ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 328 - 337
Volume 5 Nomor 6 Tahun 2026

Konseling Individu Berbasis Al-Qur'an dalam Mengelola Emosi Marah pada Klien "X" di Pahang, Malaysia

Informasi Naskah

Mohamad Syahmi[1]
Abdur Razzaq[2]
Zhila Jannati[3]

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

mohamadsyahmi.siswauinrf24@gmail.com[1]
abdurrazzaq_uin@radenfatah.ac.id[2]
zhila_jannati10@radenfatah.ac.id[3]

Abstrak
Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi emosi marah klien "X" sebelum konseling, penerapan konseling individu berbasis Al-Qur'an, serta perubahan setelah konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi; analisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Subjek adalah seorang mahasiswi asal Pahang, Malaysia. Konseling daring dilaksanakan pada 23 Agustus, 30 Agustus, dan 6 September 2026. Intervensi menggabungkan muhasabah, tadabbur QS. Ali Imran:134, QS. Asy-Syura:37 dan QS. Al-Isra':53, latihan pernapasan, doa, serta penguatan komitmen. Hasil menunjukkan bahwa klien semula mudah kesal dan tersinggung, cenderung memendam kemarahan, serta mengalami gangguan komunikasi sementara. Sesudah konseling, klien melaporkan kesadaran emosi yang lebih baik, kemampuan menenangkan diri melalui zikir, komunikasi lebih lembut, dan hubungan sosial membaik. Temuan menggambarkan perubahan positif pada satu kasus, tetapi tidak membuktikan efektivitas kausal secara umum.

Kata Kunci:
Konseling Individu, Al-Qur'an, Emosi Marah, Studi Kasus.

Abstract
This qualitative single-case study describes anger experiences before and after Qur'an-based individual counseling. The participant was a female university student from Pahang, Malaysia. Interviews, observations, and documentation were analyzed using data reduction, display, and conclusion drawing. Three online sessions were conducted on August 23, August 30, and September 6, 2026. The counseling integrated self-reflection, Qur'anic reflection on anger restraint, forgiveness, and constructive speech, breathing exercises, prayer, and behavioral commitment. Initially, the client reported irritability, emotional suppression, and temporary communication difficulties. After counseling, she reported greater emotional awareness, religious coping, gentler speech, and improved social interactions. These findings describe positive changes within one case and cannot establish general causal effectiveness.

Keyword:
Individual Counseling, Qur'an, Anger Regulation, Case Study.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Allah SWT telah menganugerahkan perasaan (emosional) pada setiap diri manusia. Oleh karena itu, manusia dapat merasakan berbagai macam perasaan seperti senang, bahagia, sedih, dan lain-lain. Dalam hal ini, manusia perlu senantiasa berusaha memupuk perasaan bahagia, bersyukur, dan tenang terhadap segala nikmat yang telah dikaruniakan Allah SWT serta tetap bersyukur dan tenang walaupun sedang mendapatkan musibah agar emosi dapat dikelola dengan baik. Perasaan-perasaan positif tersebut bukan saja membantu individu mengelola emosi secara adaptif tetapi juga membentuk kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Emosi merupakan aspek penting yang memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Emosi berperan dalam proses penyesuaian diri, pengambilan keputusan, serta pembentukan hubungan interpersonal. Oleh itu, pemahaman dan pengendalian emosi sangat penting agar ia dapat menjadi konstruktif, bukan destruktif. Namun, adakalanya manusia mengalami emosi negatif salah satunya emosi marah.

Emosi marah adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak puas terhadap sesuatu. Biasanya emosi marah disertai dengan perubahan fisiologis seperti perubahan ekspresi wajah dan perilaku. Emosi marah merupakan bagian alami dari ciptaan Allah SWT bagi kehidupan manusia. Sebagai sifat alami, memiliki emosi marah pada dasarnya bukanlah suatu cacat atau kekurangan pada diri manusia. Namun, emosi marah dapat menjadi sifat yang tercela apabila kemarahan tersebut menimbulkan rasa dendam dan melampaui batas-batas kemanusiaan. Emosi marah merupakan naluri alami manusia dan dapat memberikan manfaat

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

apabila untuk menegakkan kebenaran dan keadilan, jika emosi tidak dapat dikendalikan akan menimbulkan mudarat atau bahaya baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Menurut Paul Ekman, ciri-ciri orang yang marah dapat dikenali berbagai aspek, baik dari segi ekspesi wajah seperti alis yang menurun dan saling mendekat, tatapan mata yang tajam, maupun dari perilaku misalnya tangan mengepal dan nada suara yang menjadi lebih keras. Apabila tidak mampu mengelola emosi marah dengan baik dapat menampilkan perilaku agresif secara verbal atau nonverbal. Kunci utama megelola marah yaitu memberikan jeda sebelum merespons agar emosi tidak menguasai akal sehat.

Sejalan dengan teori tersebut, emosi marah dapat diekspresikan secara pasif melalui silent treatment yakni menghindari komunikasi, tidak berbicara, mengabaikan orang lain, dan menarik diri, yang biasanya terjadi saat individu merasa disakiti, dikhianati, tidak dihargai, atau sulit mengungkapkan rasa marah secara langsung. Meskipun silent treatment dapat memberi waktu untuk menenangkan diri jika dilakukan terus-menerus justru berpotensi memperburuk konflik, menghambat penyelesaian masalah. Dampak marah yang tidak terkelola dengan baik dapat dirasakan pada berbagai aspek kehidupan secara fisik dapat meningkatkan tekanan darah dan menurunkan kesejahteraan mental dari aspek sosial, individu akan dijauhi dan tidak disukai oleh orang lain hingga merusak hubungan interpersonal, memicu konflik, dan menghambat komunikasi yang sehat. Namun, setiap individu perlu mengenali pemicu emosi marah dan mencari cara konstruktif, misalnya berbicara dengan orang terpercaya atau melakukan aktivitas menenangkan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti akan mengambil langkah solusi mengatasi emosi marah klien ‘X’ tersebut dengan salah satu solusi yang dapat diberikan melalui konseling individu. Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan professional melalui hubungan tatap muka antar konselor dan klien untuk membantu memahami diri, mengenali sumber permasalah, serta menemukan penyelesaian yang sesuai. Melalui hubungan terapeutik yang dibangun secara empatik, konseling individu bertujuan meningkatkan pemahaman diri, kemampuan mengambil keputusan, keterampilan menyelesaikan masalah, dan membantu mencapai penyesuaian diri dan kesehatan mental yang lebih baik. Dalam prosesnya, klien dibantu untuk mengenali pola kognitif yang tidak adaptif, memahami sumber emosinya, serta mengembangkan strategi pengendalian diri yang lebih sehat. Sifatnya yang personal dan reflektif menjadikan konseling individu sesuai untuk menangani masalah emosi marah yang bersifat internal dan subjektif karena pendekatan ini memberikan ruang yang aman bagi klien untuk menggali emosi dan menemukan solusi sesuai kebutuhan.

Dalam perspektif Islam, mengelola marah merupakan bagian penting dalam pembentukan akhlak dan kematangan spiritual. Dalam Al-Qur’an secara jelas menekankan keutamaan menahan marah dan mengawal diri selaras dengan tuntutan agama. Sebagaimana firman Allah taala menggariskan sifat orang-orang bertakwa yang mampu menahan marah dan memberi maaf seperti dalam surah Ali Imran ayat 134: Berlandaskan Al-Qu’ran dalam surah Ali Imran ayat 134 dan hadith Sahih Bukhari (naqli) yang kukuh ini menunjukkan bahwa pengelola emosi khususnya marah memiliki dimensi spiritual yang dalam dan nilai ibadah yang tinggi dalam Islam. Marah yang dikelola dengan baik dipandang sebagai manifestasi dari kekuatan iman dan kedewasaan ruhani bukan sebagai penekanan emosi semata.

Berdasasrkan landasan naqli (dalil dari Al-Qur’an dan hadith) tersebut, pengelolaan emosi dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai tuntutan moral, melainkan proses pembinaan diri yang memerlukan pendekatan konseling selaras dengan nilai Al-Qur’an. Oleh itu, perlunya diintegrasikan dalam konseling individu agar tidak hanya mengubah aspek psikologis tetapi memperkuatkan dimensi spitual klien. Dalam melaksanakan konseling individu ini, peneliti menggunakan berbasiskan alquran yang berpotensi menjembatani ilmu naqli. Al-Qur’an memiliki fungsi sebagai Al-Syifa’ (obat/penyembuh) sebagaiman firman Allah taala dalam Surah Al-Isra’ ayat 82: Pendekatan ini memanfaatkan ayat-ayat Al-Qur’an, seperti dalam surah Ali Imran ayat 134, surah Asy-Syura ayat 37, dan surah Al-Isra’ ayat 53 sebagai landasan proses konseling individu. Ayat-ayat tersebut sebagai sarana tadabbur, muhasabah, dan penguatan makna spiritual dalam memahami dan mengelola emosi sesuai dengan tuntunan Islam.

Berlandaskan tiga prinsip ini, konseling individu berbasis Al-Qur’an membangun proses terapeutik yang benar, maka teknik psikologi dengan makna spiritual dan menerapkan bimbingan agama secara terstruktur sehingga meningkatkan intervensi lebih bermakna. Penelitian ini memiliki urgensi dan penting yang tinggi untuk dilakukan yaitu secara empiris mengkaji penerapan dan efektivitas konseling individu berbasis Al-Qur’an dalam membantu mengelola emosi marah dengan studi kasus mendalam pada klien “X”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan model konseling Islam yang aplikatif dan releven dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Kegunaan dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis. Kegunaan teoritis pada penelitian ini dapat dimanfaatkan pada aspek pengembangan teori konseling Islam yang terintegrasi dengan pengujian model integratif yang menggabungkan sumber Islam (Al-Quran) terhadap pengelolaan emosi marah. Manfaat tersebut dapat diaplikasikan oleh berbagai bidang seperti di bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI), ilmu Psikologi dan juga ilmu Dakwah. Hasil penelitian ini akan menghasilkan sebuah gambaran penerapan konseling individu berbasis Al-Qur'an yang dapat menjadi referensi bagi konselor dan diterapkan membantu klien muslim khususnya mahasiswa dalam mengelolaan emosi marah yang lebih adaptif.

Selanjutkan, hasil penelitian ini juga dapat dikembangkan lagi oleh peneliti baru sebagai rujukan, serta penilaian praktis melalui berbagai metodologi penelitan lain yang sesuai dengan konsep peneliti tersebut bagi memaksimalkan manfaat penelitian.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil observasi awal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai konseling individu berbasis Al-Qur'an dalam mengelola emosi marah dan memilih untuk mengangkat judul "Konseling Individu Berbasis Al-Quran Dalam Mengelola Emosi Marah (Studi Kasus Pada Klien 'X' Asal Pahang, Malaysia)".

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Menurut Creswell, pendekatan kualitatif merupakan pendekatan untuk membangun pernyataan pengetahuan berdasarkan perspektif konstruktif yang mencakup makna-makna yang bersumber dari pengalaman individu, nilai-nilai sosial dan sejarah dengan tujuan untuk membangun teori atau pola pengetahuan tertentu atau berdasarkan perspektif partisipatori (misalnya: orientasi terhadap politik, isu, kolaborasi atau perubahan) atau kombinasi dari keduanya. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses konseling individu dalam mengelola emosi marah pada klien, termasuk menggali pengalaman, respons, serta perubahan yang dialami klien.

Metode studi kasus dipilih karena releven untuk mengupas tuntas sesuatu penyelidikan empiris terhadap fenomena dalam konteks kehidupan nyata, khususnya ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak dengan jelas, yang secara spesifik digali melalui pertanyaan penelitian 'apa' dan 'bagaimana'. Dalam penelitian ini, metode studi kasus bagi penelitian ini memfokuskan kepada klien 'X' asal Malaysia yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam proses pelaksanaan konseling individu berbasis Al-Qur'an dalam membantu klien mengatasi permasalahan tersebut serta menggambarkan perubahan yang terjadi pada aspek kognitif, perilaku, spiritual setelah mengikuti proses konseling.

Data primer merupakan data utama yang diperlukan oleh peneliti sesuai dengan fokus penelitian. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari narasumber, yaitu klien 'X', melalui kegiatan wawancara yang dilaksanakan selama penelitian. Topik utama wawancara adalah difokuskan pada proses pelaksanaan sesi konseling individu berbasis Al-Qur'an dalam menbantu klien mengelola emosi marah yang meliputi pengalaman klien sebelum, selama, dan setelah mengikuti sesi konseling, termasuk perubahan pada aspek kognitif, perilaku, dan spiritual yang dialaminya.

Data sekunder merujuk pada data yang diperoleh dari sumber-sumber yang sudah ada sebelumnya dan tidak diperoleh secara langsung oleh peneliti di lapangan. Dalam penelitian ini, data sekunder digunakan untuk melengkapi, memperkuat, dan mendukung data primer yang diperoleh melalui wawancara. Data sekunder dianalisis untuk memperoleh landasan teoritis dan empiris yang kuat, serta untuk membantu peneliti dalam memahami terhadap masalah dan konsep penting yang diteliti. Dengan demikian, data sekunder berperan penting dalam membangun kerangka teori dan memperkaya interpretasi terhadap temuan data primer dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring (online) dengan subjek penelitian yang berdomisili di Pahang, Malaysia. Pemilihan subjek didasarkan pada kesesuaiannya dengan kriteria penelitian, yaitu seorang klien yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah dan bersedia mengikuti proses konseling individu berbasis Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan proses konseling secara daring menggunakan media komunikasi seperti Google Meet dan WhatsApp Call sesuai dengan kesepakatanbersama.

Fenomena emosi marah yang tidak terkendali tersebut tergambar secara nyata pada klien 'X'. Berdasarkan observasi awal, peneliti menemukan klien berusia 22 tahun yang akan disebut sebagai klien "X" yang mengalami kesulitan signifikan dalam mengelola kemarahan sejak menempuh pendidikan di Universitas Sains Islam Malaysia (USIM). Kesulitan ini diperburuk oleh tekanan akademik, ketidakstabilan ekonomi serta kondisi lingkungan sosial yang kurang mendukung. Klien 'X' melaporkan bahwa emosi marah yang tidak

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

terkendali sering membuatnya mengalami penyesalan karena sering berkata kasar, mencela, meninggikan suara, dan mudah tersinggung. Dalam suatu hal tidak berjalan sesuai harapannya, ia akan membanting barang, menyalahkan atau mempermalukan teman lain sehingga memicu pertengkaran sesama teman. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologisnya tetapi juga berpotensi mengganggu relasi sosial dan kualitas spiritualnya. Situasi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi psikologis yang sistematis dan tepat sasaran.

Penelitian ini tidak berfokus pada lokasi sebagai objek kajian, melainkan pada proses pelaksanaan konseling individu berbasis Al-Qur'an dalam membantu subjek mengelola emosi marah. Oleh karena itu, pelaksanaan wawancara dan konseling secara daring tidak mengurangi kualitas data yang diperoleh, karena fokus penelitian terletak pada pengalaman, proses, dan perubahan yang dialami subjek selama mengikuti layanan konseling. Pedoman wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai kondisi emosi subjek, penyebab munculnya kemarahan, dampak emosi marah terhadap kehidupan sehari-hari, strategi yang selama ini digunakan dalam mengendalikan kemarahan, serta pengalaman subjek selama menjalani konseling individu berbasis Al-Qur'an. Fokus wawancara diarahkan pada proses pengelolaan emosi marah melalui internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, sehingga dapat diketahui perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku subjek setelah mengikuti proses konseling.

Peneliti mengambil tiga teknik pengumpulan data studi kasus sesuai dengan keperluan penelitian, yaitu teknik wawancara, teknik observasi dan teknik dokumentasi. Menurut Karsadi, teknik wawancara atau juga disebut sebagai ‘in-dept interview technique’ (teknik wawancara mendalam) merupakan salah satu teknik utama dalam pengumpulan data khususnya untuk pendekatan penelitian kualitatif. Wawancara dengan tujuan penelitian adalah suatu sesi percakapan yang formal antara peneliti (interviewer) dan subjek (interviewer) dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang akan dijadikan sebagai data dalam penelitian. Maka wawancara untuk penelitian ini memfokuskan kepada pengajuan pertanyaan (questionnaire) terkait mengelola emosi marah yang dialami oleh subjek.

Selain itu, konseling individu berbasis Al-Qur’an turut dilaksanakan melalui metode wawancara antara peneliti dan klien “X”. Konseling individu berbasis Al-Qur’an yang dilaksanakan mengacu pada tiga tahapan utama berlandaskan surah Ali Imran ayat 134, surah Asy-Syura ayat 37, dan surah Al-Isra’ ayat 53 sebagai kerangka proses konseling individu. Semua kisi-kisi wawancara yang diajukan kepada klien “X” selama penelitian telah dijabarkan dengan mudah dalam bentuk tabel untuk rujukan selama penelitian. Bagi menjaga kelancaran pengumpulan data, proses wawancara didukung oleh instrumen pendukung seperti perekam suara (handphone), gambar, dan brosur. Mengingat adanya beberapa hambatan situasi yang tidak memungkinkan dilakukannya pertemuan tatap muka, maka teknik wawancara dalam penelitian ini dialihkan dan dilaksanakan secara daring (online).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil dan kondisi awal klien “X”

Fenomena kesulitan mengelola emosi marah juga banyak ditemukan di kalangan masyarakat moden. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta konflik interpersonal menjadi faktor yang sering memicu munculnya stres dan kemarahan. Berdasarkan National Health And Morbidity Survey (NHMS) Malaysia tahun 2022 melaporkan bahwa 29.2% penduduk mengalami kesehatan mental dengan kesulitan mengatur emosi sebagai komponen yang signifikan. Fungsi Pemahaman, fungsi ini bertujuan untuk membantu klien memahami dirinya sendiri, termasuk bakat, minat, kondisi fisik, serta lingkungannya, seperti lingkungan sosial dan alam. Selain itu, klien juga dibantu memahami berbagai informasi penting, seperti pendidikan dan karier.

Kemarahan yang tidak dikelola dengan baik merugikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Gangguan kesehatan, penurunan produktivitas, rusaknya hubungan, hingga hilangnya kepercayaan orang lain adalah dampak nyata yang dapat terjadi. Oleh karena itu, pengelolaan emosi marah bukan hanya penting untuk kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan sosial yang harmonis, aman, dan saling menghargai. Berdasarkan data yang diperoleh, klien “X” (nama samaran) merupakan anak bungsu dari enam bersaudara yang terdiri atas tiga laki-laki dan tiga orang perempuan. Permasalahan utama yang dihadapi oleh klien adalah kesulitan dalam mengelola emosi marah yang kerap kali sulit untuk dikendalikan dan kondisi ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama ketika dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan lingkungan sosial yang kurang mendukung.

Selain itu, perlu diketahui bahwa kedua orang tua klien tidak mengalami permasalahan dalam hubungan rumah tangga, tetapi hubungan keduanya berjalan dengan baik dan harmonis. Dengan demikian, tidak terdapat faktor pemicu dari dalam keluarga yang secara langsung menyebabkan terganggunya kondisi emosional klien. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan pengelolaan emosi marah yang dialami oleh klien "X" lebih banyak

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

dipicu oleh faktor eksternal, yaitu tuntutan akademik yang dirasakan semakin berat, kondisi ekonomi keluarga yang tidak menentu, serta pengaruh lingkungan sosial di sekitarnya yang kurang kondusif.

Adapun faktor-faktor yang menyumbang kepada emosi marah klien "X" sebelum intervensi dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori utama, yaitu faktor demografis, kepribadian, akademik, keluarga, dan masyarakat. Faktor demografis mencakup usia dan tingkat pendidikan. Klien "X" berusia 23 tahun dan merupakan mahasiswa tingkat akhir di sebuah universitas negeri. Usia muda menjadi salah satu pemicu emosi marah karena pengalaman hidup yang masih terbatas dalam membentuk strategi penanganan tekanan akademik yang efektif. Tingkat pendidikan klien yang bertaraf sarjana tidak menjadi sumber tekanan karena bidang yang dipelajarinya masih relevan dengan dirinya. Dengan demikian, meskipun faktor demografis selain usia bukan pemicu utama, ia tetap menjadi latar yang membentuk cara klien memandang dirinya dan tuntutan sosial terhadapnya.

Faktor keluarga merupakan salah satu penyumbang terbesar terhadap emosi marah klien. Klien "X" merupakan anak bungsu dari enam bersaudara, yaitu tiga laki-laki dan tiga perempuan. Klien memikul tanggung jawab yang berat di rumah, termasuk membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus keperluan keluarga, terutama pada akhir pekan. Beban ganda ini menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang terus-menerus. Meskipun memiliki kedekatan emosional dengan keluarga, klien "X" lebih memilih untuk tidak meluapkan rasa lelah atau kesulitannya karena tidak ingin menambah beban orang tuanya. Akibatnya, klien terpaksa memendam tekanan batinnya tanpa dukungan emosional yang memadai. Perlu diketahui bahwa kedua orang tua klien tidak mengalami masalah dalam hubungan rumah tangga, bahkan hubungan keduanya berjalan dengan baik dan harmonis. Dengan demikian, tidak terdapat pemicu dari dalam keluarga yang secara langsung menyebabkan gangguan emosi klien. Hal ini menunjukkan bahwa masalah pengelolaan emosi marah yang dialami klien "X" lebih banyak dipicu oleh faktor eksternal, yaitu tuntutan akademik yang semakin berat, kondisi ekonomi keluarga yang tidak menentu, serta pengaruh lingkungan sosial yang kurang mendukung.

Aspek emosional sebelum konseling

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.

Kedua, ialah orang-orang yang saat ia marah, ia dapat mengendalikannya dan tidak melampiaskan amarahnya terhadap apa pun dan siapa pun. Ketiga, yaitu orang-orang yang memaafkan kesalahan orang lain, setelah marahnya dapat dikendalikan, mereka pun mampu memberikan maaf kepada orang lain yang telah berbuat jahat dan zalim terhadapnya. Oleh karena itu, Allah SWT. sangat menyenangi orang-orang yang melakukan kebaikan, dan hal ini merupakan salah satu tingkatan (maqam) ihsan, yang berarti berbuat baik.

Faktor penyebab marah dapat muncul karena berbagai factor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan fisik, tekanan emosional, perasaan kecewa, stress serta kegagalan dalam mnegendalikan emosi. Seseorang yang terlalu lelah atau menghadapi tekanan hidup tinggi cenderung menjadi lebih sensitive dan mudah tersinggung.

Penyebab marah bisa datang dari dalam diri, seperti kelelahan, stres, dan kekecewaan, maupun dari luar, seperti provokasi orang lain atau lingkungan yang tidak nyaman. Bahkan dalam ajaran Islam, marah juga dikaitkan dengan lemahnya iman dan kurangnya kesabaran. Karena penyebabnya beragam dan bisa muncul kapan saja, maka mengelola emosi marah menjadi sangat penting bukan untuk menghilangkannya, tetapi untuk mengendalikannya agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, sehingga keharmonisan diri dan hubungan sosial tetap terjaga.

Ciri-ciri kemarahan dapat dikenali dari aspek emosi dan kognitif. Secara emosional, individu merasakan kesal, jengkel, benci, kecewa, atau tersinggung, yang biasanya disertai dorongan untuk melawan atau membalas ketidakadilan. Dari sisi kognitif, kemarahan ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap situasi atau orang lain. Individu cenderung menyalahkan pihak lain, menilai keadaan secara berlebihan sebagai ancaman, serta sulit menerima sudut pandang orang lain. Yang paling penting, saat marah, kemampuan berpikir jernih dan mengambil keputusan secara rasional akan berkurang karena perhatian seseorang terpusat sepenuhnya pada sumber kemarahannya. Inilah sebabnya mengapa orang sering menyesal setelah marah karena pikirannya sedang tidak jernih.

Gambaran emosi marah yang dialami oleh klien "X" sebelum mengikuti konseling individu berbasis Al-Qur'an diperoleh melalui wawancara dan observasi. Aspek-aspek yang diamati meliputi perasaan kesal, mudah tersinggung, rasa kecewa, perubahan suasana hati, kesulitan mengendalikan emosi, serta cara klien merespons berbagai situasi yang dapat memicu kemarahan.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien “X” diperoleh hasil bahwasanya klien masih sensitif secara emosional, mudah kesal, tersinggung, dan kecewa, namun memiliki kesadaran emosi yang baik dan kemarahan cepat reda. Berdasarkan hasil observasi pada pertemuan pertama, ditemukan bahwa klien "X" mengalami emosi marah yang cukup kuat. Hal ini tampak dari perasaan kesal, tersinggung, dan kecewa yang muncul, serta reaksi fisik seperti suhu tubuh meningkat, gemetar, dan kesadaran fisik yang meningkat. Dari segi perilaku, klien "X" menunjukkan ekspresi marah secara verbal dan fisik, serta memiliki kecenderungan untuk meluapkan dan memendam kemarahan. Dampak sosialnya juga terlihat, yaitu konflik, renggangnya hubungan, dan gangguan komunikasi. Meskipun demikian, kemarahan klien "X" tidak berlangsung lama dan ia tidak sampai dijauhi oleh lingkungan.

Aspek fisiologis, perilaku, dan sosial sebelum konseling

Secara fisiologis, marah ditandai oleh peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan. Wajah tampak memerah, rahang mengatup, tangan mengepal, otot tubuh tegang, tubuh terasa panas, berkeringat, dan pada sebagian individu muncul gemetar sebagai respons aktivasi sistem saraf otonom.

Pada aspek perilaku, kemarahan dapat diekspresikan secara verbal maupun nonverbal. Secara verbal, individu cenderung membentak, berkata kasar, memaki, mengancam, atau mengucapkan sumpah serapah. Secara nonverbal, kemarahan tampak melalui tatapan tajam, alis berkerut, nada suara meninggi, membanting barang, memukul, atau menendang sebagai bentuk pelampiasan kepada orang lain maupun benda di sekitarnya (disebut anger-out). Namun, tidak semua orang meluapkan marah ke luar. Sebagian individu memilih menahan atau memendam kemarahannya (anger-in) dengan cara diam, menarik diri, menghindari komunikasi, atau menunjukkan sikap pasif-agresif. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemarahan tidak selalu muncul dalam bentuk agresi terang-terangan, tetapi juga dapat diekspresikan melalui perilaku pasif yang tersembunyi.

Meskipun saat ini klien masih menempuh pendidikan di lingkungan kampus yang melibatkan banyak individu, klien tidak memiliki hubungan yang erat dengan rekan-rekan kuliahnya. Klien juga tidak terlibat dalam organisasi kemahasiswaan maupun kegiatan sosial kemasyarakatan di lingkungannya. Pola interaksi sosial yang terbatas dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar membuat klien kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan cenderung memendam emosi, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diatas didapati reaksi fisik klien terhadap kemarahan tergolong minimum dan terkendali, hanya mengalami sedikit gemetar saat puncak kemarahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan klien “X” diperoleh hasil bahwasanya klien cenderung memendam kemarahan dan mengekspresikannya secara verbal, serta memiliki kesadaran perilaku yang baik. Dalam suasana yang tenang tersebut, konselor menggali permasalahan emosi yang dialami klien dengan pertanyaan terbuka dan reflektif seperti pemicu kemarahan, perasaan yang muncul, dan respons yang biasa diberikan. Klien juga diajak menceritakan secara ringkas pengalaman-pengalaman ketika emosi marah muncul, baik di lingkungan pertemanan dan kesehariannya. Konselor menyambut pengalaman klien dengan penuh empati dan tanpa menghakimi agar klien mengakui bahwa ia sering merasa kesal dan kecewa ketika harapan tidak tercapai atau menghadapi perkataan yang menyakitkan, serta cenderung memendamkan emosinya.

Selanjutnya, klien diajak mengenali reaksi fisik dan perilaku yang muncul saat marah, seperti tubuh terasa panas, tangan mengepal, detak jantung meningkat, membentak, atau berkata kasar. Konselor menjelaskan bahwa reaksi fisik ini adalah respons alami tubuh terhadap stres dan kemarahan, namun dapat dikendalikan jika klien mampu mengenali tanda-tanda awalnya. Klien juga diajak mengidentifikasi perilaku-perilaku yang biasa dilakukannya ketika marah, apakah cenderung meluapkan emosi atau memendamnya, dan bagaimana dampak dari perilaku tersebut terhadap dirinya dan orang lain. Melalui refleksi terhadap respons kemarahan yang selama ini dilakukan, klien diajak menilai apakah respons tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru memperbesar konflik. Konselor membantu klien melihat bahwa marah yang tidak terkendali sering kali menyebabkan penyesalan dan merusak hubungan dengan orang lain. Proses ini berakhir dengan klien menyadari perlunya perubahan dalam mengelola emosi marah.

Tahap pertama: pengenalan dan eksplorasi

Tahap Awal: Tahap awal bertujuan untuk membangun hubungan konseling yang kuat antara konselor dan klien. Hubungan ini sangat penting untuk menciptakan rasa percaya dan kenyamanan, sehingga klien merasa aman untuk berbagi masalahnya. Pada tahap ini, beberapa langkah yang dilakukan meliputi:

Membangun hubungan (rapport): Konselor menciptakan suasana yang hangat, terbuka, dan empatik.

Observasi peneliti bersama klien “X” tertumpu kepada aspek perubahan emosi marah yang berlaku sepanjang sesi wawancara. Peneliti turut mengutamakan etika konseling selama pertemuan bersama klien “X” seperti sikap keterbukaan, kenyamanan, dan kerahasiaan. Ringkasnya, peneliti telah merumuskan hasil

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

observasi perubahan emosi marah pada pertemuan pertama seperti yang terdapat pada gambar di bawah ini: Alur penelitian ini telah dilakukan secara bertahap sebanyak tiga kali yaitu pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga. Pada gambar di bawah menjelaskan langkah penelitian yang telah disesuaikan dengan modul pelaksanaan konseling individu berbasis Al-Qur'an dan metode penelitian yang akan dilaksanakan kepada klien "X".

Pertemuan pertama bertujuan untuk membangun relasi terapeutik dengan klien "X" serta menciptakan suasana konseling yang nyaman dan terbuka. Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui tingkat dan gejala emosi marah yang dialami oleh klien "X". Peneliti juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya emosi marah sehingga diperoleh gambaran mengenai keadaan awal klien sebelum diberikan intervensi. Data yang dikumpulkan pada pertemuan pertama ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melihat perubahan tingkat dan gejala emosi marah klien "X" setelah proses konseling berlangsung. Sebelum pertemuan pertama berakhir, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai proses konseling individu berbasis Al-Qur'an yang akan dilaksanakan pada pertemuan-pertemuan berikutnya.

Pada pertemuan ketiga, peneliti melaksanakan observasi lanjut untuk mengetahui perubahan tingkat dan gejala emosi marah klien "X" setelah mengikuti konseling individu berbasis Al-Qur'an. Peneliti juga melakukan evaluasi terhadap proses konseling dengan mencatat perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh klien "X" dalam mengelola emosi marah. Hasil observasi dan evaluasi tersebut dibandingkan dengan observasi awal pada pertemuan pertama untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum pertemuan berakhir, peneliti melaksanakan evaluasi akhir dan dokumentasi bersama klien "X".

Ketiga peringkat tersebut dilaksanakan selama satu bulan. Jangka waktu ini berfungsi sebagai pengukuhan terhadap perubahan yang terjadi pada klien "X" setelah mengikuti proses konseling individu berbasis Al-Qur'an. Efektivitas konseling dalam membantu klien mengelola emosi marah dinilai berdasarkan perubahan yang diperoleh dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Seluruh proses konseling dilaksanakan secara daring (online) untuk memudahkan keterlibatan klien "X" dalam mengikuti setiap tahapan konseling individu berbasis Al-Qur'an.

Pada tahap awal pertemuan pertama yang dilaksanakan secara daring (online) pada tanggal 23 Agustus 2026, konselor berfokus pada penciptaan hubungan awal yang hangat dan empatik bersama klien "X" yaitu seorang remaja yang memiliki permasalahan dalam mengelola emosi marah yang dialaminya. Konselor memulai sesi dengan memberikan salam dan mengajak klien untuk berdoa dan membaca QS. Al-Insyirah bersama sebagai bentuk pengkondisian suasana spiritual yang tenang dan khusyuk serta penuh keberkatan. Hal ini dimaksudkan untuk menanamkan nilai bahwa proses konseling merupakan bagian dari ibadah dan pendekatan diri kepada Allah swt.

Tahap kedua: tadabbur dan pengelolaan respons

Pertemuan kedua difokuskan pada pelaksanaan intervensi konseling individu berbasis Al-Qur'an bersama klien "X". Pada tahap ini, peneliti membantu klien mengidentifikasi situasi dan faktor yang menjadi pemicu emosi marah, serta membantunya memahami dan mengelola emosi tersebut berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Proses konseling dilakukan secara bertahap dengan membahas topik-topik seperti pengendalian emosi marah, kesabaran, pemberian maaf, dan cara-cara yang lebih baik dalam merespons situasi yang memicu kemarahan. Di akhir pertemuan kedua, peneliti dan klien "X" bersama-sama menyusun langkah-langkah pengelolaan emosi secara mandiri. Hal ini bertujuan agar klien dapat menerapkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengurangi dan mengendalikan emosi marah yang dialaminya.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2026 secara daring. Sebelum memulai proses konseling seperti biasa dengan berdoa terlebih dahulu selanjutnya konselor menanyakan kabar klien "X" serta kegiatan yang dilakukan hari ini, serta mengonfirmasi kesiapan klien untuk melanjutkan sesi konseling. Tujuannya agar tercapainya hubungan yang baik dan klien dapat mengikuti tahapan konseling yang dilakukan dengan lancar.

Konselor kemudian mengajak klien memahami QS. Ali Imran ayat 134 dan QS. Asy-Syura ayat 37 sebagai landasan nilai Al-Qur'an dalam mengelola emosi marah. Kedua ayat ini mengajarkan tentang pentingnya menahan amarah, memaafkan kesalahan orang lain. Konselor dan klien membaca bersama kedua ayat tersebut dengan tartil dan konselor menjelaskan maknanya secara sederhana agar mudah dipahami oleh klien. QS. Ali Imran ayat 134:

Pada pertemuan kedua, dilaksanakan intervensi utama berupa penerapan konseling individu berbasis Al-Qur'an yang dilaksanakan secara daring. Klien "X" diajak untuk menanamkan keikhlasan dalam menjalani proses pemulihan dan mengarahkan niatnya semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

ini memperkukuh motivasi internal klien "X" dan membantu membentuk kesedaran spiritual yang kukuh. Seterusnya, klien diajak untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap pikiran, emosi, dan perilaku yang selama ini menjadi sumber tekanan. Dalam tahap ini, klien mengakui adanya kecenderungan memendam perasaan, insecure dan kelelahan emosional, serta mula menyedari bahawa sebahagian besar tekanan berasal dari cara pandang dan ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Proses ini membuka ruang empati terhadap diri sendiri dan menjadi langkah awal dalam membentuk penerimaan diri secara utuh.

Tahap ketiga: evaluasi dan perubahan

Bagaimana gambaran emosi marah pada klien 'X' asal Pahang, Malaysia setelah diterapkan konseling individu berbasis Al-Quran?

Untuk menganalisis gambaran emosi marah pada klien 'X' asal Pahang, Malaysia setelah diterapkan konseling individu berbasis Al-Qur'an.

Gambaran Emosi Marah Klien "X" Setelah Diterapkannya Konseling Individu Berbasis Al-Qur'an Setelah dilakukannya konseling individu berbasis Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa Klien "X" sudah mengetahui secara mendalam mengenai kemampuannya dalam mengelola emosi marah. Rasa kesal, tersinggung, dan kecewa lebih mampu dikenali dan dikendalikan. Klien "X" tidak lagi larut dalam bad mood tetapi lebih cepat sedar dan segera beristighfar, berdoa, serta bertawakal. Kesedaran bahwa menahan marah adalah sebahagian daripada iman membuatkan kemarahan lebih cepat reda dan tidak menyimpan dendam.

Melalui wawancara dengan konseling individu berbasis Al-Qur'an, Klien "X" sudah mengetahui secara mendalam kemampuannya dalam mengendalikan reaksi fisik saat marah. Gemetar lebih peka disedari dan diatasi dengan berdzikir serta menarik napas dalam, sehingga reaksi fisik lebih ringan dan cepat hilang. Klien "X" juga lebih mampu membezakan reaksi fisik karena marah dan kelelahan melalui muhasabah.

Dilihat dari hasil wawancara yang telah dipaparkan didalam tabel diatas setelah diterapkan konseling individu berbasis Al-Qur'an, klien "X" sudah memahami secara mendalam kemampuannya dalam mengawal perilaku saat marah. Tutur kata kini lebih lembut dan sopan, tidak lagi meluahkan emosi secara kasar. Ada juga usaha menyeimbangkan antara menahan diri dan menyampaikan perasaan. Kesedaran terhadap perilaku sendiri semakin meningkat, disertai kecepatan bermuhasabah dan kemampuan mengawal perubahan perilaku saat marah.

Setelah dilakukannya konseling individu berbasis Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa Klien X sudah mengetahui secara jelas mengenai kemampuannya dalam menjaga hubungan sosial saat marah. Konflik dengan orang lain semakin minimal, dan hubungan sosial pun semakin baik karena sudah pandai mengawal emosi. Kini, silent treatment tidak lagi menjadi pilihan, sebaliknya lebih memilih berkomunikasi dengan baik.

Observasi peneliti pada pertemuan ketiga bersama klien "X" bertujuan untuk melihat perubahan emosi marah klien "X" secara terus selama pertemuan. Hasil observasi dijelaskan seperti di bawah: Hasil observasi pada pertemuan ketiga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada emosi marah klien "X". Hampir seluruh indikator emosi marah sudah tidak muncul lagi, baik dari aspek emosional, fisiologis, maupun sosial. Hanya aspek perilaku yang masih terlihat, yaitu ekspresi marah verbal dan fisik serta kecenderungan meluapkan dan memendam kemarahan, meskipun kesadaran terhadap perilaku emosi marah sudah tidak tampak. Dengan demikian, klien "X" menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosi marah, terutama pada aspek emosional, fisiologis, dan sosial, meskipun aspek perilaku masih perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Gambaran Emosi Marah Klien "X" Setelah Diterapkannya Konseling Individu Berbasis Al-Qur'an

Setelah menjalani intervensi melalui konseling individu berbasis Al-Qur'an selama tiga pertemuan yang berlangsung dari 23 Agustus 2026 hingga 6 September 2026, kondisi psikologis klien "X" memperlihatkan perubahan yang cukup berarti. Pada saat observasi lanjutan dilaksanakan pada pertemuan ketiga tanggal 6 September 2026, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hampir kesemua indikator emosi marah telah tiada, baik dari segi emosional, fisiologis, mahupun sosial. Yang masih tersisa hanyalah aspek perilaku, iaitu ekspresi marah secara verbal dan fisik serta kecenderungan meluahkan dan memendam kemarahan, walaupun kesadaran terhadap perilaku emosi marah itu sendiri sudah tidak kelihatan. Penurunan ini menggambarkan pemulihan yang positif dari pelbagai sudut. Perbandingan dilakukan antara wawancara dan observasi awal pada 23 Agustus 2026 dengan evaluasi pada 6 September 2026. Laporan perubahan ini tidak sama dengan pembuktian sebab-akibat.

Perubahan emosional, perilaku, dan sosial

Konseling individual merupakan sebuah hubungan satu-satu antara seorang konselor yang terlatih dengan kliennya. Hubungan ini berfokus pada berbagai aspek yang terkait dengan penyesuaian diri, perkembangan pribadi, dan kebutuhan dalam pengambilan keputusan klien. Melalui proses ini, konselor

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

menyediakan sebuah ruang untuk komunikasi yang aman dan mendukung. Dalam hubungan ini, klien diberikan kesempatan untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, mengeksplorasi berbagai pilihan atau kemungkinan hidup, serta mendapatkan bimbingan untuk memulai perubahan yang positif.

Dari aspek sosial, kemarahan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada hubungan antarmanusia. Kemarahan yang meledak-ledak dapat memicu konflik interpersonal yang berulang, menurunkan kualitas hubungan sosial, menyebabkan individu dijauhi oleh lingkungan, serta menghambat komunikasi yang sehat. Sebaliknya, apabila kemarahan dikenali dan dikelola secara tepat, emosi ini justru dapat menjadi sarana untuk menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara lebih konstruktif. Dengan demikian, kemarahan yang dikelola dengan baik justru dapat mendukung terbangunnya hubungan interpersonal yang lebih sehat dan autentik.

Dengan demikian, kemarahan yang dikelola dengan baik tidak akan menjadi perusak hubungan melainkan menjadi jembatan untuk membangun komunikasi yang lebih sehat dan otentik. Hal ini menunjukkan bahwa kemarahan tidak selalu tampak sebagai agresi tetapi juga bisa muncul dalam bentuk penarikan diri atau sikap pasif-agresif.

Di sisi lain, dampak kemarahan juga dirasakan oleh orang-orang di sekitar. Individu yang sulit mengendalikan amarah cenderung menunjukkan perilaku agresif, baik secara verbal maupun nonverbal, seperti membentak, berkata kasar, menyalahkan, atau bahkan menyakiti orang lain. Hal ini dapat merusak hubungan interpersonal dan memicu konflik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun dunia kerja dan pendidikan. Dalam jangka panjang, perilaku tersebut dapat mengikis kepercayaan orang lain, membuat individu dijauhi, serta menurunkan kualitas interaksi sosial dan komunikasi yang sehat. Karena itu, kemampuan mengelola emosi marah menjadi keterampilan yang sangat penting. Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya melindungi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga membantu menciptakan hubungan sosial yang harmonis, saling menghargai, serta lingkungan yang lebih aman dan nyaman bagi semua pihak.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwanya klien “X” berdampak ringan pada hubungan sosial, berupa suasana canggung dan hubungan renggang sementara, serta komunikasi terganggu melalui silent treatment. Konselor juga membantu klien menentukan alternatif perkataan dan komunikasi yang lebih baik, misalnya mengungkapkan perasaan dengan tenang tanpa menyerang pihak lain. Klien juga dilatih memilih respons terkontrol seperti diam sejenak, berbicara setelah emosi stabil, mengambil jeda dengan keluar ruangan berwudhu. Tidak berhenti di situ, konselor juga mmeberikan penguatan spiritual melalui doa dan keyakinan kepada Allah SWT. Klien diajak memanjatkan doa dengan khusyuk, memohon kemudahan, ampunan, dan perlindungan dari bisikan setan yang memicu kemarahan. Konselor memimpin doa:

Konselor kemudian menegaskan bahwa perjalanan mengelola emosi bukanlah sesuatu yang selesai setelah konseling ini, tetapi proses sepanjang hayat yang akan terus menghadapi tantangan dan fase baru. Oleh karena itu, klien didorong untuk terus memperdalam pemahaman dan memperkuat ibadah sebagai upaya mengelola emosi marah. Konselor pun menyatakan kesiapannya untuk tetap menjadi sosok pendamping yang bisa dihubungi sewaktu-waktu, sebagai wujud kepedulian dan sokongan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Ketika aspek spiritual diabaikan dalam proses konseling, sebagian klien merasakan ketidakcocokan nilai yang dapat memunculkan keterlibatan yang dangkal dan kondisi ini berpontesi menurunkan efektivitas klien secara keseluruhan. Oleh itu, diperlukan pendekatan konseling yang lebih responsif dan terintegrasi dengan nilai religious dan budaya klien Muslim yang tidak hanya mengakui tetapi secara aktif menggali dimensi spiritual sebagai sumber makna dan kekuatan.

Peneliti membatasi masalah pada subjek tunggal klien “X” asal Pahang, Malaysia. Permasalahan kesulitan mengelola emosi marah, pendekatan konseling individu berbasis Al-Qur’an, ayat yang digunakan terbatas pada surah Ali Imran:134, Asy-Syura:37, Al-Isra’:53, dan An-Nahl:125, serta aspek yang diukur hanya gambaran emosi marah, penerapan konseling, dan efektivitas intervensi.

Sistem pemerintahan di Kota Kuantan, Pahang, Malaysia sama seperti di provinsi lain di negara Malaysia. Secara keseluruhan, negeri Pahang diperintah oleh Sultan Abdullah Ri'ayatuddin Al-Mustafa Billah Shah Ibni Almarhum Sultan Haji Ahmad Shah sebagai Sultan Pahang Darul Makmur. Selanjutnya administrasi provinsi juga dibantu oleh Menteri Besar Pahang bersama Penghulu Kanan di setiap daerah di Pahang. Penghulu Kanan daerah Kuantan pula terbagi kepada enam Penghulu mengikut (desa wilayah) di lokasi masing-masing yang juga diperoleh dari portal rasmi Kerajaan Negeri Pahang. Berikut merupakan carta organisasi pemerintahan Kuantan, Pahang, Malaysia:

Pada aspek sosial, klien pernah mengalami konflik dengan orang lain apabila marah, namun pada tahap yang sangat minimum. Konflik yang berlaku biasanya tidak melibatkan pertengkaran besar, sebaliknya hanya

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

dalam bentuk tidak saling menyapa dan suasana canggung antara satu sama lain. Klien juga merasakan hubungannya dengan orang lain menjadi sedikit renggang karena kemarahan tersebut, yang dirasakan apabila tahap interaksi berkurang secara mendadak dan komunikasi berkurang berbanding biasa sehingga emosi kembali tenang. Meskipun demikian, klien tidak merasakan adanya perubahan sikap orang di sekeliling yang cuba menjauhi dirinya apabila marah. Klien kurang yakin hal ini karena ia biasanya memilih untuk memendam perasaan dan tidak menunjukkan secara berlebihan, sehingga lingkungannya tetap berinteraksi seperti biasa. Namun, kemarahan sedikit sebanyak mempengaruhi cara klien berkomunikasi dengan orang di sekeliling. Gangguan komunikasi ini timbul dalam bentuk kecenderungan untuk enggan bercakap (silent treatment). Klien memilih untuk berdiam diri bagi mengelakkan daripada mengeluarkan kata-kata yang tidak sepatutnya semasa emosi masih bergolak. Secara keseluruhan, klien "X" berdampak ringan pada hubungan sosial, berupa suasana canggung dan hubungan renggang sementara, serta komunikasi terganggu melalui silent treatment.

Terakhir, faktor masyarakat turut berperan dalam membentuk kondisi emosi marah klien "X". Klien tidak memiliki komunitas pendukung di lingkungan sosialnya dan lebih suka menyendiri. Ia tidak memiliki teman dekat atau kenalan yang dapat dijadikan tempat berbagi cerita atau sumber dukungan emosional. Pola interaksi sosial yang terbatas dan kurangnya dukungan dari lingkungan menyebabkan klien sulit meluapkan perasaannya dan cenderung memendam emosi, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Selain itu, ketidakstabilan ekonomi keluarga menjadi tekanan tersendiri, di mana klien merupakan salah satu individu yang menanggung beban keluarga. Keterbatasan pendapatan keluarga dan tingginya kebutuhan menyebabkan klien merasa tertekan setiap hari, yang kemudian berdampak pada kondisi mental dan konsentrasi belajarnya.

REFERENSI

Agustin, E. (2022). Pengendalian emosi marah menurut Al-Qur'an [Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta].

Anwar, S. (2017). Bimbingan & konseling Islami: Teori & praktek. Pustaka Pelajar.

Bastomi, H. (2017). Menuju bimbingan konseling Islami. Konseling Edukasi, 1(1).

Fiantika, F. R., et al. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. PT Global Eksekutif Teknologi.

Hasna, S. N. (2025). Silent treatment sebagai bentuk ekspresi emosi marah. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12(1), 123–129.

Ismail, N., Azizan, N. I., Mohd Zin, S. M., Senin, N., & Karim, D. N. (2024). The Islamic counseling approach in empowering the emotional well-being of university students in Islamic higher education institutions in Malaysia. Al-Hikmah, 16(2), 26–50.

Junaedi, D., Sahliah, S., Hajar, S., & Hermansyah, H. (2024). Guidance and counseling in Islamic perspective. Proceedings of Siliwangi Annual International Conference on Guidance and Counselling, 3(1), 71–79.

Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran, 2(3), 793–800.

Prayitno, & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.

Prayoko, Y. (2022). Anger in Islam and its relevance to mental health. Jurnal Ilmiah Syi'ar, 22(2).

Siregar, A. (2020). Islamic counseling in a philosophy perspective. International Journal of Islamic Education, Research and Multiculturalism.

Ulya, M. (2020). Konstruk emosi marah perspektif Al-Qur'an. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 3.

Willis, S. S. (2007). Konseling individual: Teori dan praktek. Alfabeta.