan kebutuhan konseli, selama seluruh program untuk membantu konseli mempelajari lebih banyak tentang dirinya sendiri, belajar memanfaatkan pemahaman tentang diri

---

<sup>18</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. hlm.21-22.

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm.23.

konseli untuk mencapai tujuan hidup yang lebih realistis, dan membantu konseli menjadi anggota masyarakat yang lebih bahagia dan produktif.<sup>20</sup>

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu layanan konseling yang diadakan oleh konselor terhadap konseli untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana konseli berhadapan dengan konselor secara langsung dan di dalamnya terjadi interaksi.

#### **b. Tujuan Konseling Individu**

Konseling individu bertujuan untuk membantu konseli mengorganisir kembali masalahnya, menyadari gaya hidupnya, dan mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya dan perasaan-perasaan inferioritasnya. Selanjutnya, konseling individu membantunya mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan sehingga mereka dapat mengubah tingkah laku dan mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>21</sup>

Tujuan konseling individu dikaitkan secara langsung dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh, diantaranya:

---

<sup>20</sup> Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Yogyakarta: Rineka Cipta, 1991). hlm.23.

<sup>21</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Universitas Negeri Padang, 2005). hlm.52.

- 1) Fungsi pemahaman, melalui layanan konseling individu konseli memahami seluk beluk permasalahan yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.
- 2) Fungsi pengentasan, mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya permasalahan secara spesifik.
- 3) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, potensi konseli dan unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- 4) Fungsi pencegahan, diharapkan dapat mencegah permasalahan-permasalahan baru yang mungkin timbul.<sup>22</sup>

Dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individu adalah membantu konseli mengatasi masalah, menyadari gaya hidupnya, mengurangi penilaian negatif, dan mengubah tingkah laku serta minat sosialnya. Tujuan konseling individu terkait dengan fungsi-fungsi konseling, seperti pemahaman, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, serta pencegahan masalah.

### c. Pengertian *Person Centered*

---

<sup>22</sup> Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme," *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam* Vol. 2 No. (2017), <https://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/view/30>.

Pendekatan *person-centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami konseli berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. Pendekatan *person-centered* memiliki keyakinan bahwa individu pada dasarnya baik. Hal ini dideskripsikan lagi bahwa manusia memiliki tendensi untuk berkembang secara positif dan konstruktif realitas, dan dapat dipercaya. Pendekatan *person-centered* memandang manusia sebagai makhluk sosial, rasional, realistis, dan berkembang. Rasa negatif dan emosi anti-sosial disebabkan oleh kefrustasian atas tidak terpenuhinya impuls dasar, konsep yang terkait dengan hirarki kebutuhan Maslow. Contohnya, tingkah laku agresif adalah manifestasi frustrasi atas tidak terpenuhinya kebutuhan dasar tentang cinta (*love*) dan kesetiaan.<sup>23</sup>

Pendiri terapi *person centered* adalah Carl Rogers. Semula adalah pendekatan non direktif yang dikembangkan pada tahun 1940-an sebagai reaksi melawan pendekatan psikoanalitik. Berdasarkan pada pandangan subjektif atas pengalaman manusia, terapi *person centered* menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menangani berbagai permasalahan. Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client-centered* atau *person centered*

---

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). hlm.262.

sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Rogers berasumsi bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya dan memiliki potensi untuk memahami dirinya sendiri dan mengatasi masalahnya tanpa intervensi langsung dari konselor serta manusia memiliki potensi untuk berkembang.<sup>24</sup>

Selain itu, pendekatan ini memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman, yaitu untuk mengekspresikan, daripada menekan pikiran yang tidak sesuai ke arah yang lebih baik. Kemajuan manusia menuju aktualisasi diri dikaitkan dengan kemajuan dalam penyesuaian psikologis. Ini karena manusia dapat mengontrol dan mengendalikan cara mereka berperilaku. Secara ringkas, menurut konselor yang menggunakan pendekatan *person centered*, manusia adalah:

1. Memiliki *worth* dan *dignity* dalam diri sehingga ia layak diberikan penghargaan (*respect*).
2. Memiliki kapasitas dan hal untuk mengatur dirinya sendiri dan mendapat kesempatan dan membuat penilaian yang bijaksana.
3. Dapat memilih nilainya sendiri.
4. Dapat belajar untuk bertanggung jawab secara konstruktif.

---

<sup>24</sup> Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. hlm.91.

5. Memiliki kapasitas untuk mengatasi perasaan, pikiran dan tingkah lakunya.
6. Memiliki potensi untuk berubah secara konstruktif dan dapat berkembang ke arah hidup yang penuh dan memuaskan (*full and satisfying life*) dengan kata lain aktualisasi diri (*self-actualisation*).<sup>25</sup>

Selanjutnya, Rogers mengemukakan konsep kepribadian yang terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a) Organism, merupakan individu itu sendiri, mencakup aspek fisik maupun psikologis.
- b) *Phenomenal field*, yaitu pengalaman-pengalaman hidup bermakna secara psikologis bagi individu, dapat berupa pengetahuan, pengasuhan orangtua, dan hubungan pertemanan.
- c) *Self*, yaitu interaksi antara organisme atau individu dengan *phenomenal field* akan membentuk *self* ("I"/"me"/saya). Seseorang yang memiliki kesadaran tentang dirinya sendiri akan memiliki kemampuan untuk membedakan dirinya dari orang lain. Dalam hal ini, individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat untuk menemukan *self* yang sehat (*the real self*). Namun, *ideal self* yang akan terbentuk adalah jika seseorang hanya merasa

---

<sup>25</sup> Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling*. hlm.262-263.

berharga jika bertindak sesuai dengan keinginan orang lain. Dalam pandangan ini, masalah muncul karena ketidaksesuaian antara *ideal self* dan *real self*.<sup>26</sup>

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *person centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menekankan pemahaman subjektif dan fenomenal konseli. Pendekatan ini percaya bahwa manusia pada dasarnya baik dan cenderung berkembang secara positif. Terapi *person centered* menempatkan kepercayaan dan tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menangani masalah mereka. Ini juga mengakui sifat sosial, rasional, realistis, dan berkembang manusia.

#### **d. Tujuan Pendekatan *Person Centered***

Tujuan utama pendekatan *person centered* adalah menciptakan lingkungan yang mendukung konseli untuk menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Untuk mencapai tujuan utama pendekatan *person centered*, Rogers menguraikan karakteristik berikut sebagai cara untuk menjadi lebih teraktualkan:

##### 1) Keterbukaan pada pengalaman

Keterbukaan pada pengalaman berarti melihat kenyataan tanpa mengubahnya agar sesuai dengan struktur

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, hlm.263-264.

diri yang sudah ada. Keterbukaan pada pengalaman berarti menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana itu bukan dirinya sendiri. Selain itu, hal ini menunjukkan bahwa keyakinan yang dipegang oleh seseorang tidak kaku; mereka dapat tetap terbuka terhadap kemajuan dan pengetahuan baru, dan mereka dapat menerima ketidakpastian. Orang-orang memiliki kesadaran atas diri mereka saat ini dan siap untuk mengalami diri mereka dengan cara-cara baru.

2) Kepercayaan terhadap organisme sendiri

Membantu konseli memperoleh rasa percaya diri adalah salah satu tujuan terapi. Pada tahap awal terapi, konseli seringkali tidak percaya pada pilihan dan dirinya sendiri. Karena pada dasarnya mereka tidak percaya diri, bahwa mereka dapat mengatur hidupnya sendiri, mereka biasanya mencari saran dan solusi dari pihak luar. Keyakinan konseli pada dirinya sendiri mulai meningkat ketika mereka lebih terbuka tentang pengalaman mereka sendiri.

3) Tempat evaluasi internal

Tempat evaluasi internal, yang terkait dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban untuk masalah keberadaannya sendiri. Orang semakin

berfokus pada inti dirinya daripada mencari bukti kepribadian dari luar. Dia mengubah persetujuan orang lain menjadi persetujuan diri sendiri. Dia menetapkan standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri saat membuat pilihan dan membuat keputusan untuk hidupnya.

4) Kesiapan untuk menjadi suatu proses

Konsep tentang diri dalam proses pemejadian sangat penting, berbeda dengan konsep tentang diri sebagai produk. Konseli mungkin menjalani terapi dengan harapan menemukan cara untuk menciptakan keadaan yang berhasil dan bahagia (hasil akhir), tetapi mereka belajar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berulang. Dalam terapi, konseli menguji persepsi-persepsi dan kepercayaan-kepercayaan mereka dan membuka diri untuk pengalaman baru dan revisi-revisi.<sup>27</sup>

Dapat disimpulkan bahwa pendekatan *person centered* bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung konseli menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Rogers menguraikan karakteristik konseli yang lebih teraktualkan, termasuk keterbukaan pada pengalaman, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, dan kesiapan untuk menjadi suatu proses. Pendekatan ini membantu konseli

---

<sup>27</sup> Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. hlm.94-96.

memperoleh rasa percaya diri dan fokus pada inti dirinya. Mereka belajar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses berulang dan membuka diri untuk pengalaman baru. Ini membantu mereka menjadi pribadi yang lebih mandiri dan berkembang.

**e. Teknik-Teknik *Person Centered***

Konselor harus menunjukkan berbagai keterampilan interpersonal yang diperlukan dalam proses konseling. Keterampilan-keterampilan tersebut antara lain, sebagai berikut:

1) Mendengar Aktif (*Active Listening*)

Yaitu memperhatikan perkataan konseli, sensitif terhadap kata atau kalimat yang diucapkan, intonasi dan bahasa tubuh konseli. Mendengar Aktif merupakan saat pendengar memberikan perhatian sepenuhnya kepada pembicara, mencoba memahami pesan secara menyeluruh, dan memberikan umpan balik yang menunjukkan bahwa mereka memahami. Karena memfasilitasi komunikasi yang efektif antara konselor dan konseli, teknik ini merupakan komponen penting dari proses konseling.

2) Mengulang Kembali (*Restating/Paraphrasing*)

Yaitu mengulang perkataan konseli dengan kalimat yang berbeda. Ini adalah bentuk refleksi yang mendalam saat konselor menyajikan kembali gagasan atau perasaan

konseli dengan menggunakan kata-kata yang berbeda tetapi tetap mempertahankan makna atau inti dari pesan awal. Teknik ini dapat membantu menjamin pemahaman yang tepat dan mendalam tentang pengalaman konseli dan perasaannya.

3) Memperjelas (*Clarifying*)

Yaitu merespon pernyataan atau pesan konseli yang tidak jelas dan membingungkan dengan memfokuskan pada masalah utama dan membantu konseli mengidentifikasi dan menjelaskan perasaan-perasaannya yang berbeda.

4) Menyimpulkan (*Summarizing*)

Merupakan kemampuan konselor untuk mengevaluasi semua aspek penting yang muncul selama sesi konseling secara keseluruhan atau sebagian.

Kemampuan ini sangat penting saat beralih dari satu topik ke topik lainnya.

5) Bertanya (*Questioning*)

Teknik ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari konseli. Dalam bertanya terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu: pertanyaan tertutup yang hanya memberi peluang jawaban ya atau tidak dan pertanyaan terbuka dengan menggunakan kata tanya seperti: apa

(*what*), dimana (*where*), kapan (*when*), mengapa (*why*), dan bagaimana (*how*).

6) Menginterpretasi (*Interpreting*)

Yaitu kemampuan konselor untuk menginterpretasi pikiran, perasaan, atau tingkah laku konseli dengan tujuan untuk menawarkan perspektif yang berbeda. Ini membutuhkan keterampilan yang tinggi karena konselor harus menyampaikan interpretasi bukan dogma, dan juga harus dapat menentukan waktu yang tepat untuk melakukan interpretasi dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk berpikir tentang apa yang dikatakan konselor.

7) Mengkonfrontasi (*Confronting*)

Merupakan cara yang kuat untuk menantang konseli untuk melihat dirinya secara jujur. Konfrontasi adalah cara yang efektif untuk membuka mata anggota kelompok, akan tetapi bila dilakukan secara tidak berhati-hati akan memberikan efek yang buruk dan merusak.

8) Merefleksikan Perasaan (*Reflecting Feelings*)

Yaitu kemampuan untuk merespon terhadap esensi perkataan konseli. Merefleksikan perasaan bukan hanya sekadar memantulkan perasaan konseli tapi termasuk pula ekspresinya.

9) Memberikan Dukungan (*Supporting*)

Merupakan upaya untuk memberikan kekuatan kepada konseli, terutama ketika konselor berhasil mengakses informasi pribadi. Untuk memberikan dukungan, konselor memberikan perhatian penuh kepada konseli, mendengar aktif, mendekatkan diri secara psikologis, dan merespon dengan penuh dukungan. Namun, karena konselor memberikan dukungan yang terlalu berlebihan, teknik ini dapat menjadi tidak efektif.

10) Berempati (*Empathizing*)

Inti dari keterampilan empati adalah kemampuan pemimpin kelompok untuk sensitif terhadap hal-hal subyektif konseli. Untuk dapat melakukan empati, konselor harus memiliki perhatian dan penghargaan kepada konseli.

11) Memfasilitasi (*Facilitating*)

Teknik ini bertujuan untuk mendorong konseli untuk mencapai tujuannya. Konselor dapat membantu konselinya dalam beberapa cara tertentu, antara lain:

- a) Memfokuskan pada resistensi dalam diri konseli membantu konseli untuk menyadarinya.
- b) Mengajarkan konseli untuk memfokuskan pada dirinya dan perasaan-perasaannya.

- c) Mengajarkan konseli untuk berbicara secara langsung dan jujur.
- d) Menciptakan situasi yang aman yang memberikan keberanian bagi konseli untuk mengambil risiko.
- e) Memberikan dukungan kepada konseli ketika mereka mencoba tingkah laku baru.
- f) Membantu konseli untuk memiliki sikap terbuka terhadap konflik.
- g) Membantu konseli untuk mengatasi hambatan untuk berkomunikasi secara langsung.
- h) Membantu konseli untuk mengintegrasikan apa yang mereka pelajari dalam proses konseling dan strategi untuk mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

#### 12) Memulai (*Initiating*)

Keterampilan untuk memulai kegiatan dalam proses konseling, seperti diskusi, menentukan tujuan, mencari alternatif solusi dan sebagainya. Teknik ini bertujuan untuk memberi konseli kesempatan untuk berinteraksi dengan konselor.

#### 13) Menentukan Tujuan (*Setting Goals*)

Keterampilan untuk menentukan tujuan konseling, di sini konselor harus dapat menstimulasi konselinya

menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling.

14) Mengevaluasi (*Evaluating*)

Keterampilan untuk mengevaluasi keseluruhan proses konseling, karena evaluasi merupakan kegiatan yang berkelanjutan. Setiap selesai sesi konseling, konselor harus dapat mengevaluasi apa saja yang terjadi termasuk respons, pesan, dan perasaan dirinya sendiri.

15) Memberikan umpan balik (*giving feedback*)

Merupakan keterampilan konselor untuk memberikan umpan balik yang spesifik, deskriptif, dan jujur atas dasar observasi dan reaksi terhadap tingkah laku konseli.

16) Menjaga (*Protecting*)

Yaitu konselor berusaha untuk menjaga konselinya dari kemungkinan risiko psikologis dan fisik konseli. Teknik ini digunakan untuk memberikan konseli rasa aman, dengan konselor memberi mereka keyakinan bahwa mereka tidak akan mengambil risiko yang tidak perlu.

17) Mendekatkan Diri (*Disclosing Self*)

Kemampuan untuk membuka informasi pribadi untuk membuat konseli lebih terbuka. Teknik ini sebagian besar bertujuan untuk membantu konseli mengetahui bahwa

konselor benar-benar menyadari dan memahami kesulitan mereka.

18) Mencontoh Model (*Modeling*)

Konseli belajar dengan melihat cara konselor bertindak. Untuk melakukannya, konselor harus menunjukkan sifat-sifat berikut: kejujuran, penghargaan, keterbukaan, berani mengambil resiko, dan asertif.

19) Mengakhiri (*Terminating*)

Yaitu keterampilan konselor untuk menentukan waktu dan cara mengakhiri kegiatan konseling. Keterampilan ini diperlukan untuk menutup sesi konseling dan mengakhiri konseling dengan baik.<sup>28</sup>

Dapat disimpulkan bahwa konselor harus menunjukkan berbagai keterampilan interpersonal yang diperlukan dalam proses konseling, seperti mendengar aktif (*active listening*), mengulang kembali (*restating/paraphrasing*), memperjelas (*clarifying*), menyimpulkan (*summarizing*), bertanya (*questioning*), menginterpretasi (*interpreting*), mengkonfrontasi (*confronting*), merefleksikan perasaan (*reflecting feelings*), memberikan dukungan (*supporting*), berempati (*empathizing*), memfasilitasi (*facilitating*), memulai (*initiating*), menentukan tujuan (*setting goals*), mengevaluasi (*evaluating*), memberikan

---

<sup>28</sup> Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling*. hlm.271-275.

umpan balik (*giving feedback*), menjaga (*protecting*), mendekatkan diri (*disclosing self*), mencontoh model (*modeling*), mengakhiri (*terminating*).

**f. Tahap-Tahap Konseling *Person Centered***

Berikut adalah tahap-tahap konseling pendekatan *person centered*:

1) Tahap awal

Pada tahap awal merupakan wawancara awal, sebagai bagian dari observasi awal, seorang konselor melakukan wawancara dengan konseli untuk mengetahui seberapa parah masalahnya. Dari wawancara ini, seorang konselor dapat membuat keputusan yang tepat tentang cara menangani konseli. Dalam tahap ini ada keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu:

- a) *Opening* (pembukaan), konselor membuka percakapan dengan konseli bertujuan agar terjalin suatu hubungan baik antara konselor dengan konseli.
- b) *Acceptance* (penerimaan), teknik yang digunakan oleh konselor untuk menarik perhatian konseli, dan sikap penerimaan yang dilakukan konselor akan membuat

konseli merasa nyaman, diperhatikan dan diharapkan agar konseli memperoleh *feedback* atas apa yang dikatakan, didengar dan dipahami.

## 2) Tahap kedua

Pada tahap kedua merupakan proses konseling, proses konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada seseorang yang mengalami masalah. Selama proses konseling, konselor mengembangkan proses konseling melalui penerapan pendekatan, teknik, dan prinsip konseling terhadap konseli. Dalam tahap ini ada beberapa keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu:

- a) *Restatement* (mengulang pernyataan), konselor menanggapi pembicaraan dengan mengulangi kata-kata konseli. Ini bertujuan untuk mengarahkan diskusi ke arah yang diinginkan oleh konselor.
- b) *Reflection of feeling* (pemantulan perasaan), pola respons yang digunakan oleh konselor untuk menanggapi pembicaraan konseli dengan memantulkan sikap atau perasaan yang terkandung dalam pernyataan konseli. Metode ini digunakan dalam upaya untuk mengarahkan diskusi yang lebih mendalam yang berkaitan dengan perasaan konseli

dan membantunya untuk mengungkapkan perasaannya secara terbuka.

c) *Clarification* (penegasan pernyataan), konselor melakukan klarifikasi sebagai penegasan pernyataan konseli. Namun, dari perspektif konselor, ini adalah proses penyamaan persepsi.

d) *Structuring* (penataan, pembatasan), konseling dimulai dengan memastikan apakah konseli ingin melanjutkan atau menghentikan prosesnya. Konseling dapat mencapai konsensus tentang pola interaksi, tindakan, perbuatan, waktu, pencapaian, jaminan, dan akibat dari pernyataan. Konselor dapat menggunakan *structuring* ini untuk menentukan tindakan apa yang dapat diberikan kepada konseli.

e) *Lead* atau *questioning* (memimpin atau bertanya), konseling berlangsung sesuai dengan instruksi dari konselor, dan konselor biasanya mengajukan pertanyaan.

f) *Reassurance* (penguatan atau dukungan), reaksi yang ditunjukkan oleh konselor saat konseli berbicara bertujuan untuk mendorong konseli ke arah rencana yang lebih baik dan positif, mendorong perilaku baru yang positif, meredakan kecemasan, keraguan, dan

ketegangan, dan membantu konseli keluar dari emosi yang berkepanjangan.

g) *Silent* (diam), konseli diberi ruang untuk berpikir bebas oleh konselor, sehingga dapat memilih sendiri untuk memulai dan kemudian memikirkan apa yang akan dibicarakan. Diam dapat membantu konseli meredakan perasaan atau emosi negatifnya atas dampak peristiwa baru-baru ini. Dan mengklarifikasi pemikiran dan perasaan konseli dari banyak informasi, yang memungkinkan mereka untuk mendapatkan *insight*.

h) *Rejection* (pembatasan), teknik konseling yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli menghindari melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Mendorong konseli untuk bertindak cerdas dan mempertimbangkan pilihan mereka dengan lebih teliti. Ini akan membuka mata dan pikiran konseli tentang apa yang harus dilakukan.

i) *Advice* (nasehat), konseli mendapat nasihat dari konselor untuk bertindak lebih baik dan menyelesaikan masalah.

j) *Interpretation* (menginterpretasi), konselor memberikan penjelasan tentang makna, interpretasi,

atau dugaan pesan atau sikap dan perilaku konseli dengan tujuan membantu konseli memahami tingkah laku dari sudut pandang konselor dan mendorong konseli untuk mengubah pikiran atau perilaku yang tidak berhasil.

- k) *Confrontation* (mengkonfrontasi), teknik komunikasi yang menantang konseli karena terlihat ketidaksesuaian dalam pernyataan dan tingkah laku konseli karena inkonsistensi antara perkataan dan tindakan konseli, ide awal dengan ide berikutnya. Tujuannya adalah untuk membuat konseli menyadari bahwa konseli memiliki ketidaksesuaian, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya sendiri. Sehingga mendorong konseli untuk mengembangkan perspektif baru, yang menghasilkan tingkah laku baru.

### 3) Tahap ketiga

Pada tahap ketiga merupakan mengakhiri konseling, mengakhiri konseling tergantung pada kemampuan konselor dan konseli dalam mengelola proses konseling, tahap akhir konseling dapat berlangsung selama waktu yang berbeda. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah mereka sambil mengurangi tingkat kesulitan dan kerugian yang

disebabkan oleh masalah tersebut. Dalam tahap ini ada keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu:

- a) *Summarization* (menyimpulkan), selama proses konseling, konselor membuat kesimpulan. Tujuannya adalah untuk menggabungkan pesan yang disampaikan oleh masing-masing konseli selama proses konseling dan menggabungkan hasil kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing konseli.
- b) *Termination* (mengakhiri), respon dari konselor untuk melanjutkan proses konseling atau untuk menyelesaikannya. Proses konseling harus membuat konseli lebih memahami dirinya dan memikirkan pilihan yang lebih baik untuk tindakan selanjutnya. Ini adalah tujuan akhir dari proses konseling.<sup>29</sup>

Dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling *person centered* terdiri dari tahap awal, pada tahap ini ada keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu: *opening* (pembukaan) dan *acceptance* (penerimaan). Tahap kedua, pada tahap ini ada beberapa keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu: *restatement* (mengulang pernyataan), *reflection of feeling* (pemantulan perasaan), *clarification* (penegasan pernyataan),

---

<sup>29</sup> Satya Candrasari, "Strategi Komunikasi Konseling Dalam Menangani Permasalahan Akademik Mahasiswa," *Jurnal Professional FIS UNIVED* 7, no. 1 (2020): 27–34, <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/professional.v7i1.1089>.

*structuring* (penataan, pembatasan), *lead* atau *questioning* (memimpin atau bertanya), *reassurance* (penguatan atau dukungan), *silent* (diam), *rejection* (pembatasan), *advice* (nasehat), *interpretation* (menginterpretasi), *confrontation* (mengkonfrontasi). Tahap ketiga, pada tahap ini ada keterampilan yang bisa diterapkan oleh konselor yaitu: *summarization* (menyimpulkan) dan *termination* (mengakhiri).

**g. Peran dan Fungsi Konselor**

Kemampuan konselor dalam membangun hubungan interpersonal dalam proses komunikasi konseling merupakan elemen kunci keberhasilan konseling. Dalam proses konseling, konselor berperan mempertahankan tiga kondisi inti (*core condition*) yang menghadirkan iklim kondusif untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan konseli. Berikut peran dan fungsi konselor:

1) Kongruen (*congruence*) atau keaslian (*genuineness*)

Kongruen berarti bahwa konselor menunjukkan dirinya sebagai orang yang benar, asli, terintegrasi, dan otentik. Seorang konselor harus dapat menunjukkan konsistensi antara perasaan dan pikiran yang ada di dalamnya (*inner*) dan perasaan, pandangan, dan tingkah laku yang diekspresikan (*outer*). Namun, ini tidak berarti bahwa konselor dapat menunjukkan sikap impulsif dan berbagai

perasaan dan pikiran dengan konselinya. Konseling yang diharapkan dapat melakukan *self-disclosure* sesuai dengan situasi konseling dan topik yang dibahas. Ini dapat dicapai dengan mendengarkan secara seksama dan memahami masalah konseli. Salah satu cara untuk mengetahui keaslian seorang konselor adalah dengan melihat respons mereka secara natural, asli, atau tidak dibuat-buat.

2) Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*)

Dengan pandangan positif tanpa syarat, konselor dapat berkomunikasi dengan konseli secara langsung dan jujur. Ini berarti bahwa konselor tidak menilai atau menghukum perasaan, pikiran, atau tingkah laku konseli berdasarkan standar norma. *Acceptance*, di sisi lain, adalah menunjukkan penghargaan yang spontan terhadap konseli dan menerimanya sebagai orang yang berbeda dengan konselor. Seorang konselor mungkin berbeda dalam pandangan, prinsip, dan pengalaman hidupnya. Tujuan dari penerimaan ini adalah untuk meningkatkan hubungan terapeutik menjadi lebih konstruktif.

3) Pemahaman yang empatik dan akurat (*accurate empathic understanding*)

Kemampuan konselor untuk memahami masalah konseli, melihat melalui sudut pandang konseli, dan peka terhadap perasaan konseli sehingga konselor mengetahui bagaimana konseli merasakan perasaannya dikenal sebagai *empathy* atau *deep understanding*. Dalam situasi seperti ini, konselor diharapkan dapat memahami masalah konseli dari perspektif psikologis, bukan hanya dari aspek teknis. Jika konselor dapat menunjukkan ketiga kondisi di atas sebagai ciri-ciri terapeutik, aktivitas yang akan dilakukan konseli dalam konseling dapat diprediksi dengan mempertimbangkan lebih jauh perasaan dan perspektif konseli. Selain itu, ada kemungkinan bahwa konseli akan menemukan beberapa sisi tersembunyi dirinya sendiri yang belum pernah mereka sadari sebelumnya. Dengan mengetahui bahwa konselor memahami perasaannya, konseli akan lebih mampu mendengarkan dirinya sendiri, pengalamannya, dan perasaannya.<sup>30</sup>

Dapat disimpulkan bahwa dalam peran tersebut konselor menunjukkan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat (*accurate empathic understanding*).

---

<sup>30</sup> Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling*. hlm.267-269.

## 2. Tinjauan tentang Emosi Negatif

### a. Pengertian Emosi Negatif

Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran unik, kondisi biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Istilah ini berasal dari kata Latin *movere*, yang berarti menggerakkan atau bergerak. Oleh karena itu, emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak.<sup>31</sup>

Emosi merupakan suatu keadaan kesadaran yang kompleks yang mencakup perasaan di dalam diri dan ekspresi ke luar, serta memiliki kekuatan untuk mendorong tindakan. Sedangkan, emosi negatif adalah emosi yang selalu terkait dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Seringkali, emosi negatif menimbulkan masalah yang mengganggu orang yang mengalaminya, bahkan berdampak pada orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Beberapa contoh emosi negatif termasuk sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, muak, prasangka, takut, dan curiga. Emosi negatif yang muncul dalam bentuk amarah, iri hati, kebencian, kepahitan, ketakutan,

---

<sup>31</sup> Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. hlm.16.

kesedihan, dan rasa bersalah, terkadang muncul sebagai bentuk reaksi terhadap situasi yang dirasakan sebelumnya.<sup>32</sup>

Ekspresi wajah, tubuh, dan vokal dapat digunakan untuk menggambarkan emosi. Enam emosi dasar adalah kebahagiaan, kesedihan, takut, marah, jijik, dan kejutan. Sebenarnya, ekspresi wajah termasuk dalam ekspresi tubuh sebagai komponen perilaku nonverbal. Gerakan mata, arah pandangan, gerak dan sikap tubuh, jarak sosial, dan sentuhan adalah ekspresi tubuh lainnya yang dapat digunakan untuk mengkomunikasikan perasaan. Ekspresi vokal manusia disampaikan melalui suara atau bunyi vokal, yang terdiri dari kombinasi elemen linguistik (seperti kata-kata) dan nonlinguistik (seperti suara, nada, dan bunyi hidung).<sup>33</sup>

#### **b. Penyebab Emosi Negatif**

Ada banyak alasan mengapa seseorang dapat mengalami emosi negatif, ini dapat berupa reaksi jangka pendek terhadap peristiwa tertentu atau berasal dari masalah mendasar yang terjadi pada dirinya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan emosi negatif antara lain, sebagai berikut:

- 1) Kebutuhan yang belum terpenuhi.

---

<sup>32</sup> Abdul Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari* (Yogyakarta: DIVA Press, 2011). hlm.29-31.

<sup>33</sup> Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. hlm.38.

Ketika seseorang merasa bahwa kebutuhan dasar mereka, seperti kebutuhan fisik, emosional, atau sosial tidak terpenuhi, maka mereka dapat mengalami emosi negatif. Kebutuhan dasar ini dapat termasuk kebutuhan akan cinta, pengakuan, keamanan, atau kebutuhan dasar lainnya.

- 2) Keterampilan *coping* atau strategi yang buruk untuk mengatasi tekanan.

Emosi negatif dapat disebabkan oleh keterampilan *coping* yang kurang efektif atau strategi mengatasi tekanan yang tidak sehat. Kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi atau menanggapi situasi sulit juga dapat meningkatkan risiko munculnya emosi negatif.

- 3) Terpengaruh atau dimanipulasi oleh orang lain.

Munculnya emosi negatif sebagai akibat dari pengaruh atau manipulasi dari orang lain, seperti tekanan dari teman sebaya atau situasi hubungan yang tidak sehat.

- 4) Mengalami kesulitan dalam hidup.

Dalam hidup, masalah seperti masalah keuangan, masalah pekerjaan, atau kehilangan yang dapat menyebabkan stres dan emosi negatif. Tanggapan terhadap masalah ini dapat berbeda-beda, dan beberapa orang mungkin mengalami kesulitan mengatasi masalah ini.

- 5) Adanya konflik dalam hubungan sosial, seperti dengan orang tua, saudara, pasangan, atau teman.

Konflik dengan orang-orang penting dalam hidup, seperti keluarga, pasangan, atau teman, dapat menyebabkan emosi negatif seperti kecewa, marah dan sedih.<sup>34</sup>

Dapat disimpulkan bahwa ada banyak alasan mengapa seseorang mengalami emosi negatif, termasuk kebutuhan yang belum terpenuhi, keterampilan coping yang buruk, pengaruh orang lain, kesulitan hidup, dan konflik hubungan sosial. Emosi negatif bisa disebabkan oleh masalah mendasar atau reaksi jangka pendek terhadap peristiwa tertentu. Penting bagi seseorang untuk mengelola emosi negatifnya dengan cara yang sehat dan efektif untuk menjaga kesehatan mentalnya.

### **c. Dampak Emosi Negatif**

Dampak emosi negatif terutama terjadi ketika perasaan negatif terus menerus dan tidak dikelola dengan baik. Beberapa dampak dari emosi negatif antara lain, sebagai berikut:

#### **1) Kesedihan**

Salah satu dampak emosi negatif adalah kesedihan.

Seseorang dapat mengalami emosi negatif seperti sedih,

---

<sup>34</sup> Fahmi, "Mengenal Emosi Negatif: Penyebab, Jenis, Bahaya, Dan Cara Mengendalikannya," BLOG UMA, 2023, <https://fahmi.blog.uma.ac.id/2023/03/09/mengenal-emosi-negatif-penyebab-jenis-bahaya-dan-cara-mengendalikannya/>.

kecewa, dan marah, yang dapat menyebabkan merasa sedih dan tidak tenang. Kesedihan, yang merupakan respons alami terhadap kehilangan, kegagalan, atau keadaan sulit, dapat mempengaruhi kesehatan emosional, mengganggu tidur, dan menurunkan daya tahan tubuh. Kesedihan yang berterusan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik dan gangguan kesehatan mental, seperti depresi. Selain itu, dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas, menyebabkan ketidakseimbangan hormonal, dan meningkatkan risiko penggunaan zat.

## 2) Kesulitan dalam hidup

Emosi negatif dapat membuat kehidupan sehari-hari menjadi sulit, bahkan mengganggu pencapaian tujuan dalam hidup. Kesulitan dalam hidup dapat berdampak besar pada kesehatan seseorang. Seseorang dapat mengalami emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau putus asa saat menghadapi tantangan dari sumber luar seperti masalah keuangan, perubahan besar dalam hidup, atau kegagalan untuk mencapai tujuan. Kesusahan ini dapat meresap ke berbagai aspek kehidupan, berdampak pada kesehatan mental dengan munculnya stres, depresi, atau kecemasan.

## 3) Kebosanan

Kebosanan merupakan salah satu dampak dari emosi negatif, dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Ketika seseorang merasa kebosanan, mereka mungkin merasa tidak termotivasi, tidak berdaya, dan tidak tertarik pada aktivitas sehari-hari. Efek psikologisnya meliputi penurunan mood, peningkatan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Secara fisik, kebosanan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan energi, dan penurunan produktivitas.

#### 4) Kekurangan

Emosi negatif seperti ketidakberdayaan dan kekurangan dapat membuat seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Rasa kekurangan dapat berupa perasaan kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak berharga, dan merasa tidak bahagia. Kekurangan dapat mempengaruhi hubungan sosial, meningkatkan resiko isolasi sosial, dan mengurangi partisipasi dalam aktivitas sosial.<sup>35</sup>

Dapat disimpulkan bahwa emosi negatif dapat memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Dampak dari emosi negatif meliputi kesedihan, kesulitan dalam hidup, kebosanan, dan kekurangan. Kesedihan dapat

---

<sup>35</sup> R Adinda, "Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif," Gramedia Blog, 2021, <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi/>.

mempengaruhi tidur dan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi. Kesulitan dalam hidup dapat menyebabkan kecemasan, frustrasi, dan putus asa, yang dapat meresap ke berbagai aspek kehidupan. Kebosanan dapat menyebabkan penurunan mood dan energi, sedangkan kekurangan dapat mempengaruhi hubungan sosial dan partisipasi dalam aktivitas sosial.

#### **d. Emosi Negatif dalam Perspektif Islam**

Dalam perspektif Islam, terdapat pemahaman tentang berbagai jenis emosi dasar yang dialami manusia. Al-Qur'an memberikan banyak keterangan dan penjelasan tentang macam-macam emosi dasar yang dirasakan manusia, termasuk rasa takut, gembira, sedih, muak atau jijik, terkejut, dan marah.<sup>36</sup> Emosi-emosi ini dianggap sebagai bagian dari ciptaan Allah dan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam Islam, penting untuk memahami, mengendalikan, dan memvalidasi berbagai jenis emosi sebagai bagian dari pengembangan diri dan keseimbangan emosional.<sup>37</sup> Emosi negatif diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>36</sup> Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an," in *Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies*, vol. 4, 2021, 545–59.

<sup>37</sup> Miftah Ulya, "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal UIN Mataram*, 2020, 23–46, <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/elumdah.v3i1.2152>.

## 1) Marah (*anger*)

Marah adalah respon normal terhadap perasaan terancam atau frustrasi. Marah adalah suatu keadaan emosional yang memiliki tingkat intensitas yang beragam, mulai dari perasaan terganggu yang ringan hingga amarah yang ekstrem, yang dapat mengakibatkan kekerasan.<sup>38</sup>

Sifat amarah dapat memerintahkan tubuh untuk melampiaskan kekesalan hati dengan celaan, tindakan, dan bentuk kekesalan lainnya, tergantung pada tingkat kemarahan iman seseorang. Oleh karena itu, menahan amarah adalah hal yang baik, dan Allah Swt. menyukai orang yang berbuat baik. Ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 134;

النَّاسِ عَنِ الْعَافِينَ الْعَظِيمِ وَالْكُظُمِينَ وَالصَّرَّاءِ السَّرَّاءِ فِي يُنْفِقُونَ الَّذِينَ  
الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ وَاللَّهُ

*Artinya:*

*“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”<sup>39</sup>*

Kesombongan yang ada di dalam hati setiap orang yang keras kepala memungkinkan kemarahan dilepaskan

<sup>38</sup> Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*. hlm.61-62.

<sup>39</sup> A.Mahrilal Sabil, “Marah Dalam Perspektif Al-Qur’an Kajian, Makalah Kajian Maudhu’I” (Sinjai: Pascasarjana Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2020).

dalam keadaan ini. Kemarahan iri hati dan dengki adalah dua jenis yang berbeda, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan bergantung pada kesejahteraan keduanya. Jika iri, kedengkian, atau amarah adalah unsur-unsur yang mendorong seseorang ke arah kebinasaan, maka sangat penting baginya untuk mengetahui tentang kebinasaan dan akibatnya agar dia waspada menghadapi mereka, menjaganya, membuangnya dari lubuk hati jika ada, dan menghilangkannya.<sup>40</sup>

## 2) Sedih (*sadness*)

Setiap orang pasti pernah mengalami kesedihan yang merupakan kondisi alami. Berhadapan dengan situasi atau keadaan yang mengecewakan, kehilangan, atau ketidakberdayaan akan sesuatu seringkali menyebabkan seseorang sedih. Perasaan sedih, duka cita, dan kesusahan hati biasanya digunakan untuk menggambarkan kesedihan. Sebagaimana dinyatakan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madarijus Salikin*, satu hal yang menarik tentang kata *hazan* dalam Al-Qur'an adalah bahwa itu hanya muncul dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan sesuatu yang dilarang atau dinafikan. Ayat yang menjelaskan kesedihan Nabi Ya'qub AS. ketika kehilangan Yusuf karena tindakan

---

<sup>40</sup> *Ibid.*, hlm.6.

saudara-saudaranya adalah contohnya. Firman Allah dalam surat Yusuf ayat 86:

تَعْلَمُونَ لَا مَا اللَّهُ مِنْ وَأَعْلَمَ اللَّهُ إِلَى وَحُزْنِي بَيْتِي أَشْكُوا إِنَّمَا قَالَ

*Artinya:*

*Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadakan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."<sup>41</sup>*

Ayat ini menunjukkan bahwa kesedihan yang dirasakan Nabi Ya'qub AS. bukanlah sesuatu yang dilarang karena ia tidak hadir dalam bentuk larangan. Sebaliknya, itu adalah kesedihan yang normal bagi setiap orang yang kehilangan sesuatu atau orang yang dicintainya.<sup>42</sup>

### 3) Takut (*fear*)

Khawatir, gelisah, dan kacau balau adalah beberapa gejala takut. Namun, istilah "takut" mengacu pada perasaan takut saat berhadapan dengan segala sesuatu yang dianggap berbahaya atau dapat menyebabkan kesulitan atau kesakitan. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang membahas pentingnya rasa takut, terutama untuk

---

<sup>41</sup> Siti Amanah, "Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)" (Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2016).

<sup>42</sup> *Ibid.*, hlm.4

meningkatkan ketakwaan kepada Allah. Salah satu contohnya Allah berfirman dalam surat al-An'am ayat 51:

وَلَا إِلٰهَ دُونَهُ مَن لَّهُمْ لَيْسَ رِبِّهِمْ إِلَىٰ يُحْشَرُونَ أَن يَخَافُونَ الَّذِينَ بِهِ وَآنذِر  
يَتَّقُونَ لَعَلَّهُمْ شَافِعِينَ

*Artinya:*

*"Peringatkanlah dengannya (Al-Qur'an) orang-orang yang takut akan dikumpulkan menghadap Tuhannya (pada hari Kiamat). Tidak ada bagi mereka pelindung dan pemberi syafaat (pertolongan) selain Allah, agar mereka bertakwa."*<sup>43</sup>

#### 4) Cemas (*anxiety*)

Cemas merupakan reaksi emosi sementara yang timbul situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman.<sup>44</sup> Ketakutan atau kecemasan dapat berasal dari bahaya yang datang dari luar atau dari dalam diri seseorang. Bahaya dari dalam adalah bahaya yang muncul dari sesuatu yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan. Pada umumnya, ancaman itu samar-samar. Firman Allah dalam surah al-Anbiya ayat 90:

فِي يُسْرِعُونَ كَانُوا لَهُمْ رُجُوهً لَهُ وَأَضَلَّحْنَا يَحْيَىٰ لَهُ ۗ وَوَهَبْنَا لَهُ فَاسْتَجَبْنَا  
خَشِعِينَ لَنَا وَكَانُوا وَرَهْبًا رَبَّآ وَيَدْعُونَنَا الْخَيْرَاتِ

*Artinya:*

*"Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, menganugerahkan Yahya kepadanya, dan menjadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka selalu bersegera dalam"*

<sup>43</sup> Samsul, "Takut Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)" (Jurusan Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab, 2018).

<sup>44</sup> Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. hlm.89.

*(mengerjakan) kebaikan dan berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.”<sup>45</sup>*

Dalam ayat ini, Allah menunjukkan sifat hamba-Nya yang tulus dalam beribadah dan berdoa kepada-Nya dengan penuh harapan, takut, dan khusyuk.

Dapat disimpulkan bahwa Dalam perspektif Islam, terdapat pengertian tentang berbagai jenis emosi dasar yang dirasakan manusia, seperti rasa takut, gembira, sedih, muak atau jijik, terkejut, dan marah. Emosi-emosi ini dianggap sebagai bagian dari ciptaan Allah dan penting untuk dipahami, dikendalikan, dan divalidasi dalam kehidupan manusia. Emosi negatif seperti marah, sedih, takut, dan cemas memiliki pengaruh besar pada kesejahteraan manusia. Cemas, sebagai reaksi emosi sementara, juga merupakan bagian dari perjalanan manusia dalam mencapai keseimbangan emosional dan pengembangan diri.

#### **e. Cara Mengatasi Emosi Negatif**

Dalam *Neuro Linguistic Programming* (NLP), terdapat beberapa teknik yang dapat mengubah energi emosi negatif menjadi energi positif, yaitu dengan menggunakan metode *state of management*. Dalam hal ini, ada dua cara untuk mengendalikan dan mengelola emosi negatif, yaitu:

---

<sup>45</sup> Samsul, “Takut Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudu’i).”

### 1) Mengubah Fokus Pikiran

Saat emosi negatif seperti marah, takut, kecewa, malas, sedih, atau jenis emosi negatif lainnya muncul, Anda harus menentukan apa yang menyebabkan emosi tersebut muncul. Tubuh, emosi, dan pikiran adalah satu. Karena ide-ide tertentu, seperti pengalaman masa lalu atau peristiwa yang buruk, menyebabkan emosi negatif. Maka, harus mengubah fokus pikiran dari pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif agar tidak selalu terjebak dalam emosi negatif. Dimungkinkan untuk mengalihkan perhatian pikiran ke hal-hal yang menyenangkan, seperti menerima kasih sayang dari orang tua atau menghabiskan waktu bersama teman-teman yang menyenangkan. Dengan cara ini, pikiran negatif dapat dihilangkan dari otak.

### 2) Mengubah Fisiologis

Mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengubah fisiologis, seperti bernapas, berdiri, dan ekspresi wajah. Dari beberapa kejadian yang sering dialami, emosi negatif dapat mempengaruhi sistem pernapasan, misalnya saat marah, napas menjadi pendek, lambat, dan tidak teratur. Dengan mengambil napas panjang, dalam, dan

teratur, emosi yang tidak terkontrol akan menjadi lebih tenang.<sup>46</sup>

Dapat disimpulkan bahwa ada dua cara untuk mengelola emosi negatif yaitu mengubah fokus pikiran dari negatif ke positif, dan mengubah fisiologis dengan bernapas dan ekspresi wajah, dengan menggunakan teknik ini, emosi negatif dapat dihilangkan dari otak dan menjadi lebih tenang.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang berangkat dari inkuiri naturalistik dan hasilnya tidak diperoleh melalui teknik penghitungan statistik.<sup>47</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan mendeskripsikan suatu keadaan dan mendeskripsikan permasalahan yang menjadi objek penelitian. Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan masalah emosi negatif pada siswa. Penulis berusaha memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi emosi negatif pada siswa.

### 2. Subjek dan Objek Penelitian

---

<sup>46</sup> Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*. hlm.33-34.

<sup>47</sup> Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). hlm.22.

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber informasi atau orang dalam pada latar penelitian.<sup>48</sup> Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan metode *purposive*. *Purposive* adalah teknik pengambilan subjek dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu di sini merupakan orang yang terpilih karena dianggap paling mengetahui apa yang penulis harapkan. Penulis menentukan subjek penelitian ini untuk mendapatkan data dan informasi tentang masalah yang diteliti penulis yaitu, antara lain:

1) Guru BK

Penulis memilih guru BK karena mereka sangat memahami masalah dan kebutuhan siswa. Guru BK di MTs Negeri 9 Sleman ada 2 guru BK yaitu Bapak Anang Setyawan, S.Pd., dan Bapak Rustamaji S.Pd. M.Pd., yang dipilih oleh penulis adalah guru BK dengan kriteria seperti berikut:

- a) Guru BK yang dipilih sebagai subjek penelitian adalah guru BK yang bertanggung jawab menangani emosi negatif siswa.
- b) Guru BK yang menerapkan konseling individu dengan pendekatan *person centered* dan telah melakukan konseling individu dengan pendekatan *person centered*.

---

<sup>48</sup> *Ibid.*, hlm.188.

c) Guru BK yang telah lama berpengalaman dan sudah berada di sekolah cukup lama.

Guru BK yang memenuhi kriteria diatas yaitu Bapak Anang Setyawan, S.Pd., merupakan guru BK yang sudah berpengalaman cukup lama dan berada di sekolah sejak 1 Januari 2005, dan juga guru BK yang bertanggung jawab menangani emosi negatif pada siswa serta telah melakukan konseling individu dengan pendekatan *person centered*.

2) Siswa Kelas IX MTs Negeri 9 Sleman

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman yang mengalami emosi negatif dan telah menjalani konseling individu sebagai upaya untuk mengatasi tantangan emosional tersebut. Dari total 124 siswa di kelas IX, terdapat 3 siswa yang mengalami emosi negatif, dengan kriteria sebagai berikut:

- a) Siswa yang dipilih adalah siswa yang mengalami emosi negatif dengan rentang emosi seperti marah, sedih, takut, dan cemas, dipilih sebagai subjek penelitian.
- b) Siswa yang telah mengikuti konseling individu dengan pendekatan *person centered*.
- c) Siswa didasarkan pada rekomendasi dari guru BK yang mengetahui kondisi emosional siswa dan siswa yang sesuai untuk penelitian ini.

d) Siswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, termasuk bersedia mengikuti wawancara yang akan dilakukan oleh penulis.

Siswa yang memenuhi kriteria diatas terdapat 3 siswa, yaitu AB, DE, dan FG, yang merupakan ketiga siswa tersebut dari kelas IX F, serta siswa tersebut yang telah direkomendasikan oleh guru BK Bapak Anang Setyawan yang bertanggung jawab pada siswa tersebut dan telah mengikuti konseling individu dengan pendekatan *person centered*.

Tabel 1. 1 Subjek Penelitian

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Emosi Negatif
1.	Guru BK	Laki-laki	43	-	-
2.	AB	Laki-laki	15	IX F	Tempramental (suka marah-marah terhadap orang tua dan temannya).
3.	DE	Laki-laki	15	IX F	Emosional (mudah marah dan kecewa)
4.	FG	Laki-laki	15	IX F	Mudah marah dan terpancing emosi.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.<sup>49</sup> Objek penelitian ini adalah tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* yang ada di MTs Negeri 9 Sleman dalam mengatasi emosi negatif siswa di MTs Negeri 9 Sleman.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Tidak seperti pengumpulan data dalam angka, laporan deskriptif mengandung gambar dan kata-kata. Untuk mendukung keberhasilan penelitian, penulis menggunakan metode pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk memberikan gambaran lebih lanjut tentang metode pengumpulan data yang digunakan penulis, penulis akan menguraikannya, yaitu sebagai berikut:

#### a. Observasi

Observasi adalah metode atau cara-cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode ini digunakan untuk melihat dan mengamati keadaan di lapangan secara langsung untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang

---

<sup>49</sup> Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat* (Jakarta: Gramedia, 1997). hlm.167.

diteliti.<sup>50</sup> Metode observasi yang digunakan yaitu non partisipan, yaitu penulis hanya melihat layanan yang ada daripada ikut serta secara langsung dalam konseling individu untuk mengatasi emosi negatif siswa.

Metode observasi ini digunakan untuk mengetahui bagaimana tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman. Selain itu, ini juga digunakan untuk mengumpulkan data tentang proses konseling individu.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) sebagai pengaju atau pemberi pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan itu.<sup>51</sup>

Penulis menggunakan model wawancara terpimpin, atau tanya jawab terarah untuk mengumpulkan data. Namun, ini tidak menghilangkan kemungkinan bahwa pertanyaan lain dapat dibuat untuk memenuhi data yang diperlukan.

Data yang dikumpulkan melalui wawancara tatap muka dan tanya jawab antara penulis dan guru BK serta siswa yang mengalami emosi negatif. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang tahap-tahap konseling

---

<sup>50</sup> Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*. hlm.93-94.

<sup>51</sup> *Ibid.*, hlm.127.

individu pendekatan *person centered* dalam menangani emosi negatif siswa.

c. Dokumentasi

Untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam catatan dokumen, dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang menghasilkan catatan penting yang terkait dengan masalah yang diteliti. Ini menghasilkan data yang lengkap, sah, dan tidak berdasarkan perkiraan.<sup>52</sup> Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai dokumen yang dianggap penting, seperti tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered*, gambaran umum sekolah, dan data penting yang berkaitan dengan subjek penelitian.

**4. Keabsahan Data**

Keabsahan data yang akan dilakukan penulis yaitu menggunakan triangulasi, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Teknik triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber, triangulasi sumber yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hlm.158.

waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Hal ini dapat berjalan dengan:<sup>53</sup>

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, yang dimaksudkan yaitu data hasil observasi terkait tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa dengan hasil wawancara terhadap guru BK.
- b. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan, yaitu membandingkan hasil wawancara guru BK dengan analisis dokumentasi melalui dokumen yang berkaitan dengan tahap-tahap konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi emosi negatif siswa.

## 5. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses pengolahan data mentah berupa percakapan, tindakan, catatan lapangan, dan bahan-bahan tertulis lainnya agar memungkinkan penulis untuk menemukan informasi yang relevan dengan pokok persoalan yang diteliti.<sup>54</sup> Dalam menganalisa penelitian kualitatif terdapat beberapa tahapan-tahapan yang perlu dilakukan dalam penelitian ini, yaitu menggunakan teknik analisis data oleh Miles dan Huberman:

### 1. Reduksi Data

---

<sup>53</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016). hlm.330-331.

<sup>54</sup> Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014). hlm.175.

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, pengabstrakan dan transformasi data kasar dari lapangan. Reduksi merupakan bagian dari analisis, bukan secara terpisah. Fungsinya untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik. Penulis benar-benar mencari data yang benar-benar valid selama proses reduksi ini.

## 2. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang disusun sehingga memungkinkan pengambilan keputusan dan tindakan. Analisis juga mencakup penyajian data, yang bahkan mencakup reduksi data. Dalam proses ini penulis mengelompokkan hal-hal yang serupa menjadi kategori atau kelompok. Selain itu, untuk membuat pemahaman tentang interaksi antar bagian-bagiannya dalam konteks yang utuh menjadi lebih mudah, penulis juga melakukan display (penyajian) data secara sistematis.

## 3. Menarik Kesimpulan atau Verifikasi

Pada tahap ini, penulis membuat rumusan proposisi yang terkait dengan prinsip logika dan mengangkatnya sebagai temuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji terhadap data yang ada, pengelompokkan data yang telah terbentuk, dan proposisi yang telah dirumuskan. Selanjutnya,

melaporkan hasil penelitian secara keseluruhan dengan temuan baru yang berbeda dari temuan yang sudah ada.<sup>55</sup>



---

<sup>55</sup> Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*. hlm.209-210.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dalam bab terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa: pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *person centered* untuk mengatasi emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman terdiri dari beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap awal, pada tahap awal ini terdapat keterampilan yang diterapkan oleh guru BK yaitu; *opening* (pembukaan) dan *acceptance* (penerimaan).
2. Tahap kedua, pada tahap kedua terdapat keterampilan yang diterapkan oleh guru BK yaitu; *restatement* (mengulang pernyataan), *reflection of feeling* (pemantulan perasaan), *clarification* (penegasan pernyataan), *structuring* (penataan, pembatasan), *lead atau questioning* (memimpin atau bertanya), *reassurance* (penguatan atau dukungan), *silent* (diam), *rejection* (pembatasan), *advice* (nasehat), dan *interpretation* (menginterpretasi).
3. Tahap akhir, pada tahap akhir terdapat keterampilan yang diterapkan oleh guru BK yaitu; *summarization* (menyimpulkan) dan *termination* (mengakhiri).

## B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh penulis sebagai berikut:

### 1. Bagi Sekolah

Setelah melakukan penelitian terkait emosi negatif, diharapkan memberikan jam khusus untuk guru BK masuk kelas di sela jam pelajaran atau memberikan 45 menit pada setiap satu minggu sekali memasuki semua kelas secara bergilir, agar guru BK bisa memberikan pemahaman terhadap siswa cara mengatasi emosional dengan baik sehingga meminimalisir terjadinya permasalahan siswa di sekolah.

### 2. Bagi Guru BK

Disarankan untuk guru BK agar mencoba melakukan metode konseling yang berbeda pada setiap siswa yang mengalami permasalahan berulang kali, dan mencoba hal yang baru agar proses konseling lebih menarik sehingga bisa menjadi solusi tersendiri bagi siswa yang mempunyai permasalahan, khususnya dalam mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman.

### 3. Bagi Penulis Selanjutnya

Disarankan kepada penulis selanjutnya lebih maksimal dan memperdalam serta memperluas pembahasan terkait dengan konseling individu pendekatan *person centered* untuk mengatasi masalah emosi negatif siswa kelas IX di MTs Negeri 9 Sleman.

### C. Penutup

Rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan telah memberikan kenikmatan berupa kelancaran dan kekuatan, serta kesabaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa banyak hal yang perlu diperbaiki dalam penyusunan skripsi ini, jadi penulis mengharapkan kritik dan saran agar menjadi lebih baik. Harapan penulis adalah semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis, dan bermanfaat bagi pembaca skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. "Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif." *Gramedia Blog*, 2021. <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi/>.
- Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Ahmadi, Abu, and Ahmad Rohani. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Amanah, Siti. "Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)." *Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga*, 2016.
- Bahri, Syaiful. *Studi Evaluasi Kinerja Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. *Jurnal Pencerahan*. Vol. 14, 2020. <https://jurnalpencerahan.org/index.php/jp/article/view/43>.
- Candrasari, Satya. "Strategi Komunikasi Konseling Dalam Menangani Permasalahan Akademik Mahasiswa." *Jurnal Professional FIS UNIVED 7*, no. 1 (2020): 27-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/professional.v7i1.1089>.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Ketujuh. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Fahmi. "Mengenal Emosi Negatif: Penyebab, Jenis, Bahaya, Dan Cara Mengendalikannya." *BLOG UMA*, 2023. <https://fahmi.blog.uma.ac.id/2023/03/09/mengenal-emosi-negatif-penyebab-jenis-bahaya-dan-cara-mengendalikannya/>.
- Farichah, Ifta Nur, and dkk. "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?" *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)* 4, no. 1 (2019): 25. <https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p25-32>.
- Fauza, Widia, and Wan Chalidaziah. "Konseling Individual Dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43-52. <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236>.
- Fauziah, Siti Nurhikmah. "Konseling Individu Untuk Mengatasi Problematika Siswa Dalam Menghafal Al-Qur'an Di MAN 1 Yogyakarta, Skripsi." *Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga*, 2019.

- Firmansyah, Yudi, and Fani Kardina. "Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik." *Jurnal UBP Karawang* 4, no. 2 (2020): 99–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>.
- Husni, Muhammad. "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme." *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam* Vol. 2 No. (2017). <https://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/view/30>.
- Jayanthi, Dea Angelita Putri. "Konseling Individu Dalam Mengatasi Siswa Temperamental (Studi Kasus Pada Satu Siswa Kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta)." *Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. UIN Sunan Kalijaga, 2019.*
- Koentjoroningrat. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia, 1997.
- Komalasari, Gantina, and dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Lana, Made Cherista Dinda, and Komang Rahayu Indrawati. "Peranan Kualitas Persahabatan Dan Kecerdasan Emosional Pada Kebahagiaan Remaja." *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 95–108. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p010>.
- Mashar, Riana. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Mukaromah, Utik. "Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo, Skripsi." Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Prayitno. *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang, 2005.
- Sabil, A.Mahrisal. "Marah Dalam Perspektif Al-Qur'an Kajian, Makalah Kajian Maudhu'I." Sinjai: Pascasarjana Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2020.
- Samsul. "Takut Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)." Jurusan Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab, 2018.
- Suwandi, Basrowi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Syukur, Abdul. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*. Yogyakarta: DIVA Press, 2011.
- Taslim, Abdullah. "Atasi Marahmu, Gapai Ridho Rabbmu." muslim.or.id, 2021. <https://muslim.or.id/6169-atasi-marahmu-gapai-ridho-rabbmu.html>.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007.

Ulya, Miftah. "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal UIN Mataram*, 2020, 23-46.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20414/elumdah.v3i1.2152>.

Wardah, Siti Nurfitriani, and Muhtar Gojali. "Controlling Emotions from the Al-Qur ' an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al- Qur ' an." In *Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies*, 4:545-59, 2021.

Z, Neni Elvira., and dkk. "Konseling Individu Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Identitas Diri." *Consilium: Education and Counseling Journal* Vol.3 No.1, no. 2001 (2023): 287-92.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36841/consilium.v3i1.3340>.