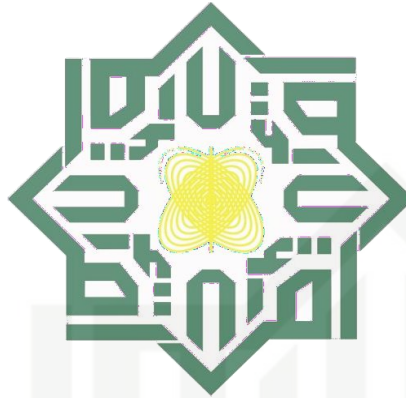




NOMOR SKRIPSI  
/BKI-D/SD-S1/2026

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS  
PEMAHAMAN *ANGER ISSUES* DALAM MENGELOLA EMOSI  
MARAHPADA REMAJA DIPT. MINDA BERILIAH SUKSES  
KOTA PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

**AMANDA AMALYAH SIREGAR**  
NIM. 12240223915

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU**

1447 H / 2026 M

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Penguji pada Ujian Tugas Akhir/ Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi menyatakan bahwa:

Nama : Amanda Amalyah Siregar  
NIM : 12240223915  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman *Angger Issues* Dalam Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

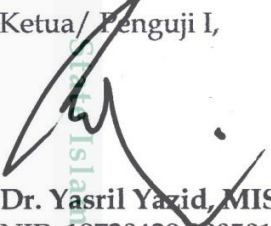
Telah melaksanakan Ujian Tugas Akhir/ Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 3 Maret 2026


dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 4 Mei 2026  
Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

  
Dr. Yasril Yazid, MIS.  
NIP. 19720429 200501 1 004

Sekretaris/ Penguji II,

  
Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19930522 202012 2 020

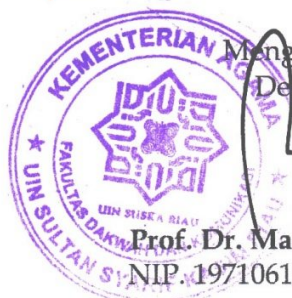
Penguji III,

  
Dr. Silawati, M.Pd.  
NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji IV,

  
Zulamri, S.Ag, M.A.  
NIP. 19740702 200801 1 009

Mengetahui  
Dekan,



  
Prof. Dr. Masduki., M.Ag.  
NIP. 19710612 199803 1 003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Orang yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
2. Orang yang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
3. Orang yang mengutip tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
4. Orang yang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Orang yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
2. Orang yang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
3. Orang yang mengutip tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
4. Orang yang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

**Nama** : Amanda Amalyah Siregar  
**Nim** : 12240223915  
**Judul Skripsi** : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Angger Issues dalam Mengelola Emosi Marah pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses kota Pekanbaru

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).


Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi  
 Bimbingan Konseling Islam

Dosen Pembimbing

  
 Dr. M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd  
 NIP. 19870421 201903 1 008

  
 Zulamri, S.Ag, M.A  
 NIP. 19740702 200801 1 009

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip, sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة و الاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama: Amanda Amalyah Siregar

NIM: 12240223915

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Angger Issues dalam Mengelola Emosi Marah pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses kota Pekanbaru" adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Pekanbaru, 15 Januari 2026  
Yang membuat pernyataan



Amanda Amalyah Siregar  
NIM. 12240223915

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة و الاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Amanda Amalyah Siregar  
NIM : 12240223915  
Judul : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Angger Issues dalam Mengelola Emosi Marah pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses kota Pekanbaru

Telah Diseminarkan Pada:  
Hari : Jum'at  
Tanggal : 11 Juli 2025

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 25 November 2025  
**Penguji Seminar Proposal,**

**Penguji I**

  
Dr. H. Suhaimi, M.Ag  
NIP. 19620403 199703 1 002

**Penguji II**

  
M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd  
NIP. 19870421 201903 1 008



Nomor : Nota Dinas  
 Lampiran : 4 (eksemplar)  
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsian. **Amanda Amalyah Siregar**

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Suska Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Amanda Amalyah Siregar**) NIM. (**12240223915**) dengan judul "**Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Angger Issues dalam Mengelola Emosi Marah pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses kota Pekanbaru**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dosen Pembimbing

**Zulamri S. Ag, M.A**  
 NIP. 19740702 200801 1 009

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang menyalin, mengutip, atau melakukan tindakan lain yang merugikan tanpa izin dari penerbit. 2. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan komersial, industri, atau untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 3. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 4. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 5. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 6. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 7. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 8. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 9. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit. 10. Dilarang memperbanyak atau menyalin sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan lain yang memerlukan izin penerbit.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 UIN Suska Riau  
 Sultan Syarif Kasim Riau



**Nama** : Amanda Amalyah Siregar  
**Nim** : 12240223915  
**Program Studi** : Bimbingan Konseling Islam  
**Judul** : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Anger Issues Dalam Mengelola Emosi Marah Pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah (*anger issues*) yang berdampak pada perilaku dan penyesuaian sosial. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru, meliputi proses layanan, pendekatan konselor, teknik yang digunakan, serta respon remaja.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta melibatkan konselor, staf, dan remaja. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan dilaksanakan secara sistematis melalui tahap administrasi, asesmen, penetapan tujuan, intervensi, dan evaluasi. Pendekatan konselor yang empatik dan suportif mampu menciptakan hubungan yang nyaman. Teknik yang digunakan meliputi relaksasi napas, pengendalian pikiran, dan latihan menahan respon. Remaja menunjukkan perubahan positif, seperti meningkatnya kesadaran emosi dan kemampuan mengontrol kemarahan, meskipun masih bertahap.

Kesimpulannya, layanan konseling individu berbasis anger issues berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, dengan keberhasilan dipengaruhi oleh pendekatan konselor, teknik yang digunakan, dan keterlibatan remaja.

**Kata kunci:** konseling individu, *anger issues*, emosi marah, remaja.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRACT

**Name** : Amanda Amalyah Siregar  
**Nim** : 12240223915  
**Department** : Islamic counseling  
**Title** : *The Implementation of Individual Counseling Services Based on the Understanding of Anger Issues in Managing Anger Emotions Among Adolescents at PT. Minda Brilliant Sukses, Pekanbaru City*

*Adolescents are an age group vulnerable to experiencing difficulties in managing anger (anger issues), which impact behavior and social adjustment. This study aims to describe the implementation of anger-based individual counseling services at PT. Minda Brilliant Sukses in Pekanbaru City, including the service process, counselor approach, techniques used, and adolescent responses.*

*This study employed a qualitative descriptive approach utilizing interviews, observation, and documentation techniques, involving counselors, staff, and adolescents. Data analysis was conducted through data reduction, presentation, and conclusion.*

*The results indicate that the service was implemented systematically through administration, assessment, goal setting, intervention, and evaluation. The counselor's empathetic and supportive approach fostered a comfortable relationship. Techniques used included relaxation breathing, mindfulness, and response inhibition training. Adolescents demonstrated positive changes, such as increased awareness, emotional well-being, and anger management skills, although these changes were still gradual.*

*In conclusion, anger-based individual counseling services play a crucial role in helping adolescents develop more adaptive emotion regulation, with success influenced by the counselor's approach, techniques used, and adolescent involvement.*

**Keywords:** *individual counseling, anger issues, anger emotion, adolescents.*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ملخص الرسالة

الاسم : أماندا أماليه سيرغار  
القسم/البرنامج الدراس : الإرشاد والتوجيه الإسلامي  
عنوان الرسالة : تنفيذ خدمات الإرشاد الفردي القائمة على فهم مشكلات الغضب في إدارة الانفعالات الغاضبة لدى المراهقين : شركة ميندا بريليانانت سوكسيس بمدينة بيكانبارو في

، مما يؤثر على (مشاكل الغضب) يُعَدّ المراهقون فئة عمرية معرضة لمواجهة صعوبات في إدارة الغضب تهدف هذه الدراسة إلى وصف تطبيق خدمات الاستشارة الفردية القائمة على سلوكهم وتكيفهم الاجتماعي إدارة الغضب في مركز ميندا بريليانانت سوكسيس بمدينة بيكانبارو، بما في ذلك آلية تقديم الخدمة، ومنهجية استخدمت هذه الدراسة منهجًا وصفيًا نوعيًا، معتمدًا. المستشار، والتقنيات المستخدمة، واستجابات المراهقين وتم تحليل البيانات من على المقابلات والملاحظة والتوثيق، بمشاركة المستشارين والموظفين والمراهقين تشير النتائج إلى أن الخدمة طبقت بشكل منهجي من خلال اختزالها وعرضها واستخلاص النتائج وقد ساهم أسلوب المستشار المتعاطف والداعم في الإدارة والتقييم وتحديد الأهداف والتدخل والتقييم النهائي وشملت التقنيات المستخدمة تمارين التنفس الاسترخائي واليقظة الذهنية وتدريب كبح بناء علاقة مريحة وأظهر المراهقون تغيرات إيجابية، مثل زيادة الوعي والرفاهية النفسية ومهارات إدارة الغضب، الاستجابة في الختام، تلعب خدمات الاستشارة الفردية القائمة على على الرغم من أن هذه التغيرات كانت تدريجية الغضب دورًا حاسمًا في مساعدة المراهقين على تطوير تنظيم عاطفي أكثر تكيفًا، ويتأثر النجاح بنهج المستشار

والتقنيات المستخدمة ومشاركة المراهق  
الكلمات المفتاحية: الإرشاد الفردي، مشكلات الغضب، مشاعر الغضب، المراهقون

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Rabbil 'alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman *Angger Issues* Dalam Mengelola Emosi Marah Pada Remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru”. Ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan Salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan alam yakni Nabi Muhammad SAW. Yangtelah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si, Ak selaku Rektor UIN Suska Riau, Bapak Prof. H. Raihani, M.Ed., Ph.D selaku Wakil Rektor I UIN Suska Riau, Bapak Dr. Alex Wenda, S.T., M.Eng selaku Wakil Rektor II UIN Suska Riau, dan Bapak Dr. Harris Simaremare, M.T selaku Wakil Rektor III UIN Suska Riau, dan beserta seluruh jajaran civitas akademik yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menuntut ilmu di UIN Suska Riau.
2. Prof. Dr. Masduki, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Muhammad Badri, S.P., M.Si., selaku Wakil Dekan I (Bidang Akademik), Dr. Titin Antin, S.Sos., M.Si., selaku wakil dekan II (Bidang Administrasi Umum dan Keuangan), Dr. Sudianto, S.Sos., M.I.Kom selaku wakil dekan III (Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama).
3. Dr. M.Fahli Zatrachadi,, M.Pd Selaku Kepala prodi Bimbingan dan Konseling Islam; Reizki Maharani,M.Pd., selaku sekretaris prodi prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Serta Drs. H. Suhaimi, M.Ag, selaku penasehat akademik penulis yang selalu memberikan arahan selama masa perkuliahan.
5. Zulamri, S. Ag, MA Selaku dosen pembimbing skripsi yang dari awal penulisan skripsi hingga akhir selalu memberikan bimbingan, bantuan dan motivasi.
6. Seluruh Dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakulta Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, yang telah memberikan ilmu, pengalaman dan bimbingan selama penulis mengikuti perkulliahan.
7. Keluarga besar PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru yang merupakan tempat magang sekaligus menjadi tempat penelitian penulis. Terimakasih untuk dukungan, motivasi, pengajaran, dan kasih sayang keluarga selama penulis berada disini.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
8. Kepada Kedua Orang tua ku tercinta dan terkasih yang sudah memperjuangkan Pendidikan ini, yaitu Ayahanda Alm. Sahlan Rifin Siregar, Terimakasih telah menjadi ayah terbaik untuk penulis, meski ayah tak sempat menemani penulis secara langsung sampai akhir, namun penulis akan membuktikan semua do'a dan harapan ayah. Dan untuk Ibunda saya Masriana Pohan, Terimakasih untuk segala Doa dan dukungan, selalu percaya apapun kepada /pilihan penulis, terkhusus perempuan hebatku yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga berhasil mendapatkan gelar sarjana. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Trimakasih masih tetap memperjuangkan pendidikan penulis sampe akhir.
  9. Kepada kakak dan abang terbaik saya, Baharuddin Siregar, Istana Siregar, Alm. Mora siregar, Monang Siregar, Siti Lanna Siregar, Siti Aisyah Siregar Dan Anwar Ibrahim Siregar. Terimakasih banyak atas dukungan dan segala motivasi yang sudah diberikan kepada adek bungsu kalian ini, kasih sayang kalian sangat berarti dalam perjalanan ini. Kehadiran kalian adalah kekuatan yang tak tergantikan bagi penulis, serta kepada kakak dan abang ipar saya Meriana Harahap, Ali Usman Harahap, Ria Susanti Hasibuan, Duyan Helminanto, Sri Astika Rahma dani Hsb. Trimakasih juga telah kebersamai penulis dan selalu memberi motivasi dalam perjalanan penulis.
  10. Kepada teman satu kamar saya Mardiah Pohan terima kasih sudah menjadi tempat cerita baik suka maupun duka dan atas dukungannya selama perjalanan ini. Dan juga kepada sahabat Wahyuni Amelia Hasibuan terimakasih sudah hadir dalam perjalanan ini dan selalu kebersamai penulis. Kepada manusia satu ini Amanda Deviana yang selalu kebersamai penulis dari awal perkuliahan sampai pada titik ini, terima kasih atas semangat yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
  11. Kepada teman-teman kelas A BKI Angkatan 22 terimakasih atas kebersamaanya selama ini terimakasih sudah menjadi saksi dalam perjalanan penulis dari awal samapi akhir.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan di bidang dakwah dan komunikasi serta dapat menjadi amal jariyah bagi penulis dan pembaca. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan di masa mendatang.

Pekanbaru, 15 Januari 2026

Penulis

AMANDA AMALYAH SIREGAR  
NIM: 12240223915



**DAFTAR ISI**

|   |      |
|---|------|
| ABSTRAK .....                               | i    |
| ABSTRACK.....                               | ii   |
| KATA PENGANTAR.....                         | iv   |
| DAFTAR ISI.....                             | vi   |
| DAFTAR TABEL .....                          | viii |
| <b>BAB I</b> PENDAHULUAN .....              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....             | 1    |
| B. Rumusan Permasalahan .....               | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 4    |
| D. Kegunaan Penelitian .....                | 4    |
| <b>BAB II</b> TINJAUAN PUSTAKA.....         | 5    |
| A. Kajian Terdahulu .....                   | 5    |
| B. Landasan Teori .....                     | 6    |
| 1. Pelaksanaan.....                         | 6    |
| 2. Konseling Individu .....                 | 8    |
| 3. Angger Issues .....                      | 11   |
| 4. Layanan Konseling Individu Berbasis..... | 13   |
| 5. Pengelola Emosi Marah.....               | 17   |
| 6. Remaja .....                             | 17   |
| C. Konsep Operasional.....                  | 18   |
| D. Kerangka Pemikiran .....                 | 20   |
| <b>BAB III</b> METODELOGI PENELITIAN.....   | 23   |
| A. Disain Penelitian.....                   | 23   |
| B. Peneliti Sebagai Sumber Utama .....      | 24   |
| C. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....        | 24   |
| D. Sumber Data Penelitian .....             | 25   |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....            | 27   |
| F. Validitas Data .....                     | 29   |
| G. Tekhnik Analisis Data .....              | 30   |
| H. Lokasi Penelitian.....                   | 31   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| <b>BAB IV</b> | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>          | <b>37</b> |
|               | <b>A. Hasil Penelitian .....</b>                      | <b>37</b> |
|               | 1. Proses pelaksanaan layanan konseling individu..... | 37        |
|               | 2. Pendekatan konselor dalam layanan konseling .....  | 38        |
|               | 3. Teknik Yang Digunakan Dalam Menangani Anger Issues | 39        |
|               | 4. Respon Remaja Terhadap Layanan Konseling .....     | 40        |
|               | 5. Kutipan Wawancara.....                             | 42        |
|               | 6. Interpretasi Hasil Penelitian .....                | 43        |
|               | <b>B. Pembahasan .....</b>                            | <b>45</b> |
| <b>BAB V</b>  | <b>PENUTUP.....</b>                                   | <b>48</b> |
|               | <b>A. Kesimpulan.....</b>                             | <b>48</b> |
|               | <b>B. Saran.....</b>                                  | <b>48</b> |
|               | <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                 |           |
|               | <b>LAMPIRAN</b>                                       |           |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Kerangka Pemikiran .....           | 22 |
| 3.1 Rincian Waktu Penelitian.....      | 25 |
| 3.2 Identitas Informan Penelitian..... | 29 |

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan intelektual dan emosional yang pesat, namun belum sepenuhnya diiringi dengan kematangan dalam pengendalian diri. Kondisi ini menjadikan remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga masa remaja sering disebut sebagai masa *storm and stress*. Hurlock menegaskan bahwa perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada masa ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya ketegangan emosional pada remaja (Laili, 2024).

Salah satu bentuk emosi yang paling menonjol pada remaja adalah emosi marah. Emosi marah merupakan bagian dari regulasi emosi yang berfungsi membantu individu dalam merespons situasi tertentu dan beradaptasi dengan lingkungan. Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, emosi marah dapat berkembang menjadi perilaku yang maladaptif. Pengelolaan emosi marah atau *anger management* menjadi penting untuk membantu individu mengendalikan ekspresi emosi secara tepat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. (Athia Mayalianti et al., n.d.).

Ungkapan al-Qur'an tentang emosi marah biasanya berupa gambaran tentang perilaku manusia dalam suatu situasi tertentu. Dalam perspektif Islam, kemarahan juga dikisahkan dalam Al-Qur'an, seperti pada kisah Nabi Musa, Allah SWT berfirman dalam Q.S. al-A'raf ayat 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۗ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۗ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۗ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي ۗ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

Artinya : "Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?"286) Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak) saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. (Harun) berkata, "Wahai anak ibuku, kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyorakiku (karena melihat perlakuan kasarmu terhadapku). Janganlah engkau menjadikanku (dalam pandanganmu) bersama kaum yang zalim" Al-A'raf [7]:150

Ayat ini menunjukkan bahwa kemarahan merupakan respons manusiawi, namun tetap perlu diarahkan agar tidak menimbulkan tindakan yang merugikan.



Selain itu, Allah SWT juga menjelaskan proses perkembangan manusia dari lemah, kuat, hingga kembali lemah dalam Q.S. Ar-Rum ayat 54.

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً تَخَلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

Artinya : “Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan(-mu) kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia menjadikan(-mu) lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban.595) Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”Ar-Rūm [30]:54

yang mengisyaratkan bahwa setiap fase kehidupan, termasuk remaja, memiliki tantangan tersendiri yang memerlukan pengendalian diri dan kematangan emosi.

Dalam kehidupan sehari-hari, ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi marah sering kali memunculkan berbagai permasalahan perilaku. Remaja yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung menunjukkan perilaku agresif, mudah tersinggung, serta mengalami konflik dalam hubungan sosial. Emosi marah menjadi salah satu faktor utama yang memicu tindakan kekerasan, baik secara fisik maupun verbal. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi perilaku antisosial dan menghambat proses penyesuaian diri remaja di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.(Theresia et al., n.d.).

Tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya dari jenis kelamin manapun, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya, serta memperoleh seperangkat nilai etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku. Tugas perkembangan yang wajib dilakukan oleh remaja adalah bagian tuntutan dari lingkungan sekitar sebagai upaya penyesuaian.Tuntutan lingkungan mengakibatkan remaja mengalami tekanan yang mengakibatkan naiknya emosi. Emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan manusia beradaptasi dengan lingkungan. (Lestari & Marjo, n.d.-a)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja masih tergolong rendah, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif. Remaja dengan kemampuan pengelolaan emosi yang kurang baik cenderung menampilkan respons emosional yang berlebihan dan kesulitan dalam mengontrol kemarahan. Penelitian kuasi-eksperimental juga menunjukkan bahwa pelatihan *anger management* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat agresivitas pada remaja. Selain itu, regulasi emosi terbukti menjadi prediktor penting dalam perilaku agresif serta berperan sebagai mediator dalam hubungan antara faktor psikososial, seperti *insecure attachment*, dengan perilaku agresif pada remaja. (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Meskipun berbagai penelitian telah membahas tentang regulasi emosi dan anger management, sebagian besar masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan belum secara mendalam mengkaji bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman *anger issues* dalam membantu remaja mengelola emosi marah secara langsung di lapangan. Padahal, layanan konseling individu memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi marah secara adaptif melalui pendekatan yang lebih personal dan kontekstual.

Secara empiris, masih ditemukan remaja yang mengalami *anger issues* yang ditandai dengan rendahnya kemampuan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi marah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan tugas perkembangan remaja yang mengharuskan kematangan emosional dengan kemampuan aktual remaja dalam regulasi emosi. Apabila tidak ditangani secara tepat, permasalahan ini berpotensi berkembang menjadi pola perilaku agresif yang menetap dan berdampak negatif terhadap perkembangan kepribadian serta hubungan sosial remaja di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan upaya intervensi yang sistematis dan berkelanjutan melalui layanan konseling individu berbasis pemahaman *anger issues* untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan pengendalian emosi secara adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman *anger issues* dalam membantu remaja mengelola emosi marah, sehingga diharapkan dapat mendukung penyesuaian diri sosial yang lebih baik.

## B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul terkait dengan pengelolaan emosi marah pada remaja, khususnya dalam konteks kehidupan sosial dan perkembangan psikologis mereka. Adapun permasalahan yang teridentifikasi antara lain:

### 1. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, beberapa masalah yang diidentifikasi adalah :

- a. Perubahan status perkembangan dari masa anak-anak menuju remaja menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara efektif.
- b. Ketidakmampuan dalam mengendalikan perubahan emosi dapat berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial remaja, seperti menarik diri atau konflik dengan lingkungan sekitar.



## 2. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman mengenai anger issues dalam membantu remaja mengelola emosi marah. Fokus penelitian hanya mencakup proses pelaksanaan layanan tersebut oleh konselor kepada remaja di PT. Minda

Briliant Sukses, Kota Pekanbaru. Penelitian ini tidak membahas layanan kelompok, pengaruh jangka panjang, atau pengukuran kuantitatif terhadap tingkat kemarahan remaja.

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang peneliti tuliskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ” Bagaimana pelaksanaan layanan individu berbasis pemahaman anger issues dalam membantu remaja mengelola emosi marah di PT. Minda Briliant Sukses kota Pekanbaru?”

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman mengenai anger issues dalam membantu remaja mengelola emosi marah. Fokus penelitian diarahkan pada proses layanan yang diberikan kepada remaja di PT. Minda Briliant Sukses Kota Pekanbaru, termasuk pendekatan konselor, teknik yang digunakan, dan respon remaja terhadap layanan tersebut.

## D. Kegunaan Penelitian

### 1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru pada bidang Layanan Konseling Individu Terutama dalam pemahaman Angger Issues, penelitian ini memberikan pemahaman baru tentang cara kerja pelaksanaan layanan konseling individu.

### 2. Kegunaan Praktis

Dapat menambah pemahaman tentang bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Angger Issues dalam mengelola emosi marah pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi konselor atau peneliti lain untuk mengembangkan Teknik konseling yang lebih efektif dalam membantu remaja mengatasi masalah emosi, terutama marah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kajian Terdahulu

Pada bagian ini, telaah pustaka dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian yang diperoleh memiliki keaslian yang terjaga. Hal ini penting karena sebuah penelitian tidak dapat dianggap sebagai penelitian baru jika tidak didasarkan pada penelitian yang telah ada sebelumnya. Oleh karena itu, penulis melakukan telaah pustaka terlebih dahulu untuk memverifikasi keaslian karya ilmiah dan menghindari terjadinya kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain. Dalam hal ini, penulis telah mengkaji dan menelaah beberapa sumber seperti skripsi dan jurnal yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan, di antaranya :

1. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Ayu Lestari Dan Happy Karlina Marjo 2021, Tentang Efektivitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Di Lakukan Melalui E-Counseling Di SMPI Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik angger management dalam mengelola emosi marah pada satu siswa kelas IX di SMPI Jakarta Timur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan mengelola emosi marah N yang terlihat pada penurunan data baseline dan data intervensi pada indikator Angger Control sebesar 14 siswa kelas IX SMPI Al Azhar 12 Rawamangun melalui teknik Anger Management. Hasil ini sejalan dengan pendapat Bhave & Saini (2009) yang menyebutkan bahwa teknik Anger Managemen terdapat membantu individu dalam self-control terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan masalah sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengann lingkungan(Lestari & Marjo, 2021). Sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan metode kualitatif. Yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu Berbasis Pemahaman Angger Issues Dalam Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Pt. Minda Beriliant Sukses.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Makarius Konda, Muhammad Anas Malik dan Saniasa 2020, tentang Teknik Reframing Dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Emosi Marah Pada Siswa di SMP Katolik Sang Timur Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitaif dengan jenis kualitatif deskriptif dalam kegiatan PPL.Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari tiga siklus kegiatan konseling individu yang dilakukan pada tiga siswa selama 14 hari dengan tehnik reframing, menunjukkan bahwa klien atau siswa dapat dengan sukses mengendalikan emosinya (Setyawati



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

et al., 2023). Sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah pada remaja dengan usia 16-21 yang mengalami kesusahan dalam mengelola emosi marah di PT. Minda Brilliant Sukses

3. Penelitian yang dilakukan oleh Niarina Putri Anandiva, Edward Andriyanto 2023, Tentang Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah Pada Anak. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian mengenai satu kasus tunggal. Hasil penelitian secara kuantitatif memang tidak menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi setelah program intervensi diberikan, pada dimensi cognitive reappraisal dan expressive suppression. Akan tetapi, hasil; penelitian secara kualitatif yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan klien menunjukkan adanya perubahan positif terkait kemampuan regulasi emosi marah (Anandiva & Soetardhio, 2023) Penelitian saya Berfokus pada regulasi emosi marah pada remaja dengan pendekatan konseling individu berbasis pemahaman anger issues.

Berdasarkan kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling seperti anger management dan reframing telah terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi marah. Setiap penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, khususnya dalam konteks pendidikan.

Hasil-hasil penelitian tersebut menjadi landasan yang kuat bagi penulis dalam menyusun dan melaksanakan penelitian ini. Dengan melakukan telaah pustaka secara menyeluruh, penulis dapat memastikan bahwa penelitian memiliki orisinalitas, serta mampu memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya menangani masalah emosi marah pada remaja.

Oleh karena itu, kajian pustaka ini tidak hanya memperjelas arah penelitian, tetapi juga mempertegas pentingnya penelitian yang akan dilakukan sebagai kelanjutan dari studi-studi sebelumnya dengan pendekatan yang sesuai.

## B. Landasan Teori

### 1. Pelaksanaan

#### a. Pengertian Pelaksanaan

Pelaksanaan diartikan sebagai suatu usaha atau kegiatan tertentu yang di lakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya. Pelaksanaan adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh suatu badan atau wadah secara berencana, teratur dan terarah guna mencapai tujuan yang diharapkan. Pelaksanaan merupakan aktifitas atau



usaha-usaha yang dilaksanakan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan dilengkapi segala kebutuhan, alat- alat yang dibutuhkan, siapa yang melaksanakan, dimana tempat pelaksanaannya mulai dan bagaimana cara yang harus dilaksanakan, suatu proses rangkaian kegiatan tindak lanjut setelah program atau kebijaksanaan ditetapkan yang terdiri atas pengambilan keputusan, langkah yang strategis maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan semula ((Tjokroamidjojo, Mazmanian & Sabatier, & Wiestra et al., 1983).

Pelaksanaan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara terencana, terarah, dan sistematis dalam rangka merealisasikan rencana atau kebijakan ke dalam tindakan nyata. Beberapa pengertian pelaksanaan menurut para ahli sebagai berikut:

- 1) Menurut Mazmanian dan Sabatier (2014:68) “pelaksanaan adalah pelaksanaan keputusan kebijakan dasar, biasanya dalam bentuk undang-undang, namun dapat pula berbentuk perintah atau keputusan badan eksekutif yang penting ataupun keputusan peradilan”. (Tjokroamidjojo, Mazmanian & Sabatier, & Wiestra et al., 1983)
- 2) Menurut Tjokroadmudjojo (2014:7) “pelaksanaan adalah proses dalam bentuk rangkaian kegiatan, yaitu berawal dari kebijakan guna mencapai suatu tujuan maka kebijakan itu diturunkan dalam suatu program dan proyek”. (Tjokroamidjojo, 2014)
- 3) Menurut Wiestra, dkk (2014:12) “pelaksanaan adalah usaha-usaha yang dilakukan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijakan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan melengkapi segala kebutuhan alat-alat yang diperlukan, siapa yang akan melaksanakan, dimana tempat pelaksanaannya dan kapan waktu dimulainya”. (Wiestra, 2014)
- 4) Menurut Abdullah (2014:151) “pelaksanaan adalah suatu proses rangkaian kegiatan tindak lanjut sekolah program atau kebijaksanaan ditetapkan yang terdiri atas pengambilan keputusan, Langkah yang strategis maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan semula”. (Abdullah 2014)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan adalah kegiatan yang dilakukan oleh suatu badan atau wadah secara berencana, teratur dan terarah guna mencapai tujuan yang diharapkan, maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## 2. Konseling Individu

### a. Pengertian Konseling Individu

Konseling Individual dapat diartikan juga sebagai hubungan timbal balik antara dua individu dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada masa yang akan datang. Konseling Individual merupakan kunci utama semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien untuk mencapai suatu tujuan klien yaitu untuk membantu memulihkan Kesehatan mental individu melalui pengembangan pribadi dan social serta berusaha untuk menghilangkan efek-efek ketidak harmonisan emosi individu. (Andriyani, 2018).

Dewa Kletut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengetesan permasalahan pribadi yang dideritanya (Lailulilhamjailani2023)

Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan penyelesaian masalahnya, semampu dengan dengan kekuatan klien itu sendiri. (Amti, 2015)

Layanan Konseling individual menurut prayitno (2004) adalah layanan yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing atau konselor dalam rangka penyelesaian permasalahan individu. Konseling perorangan berlangsung secara tatap muka antara konselor serta klien.

Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh

rahasia klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju ke arah pemecahan masalah. Melalui konseling perorangan klien dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya. (Hikmah, 2023)

Menurut Al-Qur-an manusia terbagi dua :

Pertama: sebagai makhluk religi sebagaimana disebutkan dalam surat Ar-Ruum ayat 30; "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu." "

Kedua: Manusia sebagai makhluk sosial (Zoon Politicon). Jauh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sebelum Aristoteles memaparkan teori Zoon Politicon Allah sudah menjelaskan dalam Al-Qur'an sebagai mana tertera dalam surat Ali Imran ayat 110; "kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik."(Abdul Gaffar [229, n.d.)

#### b. Tujuan Konseling Individu

Bedasarkan pendapat Gibson & Mitchell (1995). Dapat disimpulkan ada Sembilan tujuan dari konseling perorangan yakni:

- 1) tujuan perolehan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan peningkatan yakni klien dibantu oleh konselor untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan.
- 4) Tujuan perbaikan yakni klien dibantu mengatasi dan/atau menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 5) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetahuan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan berbeda dan sebagainya.
- 6) Tujuan penguatan yakni membantu klien untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan dan dirasakan sudah baik.
- 7) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 8) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 9) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

#### c. Tujuan Konseling Individu

Dalam pelaksanaan layanan konseling individu, terdapat sejumlah fungsi penting yang dijelaskan oleh Prayitno & Amti (2004). Fungsi-fungsi tersebut memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu klien mencapai perkembangan optimal dan mengatasi permasalahan yang dihadapi (Dra. Suhertina, konseling). Beberapa fungsi yang dimaksud antara lain adalah :

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Fungsi pemahaman, yang bertujuan untuk membantu klien memahami berbagai hal yang penting untuk pengembangan diri mereka, seperti pemahaman tentang diri sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, serta lingkungan yang lebih luas seperti dunia pendidikan, dunia kerja, budaya, agama, dan adat istiadat.
  - 2) Fungsi pengentasan, yaitu membantu individu untuk mengatasi dan mengintegrasikan masalah-masalah yang mereka hadapi.
  - 3) Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, yang fokus pada pengembangan potensi dan aspek positif dalam diri klien agar mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih baik.
  - 4) Fungsi pencegahan, yang bertujuan untuk membantu individu agar dapat mencegah masalah kejiwaan sebelum muncul, dengan meningkatkan perhatian dan kesadaran diri.
  - 5) Fungsi advokasi, yaitu memberikan dukungan dan pembelaan bagi klien yang hak-haknya dilanggar, atau yang mengalami konflik atau perlakuan yang merugikan dalam kehidupan mereka.
- d. Asas-Asas Konseling Individual

Dalam layanan konseling individu penting untuk mempermudah proses konseling dan mempererat hubungan antara konselor dan klien menurut Prayitno & Amti (2009). Berikut adalah penjelasan singkatnya :

- 1) Asas Kerahasiaan yaitu semua informasi yang diberikan klien kepada konselor harus dirahasiakan dan tidak boleh disebarkan kepada pihak lain tanpa izin.
- 2) Asas Kesukarelaan yaitu konseling harus dilakukan dengan dasar kesukarelaan, baik dari klien maupun konselor. Klien diharapkan membuka diri dengan ikhlas, sementara konselor juga memberikan bantuan tanpa paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan yaitu konselor dan klien harus saling terbuka, bukan hanya menerima saran, tetapi juga berbagi informasi yang relevan untuk pemecahan masalah.
- 4) Asas Kekinian yaitu bantuan konselor harus segera diberikan ketika klien membutuhkan, tanpa penundaan.
- 5) Asas Kemandirian yaitu tujuan konseling adalah agar klien menjadi mandiri, tidak bergantung pada konselor.
- 6) Asas Kegiatan yaitu klien harus aktif dalam proses konseling dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- 7) Asas Kedinamisan yaitu konseling bertujuan untuk mendorong perubahan positif dan berkelanjutan dalam diri klien.
- 8) Asas Keterpaduan yaitu konseling harus memperhatikan keseimbangan aspek kepribadian klien dan keselarasan dalam proses dan isi layanan.



- 9) Asas kenormatifan yaitu layanan konseling harus sesuai dengan norma yang berlaku, baik agama, hukum, adat, maupun kebiasaan sehari-hari.
- 10) Asas keahlian yaitu konseling harus dilakukan oleh profesional yang terlatih dengan prosedur, teknik, dan alat yang tepat untuk mencapai hasil yang optimal.
- 11) Asas alih tangan yaitu jika konselor tidak dapat memberikan solusi yang diharapkan, klien bisa dirujuk ke ahli atau lembaga lain yang lebih sesuai.
- 12) Asas tut wuri handayani yaitu layanan konseling harus bermanfaat tidak hanya saat klien menghadapi masalah, tetapi juga setelahnya, sehingga dampaknya dirasakan secara menyeluruh. (Dra. Suhertina, konseling )
- e. Teknik konseling individual
  - 1) Menurut Willis (2017), dalam proses konseling individu, terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi permasalahan mereka. (Willis, 2014) Berikut adalah penjelasan lebih lengkap mengenai teknik-teknik tersebut:
  - 2) Attending, perilaku attending yang baik adalah kombinasi antara mata, Bahasa badan dan Bahasa klien, sehingga akan memudahkan pembimbing untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka.
  - 3) Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan klien. Merasa dan berpikir Bersama klien, dan bukan untuk atau tentang klien.
  - 4) Refleksi perasaan adalah ketampilan konselor untuk dapat memantulkan (merefleksikan) perasaan klien sebagai hasil pengamatan verbal dan non- verbal klien.
  - 5) Eksplorasi yaitu suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien.
  - 6) Menangkap pesan utama (paraphrasing). Paraphrasing yang baik adalah menyatakan Kembali pesan utama klien secara seksama dengan kalimat yang mudah dan sederhana. (Willis, 2014).

### 3. Anger Issues

#### a. Pengertian Anger Issues

Anger issues adalah sebuah masalah yang dapat membuat seseorang menjadi lebih mudah marah, entah itu kepada orang lain ataupun diri sendiri. Jika gangguan tersebut dibiarkan begitu saja, maka akan berpotensi menyebabkan penderitaannya melakukan berbagai Tindakan kekerasan, baik dalam bentuk fisik ataupun verbal. Tak hanya itu saja, anger issues juga dapat meretakkan hubungan sosial. (Dev, 2011)



Tidak bisa kita pungkiri bahwa marah merupakan sebuah reaksi alami yang dapat dirasakan oleh semua orang saat menjumpai situasi atau kondisi yang tidak ideal. Sleplerti halnya bleberapa rencana yang tidak berjalan dengan baik, sampai muncul slebagai slebuah respon atas Tindakan orang lain yang tidak menglenakkan. Namun, bagaimana kalau marah yang kita rasakan justru menjurus kle hal-hal seplele dan sudah menjadi sebuah

kebiasaan? Blesar klemungkinan jika kamu mlenalami angler issue atau kesulitan dalam menglelola klemarahan.

Klesulitan menglelola amarah merupakan salah satu masalah pengleendalian amarah yang dapat membuat pendleritanya mudah tlersinggung dan marah, baik klepada orang lain ataupun pada diri mereka sendiri. Walaupun tlerlihat sepele, tapi tantrum yang dirasakan oleh orang dlewasa ini dapat mlenyebabkan pendleritanya secara tidak sadar bisa mlelakukan keklerasan saat meluapkan amarahnya. (Makarim, 2024)

#### b. Memahami Angler Issues

Klemarahan hidup di tubuh slesleorang. Ketika seseorang marah, tubuh akan bisa tlerasa panas, otot mlenegang, jantung blerdebar, dan pikiran balpan. Ini bukan waktu yang tepat untuk mlelencoba bicara dengan sesleorang. Dalam kleadaan ini, klemaraham tidak mlenjadi alat komunikasi yang baik. (Sarah N. Garfinkel, 2015)

Daniel Goleman dalam bukunya Emotional Intlelligence menyebut fenomlena ini slebagai “Emotional hijacking” dimana emosi yang kuat mlematikan fungsi berpikir yang slehat. Kletika slesleorang merasa marah, penting untuk menenangkan tubuh dan emosi tlerlebih dahulu, baru klemudian bicara dan mlenyellesaikan masalah. Klemarahan pada awalnya adalah tleman bagi seseorang tapi itu adalah emosi pelingdung. Jika, slehat kemarahan mlembua seseorang llebih kuat. Jika tidak, ia bisa mlenghancurkan dan hubungan slesleorang. (Goleman, 2005)

#### c. Skala Penilaian Angler Issues

Skala penilaian angler issues merupakan alat ukur psikologis yang dirancang untuk menilai tingkat, frekulensi, dan cara sesleorang dalam mlenleleksespresikan klemarahan. Skala ini mlembantu konslelor, guru, maupun tlenaga profesional lainnya untuk mengidentifikasi apakah individu mleiliki kleclenderungan tlerhadap klemarahan yang berllebihan, represif, atau tidak tlerklendali. Beberapa instrumlen yang umum digunakan antara lain State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) yang diklelembangkan oleh Spielblerger, yang mlenukur dua komponlen utama: state anger (klemarahan sesaat) dan trait anger (kleclenderungan jangka panjang untuk marah). (Spielberger, 1996) Skala ini juga mencakup aspek anger-in (menahan marah), anger-out

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



(mlelampaikan marah), dan anger control (klemampuan mlengendalikan marah). (DeFoore, 2004)

Penggunaan skala ini dalam proses konseling bertujuan untuk mlendapatkan gambaran awal tingkat kemarahan klien sebelum intervensi dilakukan, serta mlengevaluasi efektivitas dari proses konseling individu yang dilaksanakan. Skala ini biasanya berblentuk kuesionler dengan skoring likert (misalnya: 1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju), yang klemudian dianalisis untuk melihat klecendlerungan perilaku marah seseorang. Hasil dari plengukuran ini mlenjadi acuan dalam merancang strategi plenanganan seperti tleknik anger managment, relaksasi, atau restrukturisasi kognitif. Dlengan menggunakan alat ukur yang tlerstandar, intervensi yang diberikan mlenjadi lebih tepat sasaran dan terukur. (Santrock, 2007).

#### 4. Layanan Konseling Individu Blerbasis Pemahaman Anggler Issues

Konseling individu merupakan prosles bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien dengan tujuan utama mlembantu klien memahami dirinya, mengatasi permasalahan pribadi, serta mencapai kesehatan mental yang optimal. Prosles ini bersifat rahasia, sukarela, dan tlerbuka, dengan plendekatan yang sistlematis melalui tahap plembukaan, kerja, dan plenutupan. Konseling individu blerpleran penting dalam plengembangan pribadi, sosial, emosional, slerta plenguatan klemandirian klien mlelalui teknik-teknik khusus sleperti empati, eksplorasi, dan reflleksi perasaan.

Di sisi lain, anger issues atau gangguan plengendalian amarah mlerupakan kondisi psikologis ketika slesleorang mlengalami klesulitan dalam mlenglelola klemarahan. Jika tidak ditangani dlengan tlepat, kondisi ini dapat mlenimbulkan dampak negatif seperti tindakan agresif, gangguan hubungan sosial, hingga ancaman bagi keselamatan diri dan orang lain. Klemarahan yang tidak sehat sleringkali mlenyebabkan slesleorang mlengalami “emotional hijacking,” yaitu ketika emosi mlenguasai logika berpikir, sehingga reaksi mlenjadi tidak rasional. Skala plenilaian anger issues mlenunjukkan bahwa kemarahan bisa berklembang dari perasaan jengklel ringan hingga tindakan berbahaya pada level tlertinggi.

Konseling individu mlenjadi plendekatan yang sangat eflektif dalam mlenangani angler issues. Melalui konseling, klien dibantu untuk mlenglenali akar kemarahannya, mlengembangkan kletlerampilan plengendalian emosi, serta membangun klesadaran diri yang lebih baik. Dengan bimbingan konselor yang profesional, individu yang memiliki masalah kemarahan dapat diarahkan mlelalui perubahan perilaku yang positif dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Olleh karena itu, konseling individu tidak hanya menjadi sarana pemulihan psikologis, tletapi juga plencegahan tlerhadap dampak-dampak buruk dari emosi yang tidak tlerklendali.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Staf Ilmiah dan Peneliti Universitas Kasim Riau



Konseling individu tidak hanya membantu klien menyelesaikan masalah, tetapi juga meningkatkan self-awareness (kesadaran diri), yang merupakan dasar utama dalam pengelolaan emosi. Ketika klien memahami pemicu emosinya dan mengenali pola pikir yang salah, maka proses pengendalian kemarahan dapat berjalan lebih efektif. (Corey, 2017)

Layanan konseling individu ini dirancang khusus dengan pendekatan pemahaman anger issues, yaitu sebuah metode intervensi yang membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola kemarahan mereka secara adaptif. Pendekatan ini menekankan pentingnya identifikasi pemicu (triggers) kemarahan, pemahaman terhadap siklus emosi, serta

kesadaran diri atas pikiran negatif yang memicu ledakan emosi dengan memahami akar psikologis misalnya perasaan frustrasi, stres akademik, atau pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Konselor dapat merancang strategi penanganan yang lebih personal, seperti teknik cognitive restructuring, pelatihan relaksasi, dan pengembangan self-awareness.

Pendekatan ini juga mencakup pembelajaran keterampilan pengelolaan emosi (emotional regulation) melalui praktik langsung, misalnya pelatihan pernapasan dalam, pencatatan jurnal emosi, atau role-play situasi pemicu kemarahan. Teknik-teknik berbasis ilmu kognitif ini, seperti cognitive restructuring dari terapi CBT dan aspek mindfulness dari DBT, terbukti efektif membantu remaja memecah pola reaktif otomatis menjadi respon yang lebih berpikir, tenang, dan terarah. Dengan demikian, konseling ini tidak hanya meredam gejala luar seperti agresi, tetapi juga membangun kesadaran emosional yang lebih dalam dan strategi coping yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. (Admin, 2024)

Berikut adalah Langkah-langkah dan metode yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Anger Issues:

- a. Langkah-Langkah pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Anger Issues

Dalam upaya membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah (anger issues), layanan konseling individu menjadi pendekatan yang strategis dan tepat. Layanan ini dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa langkah yang saling berkaitan, dimulai dari tahap pembukaan hingga tahap evaluasi dan penutupan. Setiap langkah dirancang untuk menciptakan suasana yang mendukung proses konseling, membantu klien dalam mengeksplorasi masalah, serta membekali mereka dengan keterampilan mengelola emosi secara adaptif.

Layanan ini bertujuan untuk membantu klien (remaja) mengenali, memahami, dan mengelola kemarahan secara sehat melalui pendekatan konseling individual. Pelaksanaan layanan ini



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan melalui beberapa langkah utama:

- 1) Asesmen mendalam, mengidentifikasi Riwayat kemarahan, pemicu (trigger), dan pola pikiran reaktif.
- 2) Penentuan Tujuan Spesifik, menentukan tujuan konseling yang dilaksanakan. Misalnya, “mengurangi ledakan emosi saat stress ujian”.
- 3) Pengenalan Teori Anger Issues, edukasi tentang alasan munculnya kemarahan, siklus emosi dan konsekuensinya. (Laura Harris, 2023)
- 4) Pelatihan Pengenalan Fisiologis & Kognitif, mengenali tanda fisik kemarahan, mengubah pikiran negative (cognitive restructuring). Cognitive restructuring: Mengganti pikiran negative/merusak dengan pikiran yang lebih realistis
- 5) Teknik Relaksasi & Emotional Regulation, breathing, mindfulness, relaksasi progresif.
- 6) Role-Play & Rekonstruksi Pikiran, simulasi situasi pemicu dan Latihan respons baru.
- 7) Tugas Rumah (Homework), Jurnal emosi, praktik Teknik saat pemicu nyata. (Robison, 2015)
- 8) Evaluasi & Pelaporan Progres negative/meng evaluasi perubahan menggunakan skala emosi refleksi diri.

Pelaksanaan layanan konseling individu untuk menangani anger issues memerlukan pendekatan yang terstruktur, empatik, dan berbasis teknik-teknik konseling yang efektif. Melalui tahapan dari pembukaan hingga evaluasi, konselor dapat membantu klien mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial yang lebih baik. Kombinasi antara teknik relaksasi, kognitif, dan keterampilan interpersonal menjadi metode penting dalam intervensi ini.

#### b. Metode dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Anger Issues

Metode dalam layanan ini merujuk pada pendekatan atau cara kerja konselor dalam membantu klien memahami dan mengelola emosi marah. Beberapa metode yang umum digunakan meliputi:

##### 1) Metode Psikoedukatif

Tujuan metode psikoedukatif adalah untuk Memberikan informasi atau edukasi kepada klien mengenai apa itu emosi marah, penyebabnya, dampaknya, dan cara mengelolanya. (Prayitno, Layanan Dasar dalam Bimbingan dan Konseling. Rineka Cipta., 2004) yang aktivitas di dalamnya:



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Diskusi terbuka tentang pengalaman marah
  - b) Penggunaan media visual (poster, grafik)
  - c) Penugasan membuat jurnal emosi
- 2) Metode Kognitif-Perilaku (Cognitive-Behavioral Method)
- Tujuan Metode Kognitif-Perilaku adalah Mengubah pola pikir negatif yang menjadi akar dari kemarahan, serta melatih respons yang lebih sehat dan terkendali. (Corey, 2017) aktivitas di dalamnya:
- a. Teknik reframing (mengubah cara pandang terhadap situasi)
  - b. Self-instruction (melatih bicara positif pada diri)
  - c. Asertif training (melatih ekspresi marah dengan cara yang tepat)
- 3) Metode Humanistik
- Tujuan metode humanistic adalah Membantu klien menyadari perasaannya, memahami diri sendiri, dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya. (Rogers, 1961)
- a. Konselor menciptakan suasana empatik, non-judgmental
  - b. Klien diajak eksplorasi perasaan marah yang mendalam
  - c. Refleksi dan klarifikasi nilai-nilai pribadi
- 4) Metode Behavioristik
- Tujuan metode behavioristik adalah untuk Melatih klien membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif melalui penguatan perilaku positif. (Skinner, 1974) Adapun aktivitas di dalamnya:
- a. Role playing untuk melatih kontrol emosi
  - b. Reinforcement (penguatan) terhadap perilaku target
  - c. Modeling dari konselor atau tokoh panutan
- 5) Metode Self-Monitoring
- Tujuan metode self-monitoring untuk Membantu klien mengenali sendiri pola kemarahan yang dialami serta memantau kemajuan dirinya. (DeFoore, 2004) Adapun aktivitas di dalamnya:
- a. Penggunaan *anger diary* (jurnal marah)
  - b. Klien menuliskan situasi pemicu, respons, dan hasilnya
  - c. Digunakan sebagai bahan refleksi dalam sesi konseling
- Dalam praktiknya, metode-metode ini sering digunakan secara integratif dan fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik klien.



## 5. Mengelola Emosi Marah

### a. Pengertian Emosi Marah

Chaplin (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006:8) mengatakan bahwa marah (anger) adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang termasuk ancaman, agresif lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, frustrasi dan dicirikan oleh reaksi kuat oleh system saraf otonomik, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah baik yang bersifat somatis atau jasmaniah yang verbal atau lisan. (Muhajarah, 2022)

Menurut Getry (dalam Nindita, 2011:31), “mengelola emosi marah (anger management) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima lingkungan sekitar” (Fadhila, 2013)

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah adalah kemampuan mengendalikan emosi marah atau menangani emosi yakni mampu mengekspresikan emosi marah atau mengontrol emosi marah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan dengan cara yang tepat sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima di lingkungannya.

### b. Ciri-Ciri Emosi Marah

Hamzah (dalam Purwanto & Mulyono, 2006:16-17; Safaria dan Saputra, 2009:75-76) menjelaskan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah, yakni:

- 1) Ciri pada wajah yaitu berubah-ubah warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergemerang-gemerang, timbul bintik pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembung kempis.
- 2) Ciri-ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, kata-kata yang menyakitkan yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- 3) Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh jika amarah tersebut tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada diri sendiri.

## 6. Remaja

Remaja adalah masa peralihan yang terjadi ketika anak-anak telah mengalami perubahan yang terjadi dalam fisik, perilaku serta Selain ciri yang nampak pada fisik menurut Hamzah, Beck (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006:14-16) menjelaskan bahwa emosi marah yang terjadi pada dasarnya dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek Biologis Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem saraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinephrine sehingga tekanan darah dan frekuensi denyut jantung meningkat. Beberapa ciri yang terlihat, membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai memerahnya wajah dan kedua mata, permusuhan ditandai melalui lisan, tangan, kaki dan membalas permusuhan orang lain tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkan. (hanifah, 2021)

Tingkat emosi (Firdaus & Marsudi, 2021). Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi remaja. Anak remaja mengatakan dia sudah menjadi dewasa namun jika mereka diberitahu atau diberitahu mereka akan lebih memilih untuk berdebat dan merasa menang. Didalam masa remaja ini anak-anak ingin mencoba menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri, namun pada masa ini sering kali anak-anak masih saja menciptakan kesalahan yang mengakibatkan timbulnya rasa khawatir dari orang tua serta lingkungan yang ada disekitarnya. (Erna kartinaningsih, 2022).

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12-21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan baik dari aspek fisik maupun psikis. Perubahan ini mengarah kepada kematangan diri anak mulai dari kematangan fisik, psikis, sosial, bahkan emosinya proses itu dinamakan dengan proses pematangan diri pada remaja. (Tasya Alifia Izzani, 2024)

Perubahan fisik yang dialami remaja diikuti oleh maturasi emosi dan psikis. Jika proses maturasi fisik dan hormonal ini terganggu maka perkembangan psikis dan emosi remaja juga akan terganggu sehingga diperlukan pemahaman yang baik tentang proses perubahan itu. (Kartika Mawar Nurhaliza)

Kesiapan remaja dalam menghadapi masa remaja disebut juga dengan kecerdasan emosional. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional anak seperti lingkungan, pola asuh orang tua, perubahan jasmani, perubahan interaksi, maupun teman sebaya. (Asyik, 2015)

Remaja identik dengan ledakan emosi yang kesulitan mengendalikan emosi. Remaja harus mampu mengendalikan, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara akurat agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. (Helmaliah, 2024).

### C. Konsep Operasional

Agar dapat diukur dan diteliti, konsep haruslah diturunkan agar dapat diamati secara empiris. Proses operasionalisasi ini adalah kegiatan menurunkan dari abstrak ke konkret. Yang menjadi operasionalisasi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



## 1. Layanan Konseling Individu

Proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu (konseli) untuk mengatasi masalah pribadi melalui interaksi tatap muka. Tujuan utamanya adalah membantu individu memahami diri sendiri, mengatasi permasalahan pribadi, sosial, belajar, atau karier, serta mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik. Proses ini bersifat rahasia dan didasarkan pada hubungan saling percaya antara konselor dan klien, menciptakan lingkungan yang aman untuk eksplorasi diri dan pertumbuhan pribadi.

Frekuensi dan durasi sesi konseling merupakan aspek penting dalam proses konseling individu, karena konsistensi waktu yang digunakan dapat memperkuat hubungan antara konselor dan konseli serta mendukung keberlangsungan proses perubahan perilaku. Selain itu, metode dan teknik konseling yang digunakan sangat menentukan efektivitas layanan; misalnya, pendekatan behavioristik seperti teknik self-management terbukti membantu mengubah perilaku negatif dengan cara yang sistematis dan terarah. Pemilihan teknik konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik konseli agar dapat memberikan dampak yang optimal. Selanjutnya, evaluasi hasil konseling terhadap perubahan perilaku konseli menjadi indikator akhir yang menunjukkan keberhasilan proses konseling, yang biasanya dilakukan melalui observasi, wawancara, atau penggunaan instrumen penilaian untuk menilai sejauh mana konseli mengalami perubahan yang positif. Ketiga indikator ini saling berkaitan dan penting dalam mengukur efektivitas pelaksanaan layanan konseling individu, terutama dalam menangani isu emosi marah pada remaja. (Sari, 2023)

## 2. Pemahaman Anger Issues

Pemahaman tentang "anger issues" merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan amarahnya, yang dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kondisi ini sering kali ditandai dengan ledakan kemarahan yang tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi atau perasaan kemarahan yang terus-menerus yang sulit dikendalikan. Faktor-faktor seperti stres, pengalaman masa lalu yang traumatis, atau ketidakseimbangan kimia dalam otak dapat menjadi penyebabnya. Memahami "anger issues" dengan benar menjadi langkah penting dalam upaya mengatasi dan mengelola emosi marah secara lebih efektif.

Frekuensi dan intensitas kemarahan yang tinggi pada remaja dapat memengaruhi hubungan sosial dan akademik mereka. Remaja yang sering marah cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang dapat berdampak negatif pada hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Kemarahan yang tidak terkontrol juga dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga memengaruhi prestasi akademik. Namun, melalui layanan konseling individu, remaja dapat belajar mengelola emosi marah dengan lebih baik, yang pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

gilirannya dapat memperlbaiki hubungan sosial dan meningkatkan kinerja akademik mereka. (Isak Iskandar, 2025)

### 3. Emosi Marah Pada Remaja

Emosi marah pada remaja merupakan reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap menengancam, tidak adil, atau menenglecewakan. Menurut Chaplin, marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi menengangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Pada masa remaja, emosi marah lebih mudah timbul dibandingkan dengan emosi lainnya, hal ini berkaitan dengan perkembangan otak yang meneregulasi emosi masih dalam proses berkembang. Faktor-faktor seperti rasa ditindas, depresi, keceemasan, kebingungan sosial, dan perubahan hormon selama pubertas dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja, sehingga mereka lebih rentan menengalami kemarahan. (Prasetu, 2021)

Frekuensi dan intensitas kemarahan yang tinggi pada remaja dapat berdampak negatif pada hubungan sosial dan akademik mereka. Remaja dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung menengalami kesulitan dalam interaksi sosial, mudah depresi, dan menenghadapi masalah belajar seperti kesulitan konsentrasi, yang dapat menengganggu pencapaian akademik mereka. Namun, layanan konseling individu telah terbukti efektif dalam menengbantuh remaja menengelola emosi marah mereka. Melalui pendekatan seperti Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), konseling individu dapat menengingkatkan regulasi emosi remaja, menengbantu mereka menengidentifikasi dan menengubah pola pikir negatif, serta menengembangkan strategi coping yang sehat. Hal ini berkontribusi pada penurunan frekuensi dan intensitas kemarahan, serta perbaikan dalam hubungan sosial dan kinerja akademik mereka. (Yolanda Aulia Khalillah, 2025)

## D. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah penjelasan secara teoritis mengenai keterkaitan antara variabel bebas (independen) dan terikat (dependen). Dimana keterkaitan antara variabel dirumuskan ke dalam bentuk paradigma sebuah penelitian, sehingga dalam penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan dari kerangka pemikiran (Bierfikir et al., 2023).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang menengalami perkembangan emosional yang dinamis. Salah satu emosi yang sering muncul dan menjadi tantangan bagi remaja adalah emosi marah. Marah yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada hubungan sosial, performa belajar, serta kesehatan mental remaja.

Dalam konteks ini, anger issues bukan hanya sekadar ekspresi kemarahan, melainkan mencakup pola pikir, perasaan, dan perilaku yang

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



berkaitan dengan ketidakmampuan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi marah secara konstruktif. Banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami sumber kemarahan mereka, tidak mampu mengekspresikannya dengan tepat, dan cenderung merespon dengan cara yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Individu merupakan salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu remaja mengenali dan mengelola kemarahan mereka. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk mengeksplorasi perasaan, mengidentifikasi pemicu marah, serta merancang strategi pengelolaan emosi yang sehat. Dengan pemahaman yang tepat tentang anger issues, konselor dapat memberikan layanan yang lebih terarah, empatik, dan efektif.

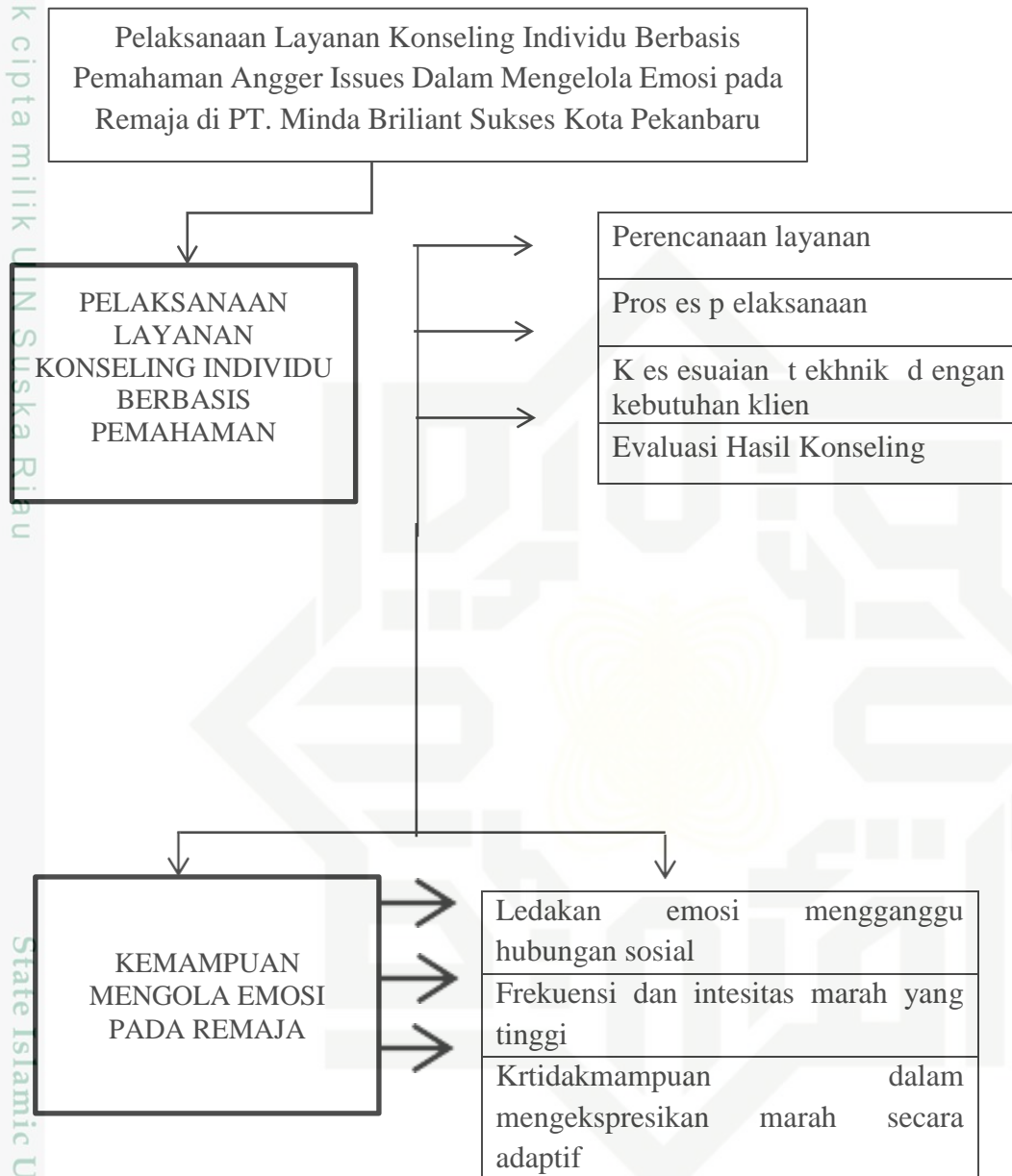
Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues dapat membantu remaja dalam mengelola emosi marah. Fokus penelitian ini bukan pada pengukuran hubungan variabel, melainkan pada pemahaman proses, pengalaman subjektif remaja, dan peran konseling individu dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari di lingkungan kerja PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru.

Berikut ini adalah kerangka pikir yang akan dijadikan penulis sebagai acuan penelitian terkait dengan pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Anger Issues dalam mengelola emosi marah pada remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru:

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 2.1**  
**Kerangka Pemikiran**



Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa remaja sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah yang berpotensi berdampak negatif terhadap perilaku dan hubungan sosial mereka. Melalui layanan konseling individu berbasis pemahaman tentang *anger issues*, diharapkan remaja dapat lebih mengenali pemicu kemarahan, pola respons emosional, serta strategi pengelolaan yang adaptif. Dengan pendekatan ini, penulis ingin mengeksplorasi bagaimana proses konseling individu dapat membantu remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru dalam memahami dan mengelola emosi marah mereka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan analitis. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menjabarkan secara sistematis peristiwa, fenomena, serta situasi sosial yang diteliti, sedangkan analitis berarti data yang diperoleh tidak hanya dideskripsikan, tetapi juga dimaknai, diinterpretasikan, dan dibandingkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial dan psikologis yang terjadi secara alamiah, tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel sebagaimana dalam penelitian eksperimen. Penelitian ini menempatkan peneliti sebagai instrumen kunci dalam pengumpulan dan analisis data, sehingga memungkinkan peneliti untuk menangkap makna, pengalaman, serta perspektif subjek penelitian secara utuh dan kontekstual (Sudarwan Danim, 2002)

Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti objek pada kondisi alamiah, di mana teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, yaitu melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian kualitatif bersifat induktif, dengan menekankan pada proses penarikan makna dari data yang diperoleh, serta lebih mengutamakan pemahaman dan makna daripada generalisasi hasil penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, data yang dihasilkan berupa data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang serta perilaku yang diamati. Oleh karena itu, pendekatan ini bersifat eksploratif, mendalam, dan kontekstual untuk memahami fenomena yang diteliti berdasarkan sudut pandang subjek penelitian.

Pendekatan kualitatif deskriptif-analitis (menganalisis fenomena) ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues dalam mengelola emosi marah pada remaja. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai proses konseling, dinamika emosi marah yang dialami remaja, serta makna yang dibangun oleh konselor dan klien selama pelaksanaan layanan konseling individu (Llexy. J. Moleong, 2000).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## B. Peneliti sebagai sumber utama

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data. Peneliti terlibat secara langsung dalam menggali informasi melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga kepekaan, pemahaman, serta kompetensi peneliti menjadi faktor penting dalam menghasilkan data yang valid dan bermakna.

Peneliti memiliki latar belakang pendidikan sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), yang telah memperoleh pemahaman teoritis mengenai konsep konseling individu, dinamika emosi, serta penanganan masalah psikologis, khususnya yang berkaitan dengan emosi marah (*anger issues*). Selain itu, peneliti juga memiliki pengalaman praktik lapangan dalam kegiatan konseling, baik melalui mata kuliah praktik konseling maupun pengalaman terlibat langsung dalam layanan konseling lapangan. Pengalaman tersebut menjadi bekal bagi peneliti dalam memahami proses konseling individu serta interaksi antara konselor dan klien.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti telah memiliki pemahaman awal terhadap fenomena *anger issues* pada remaja, yang diperoleh melalui studi literatur, pengalaman akademik, serta pengamatan awal di lapangan. Pemahaman awal ini membantu peneliti dalam merumuskan fokus penelitian dan menyusun pedoman wawancara. Namun demikian, peneliti tetap menjaga sikap terbuka terhadap temuan-temuan di lapangan agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyata subjek penelitian.

Untuk meminimalkan bias subjektivitas, peneliti melakukan beberapa upaya, antara lain dengan menerapkan teknik triangulasi data melalui penggunaan berbagai sumber dan metode pengumpulan data, melakukan pencatatan data secara sistematis dan objektif, serta memisahkan antara asumsi pribadi peneliti dengan fakta yang diperoleh di lapangan. Selain itu, peneliti juga melakukan refleksi diri (*reflexivity*) selama proses penelitian agar tetap menyadari potensi bias dan menjaga objektivitas dalam menginterpretasikan data.

Dengan demikian, peran peneliti sebagai instrumen utama diharapkan mampu menghasilkan data yang valid, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif ini.

## C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat atau wilayah dimana penelitian ini akan dilakukan. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah PT. Minda Brilliant Sukses Jalan Lumba-Lumba nomor 45 Tangklerang Selatan Bukit Raya Pekanbaru. Alasan Penelitian memilih lokasi ini karena adanya penanganan masalah psikologi seperti masalah mengelola emosi. Peneliti memilih lokasi yang sesuai untuk melakukan penelitian, terutama agar dapat mengamati

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peneliti di lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari 2 remaja yang memiliki kecenderungan anger issues, 1 staf layanan informasi, dan 1 konselor yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan diskusi kelompok terfokus (FGD) untuk mendapatkan informasi terkait pengalaman, pandangan, dan pemahaman subjek mengenai cara mereka menghadapi situasi yang memicu kemarahan serta upaya mereka dalam mengelola emosi tersebut. Melalui data primer ini, peneliti dapat menggali informasi yang mendalam, autentik, dan kontekstual sehingga dapat memahami fenomena anger issues secara lebih komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif.

Tabel 3.2 Identitas Informan Penelitian

| Nama                             | Umur | Jenis Kelamin | Peran Informan         |
|----------------------------------|------|---------------|------------------------|
| KP                               | 19   | Perempuan     | klien                  |
| AS                               | 22   | perempuan     | klien                  |
| Khairul Anwar,S.Psi.,<br>CHt.,CT | 38   | Laki-laki     | konselor               |
| Muhammad Rivai S.T               | 35   | Laki-laki     | Staf layanan informasi |

## 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari sumber-sumber yang telah tersedia sebelumnya, seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari buku-buku terkait manajemen emosi, teori perkembangan remaja, jurnal penelitian tentang anger issues, artikel mengenai teknik konseling individu, serta dokumen kebijakan sekolah terkait layanan bimbingan konseling. Penggunaan data sekunder ini bertujuan untuk mendukung analisis data primer dengan memberikan landasan teori serta gambaran kondisi lapangan yang relevan dengan penelitian.

Data sekunder juga membantu peneliti memahami konsep-konsep dasar mengenai anger issues pada remaja dan pendekatan konseling yang digunakan dalam mengelola emosi. Dengan demikian, data sekunder dalam penelitian ini menjadi pelengkap agar hasil penelitian lebih mendalam, sistematis, dan sesuai dengan konteks penelitian kualitatif yang mengutamakan pemahaman menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti. Dalam konteks penelitian "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Anger Issues dalam Mengelola Emosi Marah pada Remaja di PT. Minda Beriliant Sukses, Kota Pekanbaru", sumber



data primer dapat mencakup wawancara dengan konselor dan remaja yang menerima layanan konseling, serta observasi selama sesi konseling. Data sekunder dapat diperoleh dari dokumen terkait kebijakan konseling di perusahaan tersebut atau literatur mengenai teknik konseling berbasis pemahaman Anger Issues. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Partisipan dipilih bukan berdasarkan jumlah, melainkan berdasarkan keterkaitan langsung dengan fenomena anger issues serta kemampuan memberikan data yang mendalam dan bermakna. Remaja dipilih sebagai partisipan utama karena berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi, khususnya emosi marah, serta memiliki pengalaman langsung dalam mengikuti layanan konseling individu. Konselor dipilih sebagai partisipan pendukung karena memiliki peran dan pengalaman profesional dalam menangani kasus anger issues pada remaja. Dengan pemilihan partisipan tersebut, diharapkan data yang diperoleh mampu menggambarkan fenomena penelitian secara komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Arikunto adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, di mana cara tersebut menunjukkan pada suatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi dapat dipertontonkan penggunaannya. (Arikunto, 2010). Dalam hal pengumpulan data ini, penulis terjun langsung pada objek penelitian untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan metode sebagai berikut:

#### 1. Metode Observasi

Observasi atau pengamatan dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi ini menggunakan observasi partisipasi, di mana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. (Sugiyono, 2006) Dalam observasi secara langsung ini, peneliti selain berlaku sebagai pengamat penuh yang dapat melakukan pengamatan terhadap gejala atau proses yang terjadi di dalam situasi yang sebenarnya yang langsung diamati oleh observer, juga sebagai pemeran serta atau partisipan yang ikut melaksanakan proses pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Anger Issues dalam mengelola Emosi marah pada remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru.



## 2. Metode Wawancara (Interview)

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. (Lexy. J. Moleong, 2000) Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, di mana seorang pewawancara menletapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan untuk mencari jawaban atas hipotesis yang disusun dengan ketat. Metode wawancara peneliti gunakan untuk menggali data terkait pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman Anger Issues dalam mengelola Emosi marah pada remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru. (MUALLIF, 2023)

## 3. Wawancara

dilakukan sebanyak satu kali pada setiap partisipan dengan durasi sekitar 20–40 menit pada setiap sesi. Metode wawancara ini digunakan untuk menggali data secara mendalam terkait pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues dalam mengelola emosi marah pada remaja di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru. Selain data utama penelitian, wawancara juga mencakup pengumpulan data umum partisipan, yang meliputi identitas dasar (inisial, usia, dan jenis kelamin), latar belakang mengikuti konseling, kondisi awal emosi marah yang dialami, serta informasi umum terkait pengalaman mengikuti layanan konseling individu. Data umum tersebut digunakan sebagai data pendukung untuk membantu peneliti memahami konteks permasalahan partisipan dan memperkuat analisis hasil penelitian.

## 4. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dalam pelaksanaan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. (Moleong, 2009). Melalui metode dokumentasi, peneliti gunakan untuk menggali data berupa dokumen terkait pembelajaran agama Islam, di antaranya: silabus, RPP, dokumen penilaian, buku acuan pembelajaran agama Islam, jadwal kegiatan pembelajaran, daftar nama penyandang tuna netra, sarana dan prasarana, foto-foto dokumenter, dan sebagainya. (Suharsimi Arikunto, 2002).

## 5. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan catatan tertulis yang dibuat oleh peneliti selama proses pengumpulan data untuk merekam berbagai peristiwa, situasi, dan respons partisipan secara langsung di lapangan. Isi catatan lapangan dalam penelitian ini meliputi:

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- a. Deskripsi situasi penelitian, seperti tempat, waktu, suasana, dan konteks pelaksanaan konseling atau wawancara.
- b. Perilaku dan respons nonverbal partisipan, seperti ekspresi wajah, nada suara, sikap tubuh, dan perubahan emosi yang tampak selama proses konseling atau wawancara.
- c. Interaksi antara konselor dan remaja, termasuk dinamika komunikasi, respons emosional, dan bentuk intervensi yang diberikan.
- d. Refleksi awal peneliti, berupa kesan, pemaknaan sementara, serta dugaan awal terhadap temuan yang relevan dengan fokus penelitian.
- e. Hal-hal penting yang tidak terekam dalam wawancara, seperti kejadian spontan, respons emosional tertentu, atau kondisi khusus yang memengaruhi proses pengumpulan data.

Catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi dalam memahami fenomena ang er isu es pada remaja secara lebih utuh. (*Metode Penelitian Kualitatif*, n.d.).

## F. Validitas Data

Keabsahan data dilakukan untuk terjaminnya keakuratan data. Data yang salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah, demikian pula sebaliknya, data yang valid akan menghasilkan kesimpulan hasil penelitian yang benar. Keabsahan data merupakan konsep yang sangat penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas) menurut versi positivisme dan disesuaikan dengan tuntutan, kriteria dan paradigmanya sendiri. (Moleong, 2008).

Teknik eksplorasi keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini Moleong (2008) adalah:

### 1. Ketekunan Pengamat

Ketekunan pengamat berarti dilaksanakan dengan lebih seksama dan lebih teliti. Ketekunan pengamat dilakukan untuk memperoleh data atau informasi pada subjek yang sedang diteliti. Ketekunan pengamat untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut dengan rinci.



## 2. Triangulasi

Triangulasi merupakan pendekatan multimetode yang dilakukan peneliti pada saat mengumpulkan data dan menganalisis data. Ided dasarnya adalah bahwa fenomena yang diteliti dapat dipahami dengan baik, sehingga diperoleh kebenaran tingkat tinggi jika didekati dari sudut pandang yang berbeda-beda akan memungkinkan diperoleh tingkat kebenaran yang handal. Karena itu triangulasi adalah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dan berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin perbedaan yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data. Fungsi dari penggunaan metode triangulasi adalah memahami fenomena sosial dan konstruksi psikologis tidak cukup hanya dengan menggunakan satu alat ukur saja. Triangulasi menekankan digunakannya lebih dari satu metode dan banyak sumber data termasuk diantaranya sejumlah peristiwa yang terjadi.

## G. Teknik Analisis Data

Moleong (2008) mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memfokuskan pada paparan kalimat, sehingga lebih mampu memahami kondisi psikologi manusia yang kompleks (dipengaruhi oleh banyak fakta) yang tidak cukup, apabila hanya diukur dengan menggunakan skala saja. Hal ini terutama didasari oleh asumsi bahwa manusia merupakan animal symbolicum (makhluk simbolis) yang mencari makna dalam hidupnya. Sehingga penelitian ini memerlukan peran kualitatif guna melihat manusia secara total.

Tujuan analisis data kualitatif agar peneliti mendapatkan makna hubungan variabel-variabel sehingga dapat digunakan untuk menjawab masalah yang dirumuskan dalam penelitian. Hubungan antar semantis sangat penting karena dalam analisis kualitatif, peneliti tidak menggunakan angka-angka seperti pada analisis kuantitatif. Prinsip pokok teknik analisis data kualitatif ialah mengolah dan menganalisis data-data yang terkumpul menjadi data yang sistematis, teratur, terstruktur dan mempunyai makna. (Sugiyono, 2007)

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas. (Sudarto, 1997) Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution menyatakan: "Analisis telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Library Universitas Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya sampai jika mungkin, teori yang grounded. Namun dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersama dengan pengumpulan data. In fact, data analisis dalam penelitian kualitatif merupakan suatu kegiatan berkelanjutan yang terjadi selama proses investigasi dan bukan setelah proses. Dalam kenyataannya, analisis data kualitatif berlangsung selama proses pengumpulan data daripada setelah selesai pengumpulan data. (Sugiyono, 2008)

Menurut Miles, Huberman & Saldana (2014), terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Proses ini berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul. (Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, 2009). Teknik analisis data kualitatif sebagai berikut :

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan salah satu dari teknik analisis data kualitatif. Reduksi data adalah bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat diambil. Reduksi tidak perlu diartikan sebagai kuantifikasi data.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan salah satu dari teknik analisis data kualitatif. Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan. Bentuk penyajian data kualitatif berupa teks naratif (berbentuk catatan lapangan), matriks, grafik, jaringan dan bagan.

#### 3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan salah satu dari teknik analisis data kualitatif. Penarikan kesimpulan adalah hasil analisis yang dapat digunakan untuk mengambil tindakan. (Sutopo, 2002) Dari penjelasan-penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa ada yang mengutarakan memfokuskan pada kalimat dan ada juga yang menjelaskan mengenai makna variabel dalam sebuah penelitian.

## H. Lokasi Penelitian

### 1. Sejarah Singkat PT. Minda Brilliant Sukses

PT. Minda Brilliant Sukses merupakan perusahaan jasa konsultasi dan pengembangan sumber daya manusia berbasis *Mind Technology (Hypnosis dan Neuro-Linguistic Program)*. Didirikan sejak tahun 2009 dengan cikal bakal lembaga *Mindsoul Empowerment* dan saat ini bertransformasi menjadi sebuah badan usaha PT. MINDA BRILIAN SUKSES. Hal ini mewujudkan



komitmen PT. Minda Brilian Sukses sebagai lembaga terdepan dalam pengembangan Mid Technology (NLP dan *Hypnosis*) di Riau untuk terus meningkatkan kompetensi diri.

PT. Minda Brilian Sukses berkomitmen tinggi untuk membantu klien dan organisasi melalui layanan training, konsultasi dan psikoterapi dengan program yang khusus sesuai kebutuhan dan karakteristik organisasi atau diri klien. PT. Minda Brilian Sukses selalu berorientasi pada kebutuhan klien, karena setiap organisasi dan individu memiliki budaya dan karakter yang berbeda.

## 2. Visi dan Misi PT. Minda Brilliant Sukses

### a. Visi

Menjadi jasa pengembangan sumber daya manusia berbasis Mind Technology (*Neuro-Linguistic, Hypnosis, dan Hipnoterapi*) yang terbaik di Riau.

### b. Misi

1. Membantu mengembangkan organisasi/perusahaan mitra melalui pengembangan sumber daya manusia dengan memberikan layanan jasa training dan controlling terbaik.
2. Memfasilitasi individu dan keluarga menemukan potensi terbaik dalam diri sehingga mampu bertransformasi menjadi lebih sehat, sukses, dan bahagia melalui jasa konsultasi dan terapi berbasis mind technology.

## 3. Layanan yang tersedia

### a. Training dan Seminar

Sumber daya manusia merupakan kekayaan yang sangat berharga bagi suatu organisasi dan bisnis. Program pelatihan dan seminar dari PT. Minda Brilian Sukses dapat disesuaikan sepenuhnya dengan kebutuhan organisasi tersebut, menggunakan pendekatan terkini seperti NLP dan Hipnosis untuk meningkatkan potensi pikiran manusia. Seminar dapat berlangsung selama 1 hingga 3 jam, sementara pelatihannya biasanya antara 3 jam hingga 3 hari.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

| <i>Public Training</i>  | <i>Inhouse Training</i>  |
|---|--|
| 1. Mendidik anak di era digital dengan teknologi pikiran<br>2. Membangun pondasi sukses anak<br>3. Formula sukses dengan 4 ON<br>4. Sehat dan bahagia dengan pengelolaan pikiran<br>5. <i>Hypnoslimming</i> : Sehat dan langsing dengan pengelolaan pikiran<br>6. <i>Miracle of Mindbody Medicine</i> | 1. <i>High Impact Public Speaking</i><br>2. <i>Persuasive Selling with NLP</i><br>3. <i>Servise Excellent</i><br>4. <i>Team Building</i><br>5. <i>Mid Management</i><br>6. <i>Graphology</i> untuk konselor/BK<br>7. Menjadi guru hebat dengan NLP<br>8. Persiapan penguji sehat dan Bahagia<br>9. Aplikasi NLP dan hipnosis lainnya |

#### 4. Struktur Organisasi

|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Train er dan Direktur          | Khairul Anwar, S. Psi., C.Ht., CT     |
| Psikolog                       | Yuli Widhiningsi, M. S. Psi, Psikolog |
| Admin Office e dan Fasilitator | Muhamad Rivai, S.T                    |

#### 5. Layanan yang tersedia

##### a. Training dan Seminar

Sumber daya manusia merupakan kekayaan yang sangat berharga bagi suatu organisasi dan bisnis. Program pelatihan dan seminar dari PT. Minda Brilian Sukses dapat disesuaikan sepenuhnya dengan kebutuhan organisasi tersebut, menggunakan pendekatan terkini seperti NLP dan Hipnosis untuk meningkatkan potensi pikiran manusia. Seminar dapat berlangsung selama 1 hingga 3 jam, sementara pelatihannya biasanya antara 3 jam hingga 3 hari.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| <i>Public Training</i>   | <i>Inhouse Training</i>                 |
|--|---|
| 7. Mendidik anak di era digital dengan teknologi pikiran                 | 10. <i>High Impact Public Speaking</i>  |
| 8. Membangun pondasi sukses anak   | 11. <i>Persuasive Selling with NLP</i>  |
| 9. Formula sukses dengan 4 ON  | 12. <i>Servise Excellent</i>            |
| 10. Sehat dan bahagia dengan pengelolaan pikiran                         | 13. <i>Team Building</i>                |
| 11. <i>Hypnoslimming</i> : Sehat dan langsing dengan pengelolaan pikiran | 14. <i>Mid Management</i>               |
| 12. <i>Miracle of Mindbody Medicine</i>                                  | 15. <i>Graphology</i> untuk konselor/BK |
|  | 16. Menjadi guru hebat dengan NLP       |
|  | 17. Persiapan pensuin sehat dan Bahagia |
|  | 18. Aplikasi NLP dan hypnosis lainnya   |

## b. Psikologi Test

Psikologi tes adalah evaluasi psikologis yang bertujuan untuk mengidentifikasi kapasitas dan meramalkan kinerja dalam berbagai bidang seperti pertumbuhan, kesehatan mental, Pendidikan, dan pekerjaan. Tujuannya adalah untuk mengukur Tingkat kecerdasan dasar (IQ) dan mengenali karakteristik kepribadian seperti minat, bakat, respon sosial, serta motivasi. Hasil tes ini digunakan untuk membantu individu dalam memilih jalur Pendidikan, karir, atau penempatan kerja yang sesuai dengan karakteristik dan potensi yang dimiliki mereka.

## c. Konsultasi Psikologi

Konsultasi Psikologi merupakan interaksi profesional antara klien dan psikolog dengan menggunakan berbagai pendekatan dalam ilmu Psikologi. Konsultasi Psikologi bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku klinis, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, dan juga lansia sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah atau gangguan psikologis.

Pada proses konseling, psikologi memfasilitasi klien dengan komunikasi terarah, terstruktur dan bersifat solutif untuk menlembungkan potensi terbaik dalam diri klien sehingga mampu secara mandiri membuat pilihan atas Keputusan dalam penyelesaian persoalan yang dihadapi.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## d. Konsultasi Psikologi

Konsultasi Psikologi merupakan interaksi profesional antara klien dan psikolog dengan menggunakan berbagai pendekatan dalam ilmu Psikologi. Konsultasi Psikologi bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku klinis, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, dan juga lansia sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah atau gangguan psikologis.

Pada proses konseling, psikologi memfasilitasi klien dengan komunikasi terarah, terstruktur dan bersifat solutif untuk menlembatkan potensi terbaik dalam diri klien sehingga mampu secara mandiri membuat pilihan atas Keputusan dalam penyelesaian persoalan yang dihadapi.

## e. Hipnoterapi Klinis

Hipnoterapi klinis adalah tipe terapi yang memanfaatkan hipnosis sebagai saranan untuk mendukung individu dalam mengatasi sejumlah masalah Kesehatan mental dan masalah fisik yang terkait dengan faktor psikologis. Dalam konteks hipnoterapi klinis, seorang terapis yang telah terlatih akan memakai metode hipnoterapi klinis untuk membimbing klien menuju kondisi kesadaran yang sangat tenang dan penuh perhatian.

## 6. Letak Geografis

Secara geografis PT. Minda Brilian Sukses terletak di Pekanbaru yang merupakan ibu kota Provinsi Riau dengan luas sekitar 632.26 km<sup>2</sup> dan secara astronomis terletak di antara 0° 25' 45" Lintang Utara dan 101° 14' 10" Bujur Timur. Di bagian utara Pekanbaru berbatasan dengan Kabupaten Siak, di bagian timur berbatasan dengan Kabupaten Siak dan Kabupaten Pelalawan, di bagian selatan berbatasan dengan Kabupaten Pelalawan dan Kabupaten Kampar, sedangkan di bagian barat berbatasan dengan Kabupaten Kampar. Selain berada di tengah Provinsi Riau, Pekanbaru juga berada di lintasan jalur transportasi darat Pulau Sumatera. Hal ini menyebabkan Pekanbaru mempunyai lokasi yang strategis, dan akan semakin strategis seiring dengan perkembangan pembangunan di wilayah Sumatera maupun perkembangan di Malaysia dan Singapura.

Kota Pekanbaru mempunyai topografi yang bervariasi, yaitu landai, berombak sampai bergelombang, dengan geologi lahan terdiri dari endapan alluvium muda yang terbentuk akibat pengangkutan dan pengendapan sisa-sisa bahan induk oleh aliran sungai. Lahan jenis ini mempunyai karakteristik yang rentan



Terhadap gangguan alami maupun pengolahan lahan yang berlebihan. Sebagian lahan Kota Pekanbaru juga mempunyai ciri formasi minas yang karakteristiknya lebih baik namun memiliki kandungan mineral lempung kaolinit yang mempunyai sifat porositas tanah rendah, yang dapat menahan senyawa aluminium, sehingga tanah bersifat asam dan sangat korosif terhadap material logam. Akibat kondisi geologi ini jenis tanah di Kota Pekanbaru bervariasi, antara lain alluvial hidromorf, alluvial coklat kekuningan, alluvial kelabu dan tanah-tanah yang berasosiasi, yaitu perpaduan dua jenis tanah yang sulit dibedakan. Sebagaimana daerah tropis lainnya, Pekanbaru mengenal 2 musim yaitu musim hujan dan kemarau. Pada tahun 2004 jumlah hari hujan di Kota Pekanbaru sebanyak 209 hari, dengan curah hujan rata-rata 306,39 mm dan temperatur berkisar antara minimum 26,9° C sampai dengan maksimum 29,3° C.

Secara administrasi pemerintahan Kota Pekanbaru diklepalai oleh Walikota, yang berdasarkan Peraturan Daerah Nomor 3 Tahun 2003 dimekarkan dari 8 wilayah administrasi kecamatan menjadi 12 wilayah administrasi kecamatan. Wilayah administrasi kecamatan selanjutnya terbagi lagi menjadi Kelurahan, yang berdasarkan Peraturan Daerah Nomor 4 Tahun 2003, dimekarkan dari 50 wilayah administrasi kelurahan menjadi 58 wilayah administrasi kelurahan. Wilayah administrasi kelurahan terbagi lagi menjadi 539 Rukun Warga (RW) dan 2.266 RT (Rukun Tetangga). Populasi penduduk Kota Pekanbaru sampai dengan Tahun 2012 akhir menurut Dinas Penduduk dan catatan sipil Kota Pekanbaru mencapai 985.856 jiwa.

#### 7. Jadwal PT. Minda Brilliant Sukses

Berikut adalah jadwal operasional di PT Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru:

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Senin  | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |
| Selasa | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |
| Rabu   | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |
| Kamis  | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |
| Jumat  | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |
| Sabtu  | Sesi 1 : 09.00 – 12.30 |
|        | Sesi 2 : 13.30 – 16.30 |

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru telah dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan administrasi, asesmen awal, penetapan tujuan, pemberian intervensi, hingga evaluasi. Proses layanan ini menunjukkan bahwa konseling individu berjalan secara terarah dan terstruktur dalam membantu remaja memahami serta mengelola emosi marah. Pendekatan yang digunakan oleh konselor bersifat empatik, tidak menghakimi, serta mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi remaja. Hal ini mendorong keterbukaan klien dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman, sehingga proses konseling dapat berlangsung secara efektif.

Dalam pelaksanaannya, konselor menggunakan teknik-teknik yang sederhana dan aplikatif, seperti relaksasi napas, pengendalian pikiran, dan latihan menahan respon. Teknik-teknik ini terbukti membantu remaja dalam menghadapi situasi yang memicu emosi marah karena mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Respon remaja terhadap layanan konseling individu menunjukkan adanya perubahan yang positif. Remaja merasa lebih tenang, mulai mampu memahami emosi yang dialami, serta berusaha menerapkan teknik yang telah dipelajari. Selain itu, remaja menunjukkan peningkatan dalam kemampuan menahan respon dan mengurangi intensitas kemarahan, meskipun dalam situasi tertentu masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi secara konsisten.

Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Keberhasilan layanan tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh pendekatan konselor serta keterlibatan aktif remaja dalam proses konseling.

#### B. Saran

Beberapa saran yang ingin di sampaikan penulis antara lain slebagai berikut:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



a. Bagi Lembaga PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru :

PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru disarankan untuk mengoptimalkan pelaksanaan layanan konseling individu berbasis pemahaman anger issues dengan memperkuat proses asesmen awal, pembinaan hubungan konseling yang empatik, serta penggunaan teknik intervensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja.

b. Bagi konselor :

Konselor diharapkan dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai acuan dalam mengembangkan pendekatan konseling yang lebih empatik, dialogis, dan berorientasi pada kebutuhan klien remaja. Konselor disarankan untuk tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga membantu remaja meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan mengenali pemicu kemarahan, serta keterampilan regulasi emosi yang adaptif melalui proses refleksi diri yang berkelanjutan.

c. Bagi peneliti selanjutnya :

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks kajian pada lembaga layanan konseling atau komunitas remaja yang berbeda, menggunakan pendekatan dan metode penelitian yang lebih beragam, seperti menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif, serta menambahkan variabel lain yang belum dikaji, seperti faktor keluarga, dukungan sosial, atau pendekatan spiritual dalam konseling. Dengan demikian, temuan mengenai penanganan anger issues pada remaja dapat diuji kembali, diperkaya, dan digeneralisasikan secara lebih luas guna memperkuat landasan teoretis dan praktik layanan konseling individu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. (2019). *Metodle penelotian kualitatif*. Semarang: Llebaga Sukarno Pressindo.
- Laili, A., Rakhmawati D., & Joediati AP. (2024). Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas Vii Di Smpn2 Semarang *Jurnal Fokus Konseling*, Volumle 8 Numbler 2.
- Llestari A., & Marjo HK. (2021). Efektivitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosimarah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di Smpi Jakarta Timur.
- Hikmah, A.Z., Mustika R., & Supriatna, E (2023). Layanan Konseling Individual Pendekatan Client Centered Berbasis Dalam Jaringan (Daring) Untuk Mengembangkan Citra Diri (Self Image) Siswa. *Jurnal Konseling*. Vol. 6, No. 3.
- Khoiriyah, A. (2024). Bimbingan Dan Konsleling Di Sekolah; Asas-Asas Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling. *Jurnal Konseling*. Vol.1, No.3
- Syahputri, A.Z., Fallenia, F.D., & Syafitri,R. (2023). Klerangka Blerfikir Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol. 2, Nomor. 1.
- Gaffar, A. (2016). *Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Tafser* Volume 4 Nomor 2
- Afrida. (2018). Hakikat Manusia Dalam Persplektif Al-Qur`An. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol.16, No.2,
- Nurhalimah, A., Rahmatika A.Z., Holilah, M., & Hardiyanti R.A. (2023). Analisis Angler Issues Terhadap Self Control Abilities Dalam Kletlerampilan Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*. Volumle 3, Number 9,
- Asyik, F. M. (2015). Hubungan Pola Asuh Orang tua Dengan Klecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*. Volume 1, Number 1.
- Baiduri, B.N., Widyorini, W. (2023). Rregulasi Emosi Slebagai Mmediator Antara Inslecure Attachment dan Perilaku Agresif Pada Rlemaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*. Volumle 2, Numbler 2.
- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*.  
Cengagle Llearning  
Corey (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*
- Sufiandi, D.C., Soviana, A.F., Ilmi, D.N., Rakhmadiana, F., Rahmadhani, R., Malinda, S.U., & Christiana, E. (2025). Analisis Layanan Konsleling Individual Dan Konseling Klelompok. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

UIN Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Volume 9, Nomor 3

Suhertina,. (2014). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Koneling.Cv. Mutiara Pesisir Sumatra Jl. Nenas Gg. Gondorih Klecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru.

Defoore, W. G. (2004). Anger Management Techniques: A Handbook Of Useful Tools.

Erna kartinaningsih, U. H. (2022). Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Rlemaja Dalam Penggunaan Gadget.

Fadhila, S. M. (2013). Peningkatan Klemampuan Mlengelola Emosi Marah.

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). Introduction to Counseling and Guidance.

Pearson Education.

Goleman, D. (2005). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.

Hasmarlin, H., Hirmaningsih, (2020). Rlegulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Vol. 18, No. 1, 2019, Hal. 87-95

Thohar, S.F. (2017) Rlegulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku AgresivitasRlemaja Warga Binaan LPKA.

Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Rlegulas Emosi Pada Rlemaja Yang Berprilaku Agresif Journal Of Lifespan Development E- Issn 3047-3802 Vol. 2, No. 3,

Helmalia., Parham P.H., Sari, P.N., & Mahyuddin, U. (2024). Perklembangan Pada Masa Rlemaja. Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran. Volume 1 Nomor 1.

Hikmah, Z. (2023). Layanan Konseling Individual Pendekatan Clilent Berbasis Dalam Jaringan (Daring) untuk Mengembangkan Citra Diri Siswa". Jurnal bimbingan dan konseling. Volumle 1, Nomor 1

Putra, J. (2021) Sebuah Refleksi Kehidupan Beragama Manusia Dalam Perspektif Islam. Jakarta: Grup Penlerbitan Cv Tahta Media Group

Andriyani, J. (2018). Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perslelisihan Kleluarga.". Jurnal bimbingan dan konseling Vol. 1 No. 1.

Mawar, K., & Nurhaliza, N. T. (2024). Perkembangan Masa Puber.

Kondo, M., Malik M.A., & Saniasa, (2022). Tehnik Rleframing Dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Emosi Marah Pada Siswa Di Smp Katolik Sang Timur Jakarta. Jurnal bimbingan dan konseling. Volume Ii Nomor 2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Yarif Kasim Riau



Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). Volume 7 Nomor 1.

Ramadhan, M.F., Rusydi A. Siroj, & Afgani, M.W. (2024). Validitas And Reliabilitas Volume 06, No. 02.

Muhajarah, K. (2022). Anger in Islam and its Relevance to Mental Health. Jurnal Ilmiah Syiar.

Anandiva, N.P., & Andriyanto, E. (2022). Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah Pada Anak Jurnal bimbingan dan konseling. Volume 13, Nomor 2.

Pradnyasari., & Tjakrawiralaksana M.A. (2020) Efektivitas Penerapan Anger Management Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Laki-Laki Vol. 5, No. 1.

Sugiyono, (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & R&D. Bandung.

Alfabeta, .

Rahmawati, Ghasya, D.A, (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya Volume 4 Nomor 3.

Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif Volume 3 Nomor 2.

Pertiwi R.P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, Repository Universitas Islam Negeri Radlen Intan Lampung.

Sarah N. Garfinkel, E. Z. (2015). Anger in brain and body: the neural and physiological.

Setiawan, D. (2013). Teknik Konseling Untuk Siswa Bermasalah. Alfabeta.

Spielberger, C. D. (1996). State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2): Professional Manual. Psychological Assessment Resources.

Sudarwan Danim. (2002). Menjadi Peneliti Kualitatif Rancangan Metodologi, Presentasi, Dan Publikasi Hasil Penelitian Untuk Mahasiswa Dan Penelitian Pemula Bidang Ilmu Sosial, Pendidikan, Dan Humaniora, Bandung: Remaja Rosdakarya, Cet. I, Hlm. 51

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Atmojo, S. (2024). Mengajarkan Kemampuan Mngelola Emosi Marah Pada Rlemaja Dalam Bidang Pendidikan. Buletin Jagaddhita Vol. 1, No. 4.

Syukur, Abdullah. (1987). Kumpulanmakalah”Study Implementasi Latar Belakang Konsep Pendekatan Dan Rrelevansinya Dalam Pembangunan”, Persadi, Ujung Pandang,

Tasya Alifia Izzani, S. O. (2024). Perklembangan Masa Rlemaja.

Radhitya, W., & Santoso, M.B. (2022). Pengendalian Emosi Pada Rlemaja Pelaku Tindak Kriminal Di Lembaga Pemasaryakatan Khusus Anak (Lpka) Bandung Jurnal Peklerjaan Sosial Volumle 2. Nomor 2.

Tjokroamidjojo., Mazmanian & Sabatier., & Wiestra., (1983). Implementation And Public Policy .

Willis S. Sofyan. (2007). Konseling Individual Teori Dan Praktlek. Bandung, CV Alfableta.

William G. Defoore, Ph.D. Anger Management Techniques Produced In Thle Unitled States Of Amlerica First Edition 2007 Most Rleclent Updatle 2014

Winklel, W. S. & Hastuti, M. M. (2005). Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan

Wiestra, D. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penglelolaan Kleuangan di CV Feni Karya Kupang.

nda Wahyuni Said, M. I. (2025). Gangguan Penglendalian emosi pada siswa dan upaya plenanganannya . tlekhnik CBT, p. vol. 6.

Yoven., Mayalianti, R.A, Chairunnisa, A., & Rochma, I. (2022). Literatur Rleview: Efektifitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN

### Lampiran I Dokumentasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dokumentasi Wawancara Bersama Konselor Bapak Khairul Anwar, S.Psi., Cht. Ct

Pada tanggal 15 desember 2025

Di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dokumentasi wawancara Bersama

Staf layanan informasi bapak Muhammad Rivai, S.T

Pada tanggal 15 desember 2025

Di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dokumentasi Wawancara Bersama  
Klien Angger Issues Mbak KP (Nama Disamarkan)  
pada tanggal 16 desember 2025  
Di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Dokumentasi Wawancara Bersama

Klien Angger Issues Mbak AS (Nama Disamarkan)

pada tanggal 16 desember 2025

Di PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru



## Lampiran II

### TRANSKIP WAWANCARA

#### Informan 1

Tanggal wawancara : 15 Desember 2025

Tempat/waktu : PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

Identitas informan 1

Nama : Khairul anwar, S. Psi., C.Ht., CT

Umur : 38

Jenis kelamin : laki-laki

Pekerjaan : Konselor

#### Hasil wawancara

1. Bagaimana proses mengidentifikasi kebutuhan klien terkait anger issues sebelum konseling dimulai?  
Jawab : Biasanya di awal saya ajak klien ngobrol dulu, kita gali apa yang dia rasakan dan masalah apa yang sering muncul. Dari situ baru kelihatan kebutuhan dia, terutama soal kemarahannya.
2. Apa saja tahapan asesmen awal yang dilakukan?  
Jawab : asesmen awal yang Saya lakukan Adalah wawancara ringan, tanya latar belakangnya, hubungan dengan keluarga, sekolah, dan bagaimana dia biasanya mengekspresikan marah.
3. Bagaimana mekanisme penetapan tujuan konseling bersama klien?  
Jawab : penetapan Tujuan konseling kita tentukan sama-sama. Misalnya dia ingin lebih bisa mengontrol emosi atau tidak mudah meledak lagi.
4. Bagaimana perencanaan intervensi disusun sesuai kebutuhan klien?  
Jawab : perencanaan intervensi Saya sesuaikan dengan kondisi klien. Kalau dia mudah marah, biasanya saya pakai teknik yang bisa bantu dia lebih tenang dulu.
5. Pendekatan apa yang digunakan dalam membangun hubungan (rapport) dengan klien?  
jawab : di situ Saya berusaha jadi pendengar yang baik, tidak menghakimi, supaya klien merasa aman untuk cerita.
6. Bagaimana cara menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi klien?  
Jawab : supaya klien merasa nyaman dan aman untuk bercerita saya menjelaskan bahwa Saya menjaga kerahasiaan klien dan bikin suasana santai, biar dia nggak tegang.
7. Bagaimana bentuk penyesuaian pendekatan berdasarkan usia dan karakter klien?  
Jawab : Karena ini remaja, saya pakai bahasa yang santai dan mudah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipahami, supaya tidak terlalu kaku.

8. Teknik apa saja yang digunakan dalam menangani anger issues?  
jawab : tehnik yang Biasanya saya pakai yaitu teknik tarik napas, mengontrol pikiran, dan latihan menahan respon.
9. Mengapa teknik tersebut dipilih?  
Jawab : Karena kebanyakan remaja itu marahnya spontan, jadi perlu teknik yang langsung bisa dipakai saat itu juga.
10. Bagaimana cara mengenali pemicu kemarahan pada klien?  
Jawab : di situ Saya ajak dia mengingat kejadian-kejadian yang bikin dia marah.
11. Bagaimana membantu klien mengenali pola pikir negatif?  
Jawab : Biasanya saya bantu dia untuk sadar kalau ada pikiran negatif, misalnya merasa tidak dihargai.
12. Apakah menggunakan teknik relaksasi atau strategi lain? Jelaskan.  
Jawab : Saya ajarkan cara menarik napas pelan supaya lebih tenang.
13. Bagaimana memastikan klien memahami teknik yang diberikan?  
jawab : Saya minta dia coba langsung, biar saya tahu dia sudah paham atau belum.
14. Bagaimana pemantauan perkembangan klien dilakukan?  
Jawab : Setiap pertemuan saya tanya lagi perkembangan dia, apakah ada perubahan.
15. Apa indikator perubahan perilaku klien?  
Jawab : Biasanya dia mulai bisa menahan marah dan tidak langsung bereaksi.
16. Bagaimana perubahan frekuensi/intensitas kemarahan klien?  
Jawab : Marahnya itu masih ada, tapi tidak sekuat dulu.
17. Bagaimana kemampuan klien menerapkan teknik dalam kehidupan sehari-hari?  
Jawab : Beberapa klien sudah mulai pakai teknik napas saat emosi naik.
18. Bagaimana penilaian efektivitas konseling secara keseluruhan?  
Jawab : Menurut saya cukup membantu, walaupun butuh proses.
19. Bagaimana proses pemberian umpan balik?  
Jawab : Kami saling terbuka, dia juga bisa kasih pendapat tentang proses konseling.
20. Apa tindak lanjut setelah konseling selesai?  
Jawab : Biasanya saya kasih latihan di rumah dan anjurkan kontrol lagi kalau perlu.



## Informan 2

Tanggal wawancara : 15 Desember 2025

Tempat/waktu : PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

### Identitas informan 2

Nama : Muhammad Rivai, S.T

Umur : 35

Jenis kelamin : laki-laki

Pekerjaan : staf layanan informasi

### Hasil wawancara

1. Bagaimana alur layanan konseling individu dari awal hingga penjadwalan?

Jawab : Biasanya klien daftar dulu, isi data, lalu dijadwalkan ketemu konselor.

2. Data apa saja yang dikumpulkan sebelum klien bertemu konselor?

jawab : Data diri dan masalah awal yang dirasakan.

3. Bagaimana koordinasi antara staf, konselor, dan orang tua?

Jawab : Kalau perlu, kami juga komunikasi dengan orang tua.

4. Apa bentuk dukungan yang diberikan kepada konselor selama proses layanan?

Jawab : Kami bantu di bagian jadwal dan administrasi.

5. Bagaimana sistem pemantauan atau evaluasi layanan di lembaga?

Jawab : Kami lihat dari laporan konselor dan perkembangan klien.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Informan 3

Tanggal wawancara : 16 Desember 2025

Tempat/waktu : PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

Identitas informan 3

Nama : KP (Nama disamarkan)

Umur : 19

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMA

Hasil wawancara

1. Ceritakan kejadian terakhir yang membuat Anda marah.

Jawab : Waktu itu saya lagi ngerjain tugas kelompok di sekolah, tapi ada teman yang tidak ikut bantu dan malah sibuk sendiri. Saya sudah ingatkan beberapa kali, tapi dia tetap tidak peduli. Akhirnya saya jadi kesal dan langsung marah dengan nada tinggi. Setelah itu suasana jadi tidak enak, dan saya juga merasa bersalah karena cara saya menyampaikan marahnya terlalu berlebihan. Saat itu saya merasa emosi banget, susah dikontrol, dan butuh waktu untuk menenangkan diri lagi.

2. Apa penyebab utama kemarahan tersebut?

Jawab : Penyebab utamanya karena saya merasa tidak dihargai. Saya sudah berusaha mengingatkan dengan baik, tapi teman saya tetap tidak peduli, jadi saya merasa kesal dan seperti kerja sendiri. Dari situ emosi saya jadi naik dan akhirnya marah.

3. Apa yang Anda rasakan saat emosi meningkat?

Jawab : Waktu emosi mulai naik, saya merasa panas dan tegang. Pikiran saya jadi tidak fokus, rasanya kesal banget dan ingin langsung meluapkan semuanya. Dan Jantung saya juga terasa berdetak lebih cepat, dan sulit untuk tetap tenang atau berpikir jernih.

4. Bagaimana respons Anda ketika marah?

Jawab : jadi Waktu saya marah, saya langsung bicara dengan nada tinggi dan agak keras. Saya jadi lebih emosional dan tidak terlalu mikir dulu sebelum ngomong. Kadang kata-kata yang keluar juga jadi lebih kasar dari yang seharusnya.

5. Seberapa sering dan seberapa kuat kemarahan itu muncul?

Jawab : Kalau untuk seberapa sering nya sih sebenarnya cukup sering, apalagi kalau lagi banyak tugas atau tekanan. Hal-hal kecil juga kadang bisa bikin saya kesal. Nah Kalau untuk kekuatannya, bisa dibilang cukup kuat sih. Saat marah, rasanya tuh langsung naik dan sulit dikontrol, jadi kadang reaksinya juga berlebihan.

6. Bagaimana pengalaman Anda saat mengikuti konseling?

Jawab : Waktu ikut konseling, saya merasa cukup nyaman. Dari awal, konselornya menyambut dengan baik dan ngajak saya ngobrol santai, jadi saya tidak terlalu tegang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Apa yang dilakukan konselor selama sesi?  
Jawab : Selama sesi, konselornya lebih banyak mendengarkan cerita saya tanpa menyalahkan atau menghakimi, jadi saya merasa aman untuk terbuka.
8. Apakah Anda merasa nyaman saat konseling? Mengapa?  
Jawab : Saya merasa cukup nyaman saat mengikuti konseling, karena konselornya mau mendengarkan cerita saya tanpa menyalahkan atau menghakimi. Selain itu, suasananya juga dibuat santai, jadi saya tidak merasa tegang dan lebih mudah untuk terbuka.
9. Teknik apa yang diajarkan oleh konselor?  
Jawab : di situ saya juga diajarkan beberapa teknik, seperti cara tarik napas untuk menenangkan diri dan mencoba berpikir dulu sebelum bereaksi.
10. Apakah teknik tersebut mudah dipahami?  
Jawab : Menurut saya, teknik yang diajarkan cukup mudah dipahami karena dijelaskan secara sederhana dan langsung dipraktikkan saat itu juga. Itu yang membuat saya jadi lebih ngerti dan mulai bisa mencoba mengontrol emosi saya.
11. Apakah Anda mencoba menerapkannya? Bagaimana hasilnya?  
Jawab : iya kadang saya teapkan kalau lagi emosi
12. Apakah ada perubahan setelah mengikuti konseling?  
Jawab : iya, setelah mengikuti konseling saya merasa lebih bisa menahan emosi marah saya
13. Bagaimana perubahan dalam mengelola emosi marah?  
Jawab : perubahan emosi yang terjadi pada saya itu seperti, saat saya marah itu tidak langsung meledak seperti dulu.
14. Apakah frekuensi atau intensitas marah berkurang?  
Jawab : iya, saya merasa frekuensi emosi marah saya juga sudah mulai berkurang.
15. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti beberapa sesi?  
Jawab : etelah mengikuti beberapa sesi konseling, saya merasa sedikit lebih tenang dan mulai bisa memahami emosi saya sendiri.
16. Apakah Anda masih menggunakan teknik tersebut sekarang?  
Jawab : ya, saya masih menggunakan tehknik tersebut, namun kadang masih susah menerapkannya kalau lagi marah banget.
17. Apa hal paling membantu dari konseling?  
Jawab : yang paling membantu dari konseling itu Adalah saya dapat menceritakan apa yang saya alami dengan tenang tanpa takut diketahui orang lain dan juga tentang tehknik napas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18. Apa kesulitan yang masih Anda alami?

Jawab : seperti ayng saya bilang tadi saya masih kesulitan, terutama kalau lagi benar-benar emosi atau dalam situasi yang bikin saya sangat kesal. Kadang saya masih belum bisa langsung mengontrol diri dan masih terbawa suasana.

19. Apa harapan Anda ke depan terkait pengelolaan emosi?

Jawab : Harapan saya ke depan, saya bisa lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan emosi, terutama dalam menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Saya juga ingin bisa lebih konsisten menerapkan teknik yang sudah diajarkan saat konseling.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Informan 4

Tanggal wawancara : 16 Desember 2025

Tempat/waktu : PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

## Identitas informan 4

Nama : AS

Umur : 22

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : Mahasiswa

## Hasil wawancara

1. Ceritakan kejadian terakhir yang membuat Anda marah.  
 Jawab : Kejadian terakhir saya marah itu waktu di rumah, saat ada masalah keluarga. Saya merasa pendapat saya tidak didengarkan, padahal saya sudah mencoba menjelaskan dengan baik. Tapi respon dari keluarga seperti tidak peduli, bahkan cenderung menyalahkan saya. Saat itu emosi saya langsung naik. Saya merasa kesal, kecewa, dan akhirnya berbicara dengan nada tinggi. Saya tidak terlalu memikirkan bagaimana cara menyampaikannya, yang penting perasaan saya keluar saat itu.
2. Apa penyebab utama kemarahan tersebut?  
 Jawab : Penyebab utamanya karena saya merasa tidak didengarkan dan tidak dihargai. Waktu saya sudah mencoba menyampaikan pendapat dengan baik, tapi respon dari keluarga justru seperti mengabaikan atau menyalahkan saya. Dari situ muncul rasa kecewa dan kesal, yang akhirnya berubah jadi kemarahan.
3. Apa yang Anda rasakan saat emosi meningkat?  
 Jawab : Waktu emosi mulai naik, saya merasa kesal dan kecewa bercampur jadi satu. Rasanya seperti panas di dalam diri, pikiran jadi tidak tenang, dan sulit untuk berpikir jernih. Di saat itu juga muncul dorongan untuk langsung meluapkan perasaan tanpa dipikir panjang.
4. Bagaimana respons Anda ketika marah?  
 Jawab : Kalau saya sudah marah, biasanya saya langsung bicara dengan nada tinggi. Kadang saya jadi lebih emosional dan tidak terlalu memikirkan kata-kata yang keluar. Intinya, saya cenderung langsung bereaksi saat itu juga tanpa menahan atau mempertimbangkan dulu.
5. Seberapa sering dan seberapa kuat kemarahan itu muncul?  
 Jawab : Kalau untuk seberapa sering saya marah, bisa dibilang cukup sering, terutama kalau saat lagi ada masalah atau tekanan, seperti di rumah atau dengan orang sekitar. Hal-hal kecil pun kadang bisa memicu rasa kesal.  
 Kalau untuk kekuatannya, kemarahan yang saya rasakan biasanya cukup kuat. Saat emosi naik, rasanya langsung intens dan sulit dikontrol, jadi sering kali saya bereaksi secara spontan tanpa berpikir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

panjang terlebih dahulu.

6. Bagaimana pengalaman Anda saat mengikuti konseling?

Jawab : Selama mengikuti konseling, saya merasa cukup terbantu. Awalnya memang agak ragu dan sedikit canggung, tapi setelah dijalani, saya jadi lebih nyaman. Konselornya mau mendengarkan cerita saya dengan baik tanpa menghakimi, jadi saya bisa lebih terbuka.

7. Apa yang dilakukan konselor selama sesi?

Jawab : Selama sesi, konselor lebih banyak mendengarkan cerita saya dan memberi kesempatan saya untuk menjelaskan apa yang saya rasakan. Konselor juga mengajukan

pertanyaan-pertanyaan supaya saya bisa lebih memahami penyebab saya marah. Selain itu, konselor membantu saya melihat dari sudut pandang yang berbeda dan memberi arahan tentang cara mengontrol emosi. Saya juga diajarkan beberapa teknik sederhana, seperti menarik napas dan menenangkan diri sebelum bereaksi.

8. Apakah Anda merasa nyaman saat konseling? Mengapa?

Jawab : Saya merasa cukup nyaman saat mengikuti konseling, karena konselornya mau mendengarkan saya tanpa menghakimi. Cara penyampaiannya juga santai, jadi saya tidak merasa tertekan atau takut untuk cerita. Itu yang membuat saya jadi lebih terbuka selama sesi berlangsung.

9. Teknik apa yang diajarkan oleh konselor?

Jawab : Selama konseling, saya diajarkan beberapa teknik untuk mengelola emosi. Salah satunya teknik tarik napas untuk menenangkan diri saat mulai merasa marah. Selain itu, saya juga diajarkan untuk mencoba berhenti sejenak dan berpikir dulu sebelum bereaksi, supaya tidak langsung terbawa emosi. Konselor juga membantu saya mengenali pemicu kemarahan dan cara mengubah cara berpikir yang terlalu negatif, jadi saya bisa melihat situasi dengan lebih tenang.

10. Apakah teknik tersebut mudah dipahami?

Jawab : Menurut saya, teknik yang diajarkan cukup mudah dipahami, karena dijelaskan dengan cara yang sederhana dan tidak rumit. Waktu sesi juga langsung dipraktikkan, jadi saya bisa langsung mengerti cara melakukannya. Tinggal bagaimana saya membiasakan diri untuk menggunakannya saat emosi muncul.

11. Apakah Anda mencoba menerapkannya? Bagaimana hasilnya?

Jawab : Iya, saya sudah mencoba menerapkannya dalam beberapa situasi. Biasanya saat mulai merasa emosi, saya coba tarik napas dulu dan menenangkan diri sebelum bereaksi.

Hasilnya lumayan membantu, saya jadi tidak langsung meledak seperti dulu. Walaupun belum selalu berhasil, tapi setidaknya saya sudah mulai bisa menahan diri dan lebih sadar dengan emosi yang saya rasakan.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Apakah ada perubahan setelah mengikuti konseling?

Jawab : Iya, ada perubahan, walaupun tidak langsung besar. Sekarang saya lebih sadar dengan emosi saya sendiri dan mulai bisa menahan diri saat marah. Saya juga tidak secepat dulu untuk langsung bereaksi dengan nada tinggi.

13. Bagaimana perubahan dalam mengelola emosi marah?

Jawab : Sekarang saya lebih bisa mengenali kapan emosi mulai naik, jadi tidak langsung meledak seperti dulu. Kalau dulu saya langsung bereaksi, sekarang saya mencoba menahan diri dulu, misalnya dengan tarik napas atau diam sebentar.

14. Apakah frekuensi atau intensitas marah berkurang?

Jawab : Iya, sudah mulai berkurang. Sekarang saya tidak sesering dulu marah, dan kalau pun marah, biasanya tidak sekuat sebelumnya. Emosinya masih ada, tapi sudah lebih bisa dikendalikan, jadi tidak langsung meledak seperti dulu.

15. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti beberapa sesi?

Jawab : Setelah mengikuti beberapa sesi, saya merasa lebih tenang dan sedikit lebih lega. Saya juga jadi lebih paham dengan emosi saya sendiri, jadi tidak terlalu bingung saat perasaan marah muncul. Walaupun masih dalam proses, tapi saya merasa ada perubahan ke arah yang lebih baik.

16. Apakah Anda masih menggunakan teknik tersebut sekarang?

Jawab : Iya, saya masih mencoba menggunakan teknik itu sampai sekarang. Biasanya saya pakai saat mulai merasa emosi naik, seperti tarik napas dulu atau diam sebentar sebelum bereaksi. Memang belum selalu berhasil, tapi saya tetap berusaha membiasakan diri supaya bisa lebih mengontrol emosi.

17. Apa hal paling membantu dari konseling?

Jawab : Yang paling membantu buat saya itu cara untuk menenangkan diri, terutama teknik tarik napas saat emosi mulai naik. Selain itu, saya juga jadi lebih paham tentang diri saya sendiri, kenapa saya bisa mudah marah dan apa yang jadi pemicunya. Itu yang membuat saya mulai bisa mengontrol emosi sedikit demi sedikit.

18. Apa kesulitan yang masih Anda alami?

Jawab : Kesulitan yang masih saya rasakan itu saat emosi datangnya tiba-tiba dan cukup kuat. Di kondisi seperti itu, saya kadang masih sulit untuk langsung mengontrol diri atau menerapkan teknik yang sudah diajarkan.

Selain itu, saya juga masih sering terbawa suasana kalau situasinya benar-benar memicu emosi, jadi belum selalu bisa tetap tenang seperti yang diharapkan.

19. Apa harapan Anda ke depan terkait pengelolaan emosi?

Jawab : Ke depan, saya berharap bisa lebih konsisten dalam mengontrol emosi, terutama saat menghadapi situasi yang memicu

kemarahan. Saya juga ingin bisa tetap tenang dan tidak langsung bereaksi berlebihan. Selain itu, saya berharap bisa lebih sabar dan lebih bijak dalam menyampaikan perasaan, supaya tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

1. Bisa ceritakan kejadian terakhir yang membuat Anda marah?
2. Apa yang menjadi penyebab utamanya?
3. Apa yang Anda rasakan saat emosi mulai naik?
4. Bagaimana respons Anda ketika mulai marah?
5. Apakah pernah merasa reaksi Anda berlebihan?
6. Apa yang membuat Anda bereaksi demikian?
7. Pernahkah orang menjauh setelah Anda marah?
8. Bagaimana perasaan Anda tentang hal itu?
9. Situasi apa yang paling sering membuat Anda marah?
10. Seberapa sering itu terjadi?
11. Bagaimana intensitas marah yang Anda rasakan?
12. Apa yang membuatnya sulit dikendalikan?
13. Berapa lama Anda butuh untuk tenang?
14. Apa yang membuat marah Anda bertahan lama?
15. Apa yang Anda lakukan untuk menenangkan diri?
16. Apakah cara itu efektif? Kenapa?
17. Ceritakan pengalaman saat Anda memilih menyimpan marah.
18. Apa alasannya?
19. Pernahkah Anda menunjukkan marah secara tidak langsung?
20. Apa dampaknya?
21. Pernahkah Anda mengekspresikan marah secara keras/menyakiti?
22. Bagaimana reaksi orang lain?
23. Apa kesulitan Anda saat mencoba menyampaikan marah secara tenang?
24. Apa yang menghambat Anda untuk bersikap adaptif?

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran III

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PEDOMAN OBSERVASI****PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS PEMAHAMAN ANGGER ISSUES DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA DI PT. MINDA BERILIAN SUKSES KOTA PEKANBARU**

Petunjuk pengisian

isi identitas observasi pada kolom yang sudah disesuaikan

Beri tanda ( ) pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut pada kolom frekuensi

Nama Subjek :

Hari/Tanggal :

Tempat : PT. Minda Brilliant Sukses Kota Pekanbaru

Pengamat : Amanda Amalyah Siregar

Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra ( mata, telinga ) atas kejadian- kejadian itu berlangsung. Peneliti menggunakan metode observasi non partisipan, yaitu pengamatan yang di lakukan dengan tidak ikut mengambil bagian terhadap aktivitas konseling, akan tetapi hanya melihat dan mengamati langsung dari dekat aktivitas dan proses Konseling Individu oleh konselor tanpa terlibat langsung menjadi bagian dari pembimbing.



### IDENTITAS KONSELOR

NAMA : KHAIRUL ANWAR, S.Psi., CHT. CT

USIA : 38

Berilah tanda centang (✓) sesuai hasil pengamatan!

| No | Aspek yang di amati  | Hasil pengamatan |                 |          |                 | catatan   |
|----|--|------------------|-----------------|----------|-----------------|---|
|    |  | Tidak terlihat   | Kurang terlihat | Terlihat | sangat terlihat |   |
| 1. | Konselor membuka sesi konseling dengan sikap empatik dan profesional       |                  |                 |          |                 | Konselor selalu membuka sesi konseling dengan sikap empatik dan profesional dengan menyapa klien, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan serta aturan konseling, dan memastikan kenyamanan klien sebelum sesi dimulai. Sikap empatik konselor terlihat dari cara berkomunikasi yang tenang dan tidak menghakimi. |
| 2. | Membantu klien mengidentifikasi penyebab emosi marah                       |                  |                 |          |                 | Konselor membantu klien mengidentifikasi penyebab emosi marah dengan mengajukan pertanyaan terbuka mengenai situasi yang memicu kemarahan klien.  |
| 3. | Menjelaskan konsep anger issues dan dampaknya secara sederhana             |                  |                 |          |                 | Konselor menjelaskan konsep anger issues dan dampaknya secara sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh klien. Selama penjelasan, klien terlihat memperhatikan, mengangguk, dan mampu merespons pertanyaan konselor, yang menunjukkan bahwa penjelasan dapat diterima dengan baik.                   |
| 4. | Konselor mengarahkan teknik pengelolaan emosi marah sesuai kebutuhan klien |                  |                 |          |                 | Konselor mengarahkan teknik pengelolaan emosi marah sesuai dengan kebutuhan klien, yang terlihat dari pemilihan teknik yang disesuaikan dengan kondisi emosional klien. Konselor tidak  |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|   |  |
|---|--|
| <p>menggunakan satu teknik yang sama, tetapi menyesuaikan pendekatan berdasarkan respons dan kemampuan klien dalam mengendalikan emosi marah selama sesi konseling.</p> | <p>Konselor melakukan refleksi dan penutupan sesi secara terstruktur, terlihat dari kegiatan merangkum pembahasan utama bersama klien, menegaskan kembali perasaan dan pemahaman klien, serta menyampaikan rencana atau tindak lanjut sesi berikutnya sebelum sesi diakhiri.</p> |
|   |  |
|   |  |
| <p>© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau</p>  | <p>Konselor melakukan refleksi dan penutupan sesi secara terstruktur</p>   |
| <p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p>   |  |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**IDENTITAS STAF LAYANAN INFORMASI**

NAMA : MUHAMMAD RIVALI, S.T  
 USIA :35

Berilah tanda centang ( ) sesuai hasil pengamatan!

| No | Aspek yang di amati   | Hasil pengamatan |                 |          |                          | catatan   |
|----|---|------------------|-----------------|----------|--------------------------|---|
|    |   | Tidak terlihat   | Kurang terlihat | Terlihat | sangat terlihat          |   |
| 1  | Klien dilayani oleh staf dengan prosedur yang jelas sejak awal kedatangan                 |                  |                 |          | <input type="checkbox"/> | Klien dilayani oleh staf dengan prosedur yang jelas sejak awal kedatangan, terlihat dari staf yang langsung menyambut klien, memberikan arahan mengenai alur layanan, serta membantu proses administrasi awal secara terstruktur dan tertib   |
| 2  | Staf menjelaskan tahapan layanan dan mengarahkan klien kepada konselor yang sesuai        |                  |                 |          |                          | Staf menjelaskan tahapan layanan dan mengarahkan klien kepada konselor yang <b>sesuai</b> , namun berdasarkan hasil pengamatan, penjelasan tersebut disampaikan secara singkat dan kurang terperinci.   |
| 3  | Staf mengumpulkan data identitas, keluhan awal, dan persetujuan layanan sebelum konseling |                  |                 |          |                          | Staf layanan terlihat mengumpulkan data identitas klien, keluhan awal yang dialami, serta persetujuan layanan sebelum konseling dilaksanakan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian formulir dan konfirmasi langsung kepada klien dan/atau orang tua, sehingga data tercatat lengkap sebelum klien diarahkan kepada konselor |

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>4.</p> <p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b></p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <p>a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</p> <p>b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p> | <p>Penjadwalan sesi konseling dicatat dan dikelola oleh staf secara sistematis</p>                |  |  |  |  | <p>Penjadwalan sesi konseling dicatat dan dikelola oleh staf secara sistematis, terlihat dari adanya pencatatan jadwal klien pada buku/format administrasi khusus, penyesuaian waktu sesuai ketersediaan konselor, serta pemberian informasi jadwal secara jelas kepada klien atau orang tua.</p>  |
|   | <p>Staf melakukan komunikasi dengan orang tua/pendamping terkait jadwal dan ketentuan layanan</p> |  |  |  |  | <p>Staf melakukan komunikasi dengan orang tua/pendamping terkait jadwal dan ketentuan layanan, yang terlihat dari adanya penjelasan mengenai waktu pelaksanaan konseling, durasi sesi, serta aturan layanan. Staf menyampaikan informasi tersebut secara jelas dan tertib, serta memastikan orang tua/pendamping memahami dan menyetujui ketentuan yang berlaku sebelum sesi konseling dilaksanakan.</p> |



**IDENTITAS KLIEN**

**NAMA : AS**

**USIA : 22TAHUN**

Berilah tanda centang (✓) sesuai hasil pengamatan!

| No | Aspek yang di amati   | Hasil pengamatan |                 |          |                 | catatan   |
|----|---|------------------|-----------------|----------|-----------------|---|
|    |   | Tidak terlihat   | Kurang terlihat | Terlihat | sangat terlihat |   |
| 1. | Klien mampu mengungkapkan perasaan marah yang dialami         |                  |                 |          |                 | Klien mampu mengungkapkan perasaan marah yang dialami, ditunjukkan dengan keberanian klien menceritakan situasi pemicu kemarahan, mengekspresikan emosi secara verbal dengan bahasa yang jelas, serta menyampaikan perasaan tanpa tekanan selama sesi konseling berlangsung.    |
| 2. | Klien menunjukkan keterbukaan selama proses konseling         |                  |                 |          |                 | Klien menunjukkan keterbukaan yang sangat terlihat selama proses konseling, ditandai dengan kesediaan klien menceritakan pengalaman pribadi, mengungkapkan perasaan marah yang dialami, serta merespons pertanyaan konselor dengan lancar tanpa menunjukkan sikap menutup diri. |
| 3. | Klien mengikuti arahan konselor dalam pengelolaan emosi marah |                  |                 |          |                 | Klien mengikuti arahan konselor dalam pengelolaan emosi marah, yang terlihat dari kesediaan klien mendengarkan penjelasan konselor, mencoba teknik yang diarahkan, serta merespons instruksi dengan sikap kooperatif selama sesi konseling.                                     |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



|  |                                |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| <p>4. Klien mampu menahan atau mengendalikan</p> | <p>emosi marah selama sesi</p> | <p>5. Klien terlihat lebih tenang setelah sesi konseling berlangsung</p> |  |  |  |  |  |  | <p>Klien mampu menahan dan mengendalikan emosi marah selama sesi konseling, yang terlihat dari sikap klien yang tetap tenang, tidak</p> | <p>menunjukkan ledakan emosi secara verbal maupun nonverbal, serta mampu mendengarkan dan merespons pertanyaan konselor dengan baik sepanjang sesi berlangsung.</p> | <p>Klien terlihat lebih tenang setelah sesi konseling berlangsung, ditunjukkan dengan perubahan ekspresi wajah yang lebih rileks, nada bicara yang lebih pelan, serta sikap tubuh yang tidak lagi tegang. Klien juga tampak lebih mampu mengendalikan emosi dan merespons pertanyaan konselor dengan lebih terarah dibandingkan saat awal sesi.</p> |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|

Hak Cipta Diliindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## IDENTITAS KLIEN

**NAMA : KP**

**USIA : 19 TAHUN**

Berilah tanda centang (✓) sesuai hasil pengamatan!

| No | Aspek yang di amati   | Hasil pengamatan |                 |          |                 | catatan  |
|----|---|------------------|-----------------|----------|-----------------|--|
|    |   | Tidak terlihat   | Kurang terlihat | Terlihat | sangat terlihat |  |
| 1. | Klien mampu mengungkapkan perasaan marah yang dialami         |                  |                 |          |                 | Klien menunjukkan kemampuan mengekspresikan emosi marah, terlihat dari kesediaan klien mengungkapkan peristiwa yang memicu kemarahan, menyampaikan perasaan secara lisan dengan jelas, serta berbicara secara terbuka tanpa menunjukkan tekanan selama proses konseling berlangsung.                             |
| 2. | Klien menunjukkan keterbukaan selama proses Konseling         |                  |                 |          |                 | Selama proses konseling, klien tampak terbuka, terlihat dari kesediaannya berbagi pengalaman pribadi, mengungkapkan emosi marah yang dirasakan, serta menjawab pertanyaan konselor secara lancar tanpa menunjukkan tanda-tanda penolakan atau sikap tertutup.  |
| 3. | Klien mengikuti arahan konselor dalam pengelolaan emosi marah |                  |                 |          |                 | Klien menunjukkan sikap kooperatif dalam mengikuti arahan konselor terkait pengelolaan emosi marah, yang tampak dari perhatian klien saat konselor memberikan penjelasan, kesediaan untuk mempraktikkan teknik yang dianjurkan, serta respons yang positif terhadap instruksi selama sesi konseling berlangsung. |



|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>4. Klien mampu menahan atau mengendalikan emosi marah selama sesi.</p> |  |  |  |  | <p>Selama sesi konseling berlangsung, klien menunjukkan kemampuan mengelola emosi marah dengan tetap bersikap tenang, tidak menampilkan reaksi emosional yang berlebihan baik secara verbal maupun nonverbal, serta mampu mendengarkan dan memberikan respons yang sesuai terhadap arahan dan pertanyaan konselor.</p>         |
| <p>5. Klien terlihat lebih tenang setelah sesi konseling berlangsung</p>  |  |  |  |  | <p>Klien terlihat lebih tenang setelah sesi konseling berlangsung, yang ditunjukkan dengan perubahan ekspresi wajah menjadi lebih rileks, nada bicara yang lebih stabil, serta berkurangnya gerakan tubuh yang menunjukkan ketegangan. Klien juga tampak lebih kooperatif dan mampu merespons arahan konselor dengan baik.</p> |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Variable   | Indikator  | Sub-indikator  |
|--|--|--|
| Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Berbasis Pemahaman Anger Issues (X) | Perencanaan layanan  | Identifikasi kebutuhan klien terkait anger issues          |
|  |  | Pengumpulan data awal (asesmen, wawancara awal, observasi) |
|  |  | Penetapan tujuan konseling yang spesifik dan terukur       |
|  | Penyusunan rencana intervensi sesuai karakteristik klien   |  |
|  | Penentuan teknik manajemen kemarahan yang akan digunakan   |  |
|  | Penjadwalan pertemuan konseling  |  |
|  | Proses pelaksanaan   | Membangun rapport dan hubungan terapeutik                  |
|  |  | Eksplorasi pemicu kemarahan klien                          |
|  | Identifikasi pola pikir negatif yang memicu kemarahan  |  |
|  | Penerapan teknik konseling yang sesuai ( <b>konseling individu berbasis pemahaman anger issues</b> ) |  |
|  | Pemberian ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan emosi  |  |
|  | Monitoring perkembangan klien selama sesi  |  |
|  | Kolaborasi antara klien dan konselor dalam   |  |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
|                                  |   | proses pemecahan masalah  |
| © Hak cipta milik UIN Suska Riau | Kesesuaian tehknik dengan kebutuhan klien | Pemilihan teknik sesuai tingkat keparahan anger issues klien                          |
|                                  |   | Penyesuaian teknik dengan usia, kondisi psikologis, dan karakter klien                |
|                                  |   | Penerapan teknik relaksasi, cognitive restructuring, atau manajemen kemarahan lainnya |
|                                  |   | Kejelasan instruksi konselor dalam memberikan teknik                                  |
|                                  |   | Keefektifan teknik dalam membantu klien mengontrol emosi                              |
|                                  |   | Adaptasi teknik berdasarkan respons klien selama proses konseling                     |
|                                  | Evaluasi hasil konseling                  | Identifikasi perubahan perilaku klien setelah konseling                               |
|                                  |   | Penurunan frekuensi dan intensitas luapan emosi marah                                 |
|                                  |   | Peningkatan kemampuan klien mengelola kemarahan menggunakan teknik yang diajarkan     |
|                                  |   | Refleksi klien terhadap pemahaman baru tentang pemicu marah                           |
|                                  |   | Penilaian konselor mengenai progres dan efektivitas sesi                              |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
|                                  |   | Pemberian umpan balik dua arah antara konselor dan klien            |
|                                  |   | Rekomendasi tindak lanjut atau follow-up berdasarkan hasil evaluasi |
| © Hak cipta milik UIN Suska Riau | Kemampuan Mengola Emosi Pada Remaja (Y) | Ledakan emosi mengganggu hubungan sosial                            |
|                                  |   | Sering terlibat konflik dengan teman/keluarga karena marah          |
|                                  |   | Ketidakmampuan menahan diri ketika emosi mulai meningkat            |
|                                  |   | Respons marah yang berlebihan terhadap situasi kecil                |
|                                  |   | Perilaku marah yang menimbulkan jarak dalam hubungan sosial         |
|                                  |   | Frekuensi dan intensitas marah yang tinggi                          |
|                                  |   | Sering muncul perasaan marah dalam situasi sehari-hari              |
|                                  |   | Marah muncul dengan intensitas kuat dan sulit dikendalikan          |
|                                  |   | Durasi kemarahan yang lebih lama dari biasanya                      |
|                                  |   | Kesulitan kembali tenang setelah marah                              |
|                                  |   | Ketidakmampuan dalam mengekspresikan marah secara adaptif           |
|                                  |   | Menyimpan emosi marah tanpa mampu mengungkapkannya secara sehat     |
|                                  |   | Mengungkapkan marah dengan cara pasif-agresif                       |
|                                  |   | Mengungkapkan marah dengan cara agresif atau menyakiti              |



|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
|                                  |  |   |
|                                  |  | Tidak mampu menggunakan komunikasi asertif saat marah |
| © Hak cipta milik UIN Suska Riau |  |   |

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU