



# Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa

Zhila Jannati , Muhammad Randhica Hamandia  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Indonesia  
 [zhila\\_jannati10@radenfatah.ac.id](mailto:zhila_jannati10@radenfatah.ac.id)

Submitted:  
2021-02-25

Revised:  
2021-03-15

Accepted:  
2021-03-30

Copyright holder:  
© Jannati, Z., Hamandia, M.R. (2021)

This article is under:



## How to cite:

Jannati, Z., Hamandia, R, H (2020). Konseling Kelompok Berbasis Hadits untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(1). Retrieved from <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/38>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *Angry emotions are things that cannot be avoided by humans. It can change the atmosphere for the better or for the worse. The negative emotions of anger are disliked and not condoned by Islam. The purpose of this study was to determine how hadith-based group counseling in dealing with angry emotions in Islamic Guidance and Counseling Study Program students, Faculty of Da'wah and Communication, Raden Fatah State Islamic University, Palembang. The method used in this research is a qualitative research method. The subjects in this study were eight students from the Islamic Counseling and Counseling Study Program, the Faculty of Da'wah and Communication, Raden Fatah State Islamic University, Palembang. The techniques used in collecting research data are interview techniques, observation techniques, and documentation techniques. The data analysis used in this research is descriptive qualitative data analysis. The results of this study indicate that (1) hadith-based group counseling carried out by the researcher through four stages, namely the formation stage, the intermediate stage, the activity stage and the termination stage; and (2) angry emotions experienced by students which include swelling of the veins and veins, red face and eyes, wrinkled face and forehead forming patterns, as well as acts of aggression, both verbal and non-verbal, can be overcome. So, it can be concluded that hadith-based group counseling can be one of the right ways to deal with angry emotions in students*

**KEYWORDS:** *hadith based-group Counseling; angry emotions*

## PENDAHULUAN

Tidak semua yang manusia inginkan dan butuhkan dapat diraih. Adakalanya setiap individu dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau bahkan menyakitkan. Kondisi tersebut misalnya adalah kondisi di mana seorang mahasiswa terus-terusan disalahkan oleh teman sekelompoknya atas apa yang telah dikerjakannya. Sampai-sampai, hal tersebut menyebabkan pikirannya terganggu dan fisiknya melemah. Keadaan emosi seseorang yang berada pada posisi tersebut juga akan dapat tak terkendali.

Emosi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari individu. Emosi ialah perasaan yang sedang dirasakan oleh individu. Adapun jenis-jenis emosi yang ada di dalam diri individu meliputi emosi sedih,

emosi marah, emosi senang, emosi kesal, emosi takut dan lain sebagainya. Setiap jenis emosi dapat muncul sesuai dengan kondisi yang dialami oleh seorang individu. Adapun salah satu emosi yang sering muncul pada saat di mana seseorang berada pada suatu masalah atau suatu keadaan yang dapat mengancam dirinya adalah emosi marah.

Respon terhadap masalah setiap orang berbeda-beda. Ada yang menanggapi masalah dengan kepala dingin, namun adapula yang benar-benar tidak menerima masalah yang dihadapinya dengan tanpa rasa marah. Terkadang, dihina dan dighibahi menjadi hal yang sering ditemui di dalam hidup manusia. Selain itu, perampasan hak oleh orang lain juga marak terjadi pada era modern saat ini. Orang-orang bahkan dapat membuat hal-hal yang tergolong kriminal hanya untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Dari sudut pandang korban penghinaan, penghibahan ataupun perampasan hak, hal-hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya emosi marah.

Bakti (2016) menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, kata marah disebut "*ghadab*" yang berarti marah atau lekas marah. Sedangkan dalam kamus al-Munawwir, kata "*ghadab*" maknanya adalah kemarahan. Adapun menurut Manizar (dalam Husnaini, 2019), emosi marah adalah suatu pola perilaku individu yang secara tidak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar dapat menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Selain itu, Nasirudin (2017) mengemukakan bahwa marah adalah suatu gelojak jiwa untuk menangkal gangguan sebelum terjadi atau untuk mengobati serta membalas setelah terjadinya gangguan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa marah merupakan suatu perasaan yang secara tidak sadar timbul untuk menjaga dari gangguan-gangguan yang berasal dari luar dirinya sehingga gangguan-gangguan tersebut tidak ada lagi. Adapun menurut Zuhdi (2019), karakteristik dari ekspresi emosi marah yakni adanya pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut dan membentuk pola, serta adanya tindakan agresi baik verbal maupun non verbal.

Selain disebabkan oleh ancaman atau gangguan dari orang lain, kondisi fisik yang tidak baik juga dapat membuat individu menjadi marah dengan kesalahan-kesalahan yang tidak begitu fatal. Kelelahan fisik, sakit gigi, kepala pusing dan kondisi-kondisi fisik yang buruk lainnya dapat menjadikan seseorang menjadi sensitif sehingga dapat dengan mudah meluapkan kemarahannya kepada orang lain. Hal tersebut tentu sangat merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang menjadi korban kemarahannya. Apalagi, orang yang dimarahi tersebut merupakan orang yang juga tidak dapat mengendalikan kemarahannya sehingga hal tersebut dapat menyebabkan hadirnya pertengkaran ataupun juga permusuhan.

Sebenarnya, marah adalah mekanisme pertahanan diri yang sering dilakukan oleh manusia agar ia mendapatkan apa yang sesungguhnya ia inginkan, baik mengenai material ataupun non material. Untuk menjaga diri, seseorang akan memilih tanpa sadar untuk menjadi marah dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan oleh individu agar orang lain tidak mengancamnya lagi dengan sesuatu hal yang tidak disukainya. Dengan adanya ketidakterancaman dari orang lain dalam melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari, maka individu akan memperoleh kondisi-kondisi yang menyenangkan dalam ruang hidup yang tenang.

Di sisi lain, marah bukanlah hal yang sepenuhnya buruk. Untuk kepentingan agama, membela agama dan untuk melindungi diri dari bahaya tanpa menyakiti orang lain diperbolehkan dalam ajaran agama Islam. Orang yang marah jika agamanya diinjak-injak adalah bentuk pengabdian kepada Allah swt. sehingga ia tidak berdosa dalam kemarahannya demi agama Islam. Selain itu, untuk membela diri dan untuk menjaga diri dari orang-orang yang mendzalimi, maka diperbolehkan marah. Marah

juga dalam tahap wajar apabila untuk menjaga kehormatan, harta benda, ataupun memperjuangkan hak-hak umum. Dalam pengklasifikasian marah, Al-Ghazali (dalam Wigati, 2013) mengemukakan bahwa terdapat tiga tingkatan dalam gejala kemarahan dari manusia. Tingkatan pertama adalah kurang marah, yakni hilangnya kekuatan gejala marah atau gejala amarahnya tersebut lemah. Kemudian, tingkatan yang kedua adalah marah yang melewati batas, yakni mendominasinya sidat amarah hingga mengalahkan kendali akal, agama dan ketaatan. Tingkatan ketiga yakni marah yang stabil, yakni marah yang terpuji, terwujud setelah ada isyarat dari akal dan agama untuk melampiaskan kemarahannya.

Dalam hal marah yang negatif atau marah yang tak terkendali, orang yang baik adalah yang dapat mengendalikan amarahnya, bukan meluapkan ataupun manahannya. Menurut Talhbah (dalam Husnaini, 2019), marah memiliki dua jenis yakni marah tak terkendali dan marah terkendali. Disebut marah tak terkendali di mana jika kemarahan dari individu dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Sedangkan marah terkendali adalah jenis kemarahan atau ketidaksetujuan yang diungkapkan oleh individu tanpa menyakiti orang lain sehingga akan memberikan kepuasan dan tidak menimbulkan masalah. Dengan demikian, hendaknya setiap individu dapat mengendalikan marahnya sehingga ia terbebas dari pertengkaran, perselisihan ataupun bahkan tindakan-tindakan kriminal yang dapat menjerumuskannya ke dalam dosa. Rasulullah saw. bersabda yang artinya: *“Bukanlah orang yang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketiak marah”* (HR. Bukhari dan HR. Muslim)

Nur (dalam Wigati, 2013), menjelaskan bahwa bahaya dari emosi marah yakni membahayakan tubuh, menodai agama, tidak mampu mengendalikan diri, terjerumus ke dalam dalih yang hina serta mendapatkan azab yang keras. Marah dapat berbahaya bagi tubuh di mana ketika individu marah, maka tubuhnya akan merespon sehingga timbul penyakit seperti pusing, tekanan darah meningkat, lemas, dan lain sebagainya. Selain itu, marah dapat menodai agama di mana hal tersebut bukan mencerminkan seorang muslim yang baik sehingga akan menodai agamanya dengan kemarahannya tersebut. Orang yang marah adalah orang yang tidak mampu mengendalikan dirinya sehingga dapat mengakibatkan hal-hal yang lebih buruk terjadi seperti pemukulan, caci maki, atau bahkan pembunuhan. Orang yang marah juga dapat terjerumus ke dalam kehinaan dan dapat memperoleh adzab yang pedih oleh Allah swt. Maka dari itu Allah swt. melarang untuk marah yang negatif seperti dalam firman Allah swt. yang artinya: *“Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan.”* (Q.S. At-Taubah).

Penelitian tentang marah telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian dengan judul “Relevansi hadis larangan marah terhadap kognisi dan memori” yang diteliti oleh Nasution dan Fathurrahman (2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika seseorang sedang berada dalam kondisi marah, maka hal tersebut akan dapat mempengaruhi pikiran (kognisi) dan memori (*memory*) yang ada di otaknya, sehingga menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan dalam melakukan kegiatan sehari-harinya.

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Peneliti menemukan masih terdapat mahasiswa yang mempunyai emosi marah yang tidak terkendali. Hal tersebut ditandai dengan mengkerutnya dahi, wajah memerah, bermuka

masam, berbicara dengan nada yang cukup tinggi, dan isi pembicaraan yang menyakiti lawannya. Hal tersebut tentunya perlu di atasi agar tidak terjadi hal-hal negatif yang tidak diinginkan.

Konseling kelompok adalah alternatif yang dipilih oleh peneliti dalam usaha untuk mengatasi emosi marah dari mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Adapun konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membantu klien (anggota kelompok) dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Jacob (Sutanti, 2015) menjelaskan bahwa untuk sebagian orang, konseling kelompok ini lebih baik daripada konseling individu, sebab klien sebagai anggota kelompok membutuhkan masukan dari anggota kelompok lain. Selain itu, anggota kelompok juga banyak belajar mendengarkan dan menghargai daripada sekedar berbicara.

Konseling kelompok telah diteliti oleh peneliti sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Kuswara, Hartuti dan Sinthia (2018) dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *modelling* dalam membentuk keterampilan kepemimpinan siswa.” Hasil dari penelitian tersebut yakni keterampilan kepemimpinan mengalami peningkatan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* di mana terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan kepemimpinan siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Selain itu Muiz, Marlina dan Mitharja (2017) juga telah meneliti mengenai “Peran layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif pelajar”. Hasil dari penelitian ini yakni pelaksanaan konseling kelompok dapat mengubah perilaku agresif pelajar di mana sebelumnya pelajar berperilaku agresif namun setelah diberikannya konseling kelompok menjadi berperilaku positif yakni tidak lagi berperilaku agresif dan intensitas keagresifannya semakin berkurang.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan diatas berfokus pada layanan konseling kelompok saja (tanpa teknik) dan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Adapun dalam penelitian ini, peneliti memilih konseling kelompok berbasis hadits untuk mengatasi emosi marah yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hadits adalah pedoman kedua setelah Al-qur'an bagi manusia untuk menjalani kehidupan di dunia ini. Menurut Tasbih (2011), secara etimologis, hadits artinya *jadid* (baru). Adapun secara terminologi, ulama hadits mengemukakan bahwa hadist merupakan apa yang disandarkan kepada nabi saw., baik berupa ucapan, perbuatan, dan sifat. Apa saja sifat Beliau dan apa saja yang dilakukan, disetujui, dan diucapkan Rasulullah saw. hendaknya diteladani oleh setiap manusia agar mendapatkan ridha dari Allah swt. Dengan mengimani dan menjalankan semua seperti yang ada pada diri Rasulullah saw., maka manusia akan memperoleh kesejahteraan dalam hidup dan akan mendapatkan surga yang indah dari Allah swt. Dalam penelitian ini, hadits-hadits yang digunakan adalah hadits-hadist yang berkaitan dengan emosi marah. Dengan mengetahui hadits-hadits tersebut, maka emosi marah diharapkan dapat teratasi dengan baik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti meneliti dengan judul “Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa.”

## METODE

Peneliti meneliti mengenai “Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok berbasis hadits untuk mengatasi emosi marah pada mahasiswa prodi Bimbingan dan

Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Adapun metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif di mana menurut Sulistyono dan Basuki (dalam Prabowo dan Hariyanto, 2013), penelitian ini adalah penelitian yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat, kepercayaan orang yang akan diteliti dan kesemuanya tidak dapat diukur dengan angka. Subjek pada penelitian ini adalah 8 orang mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang..

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun teknik wawancara adalah alat *re-checking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya Rahmat (2009). Sedangkan menurut Mania (dalam Jannati, 2021), teknik observasi merupakan cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Kemudian, pengumpulan data juga dilakukan dengan teknik dokumentasi di mana menurut Subandi (2011) teknik ini berguna untuk membantu menampilkan kembali beberapa data yang mungkin belum diperoleh. Adapun dalam penelitian ini, data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi marah dari mahasiswa dapat teratasi melalui konseling kelompok berbasis hadits. Konseling kelompok berbasis hadits diterapkan melalui beberapa tahapan. Berikut ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian tersebut. Konseling kelompok berbasis hadits yang dilakukan oleh peneliti melalui empat tahap yakni tahap awal (pembentukan), tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran.

### 1) Tahap awal (pembentukan)

Pada tahap awal ini, pemimpin kelompok menerima dengan ramah dan senang hati atas kehadiran anggota kelompok. Diawali dengan mengucapkan lafadz basmallah dan salam, konselor membuka kegiatan konseling kelompok ini. Setelah itu, tidak lupa pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada anggota kelompok yang telah hadir. Kemudian, langkah selanjutnya adalah berdoa. Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan tentang hakikat bimbingan kelompok, serta melakukan pengenalan baik pemimpin kelompok maupun anggota kelompok.

### 2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, konselor menciptakan suasana agar tetap hangat dan nyaman serta mengajak anggota kelompok untuk bersama-sama membangun kepercayaan. Konselor menjelaskan kembali tentang konseling kelompok. Kemudian konselor menanyakan kepada anggota tentang kesiapan mereka untuk melanjutkan kegiatan. Dalam tahap ini, konselor mencoba mengenali suasana kelompok serta memberikan contoh permasalahan pribadi yang akan dibahas nanti.

### 3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini, langkah pertama adalah memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan masalah mereka masing-masing secara bergantian. Selanjutnya, melakukan kesepakatan tentang masalah dari anggota mana yang akan dibahas lebih dahulu. Dalam hal ini, pembahasan pada pertemuan pertama sampai terakhir secara berurutan adalah

masalah yang dialami oleh klien IQ, EK, FA, RR, MD, ML, FT, serta AW. Lalu, pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok membahas masalah tersebut sampai tuntas dengan mengaitkan permasalahan dengan hadits-hadits mengenai emosi marah. Setelah itu melakukan selingan serta menegaskan kepada anggota kelompok yang masalahnya telah dibahas tentang komitmennya untuk melakukan tindakan-tindakan dalam rangka penyelesaian masalahnya tersebut. Adapun hadits yang dibahas dalam pembahasan tentang emosi marah adalah sebagai berikut. Hadits-hadits tentang larangan marah yakni sebagai berikut:

- a) Rasulullah saw. bersabda yang artinya: *"Bukanlah orang yang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketiak marah"* (HR. Bukhari dan HR. Muslim)
- b) Dari Abu Hurairah ra. Berkata bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Muhammad saw. : *"Berilah aku wasiat."* Beliau menjawab, *"Engkau jangan marah!"* Orang itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi Muhammad saw. bersabda: *"La Tagh-Dhob; Jangan marah!"* (HR. Bukhari)
- c) Rasulullah saw. bersabda: *"Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk surga."* (HR. Tabrani)

Adapun hadits yang dibahas dalam pembahasan tentang emosi marah adalah sebagai berikut (Husnaini 2019):

- a) Tenang dan Diam  
Rasulullah saw. bersabda yang artinya: *"Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah."* (HR. Ahmad)
- b) Merubah posisi  
Rasulullah saw. bersabda yang artinya: *"Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun, jika tidak lenyap pula maka berbaringlah."* (HR. Abu Daud)
- c) Berwudhu  
*"Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu."* (HR. Abu Daud)
- d) Mengingat janji Allah  
*"Barang siapa yang menahan kemarahannya padahal dia mampu untuk melampiaskannya, maka Allah swt. akan memanggilnya (membanggakannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah swt. membiarkannya memilih bidadari bermata jeli yang disukainya."* (Hr. Abu Daud, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).
- e) Membaca Doa  
Sulaiman bin Shurod ra. Berkata: *"Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi saw. sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah saw. bersabda, "Sesungguhnya aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca "A'udzubillahiminasyaitani" (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya."* (HR. Bukhari)

## 4) Tahap pengakhiran

Ini adalah tahap yang terakhir dari pelaksanaan konseling kelompok di mana konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan penilaian mengenai kemajuan yang dicapai masing-masing anggota. Kemudian, dilanjutkan dengan membahas apa kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Lalu, anggota kelompok dipersilahkan untuk mengungkapkan pesan dan tanggapannya. Tidak lupa, pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok. Kegiatan dilanjutkan dengan berdoa serta mengucapkan salam dan berjabat tangan. Gambaran emosi marah mahasiswa setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits

## a) Aspek fisik

Setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits, gejala emosi marah yang dialami mahasiswa seperti pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut, dapat menghilang. Tampak wajah mahasiswa terlihat santai, diam dengan penuh makna, serta sudah membiasakan diri untuk tersenyum.

## b) Aspek perilaku verbal

Adapun pada aspek perilaku verbal, mahasiswa sudah dapat mengontrol emosinya sehingga tidak mengucapkan kata-kata yang menyakitkan. Mereka menghindari dari mencela, memaki, berbicara kotor dan lain sebagainya yang dapat menyakiti hati orang lain.

## c) Aspek perilaku non verbal

Setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits, aspek perilaku non verbal seperti memukul, merusak barang, menyakiti tubuh sendiri telah dapat teratasi di mana mahasiswa telah dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik.

Dari penjabaran di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok yang diterapkan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, serta tahap pengakhiran dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi emosi marah yang dialami oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Adapun gambaran emosi marah mahasiswa yang meliputi pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut dan membentuk pola, serta adanya tindakan agresi baik verbal maupun non verbal dapat diatasi dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hbiba et.al (2017) dengan judul “Model konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP”. Hasil penelitiannya meliputi (1) layanan konseling kelompok telah dilaksanakan namun masih terfokus pada siswa yang mengalami masalah dan teknik yang digunakan adalah teknik diskusi, (2) tingkat *self-confidence* siswa mayoritas dalam kategori sedang (38,96%) dan kurang (45,45 %), (3) dihasilkan model konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa, serta (4) model konseling kelompok teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengembangan model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa” yang diteliti oleh Indri, et.al (2016). Adapun hasil penelitiannya adalah konseling kelompok telah dilaksanakan tetapi kurang efektif dan *self-esteem* siswa perlu ditingkatkan; menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive*

*restructuring*: model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis hadits yang dilakukan oleh peneliti melalui empat tahap yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran; dan emosi marah yang dialami oleh mahasiswa yang meliputi adanya pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut dan membentuk pola, serta adanya tindakan agresi baik verbal maupun non verbal dapat diatasi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok berbasis hadits dapat menjadi salah satu cara yang tepat untuk mengatasi emosi marah pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muiz, Gagan, Elly Marlina dan Sugandi Miharja. 2017. Peran layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif pelajar. *Irsyad*. 5 (2). 203
- Bakti, Nur Zakiyya. 2016. Kajian Tahlili Hadis tentang Larangan Marah dan Relevansinya dengan Kesehatan. *Skripsi*. Makassar: UIN Alauddin Makassar Hal. 14
- Bhakti Indri, Dwi. DYP Sugiharto dan Edy Purwanto. 2016. Pengembangan model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2). 100
- Habiba, Ardhaneswari, Mungn Eddy Wibowo, dan Muhammad Jafar. 2017. Model konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6 (1). 1
- Husnaini, Rovi. 2019. Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah (Jurnal Ilmu Hadis)*. 4 (1). 82-210
- Jannati, Zhila. 2021. Peningkatan pemahaman mahasiswa tentang labelling negatif melalui bimbingan kelompok berbasis Al-qur'an. *Ghaidan*. 4 (2). 93
- Kuswara, Rapizon. 2018. Pudji Hartuti, dan Rita Sinthia, Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *modelling* dalam membentuk keterampilan kepemimpinan siswa. *Consolia*. 1 (2). 39
- Nasirudin. 2017. Marah dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*. 11 (2). 226
- Nasution, Umaruddin dan Fathurrahman. 2010. Relevansi hadis larangan marah terhadap kognisi dan memori. *Jurnal Al-Qalb*. 11 (2). 30
- Prabowo, Aan dan Hariyanto. 2013. Analisis pemanfaatan buku elektronik (*e-book*) oleh pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*. 2 (2). 5
- Saeful Rahmat, Pupu. 2009. Penelitian kualitatif. *Equilibrium*. 5 (9). 6
- Subandi. 2011. Deskripsi Kualitatif sebagai satu metode dalam penelitian pertunjukan. *Harmonia*. 11 (2). 177
- Sulaiman Zuhdi, Mochamad. 2019. Eksplorasi Emosi Marah dalam Budaya di Indonesia (Kajian Pendekatan Indigenous Psychology. *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Sutanti, Tri. 2015. Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siswa cerdas istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 1 (1). 5
- Tasbih. 2011. Analisis historis sebagai instrumen kritik matan hadis. *Jurnal Al-Ulum*. 11 (1). 153-154



Wigati, Indah. 2013. Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam. *Ta'dib*. XVIII (2). 199-210