



**ABDI CENDEKIA:**  
**JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2026 Halaman 2505-2509  
<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



## **Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Membantu Siswa Mengontrol Emosi (Studi Kasus Peserta Didik Kelas IX MTs Laboratorium UINSU)**

**Ramadan Lubis<sup>1</sup>, Dinda Sabda Aulia<sup>2</sup>, Mulia Natasya<sup>3</sup>,  
Siti Nur Zanah<sup>4</sup>, Rahelia Juwita Syahrani<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email : [ramadanlubis@uinsu.ac.id](mailto:ramadanlubis@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>; [dinda0304231019@uinsu.ac.id](mailto:dinda0304231019@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>;  
[mulia0304231023@uinsu.ac.id](mailto:mulia0304231023@uinsu.ac.id)<sup>3</sup>; [siti0304233105@uinsu.ac.id](mailto:siti0304233105@uinsu.ac.id)<sup>4</sup>;  
[rahelia0304231022@uinsu.ac.id](mailto:rahelia0304231022@uinsu.ac.id)<sup>5</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan bimbingan konseling Islam dalam membantu siswa mengontrol emosi di MTs Laboratorium UINSU. Kemampuan mengontrol emosi merupakan hal penting bagi remaja agar dapat menjalani kehidupan sosial dan akademik secara sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada siswa berinisial P, peserta didik kelas IX MTs Laboratorium UINSU, serta observasi dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan konseling Islam yang meliputi teknik muhasabah (introspeksi diri), dzikir, dan konseling individual berbasis nilai-nilai Islami memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa P dalam mengenali dan mengelola emosinya. Siswa P mengalami kesulitan mengontrol emosi marah dan frustrasi, namun setelah memperoleh layanan bimbingan konseling Islam secara intensif, terdapat perubahan yang nyata dalam perilaku dan cara siswa merespons situasi yang memicu emosi negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam membantu siswa remaja mengelola emosi secara konstruktif sesuai dengan nilai-nilai agama Islam.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Konseling Islam, Dzikir, Kontrol Emosi, Muhasabah, Siswa MTs.*

## **An Islamic Guidance and Counseling Approach to Helping Students Regulate Their Emotions (A Case Study of Ninth-Grade Students at MTs Laboratorium UINSU)**

### **Abstract**

*This study aims to describe the Islamic counseling approach in helping students control their emotions at MTs Laboratorium UINSU. The ability to control emotions is crucial for adolescents to navigate their social and academic lives in a healthy manner. This research employed a qualitative descriptive method with data collection through in-depth interviews with a student identified as P, a ninth-grade student at MTs Laboratorium UINSU, along with observation and documentation study. The findings indicate that the Islamic counseling approach, encompassing muhasabah (self-reflection), dzikir (remembrance of God), and individual counseling based on Islamic values, had a positive effect on student P's ability to recognize and manage emotions. Student P experienced difficulties controlling anger and*

*frustration, but after receiving intensive Islamic counseling services, observable changes were noted in behavior and responses to emotion-triggering situations. This study concludes that Islamic counseling is a relevant and effective approach in helping adolescent students manage emotions constructively in accordance with Islamic values.*

**Keywords:** *Islamic Counseling Guidance, Dhikr, Emotional Control, Self-Reflection, MTs Students.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang berlangsung secara bersamaan. Pada fase ini, individu kerap menghadapi tekanan dari lingkungan akademik maupun sosial yang berpotensi memunculkan emosi-emosi negatif seperti marah, frustrasi, kecemasan, dan kesedihan (Pratama & Jannah, 2024). Apabila emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya tidak hanya dirasakan secara pribadi tetapi juga dapat mengganggu proses belajar dan interaksi sosial siswa di sekolah.

Di lingkungan madrasah, persoalan pengendalian emosi siswa menjadi salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh guru bimbingan dan konseling. MTs Laboratorium UINSU sebagai lembaga pendidikan Islam tidak luput dari dinamika permasalahan emosional siswa. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan siswa berinisial P, peserta didik kelas IX MTs Laboratorium UINSU, diperoleh informasi bahwa ia kerap mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah, terutama saat menghadapi konflik dengan teman sebaya dan tekanan tugas akademik. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengkaji lebih jauh pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa seperti P dalam mengelola emosinya.

Bimbingan konseling Islam hadir sebagai salah satu pendekatan yang memadukan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Menurut Faqih (2001), bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan di lingkungan madrasah yang memang berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengenali, dan merespons pengalaman emosional secara adaptif (Salsabila & Fitriani, 2023). Kemampuan ini menjadi fondasi penting bagi siswa agar mampu berperilaku sesuai norma sosial dan agama. Dalam Islam, pengendalian emosi diajarkan melalui berbagai mekanisme spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan penguatan iman yang diyakini dapat menenangkan jiwa seseorang (Wardah & Gojali, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas efektivitas konseling Islam dalam mengatasi berbagai persoalan emosional. Sultan, Fitriani, dan Wulandari (2023) menemukan bahwa model layanan konseling kelompok Islami dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Selain itu, Putra, Simaremare, dan Dina (2024) mengungkapkan bahwa teknik modeling dan konseling Islami berhasil mengatasi emosi negatif anak broken home. Namun penelitian yang secara spesifik mengkaji pendekatan bimbingan konseling Islam dalam konteks kontrol emosi siswa MTs melalui studi kasus individual masih terbatas, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan bimbingan konseling Islam yang digunakan dalam membantu siswa kelas IX MTs Laboratorium UINSU berinisial P dalam mengontrol emosinya, serta menggambarkan perubahan yang dialami siswa setelah memperoleh layanan tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena peneliti bermaksud memahami secara

mendalam pengalaman subjek penelitian dalam kaitannya dengan proses bimbingan konseling Islam (Samiaji Sarosa, 2021). Studi kasus digunakan untuk menggali secara rinci kondisi, proses, dan perubahan yang dialami oleh satu individu sebagai unit analisis utama.

Subjek penelitian adalah seorang peserta didik kelas IX MTs Laboratorium UINSU yang diinisialkan sebagai P. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa siswa P merupakan individu yang telah memperoleh layanan bimbingan konseling Islam terkait masalah pengendalian emosi di sekolah tersebut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: (1) wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan siswa P, (2) observasi terhadap perilaku siswa P di lingkungan sekolah, dan (3) studi dokumentasi terhadap catatan bimbingan konseling yang tersedia. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan ruang bagi subjek untuk mengembangkan jawabannya secara bebas.

Teknik analisis data yang digunakan mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yakni dengan membandingkan data dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Kondisi Emosi Siswa P

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa P, diperoleh informasi bahwa ia sering merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi, khususnya emosi marah. Siswa P menyatakan, "Kalau sudah kesal sama teman, saya susah nahan marah, langsung mau marah-marah padahal nggak mau." Kondisi ini kerap membuat P terlibat konflik dengan teman sekelas, yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi belajarnya. P juga mengaku bahwa ia menyadari bahwa perilakunya kurang baik, namun sulit untuk mengubahnya secara mandiri tanpa bimbingan.

Observasi di lingkungan sekolah mendukung temuan dari wawancara. Guru bimbingan konseling mencatat bahwa P pernah beberapa kali terlibat perselisihan verbal dengan teman sebayanya di kelas. Kondisi ini konsisten dengan temuan Malfasari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa ketidakstabilan kondisi mental-emosional pada remaja sering kali diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif verbal maupun fisik di lingkungan sekolah. Faktor pemicunya beragam, mulai dari tekanan akademik, masalah pertemanan, hingga kondisi keluarga.

### 2. Pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang Diterapkan

Konselor di MTs Laboratorium UINSU menerapkan beberapa pendekatan bimbingan konseling Islam dalam membantu siswa P. Pendekatan pertama adalah konseling individual berbasis nilai Islam. Dalam sesi ini, konselor membangun relasi terapeutik yang hangat dan empatik, sekaligus mengarahkan siswa P untuk merefleksikan perilakunya dalam bingkai nilai-nilai agama Islam. Konselor mengajak P untuk memahami bahwa marah yang tidak terkendali bertentangan dengan ajaran Islam tentang akhlak mulia.

Pendekatan kedua adalah teknik muhasabah (introspeksi diri). Siswa P diajak untuk melakukan evaluasi diri secara rutin, merefleksikan setiap situasi yang memicu emosinya, dan memikirkan respons yang lebih sesuai dengan nilai-nilai Islam. Teknik ini sejalan dengan pendapat Soliha (2023) bahwa muhasabah diri efektif digunakan dalam membantu klien membangun tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri.

Pendekatan ketiga adalah relaksasi berbasis dzikir. Konselor mengajarkan P teknik pernapasan yang disertai dengan dzikir, terutama saat P merasa emosi negatif mulai meningkat. Teknik ini sejalan dengan temuan penelitian Munjirin (2020) dan juga penelitian tentang intervensi teknik dzikir yang secara signifikan dapat mengontrol emosi dan mengarahkan individu pada kedamaian batin (Intervensi Teknik Zikir, 2025). Selain itu,

konselor juga mengintegrasikan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan pengendalian emosi dalam setiap sesi konseling sebagai landasan spiritual.

### 3. Perubahan yang Dialami Siswa P

Setelah mengikuti sesi bimbingan konseling Islam secara intensif, siswa P menunjukkan perubahan yang cukup nyata dalam cara ia merespons situasi-situasi emosional. P menyatakan dalam wawancara lanjutan, "Sekarang kalau mau marah, saya coba ingat-ingat nasihat guru BK dan baca dzikir dulu, lumayan bisa tenang." Pernyataan ini mengindikasikan bahwa siswa P mulai mengintegrasikan nilai-nilai dan teknik yang dipelajari dalam sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-harinya.

Guru kelas juga melaporkan bahwa intensitas konflik verbal yang melibatkan P mengalami penurunan selama periode bimbingan berlangsung. P lebih sering memilih untuk menjauh dari situasi konflik dan kemudian mencari waktu untuk menenangkan diri. Perubahan ini sejalan dengan hasil penelitian Putra, Simaremare, dan Dina (2024) yang menemukan bahwa teknik modeling dan konseling Islami mampu membantu siswa mengatasi emosi negatif dengan lebih konstruktif.

Dari aspek spiritual, siswa P mengaku lebih rutin menjalankan ibadah salat dan dzikir setelah mengikuti bimbingan konseling Islam. Ia menyadari bahwa kedekatan dengan Allah melalui ibadah memberikan ketenangan yang membantunya dalam mengelola emosi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sultan, Fitriani, dan Wulandari (2023) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi siswa meningkat secara signifikan melalui layanan konseling Islami yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam prosesnya.

### 4. Diskusi: Relevansi Pendekatan BKI dalam Konteks Madrasah

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa bimbingan konseling Islam merupakan pendekatan yang relevan dan kontekstual untuk diterapkan di lingkungan madrasah. Keunggulan pendekatan ini terletak pada integrasi antara dimensi psikologis dan spiritual, sehingga intervensi yang diberikan tidak hanya menyentuh aspek perilaku dan kognitif siswa, tetapi juga menyentuh dimensi keimanan yang menjadi landasan etis bagi perubahan perilaku jangka panjang.

Hal ini senada dengan pandangan Warsah (2023) yang menekankan bahwa kesejahteraan mental siswa di lembaga pendidikan Islam tidak dapat dipisahkan dari praktik keagamaan dan penguatan spiritual. Oleh karena itu, konselor di madrasah perlu memiliki kompetensi ganda, yakni kompetensi psikologis profesional sekaligus pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Islam agar dapat memberikan layanan yang holistik.

Meskipun demikian, peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam studi ini. Penggunaan studi kasus dengan satu subjek membatasi kemampuan generalisasi temuan. Diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan metodologi yang lebih beragam, seperti pendekatan kuantitatif atau mixed methods, untuk mengukur efektivitas pendekatan bimbingan konseling Islam dalam kontrol emosi siswa madrasah secara lebih komprehensif.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, siswa P, peserta didik kelas IX MTs Laboratorium UINSU, mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi marah yang berdampak pada perilakunya di lingkungan sekolah dan kualitas belajarnya. Kedua, pendekatan bimbingan konseling Islam yang diterapkan mencakup konseling individual berbasis nilai Islam, teknik muhasabah (introspeksi diri), dan relaksasi berbasis dzikir yang diintegrasikan dengan pembinaan spiritual melalui referensi Al-Qur'an dan Hadis.

Ketiga, setelah mengikuti sesi bimbingan konseling Islam secara intensif, siswa P menunjukkan perubahan positif yang nyata, yakni kemampuan yang lebih baik dalam mengenali pemicu emosi, memilih respons yang lebih adaptif, dan mengintegrasikan nilai-

nilai Islam dalam pengelolaan emosinya. Keempat, pendekatan bimbingan konseling Islam terbukti relevan dan sesuai diterapkan di lingkungan madrasah karena memadukan dimensi psikologis dengan dimensi spiritual-keagamaan yang menjadi ciri khas pendidikan Islam.

Penelitian ini merekomendasikan agar lembaga pendidikan Islam, khususnya madrasah, lebih mengoptimalkan peran konselor dalam memberikan layanan bimbingan konseling Islam yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Selain itu, perlu adanya program bimbingan kelompok terkait pengendalian emosi yang dilaksanakan secara rutin agar lebih banyak siswa yang dapat memperoleh manfaatnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ermaliani, E., & Ramadan, W. (2022). Penguatan kompetensi konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling Islam. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 20(2), 81–92.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. UII Press.
- Intervensi teknik zikir dalam konseling Islam untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. (2025). ResearchGate. <https://www.researchgate.net>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of Islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Malfasari, E., Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Munjirin, A. (2020). Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019 (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Nasution, A. (2022). *Bimbingan dan konseling Islam: Konsep, strategi, dan implementasi*. Kencana.
- Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas konseling kelompok rational-emotive behavior therapy untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 1071–1080.
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256–263.
- Putra, S., Simaremare, A., & Dina, R. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi emosi negatif anak broken home dengan teknik modelling dan konseling Islami. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 19–27.
- Salsabila, C. N., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi emosi ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa SMP. *JBKR: Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 144–153.
- Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. Sanata Dharma University Press.
- Soliha, M. (2023). Terapi behavioristik melalui self management dengan muhasabah diri untuk menumbuhkan tanggung jawab akademik pada seorang remaja (Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya). Digilib UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sultan, A. D., Fitriani, A., & Wulandari, R. (2023). Model layanan konseling kelompok Islami dengan teknik modeling untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(2), 318–331.
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Controlling emotions from the Al-Qur'an perspective. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 545–559.
- Warsah, I. (2023). Peningkatan kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1).