

Pengelolaan Emosi Marah Melalui Bibliokonseling Bermuatan Nilai Kesabaran Dalam Buku “Filosofi Teras” Karya Henry Manampiring

Syaifatul Jannah¹⁾, Maulidah²⁾

^{1,2)} Universitas Al-Amien Prenduan Sumenep

e-mail Correspondent: ^{1,2)} syaifatuljannah95@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords: Emotion;
Angry; Core Philosophy.

Kata kunci: Emosi;
Marah; Filosofi Teras.

The emotion that individuals often experience is anger. Individuals who are often angry will have a negative impact on themselves, so it is necessary to use methods to manage anger. Core philosophy books as biblio-counseling materials contain messages of patience that can be instilled within oneself. The aim of this research is to examine the concept of managing angry emotions in core philosophy books, and its use in the internalization process through bibliocounseling strategies. This research method uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques, namely through documents and in-depth interviews. The data source for this research is the book Teras Philosophy by Henry Manampiring. The results of the research show that the concept of managing angry emotions in core philosophy books is reflected in the messages of patience found in several dictions, namely self-control, sincerity, respect for the process, alertness, and being calm. The internalization process uses bibliocounseling techniques with four stages, namely problem identification, reading literature, identification of feelings and behavioral dynamics, self-exploration, and follow-up.

Abstrak.

Emosi yang kerap dialami oleh individu ialah emosi marah. Individu yang sering marah akan memperoleh dampak negative bagi dirinya, sehingga hal ini perlu dilakukan cara-cara pengelolaan amarah. Buku filosofi teras sebagai bahan bibliokonseling di dalamnya terdapat pesan-pesan kesabaran yang dapat ditanamkan kedalam diri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji konsep pengelolaan emosi marah dalam buku filosofi teras, dan penggunaannya dalam proses internalisasi melalui strategi bibliokonseling. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu melalui dokumen dan wawancara mendalam. Sumber data penelitian ini yaitu buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep pengelolaan emosi marah dalam buku filosofi teras tergambar dalam pesan-pesan kesabaran yang ditemukan dalam beberapa diksi, yaitu mengendalikan diri, ikhlas, menghargai proses, waspada, dan bersikap tenang. Adapun proses internalisasi menggunakan teknik bibliokonseling dengan empat tahap, yaitu identifikasi masalah, membaca literatur, identifikasi perasaan dan dinamika tingkah laku, eksplorasi diri, dan tindak lanjut.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti mengalami emosi, emosi adalah suatu kecenderungan yang ada dalam diri individu untuk menunjukkan perasaan yang khas ketika berhadapan dengan objek tertentu. Emosi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi dan perilaku seorang individu seperti peredaran darah bertambah cepat ketika seseorang marah, dan seseorang akan merasa putus asa ketika timbul rasa kecewa (Fahlevi dkk. 2023, 39). Secara

umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif, emosi positif merupakan keadaan yang menghadirkan rasa positif, misalnya rasa bahagia, keyakinan, cinta, harapan dan sebagainya, sedangkan emosi negatif merupakan keadaan yang menghadirkan perasaan negatif dan tidak menyenangkan, misalnya rasa kecewa, sedih, takut, gelisah dan sebagainya. Dari kedua emosi tersebut maka emosi yang harus kita kendalikan atau minimalisir kemunculannya adalah emosi negatif.

Emosi negatif yang muncul pada setiap individu akan membuat mereka tidak nyaman sehingga mereka perlu untuk mengontrol atau mengendalikan emosi negatif tersebut. Salah satu emosi negatif yang sering dialami oleh seorang individu adalah emosi marah. Marah merupakan sebuah emosi yang muncul ketika seorang individu tidak mencapai apa yang diharapkan, namun marah juga timbul karena kondisi lingkungan di sekitar yang mengusik kenyamanan dan ketenangan seseorang (Fitriani dan Awin Alaby 2021, 247). Emosi marah memiliki dampak yang sangat buruk terhadap seorang individu, dalam mengekspresikan emosi marah setiap individu berbeda-beda seperti memendam perasaan tersebut dengan mengasingkan diri dari keramaian atau menyendiri dan menangis di dalam kamar namun ada juga yang mengekspresikan dengan tindakan yang agresif seperti membanting barang-barang di sekitar atau menutup pintu dengan keras, seseorang yang sedang marah bisa saja melukai diri sendiri dan orang lain seperti menghantam cermin dengan tangannya sendiri, seperti kasus yang terjadi pada salah satu mahasiswi Universitas Al-Amien yang berinisial RA.

Berdasarkan hasil wawancara awal RA menuturkan bahwa dia kurang terampil dalam mengekspresikan emosi marah yang dialami, dia cenderung mengekspresikan emosi marah terhadap hal-hal yang tidak baik, dia sadar bahwa yang dilakukannya adalah suatu hal yang negatif tetapi dia tidak dapat mengontrol atau mengelola emosi marah tersebut dengan dirinya sendiri sehingga dia membutuhkan bantuan orang lain untuk dapat mengelola emosi negatif tersebut agar diekspresikan dengan hal-hal yang positif.

Oleh karena itu seorang individu harus bisa mengelola emosi marah agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Pengelolaan emosi marah adalah suatu usaha atau tindakan yang menyebabkan seorang individu mengelola keadaan atau kondisi emosinya. Pengelolaan emosi marah bisa juga dikatakan sebagai upaya mengatur suatu perasaan dan pikiran-pikiran ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespon emosi marah yang dirasakan, hal tersebut dapat mencegah sesuatu yang buruk sehingga akan merugikan diri sendiri ataupun orang lain (Ibrahim 2020, 7). Salah satu alternatif solusi yang dapat dilakukan adalah dengan berlatih sabar, yakni dengan menanamkan nilai-nilai kesabaran dalam diri individu, Handayani mengatakan bahwa penanaman nilai-nilai diperlukan suatu media yang dapat digunakan oleh konselor dalam upaya bimbingan dan konseling (Handayani dkk. 2021, 49).

Bibliokonseling adalah teknik yang menggunakan buku sebagai media untuk membantu konseli dalam menghadapi masalah yang dihadapinya, buku yang bisa digunakan dalam bibliokonseling harus dapat digunakan sebagai sumber dan media yang interaktif diantaranya: buku self-help, buku tes psikologi, dan konseling, bahkan novel sekalipun. Dalam penelitian ini buku yang digunakan adalah salah satu buku yang populer saat ini yang berjudul *Filosofi Teras*, buku ini berisi tentang konsep-konsep kebahagiaan dengan mengelola emosi negatif (Ibrahim 2020, 28).

Teknik bibliokonseling pernah digunakan untuk membantu mengelola emosi marah, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiyanti Ibrahim pada siswa di SMP Negeri 40 Makassar, ditemukan dua orang siswa memiliki pengelolaan emosi marah yang kurang baik. Maka peneliti meningkatkan pengelolaan emosi marah kedua siswa tersebut dengan menggunakan teknik

expressive writing (menulis ekspresif) teknik ini merupakan salah satu model bibliokonseling. Peneliti menggunakan teknik ini selama 5 kali pertemuan dan pada pertemuan terakhir, kedua konseli tersebut berhasil meningkatkan pengelolaan emosi mereka sehingga mereka dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga masing-masing (Ibrahim 2020, 28).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herdiyanti tersebut dapat dipahami bahwa bibliokonseling dapat digunakan untuk mengelola emosi marah. Oleh karena itu individu harus memiliki nilai-nilai kesabaran dalam dirinya agar individu tersebut dapat mengelola emosi negatif khususnya emosi marah. Menurut Aida dengan kesabaran individu dapat berperilaku positif, mampu mengendalikan hawa nafsunya sehingga dapat mewujudkan kesehatan mental yang dapat menenteramkan dan menenangkan jiwanya (Aida 2021, 90). Maka dari itu buku filosofi teras sebagai alat bibliokonseling dalam penelitian ini diketahui terdapat nilai kesabaran yang terkandung di dalamnya.

Hasil studi pendahuluan salah satu nilai kesabaran dalam buku filosofi teras terdapat pada bagian 4 yaitu pada “BAB Dikotomi Kendali”. Pada bagian ini terdapat diksi “some things are up to us, some things are not up to us yang memiliki arti ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita seperti persepsi, keinginan, dan tujuan kita, ada hal-hal yang tidak berada di bawah kendali (tidak tergantung pada) kita seperti tindakan dan opini orang lain” diksi “some things are up to us, some things are not up to us” tersebut apabila dikaji lebih jauh akan ditemukan makna atau pesan bahwa di dunia ini ada hal-hal yang bisa kita kendalikan seperti persepsi, tujuan, dan keinginan kita, tetapi ada juga hal-hal yang tidak bisa kendalikan, seperti kesehatan dan kekayaan kita, persepsi dan tindakan orang lain, maka dari itu kita diajak untuk tidak sibuk memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak akan bisa dikendalikan. Pada diksi tersebut seakan berpesan bahwa dengan sabar kita akan memperoleh kebahagiaan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai nilai-nilai kesabaran dalam buku “filosofi teras” agar membantu mengelola emosi marah yang ada pada individu.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, Adapun jenis penelitiannya menggunakan kualitatif deskriptif (Murni, Mudjiran, & Mirna, 2023, hlm. 1122). Melalui metode kualitatif deskriptif, peneliti akan mendeskripsikan konsep kesabaran dalam buku filosofi teras untuk membantu mengelola emosi marah yang dialami oleh konseling. Dalam proses penelitian, peneliti bertindak sebagai partisipan, yakni peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati dan mengumpulkan data yang dibutuhkan. Sebagaimana penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen kunci utama dalam mengungkapkan makna dan sekaligus sebagai alat pengumpul data. Karena itu peneliti juga harus terlibat dalam kehidupan orang-orang yang diteliti sampai pada tingkat keterbukaan antara kedua belah pihak (Fahmi dan Asy'ari 2023, 5). Peneliti juga berperan langsung dalam memberikan bibliokonseling kepada seorang mahasiswi yang kurang terampil dalam mengelola emosi marah.

Lokasi atau tempat penelitian ini di Universitas Al-Amien Preduan. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh dan mendeskripsikan nilai kesabaran dalam buku filosofi teras tersebut dalam memberikan kesadaran kepada mahasiswi yang kurang terampil dalam mengelola emosi marah. Peneliti menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Tahapan analisis data pada penelitian berikut ini adalah Reduksi data, mengambil hal-hal pokok dan poin-poin penting dan membuang poin-poin yang tidak perlu. Penyajian Data, proses pengumpulan informasi yang disusun berdasarkan kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan. Verifikasi data, mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada (Sugiyono 2013, 122).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan ini menjelaskan tentang temuan mengenai konsep kesabaran yang terkandung dalam buku *Filosofi Teras*, serta proses penanaman nilai-nilai kesabaran melalui bibliokonseling untuk mengelola emosi marah. Temuan-temuan tersebut kemudian dikaji secara teoritik.

Hasil

Buku yang dipilih dalam proses bibliokonseling adalah buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring yang telah dianalisis dan menghasilkan empat nilai kesabaran. Nilai secara bahasa memiliki arti kualitas atau sifat yang melekat pada suatu objek. Sedangkan kesabaran berasal dari kata sabar yang memiliki arti tahan dalam menghadapi cobaan, tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, dan tabah. Jadi nilai-nilai kesabaran ialah sifat-sifat seseorang untuk menahan emosi yang ada pada diri individu dalam keadaan yang sulit sehingga perilaku tersebut tidak menyakiti orang lain.

Buku *Filosofi Teras* merupakan buku bertema *self improvement* yang ditulis oleh seorang *influencer* berbakat Henry Manampiring. *Filosofi Teras* termasuk aliran filsafat pada zaman Yunani Kuno yaitu Filsafat Stoa yang sudah ada sejak 2000 tahun yang lalu. Konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* disebut mampu apabila digunakan untuk mengatasi tingkat kekhawatiran dan problematika yang ada dikalangan anak muda era milenial. Hal ini disampaikan dalam kutipan buku *Filosofi Teras*:

“Apa buktinya bahwa filsafat stoa relevan? Apakah generasi milenial yang hidup dengan gadget dan media sosial masih perlu membaca filsafat? Untuk kita di zaman now, ajaran yang asal-usulnya sudah ribuan tahun bukankah sudah kadul?”

Berbeda dengan aliran filsafat pada umumnya *Filosofi Teras* lebih menekankan pada praktik dan cara-cara dibandingkan dengan diskusi atau pembahasan abstrak. Dari penjelasan tersebut Filsafat Stoa relevan jika digunakan untuk mengatasi problematika di era milenial, hal tersebut berdasarkan sejarah *Filosofi Teras* yang digunakan oleh berbagai kalangan serta latar belakang yang berbeda-beda dan lebih menekankan cara-cara yang dapat dipraktikan. Berdasarkan kutipan yang tertulis dalam buku *Filosofi Teras*, bahwa:

“Sebagai buku populer, Filosofi Teras memakai data dari psikiatri, survei, hingga wawancara dengan praktisi media sosial, sehingga buku ini menyentuh hal-hal yang sehari-hari dialami generasi milenial sampai mereka yang berumur 50-an tahun.”

Selain membahas tentang Filsafat Stoa secara keseluruhan Buku *Filosofi Teras* juga menyajikan contoh permasalahan-permasalahan yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, banyak sekali kutipan-kutipan menarik yang dituliskan menggunakan bahasa sederhana yang dapat mengubah pemikiran apabila dipahami. Tujuan utama *Filosofi Teras* adalah: Pertama, hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, baper, dll) agar mendapatkan hidup yang tenteram. Ketenteraman ini kita dapatkan dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa

kita kendalikan. Keuda, *virtue* (Hidup mengasah kebajikan). Terdapat empat kebajikan utama menurut Stoisisme, yaitu Ketiga, *wisdom* (Kebijaksanaan) kemampuan mengambil keputusan terbaik dalam situasi apapun. Keempat, *justice* (Keadilan) memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur. Kelima, *courage* (Keberanian) keberanian berbuat benar dan berani berpegang prinsip yang benar. Keenam, *Temperance* (Menahan diri) disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri atas nafsu dan emosi.

Buku ini juga pernah dijadikan sebagai bahan penelitian oleh syarifuddin dengan judul “Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsep stoisisme efektif dalam mengatasi emosi negatif yang terkandung dalam buku ini dengan menerapkan dikotomi kontrol, trikotomi kontrol

Setelah melalui proses analisis, empat nilai kesabaran yang ditemukan dalam buku Filosofi Teras, yaitu:

- a. Mengendalikan diri
- b. Ikhlas
- c. Waspada
- d. Tenang

Adapun posisi nilai-nilai tersebut dalam buku Filosofi Teras dapat dilihat pada tabel berikut:

| Nilai Kesabaran | Diksi | Makna/pesan | Halaman |
|--------------------|--|--|---------|
| Mengendalikan diri | Ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita, serta ada hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita”. | <i>Sikap mengendalikan diri atau Self control merupakan suatu mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif, dengan kata lain, membentuk pengendalian diri dalam diri individu. Terdapat aspek-aspek self control yang pertama, kontrol perilaku yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri terhadap suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Contohnya, ketika ada pertanyaan yang kurang menyenangkan seperti pertanyaan kamu gendutan yaah ?, kita bisa menjawab dengan kalimat iya nih alhamdulillah akhir-akhir ini saya merasa bahagia. Yang kedua yaitu kognitif kontrol, kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan menilai informasi tersebut. Yang ketiga mengontrol keputusan, kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakininya.</i> | 39 |
| Ikhlas | Kita tidak bisa memilih situasi hidup setiap saat, tetapi kita | Belajar ikhlas, perlu adanya dorongan dan semangat dalam diri untuk | 49 |

| Nilai Kesabaran | Diksi | Makna/pesan | Halaman |
|-----------------|---|--|---------|
| | selalu bisa menentukan attitude (sikap) kita terhadap situasi yang sedang dialami. | menginterpretasikan ikhlas tersebut. Di saat kita ikhlas dengan keadaan kita, Sang Pencipta akan merencanakan kebahagiaan untuk kita. Cobaan hidup yang berat akan memberi pelajaran dan hikmah penting untuk kita, dan untuk bisa bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan itu adalah melepaskan hal-hal yang memang tak bisa kita kendalikan, dengan menyadari hal tersebut maka hati akan terasa lebih ikhlas. | |
| Waspada | Musibah terasa lebih berat jika datang tanpa disangka, dan selalu terasa lebih menyakitkan. Karenanya tidak ada sesuatu pun yang boleh terjadi tanpa kita sangka-sangka. Maka dari itu pikiran kita harus selalu memikirkan semua kemungkinan, dan tidak hanya dalam situasi normal | Sikap waspada merupakan salah satu upaya yang dapat kita tempuh untuk menghindarkan diri kita dari bahaya atau hal-hal yang tidak kita inginkan. Sikap ini sangat membantu kita mencegah hal buruk terjadi pada diri kita. Waspada juga merupakan sikap siaga dan berhati-hati dalam menghadapi sesuatu. Sikap waspada akan membuat kita mempersiapkan segala sesuatunya dengan matang. Orang yang waspada biasanya akan memperhatikan hal-hal yang berada di sekelilingnya dan tidak akan sembrono pada lingkungan sekitarnya, termasuk kepada dirinya sendiri dan kepada apa yang dimilikinya. Sikap waspada juga akan berguna untuk mencegah kita dari perilaku buruk dalam kehidupan dan pergaulan kita sehari-hari | 112 |
| Tenang | Jangan katakan pada dirimu sendiri lebih dari kesan awal yang kamu dapatkan. Kamu mendengar bahwa seseorang berkata jelek tentang kamu. Ya, hanya ini kabarnya. Kabarnya bahwa kamu sudah dilukai,,,... ditambahkan lagi di kepalamu. Maka sesungguhnya tidak ada | Sikap tenang bukan berarti lamban, tetapi berpikir jernih dan mendalam, serta tidak ceroboh, yang ujung-ujungnya membahayakan diri sendiri dan orang lain. Sikap tenang akan membuat kita mudah menerima nasihat, memperhatikan imbauan, dan mengikuti aturan, serta yakin bahwa segala sesuatu pasti ada jalannya. Saat hati dalam kondisi tenang, maka lisan, pikiran, dan anggota badan yang lain pun | 84 |

| Nilai Kesabaran | Diksi | Makna/pesan | Halaman |
|-----------------|-----------------------------------|--|---------|
| | yang benar-benar terjadi kepadamu | akan tenang. Itu membuat seseorang senantiasa berpikir positif dan mengedepankan kemaslahatan serta mampu mengambil keputusan yang lebih baik. Sementara itu, sifat ceroboh dan tergesa-gesa menjadikan seseorang tidak cermat dalam menyelesaikan persoalan karena ada nafsu yang ikut andil di dalamnya. Sikap tenang yang paling utama dan pertama adalah sabar. Kesabaran yang baik, mampu mengantarmu menjadi pribadi yang baik pula. Kesabaran adalah sebuah kunci agar perasaan lebih damai, tenang dan nyaman dengan segala keadaan. | |

Tabel 1 Posisi nilai-nilai kesabaran dalam buku Filosofi Teras.

Pembahasan

Konsep Kesabaran dalam Buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring

Konsep kesabaran yang ditemukan dalam buku Filosofi Teras berdasarkan paparan data dan analisis data di atas memiliki empat ciri yaitu:

a. Mengendalikan diri

Menurut Muliyawati salah satu nilai-nilai kesabaran mengendalikan yakni sikap menahan diri dari emosi negatif seperti marah, putus asa, gelisah, serta menahan anggota tubuh untuk tidak menyinggung dan menyakiti orang lain (Muliyawati, 2022, 8–9). Asy-Syarif Ali Muhammad Al-Jurjani mendefinisikan mengendalikan diri sebagai sebuah perilaku untuk menahan diri dari mengeluh dari segala hal.

b. Ikhlas

Ikhlas adalah suasana kewajiban yang mencerminkan motivasi bathin kearah beribadah kepada Allah dan kearah membersihkan hati (Taufiqurrahman, 2019). Ikhlas dalam hal kesabaran ialah senantiasa berupaya untuk memaafkan dan menerima setiap kejadian yang dialami. Memaafkan orang yang sudah menyakiti kita tentunya akan terasa sangat berat, namun kita juga harus ingat bahwa tidak ada manusia yang tidak pernah berbuat salah, maka dari itu tidak ada salahnya untuk kita memberi kesempatan kepada orang yang menyakiti kita dengan memaafkan kesalahannya, karena dengan begitu hati kita akan menjadi tenang dan damai tanpa adanya keinginan balas dendam ataupun dengki (Hasan, 2019, 82–87).

c. Waspada

Sikap waspada merupakan salah satu upaya yang dapat kita tempuh untuk menghindarkan diri kita dari bahaya atau hal-hal yang tidak kita inginkan. Sikap ini sangat membantu kita mencegah hal buruk terjadi pada diri kita. Waspada juga merupakan sikap siaga dan berhati-hati dalam

menghadapi sesuatu. Waspada merupakan salah satu strategi untuk meredakan emosi marah. Menurut Goleman, dengan waspada, individu cenderung akan pergi menyendiri ke tempat yang dianggap sunyi, tenang dan aman untuk menenangkan pikiran yang dipenuhi oleh kemarahan (Devi Fatmala, 2022, 26–28)

d. Tenang

Tenang merupakan suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak tergesa-gesa (Kulsum, 2015). Tenang dapat membuat orang mampu mengendalikan dirinya, salah satunya mengendalikan emosi marahnya. Sifat tergesa-gesa justru akan membuat amarah semakin menjdai-menjadi dan seseorang cenderung tidak berpikir secara sehat. Terkesa-gesa termasuk sifat setan sebagaimana yang diriwayatkan oleh imam at-tirmidzi (Thohan, 1985, hlm. 25). Segala hal yang dilakukan dengan tergesa-gesa hasilnya akan kurang maksimal dan pada akhirnya akan mendatangkan kecewa karena kadang kala manusia sering lupa bahwa setiap, kegagalan, kesuksesan, dan segala lini kehidupan ini sudah ditentukan oleh Allah SWT maka dari itu kita tidak usah tergesa-gesa karena hal itu dapat merusak kesabaran dalam diri kita. (K. & Wulandari, 2023, hlm. 157)

Proses Penanaman Nilai-Nilai Kesabaran melalui Bibliokonseling

Proses penanaman nilai-nilai kesabaran diberikan kepada RA dalam upaya melatih mengelola emosi marah dilakukan melalui tahap-tahap bibliokonseling. Pehrsson dan Mc Millen menjelaskan bahwa *bibliocounseling* adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh individu (Lestari 2022, 16). Bibliokonseling adalah bantuan kepada seorang individu dalam memahami dirinya sendiri dengan menggunakan informasi-informasi yang didapat dari bahan bacaan sehingga mampu menganalisis sikap dan perilakunya untuk dapat menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi (Safira 2022, 17) . Berikut lima tahap bibliokonseling yang diterapkan:

Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam proses konseling yang berguna untuk menggali data mengenai konseli. Langkah ini dilakukan untuk mendapat informasi sebanyak mungkin tentang kondisi permasalahan dan apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh konseli. Langkah ini harus dilakukan agar bantuan yang diberikan tidak salah dalam menentukan terapi sehingga tidak bertolak belakang dengan tujuan konseling dan keinginan konseli. Langkah ini dilakukan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang tampak (Gladding 2012, 329).

Pada tahap ini peneliti mengambil data mengenai permasalahan konseli dengan metode wawancara. Data tersebut diperoleh dari konseli, teman kamar, teman sekelas. RA kurang terampil dalam mengelola emosi marah, proses ini dilakukan 1 kali pertemuan dengan konseli (RA), begitu pula dengan teman kamar dan teman kelas dari RA, yang dilakukan di kantor Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan dan di gazebo taman jati.

Membaca Literatur

Tahap selanjutnya dari bibliokonseling ialah membaca literatur, yakni memilih buku atau bahan bacaan, video, film, atau media lainnya yang cocok untuk situasi klien sehingga kemudian klien diminta membaca buku atau melihat tayangan video/film yang telah disediakan (Handayani dkk. 2021, 14–15).

Berdasarkan hasil identifikasi, diketahui bahwa RA memiliki hobi membaca buku, oleh karena itu peneliti meminta RA membaca buku *Filosofi Teras* yang didalamnya mengandung nilai

kesabaran. RA juga diminta untuk membaca bahan bacaan yang berisi tentang empat nilai kesabaran yang telah dianalisis oleh peneliti pada poin sebelumnya.

Identifikasi Perasaan dan Dinamika Tingkah Laku

Setelah membaca literatur RA diminta untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaannya setelah membaca buku tersebut (Handayani dkk. 2021, 15–17).

Pada tahap ini peneliti meminta RA agar meninjau dan mengenali apa yang ada dalam diksi dan bahan bacaan yang telah diberikan peneliti. RA diminta untuk mendalami diksi dan bahan bacaan sehingga dia seakan-akan merasakan apa yang ada di dalam diksi dan bahan bacaan tersebut. Sedangkan dinamika tingkah laku yaitu konseli diajak untuk berfikir bahwa di dunia ini ada sebuah konsekuensi dan alasan dari setiap tingkah laku ataupun sikap yang dilakukan oleh konseli yang akan berdampak pada dirinya dan orang lain, dan itulah prinsip dan tingkah laku manusia (Handayani dkk. 2021, 17).

Peneliti mengajak RA untuk berdiskusi tentang akibat dari perilaku yang ditimbulkan dari emosi marah yang dialami. Dan RA mulai menyadari akan hal buruk yang ditimbulkan dari emosi marah tersebut. Dia mengatakan akan mencoba menerapkan apa yang sudah dia dapat dari bahan bacaan tersebut.

Eksplorasi diri

Eksplorasi diri yaitu konselor dan konseli dapat mendiskusikan mengenai apa yang telah konseli pelajari dan apa yang telah ia capai dari hasil identifikasi diri dengan tokoh cerita (Handayani dkk. 2021, 18).

Peneliti menanyakan kepada RA tentang apa yang sudah didapatkan dari bahan bacaan dan bagaimana dia menerapkannya serta bagaimana keberhasilan yang dicapai.

Tindak Lanjut

Tindak Lanjut yaitu meminta klien untuk mengungkapkan pengalamannya melalui proses diskusi, bermain peran, medium seni, atau berbagai teknik-teknik kreatif lainnya (Erford, 2015, 289). Dalam hal ini peneliti mengevaluasi perubahan yang terjadi pada perilaku RA ketika dia marah dan kemampuannya dalam mengelola emosi tersebut, peneliti terus meninjau dan memperhatikan perilaku RA, serta memberikan motivasi untuk terus mempertahankan perubahan positif yang telah dilakukan selama proses konseling. Peneliti juga memberikan arahan dan do'a-do'a untuk rutin dibaca, seperti *اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ* dan *اِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ* atau bacaan-bacaan lain yang RA ketahui.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisa terkait dengan proses dan temuan data selama pelaksanaan konseling individu dengan teknik bibliokonseling melalui penanaman nilai-nilai kesabaran untuk mengelola emosi marah, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat empat konsep kesabaran yang tergambar dalam buku Filosofi Teras, yaitu, mengendalikan diri, ikhlas, waspada, dan tenang.

Proses bibliokonseling dalam upaya penanaman nilai-nilai kesabaran dilakukan dengan 5 tahap yaitu; identifikasi masalah, membaca literatur, identifikasi perasaan dan tingkah laku, eksplorasi diri, dan tindak lanjut. Hasil dari proses bibliokonseling melalui penanaman nilai-nilai kesabaran untuk mengelola emosi marah dapat dikatakan berhasil. Terbukti RA sudah bisa

mengelola emosi marah. Hal itu diketahui ketika peneliti melakukan evaluasi terhadap RA dan hasil wawancara dengan teman-teman RA yang mengetahui dan melihat sikap RA sehari-hari.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

Aida, Meliyanti. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2021.

Devi Fatmala. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di Smk Negeri 1 Bandar Lampung." Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2022.

Erford, Bradley T. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor: Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Fahlevi, Reza, Nicholas Simarmata, Ratnasartika Aprilyani, Abdurohim, Dian Jayantari Putri K. Hedo, Meilisa Silviana Patodo, Diana Putri Arini, Yohannes Wijaya, dan Ida Fitri Shobihah. Psikologi Positif. Global Eksekutif Teknologi, 2023.

Fahmi, N. N., & Asy'ari, H. F. (2023). Implementasi Pendidikan Kewirausahaan Dalam Membentuk Sikap Wirausaha Siswa Ma Darussalam Puncak Siliragung Banyuwangi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Darussalam (JMPID)*, 5(1). <https://doi.org/10.30739/jmpid.v5i1.2079>

Fitriani, Rita, dan Muhammad Awin Alaby. "Analisis Orang Marah Melalui Media Telegram (Tinjauan teori Integritas)." vol.2, no. 1 (Juni 2021).

Handayani, Puji Gusri, Hafiz Hidayat, Triyono, dan Rahmi Dwi Febriano. Pengantar Bibliokonseling. Padang: Haqi Paradise Mediatama, 2021.

Hasan, Abdul Wahid. Spiritualitas Sabar dan Syukur. Yogyakarta: Diva Press, 2019.

Ibrahim, Herdiyanti. "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Di Smp Negeri 40 Makassar." Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2020.

———. "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan pengelolaan Emosi Marah Siswa Di Smp Negeri 40 Makassar" (2020).

K., Dian, dan Aan Wulandari. Komik Mahfudzat: 22 Peribahasa Arab untuk Keseharianmu. Edisi Revisi. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2023.

Lestari, E. P. (2022). Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik Cinematherapy Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di Smpn 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Institut Agama Islam Negeri Batu Sangkar, Sumatera Barat.

Pengelolaan Emosi Marah Melalui Bibliokonseling Bermuatan Nilai Kesabaran Dalam Buku “Filosofi Teras” Karya Henry Manampiring

Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Ke 25. Jakarta: Kompas, 2019.

Muliyawati. “Nilai-Nilai Kesabaran Dalam Novel Rindu Karya Tere Liye.” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.

Murni, Dewi, Mudjiran, dan Mirna. “Analisis Terhadap Kreativitas dan Inovasi Guru dalam Membuat Media Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar.” *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, vol.07, no. 02 (2023).

safira, M. (2022). Penerapan Bibliokonseling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Di Sma Negeri 5 Palopo (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Syarifuddin, A., Utami Fitri, H., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).

Thohan, Muhammad. *تيسير مصطلح الحديث*. Surabaya: 1985, إماره الله.