

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Emosional Pada Anak

Nikmatu Sholihah^{1*}, Putri Dita Novitasari²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Syarifuddin

² Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Syarifuddin

^{1*} nikmatusholihah2020@gmail.com, ² pdita527@gmail.com

Abstract

Children's emotional well-being is a vital pillar in shaping holistic human development, encompassing physical, psychological, social, and spiritual balance. In the face of modern challenges—such as social pressure, interpersonal conflict, and the influence of globalized cultural values—children are increasingly vulnerable to emotional disturbances. Islamic Guidance and Counseling (Bimbingan Konseling Islam/BKI) based on Qur'anic values emerges as a holistic and spiritually grounded approach to addressing emotional issues in children. This study aims to conceptually explore the integration of Qur'anic values within the BKI framework as a strategic model for emotional intervention.

This research employs a qualitative descriptive approach through library research, analyzing relevant literature on Islamic counseling, emotional regulation in children, and Qur'anic values such as *sabr* (patience), *shukr* (gratitude), *tawakkul* (trust in God), and *ikhlas* (sincerity). The findings suggest that these values significantly support emotional regulation, strengthen spiritual resilience, and foster noble character development. The integration of Qur'anic teachings within counseling not only addresses surface-level emotional symptoms but also reinforces children's moral and spiritual foundations, making it a viable long-term intervention model.

Thus, Qur'an-based Islamic Guidance and Counseling offers a culturally relevant and theologically rooted paradigm that contributes meaningfully to the advancement of Islamic counseling science, particularly in addressing emotional challenges among Muslim children.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, Qur'anic values, children's emotions, emotional regulation

Abstrak

Kesejahteraan emosional anak merupakan aspek krusial dalam membentuk individu yang sehat secara holistik, mencakup keseimbangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Namun, tantangan era modern seperti tekanan sosial, konflik interpersonal, serta pengaruh budaya global, menjadikan anak-anak semakin rentan terhadap gangguan emosional. Pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis nilai-nilai Qur'ani hadir sebagai alternatif solutif yang mengintegrasikan penguatan moral dan spiritual dalam penanganan masalah emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara konseptual potensi nilai-nilai Qur'ani dalam kerangka BKI sebagai strategi penanganan masalah emosional yang holistik dan aplikatif.

Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Analisis dilakukan terhadap literatur yang relevan mencakup konsep BKI, kesejahteraan emosional anak, dan nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam konseling mampu memperkuat regulasi emosi, menumbuhkan ketahanan spiritual, serta membentuk karakter anak yang tangguh dan berakhlak mulia. Pendekatan ini tidak hanya menyelesaikan gejala emosional secara permukaan, tetapi juga menyentuh akar spiritual dan moral anak, menjadikannya sebagai model intervensi jangka panjang yang efektif.

Dengan demikian, BKI berbasis Qur'ani dapat menjadi paradigma konseling alternatif yang relevan, khususnya dalam konteks pendidikan anak Muslim, serta memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu konseling berbasis nilai-nilai keislaman.

Kata kunci: Bimbingan Konseling Islam, nilai Qur'ani, emosional anak, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Kesejahteraan emosional anak merupakan salah satu pilar penting dalam perkembangan manusia yang holistik. Dimensi ini mencakup keseimbangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, yang seluruhnya saling terkait dalam membentuk individu yang utuh dan mampu menjalani kehidupan dengan baik. Dalam konteks masyarakat modern, anak-anak semakin rentan terhadap berbagai tantangan emosional yang berasal dari tekanan sosial, konflik interpersonal, perubahan struktur keluarga, dan

pengaruh globalisasi yang memengaruhi nilai-nilai budaya lokal. Dampak dari tantangan-tantangan tersebut sering kali tidak hanya terbatas pada aspek emosional tetapi juga meluas ke ranah moral dan spiritual.

Dalam perspektif Islam, kesejahteraan emosional anak tidak dapat dipisahkan dari penguatan akhlak dan nilai-nilai spiritual yang berlandaskan Al-Qur'an dan sunnah (Zulkarnain 2018). Islam memandang akhlak sebagai pilar utama dalam membentuk karakter manusia yang unggul, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Lukman (31):18, وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ①

yang memperingatkan manusia untuk menjauhi kesombongan dan perilaku membanggakan diri. Selain itu, Surat Al-Ankabut (29):28-29 بِئَكُمْ ② لَتَأْتُنَّ الْقَوْمَ فَاجِشَةً مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ ③ بِئَكُمْ لَتَأْتُنَّ الرِّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيلَ ④ وَتَأْتُونَهُ فِي نَادِيِكُمُ الْمُنْكَرُ ⑤ فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا ائْتِنَا بِعَذَابِ اللَّهِ إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ ⑥ menekankan pentingnya rasa malu sebagai sifat utama orang beriman, yang juga menjadi salah satu fondasi dalam membangun kesejahteraan emosional. Nilai-nilai Qur'ani ini menawarkan panduan moral yang jelas dalam membentuk individu yang mampu menghadapi berbagai tantangan emosional dengan tetap menjaga integritas spiritualnya.

Meski demikian, praktik bimbingan konseling di sekolah-sekolah saat ini cenderung didominasi oleh pendekatan psikologi konvensional yang lebih berfokus pada aspek kognitif dan perilaku. Pendekatan seperti ini sering kali mengabaikan dimensi spiritual, yang dalam masyarakat Muslim memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan stabilitas emosional anak. Di sisi lain, pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI), yang berpotensi mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, masih jarang diterapkan secara konsisten di lingkungan pendidikan umum. Sebagian besar penerapan BKI terbatas pada madrasah, pesantren, atau sekolah Islam terpadu, dengan fokus yang sering kali hanya pada pemberian nasihat, tanpa penerapan kerangka teoretis yang sistematis (Azka 2020).

Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan pendekatan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam cara yang lebih sistematis, holistik, dan aplikatif. Pendekatan ini tidak hanya relevan dengan konteks budaya masyarakat Muslim tetapi juga mampu memberikan solusi yang berorientasi pada penguatan spiritual, yang terbukti efektif dalam menangani masalah emosional anak. Sebagai contoh, penerapan nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan syukur dalam konseling dapat memberikan anak keterampilan emosional yang mendalam, seperti pengelolaan stres, pemecahan masalah, dan pengendalian diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam pendekatan Bimbingan Konseling Islam untuk menangani masalah emosional anak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan teori dan praktik bimbingan konseling berbasis Islami, serta memberikan pedoman praktis bagi konselor, guru BK, dan orang tua dalam membimbing anak-anak menuju kesejahteraan emosional yang seimbang dengan nilai-nilai Islam.

Dengan memperhatikan kompleksitas masalah emosional anak yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual, pendekatan Bimbingan Konseling Islam berbasis nilai-nilai Qur'ani menjadi sangat relevan, bahkan mendesak untuk diterapkan dalam konteks pendidikan anak Muslim masa kini. Pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi sesaat, tetapi juga membentuk pondasi karakter dan spiritualitas anak secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian bersifat teoritis dan bertujuan mengkaji secara mendalam konsep Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam mengatasi masalah emosional pada anak. Data diperoleh melalui penelusuran dan telaah berbagai literatur yang relevan, baik dari sumber primer maupun sekunder.

Sumber data meliputi buku-buku ilmiah, artikel jurnal nasional dan internasional, serta referensi keislaman seperti Al-Qur'an dan hadis. Literatur yang dikaji berkaitan dengan pendekatan konseling Islami, pemahaman tentang kesejahteraan emosional anak, serta nilai-nilai Qur'ani yang mendukung pengelolaan emosi secara spiritual.

Analisis dilakukan secara deskriptif-analitik dengan cara mendeskripsikan isi literatur yang dikumpulkan, kemudian mengkaji dan menarik hubungan antara pendekatan konseling Islam dan penguatan nilai Qur'ani dalam menangani masalah emosional pada anak. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan kerangka konseptual yang sistematis dan aplikatif dalam pengembangan praktik konseling berbasis Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan Konseling Islam

Dalam konteks etimologis, bimbingan berasal dari kata "guidance" dalam bahasa Inggris. Secara terminologis, bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri yang diperlukan guna mencapai penyesuaian diri yang optimal dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Lebih rinci lagi, Hallen mendefinisikan bimbingan sebagai suatu proses yang terus-menerus dilakukan oleh seorang pembimbing kepada individu yang membutuhkan, dengan tujuan mengembangkan potensi mereka secara optimal melalui berbagai media dan teknik bimbingan dalam lingkungan yang sesuai agar tercapai kemandirian. Dengan demikian, individu dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain (Affifah, Suhailah, and Anggraini 2023).

Bimbingan lebih menekankan pada pemahaman diri, menghubungkan pemahaman tersebut dengan lingkungan, serta memilih, menentukan, dan menyusun rencana yang sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Nasution et al. 2023). Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mereka dapat hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling berasal dari terjemahan kata "counseling", yang berasal dari kata "counsel" dalam bahasa Latin, yaitu "counselium", yang berarti "bersama" atau "bicara bersama". Konseling adalah kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu konselor dan konseli, dengan tujuan membantu konseli mencapai tujuan hidupnya (Manurung, Victoriana, and Amadeus 2021). Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mereka menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga dalam kehidupan keagamaan mereka senantiasa hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, dengan harapan mencapai kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat.

Bimbingan dan konseling berbasis Islam merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli, baik individu maupun kelompok individu, yang bersifat preventif untuk hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat melalui tanggung jawab sebagai abdullah dan khalifatullah. Selain itu, juga dilakukan pemberian bantuan kuratif dengan cara mengembalikan kesadaran konseli tentang eksistensinya sebagai makhluk Allah (memikul tanggung jawab sebagai abdullah dan khalifatullah), yang seharusnya menjalani kehidupannya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, dengan harapan mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Dewi and Lubis 2024).

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah: Menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental individu; Menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang bermanfaat baik bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya; Mengembangkan kecerdasan emosional individu sehingga muncul dan berkembangnya rasa toleransi, kesetiaan, tolong-menolong, dan rasa kasih sayang; Mengembangkan kecerdasan spiritual individu sehingga muncul dan berkembangnya keinginan untuk beribadah kepada Tuhan, ketulusan dalam mematuhi perintah-Nya, dan ketabahan dalam menghadapi ujian-Nya; Mengembangkan potensi ilahiyah individu sehingga mereka dapat menjalankan peran sebagai khalifah dengan baik dan benar.

Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah pendekatan konseling yang berlandaskan ajaran Islam, dengan fokus pada penyelesaian masalah manusia melalui pendekatan spiritual, moral, dan nilai-nilai Qur'ani. BKI bertujuan untuk membantu individu mencapai ketenangan jiwa (muthmainnah) melalui hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan lingkungan sosial. Konsep ini mencerminkan inti dari ayat Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd (13:28): "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Pendekatan berbasis nilai Qur'ani memberikan panduan universal yang tidak hanya relevan dengan umat Muslim, tetapi juga memberikan wawasan komprehensif dalam pengelolaan masalah emosional (Andriani and Kurniawati 2025). Sebagai contoh, nilai-nilai seperti sabar *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* (QS. Al-Baqarah:153), syukur *وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ* (QS. Ibrahim:7), dan tawakal *فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنَّهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ* (QS. Ali Imran:159) dapat diterapkan dalam membimbing anak menghadapi tantangan emosional. Bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual dapat meningkatkan ketahanan emosional pada individu, terutama anak-anak.

Nilai-Nilai Qur'ani

Nilai-nilai Qur'ani mencerminkan prinsip-prinsip etis dan spiritual yang tercantum dalam Al-Qur'an, yang menjadi landasan dalam membentuk karakter mulia. Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam (BKI), nilai-nilai ini digunakan sebagai pedoman utama untuk membantu individu, terutama anak-anak, mengatasi tantangan emosional (Adzima and Hisaaniah 2024). Salah satu nilai utama adalah sabar, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah (2:153): *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* (QS. Al-Baqarah:153) "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." Kesabaran menjadi penting dalam melatih anak-anak menghadapi tekanan emosional, seperti kemarahan atau rasa kecewa. Selain itu, nilai syukur, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ibrahim (14:7), *وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ* (QS. Ibrahim:14:7), mengajarkan anak-anak untuk menghargai keberkahan dalam hidup, sehingga mampu menggantikan pola pikir negatif dengan sikap optimis. Penanaman nilai ini dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional (Jaya and Malli 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan syukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan mampu mengelola stres lebih baik.

Nilai-nilai lain seperti tawakal *فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنَّهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ* (QS. Ali Imran:159) dan ikhlas *وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ خُفَاءً وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ* (QS. Al-Bayyinah:5) menjadi elemen penting dalam BKI untuk mengajarkan anak-anak berserah diri setelah berusaha maksimal dan melakukan segala sesuatu dengan niat tulus karena Allah. Tawakal, misalnya, membantu anak mengatasi kecemasan berlebihan yang sering muncul akibat ketakutan terhadap kegagalan. Selain itu, nilai adab dan ihsan juga ditekankan dalam membangun hubungan sosial yang baik dan menanamkan empati. *وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ* (QS. Luqman:31:18) memperingatkan pentingnya kesopanan dan menghindari kesombongan dalam berinteraksi dengan orang lain. Nilai-nilai ini tidak hanya berfungsi untuk membantu anak mengatasi masalah emosional, tetapi juga membentuk fondasi spiritual dan moral yang kokoh dalam kehidupan mereka. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, pendekatan BKI tidak hanya memecahkan masalah emosional tetapi juga mendukung perkembangan karakter secara holistik.

Emosional Anak

Masalah emosional pada anak, seperti kecemasan, stres, dan amarah, sering kali disebabkan oleh tekanan keluarga, sosial, atau akademik. Dalam Islam, permasalahan ini tidak hanya dipandang sebagai aspek psikologis tetapi juga ketidakseimbangan hubungan dengan Allah (hablumminallah) dan sesama manusia (hablumminannas). QS. Ar-Ra'd (13:28) *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* (QS. Ar-Ra'd:13:28) menyatakan, "Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram," yang menunjukkan pentingnya

pendekatan spiritual dalam mencapai ketenangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa metode Islami, seperti doa dan dzikir, membantu anak meningkatkan pengendalian diri secara signifikan dibandingkan pendekatan konvensional (Aristyasari and Azhar 2022).

Selain itu, Islam mengajarkan pengelolaan emosi melalui nilai-nilai seperti sabar يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (QS. Al-Baqarah:153), syukur وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ أَكْثَرُتُمْ (QS. Ibrahim:7), dan pengendalian amarah. Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Orang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah"* (HR. Bukhari). Studi oleh Hasanah menunjukkan bahwa pelatihan sabar dan syukur secara Islami mampu mengurangi stres hingga 40%. Pendekatan ini tidak hanya menyelesaikan masalah emosional anak, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual mereka untuk menghadapi tantangan hidup.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam perkembangan anak, regulasi emosi berperan penting dalam membentuk kepribadian yang stabil, relasi sosial yang sehat, serta kesiapan akademik dan spiritual (Kartini, Effendy, and Rohman 2023). Dalam konteks Islam, regulasi emosi tidak hanya dimaknai sebagai keterampilan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk kedewasaan ruhani yang terintegrasi dengan keimanan dan akhlak. Oleh karena itu, Bimbingan Konseling Islam memandang pengelolaan emosi bukan sekadar kemampuan teknis, melainkan bagian dari proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa).

Nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas sangat erat kaitannya dengan konsep regulasi emosi. Anak yang dibimbing untuk bersabar akan mampu menunda reaksi negatif terhadap situasi yang menekan. Anak yang dilatih bersyukur cenderung memiliki pola pikir positif dan mampu menilai situasi dengan lebih jernih. Sementara itu, tawakal membantu anak mengurangi kecemasan karena mereka diajarkan untuk berikhtiar secara maksimal namun tetap menyerahkan hasil akhir kepada Allah. Nilai ikhlas juga membentuk stabilitas emosional karena anak belajar menerima keadaan tanpa didominasi oleh rasa kecewa atau amarah yang berlebihan (Hasmarlin and Hirmaningsih 2019a).

Implementasi nilai-nilai Qur'ani dalam regulasi emosi melalui pendekatan konseling Islam terbukti efektif dalam berbagai penelitian. Kegiatan seperti muraja'ah (mengulang hafalan Al-Qur'an), dzikir, refleksi diri melalui tafakur, dan pembiasaan doa harian merupakan teknik sederhana namun bermakna yang dapat menumbuhkan kesadaran emosi pada anak secara bertahap. Melalui konseling yang terstruktur dan berlandaskan nilai-nilai Qur'ani ini, anak-anak tidak hanya mampu memahami dan mengendalikan emosinya, tetapi juga mengaitkan pengalaman emosional mereka dengan nilai spiritual, sehingga menghasilkan keseimbangan batin yang utuh dan berkelanjutan (Hasmarlin and Hirmaningsih 2019b).

Upaya Mengatasi Emosional Anak melalui BKI Berbasis Nilai-Nilai Qur'ani

Upaya mengatasi masalah emosional pada anak melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis nilai-nilai Qur'ani merupakan langkah strategis yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga membina dimensi spiritual dan moral anak secara holistik. Pendekatan ini menekankan pentingnya penguatan hubungan anak dengan Allah melalui ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa, serta penanaman nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, adab, dan ihsan. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai dasar dalam proses regulasi emosi, membantu anak membangun ketenangan batin, menumbuhkan sikap positif, serta membentuk karakter tangguh dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Pengaplikasian pendekatan ini dapat dilakukan melalui berbagai media dan strategi, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun dalam proses konseling langsung. Dalam lingkungan keluarga, orang tua dapat mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam rutinitas harian anak, seperti melalui cerita

nabi, doa bersama, dan penguatan makna syukur dalam kehidupan sehari-hari. Di sekolah atau madrasah, guru dan konselor dapat merancang program bimbingan keagamaan yang terintegrasi dengan pembinaan emosional, misalnya melalui tadabbur ayat tematik, konseling berbasis spiritual, dan kegiatan refleksi diri. Sementara dalam proses konseling individual atau kelompok, konselor dapat menggunakan metode seperti muraja'ah, tafakur, dan diskusi nilai Islami untuk membantu anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif.

Dengan demikian, Bimbingan Konseling Islam berbasis nilai-nilai Qur'ani tidak hanya memberikan solusi atas permasalahan emosional anak, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membentuk kepribadian yang matang secara spiritual, stabil secara emosional, dan berakhlak mulia. Pendekatan ini menawarkan kontribusi penting dalam pendidikan karakter anak yang berlandaskan nilai-nilai ilahiyah, menjadikannya lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan kesadaran ruhani yang mendalam serta ketenangan jiwa yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis nilai-nilai Qur'ani merupakan strategi yang holistik dan relevan dalam mengatasi masalah emosional pada anak. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas tidak hanya menjadi prinsip spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat regulasi emosi, membentuk karakter mulia, dan membangun ketahanan psikologis anak. Dalam konteks masyarakat Muslim, integrasi antara nilai-nilai Qur'ani dan praktik konseling menjadi penting untuk menjawab kebutuhan anak yang tidak hanya menghadapi tekanan psikologis, tetapi juga krisis moral dan spiritual.

Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga bersifat preventif dan promotif, karena dapat membentuk pola pikir dan perilaku positif anak sejak dini. BKI berbasis Qur'ani memandang anak sebagai individu yang memiliki potensi fitrah dan spiritual, yang harus dibimbing secara utuh melalui pendekatan yang menyeimbangkan dimensi psikologis dan nilai-nilai keagamaan. Melalui penguatan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, anak-anak dibekali kemampuan untuk mengelola stres, mengendalikan amarah, serta bersikap optimis dan berserah diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Dengan demikian, diperlukan upaya kolaboratif dari para pendidik, konselor, dan orang tua untuk menerapkan pendekatan BKI berbasis Qur'ani secara sistematis dalam lingkungan pendidikan dan keluarga. Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan praktik konseling Islami yang lebih aplikatif dan kontekstual, serta memberikan landasan bagi model pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional anak secara berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis dalam penelitian ini, disarankan agar pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berbasis nilai-nilai Qur'ani dapat diintegrasikan secara lebih luas dalam praktik pendidikan dan konseling anak, baik di lingkungan sekolah formal maupun nonformal. Guru Bimbingan dan Konseling, pendidik agama, dan orang tua perlu diberi pelatihan atau pembekalan tentang pentingnya nilai-nilai Qur'ani dalam membimbing perkembangan emosional anak secara menyeluruh.

Institusi pendidikan, khususnya sekolah berbasis Islam dan madrasah, diharapkan mampu merancang program konseling yang tidak hanya berorientasi pada solusi psikologis semata, tetapi juga mencakup pembinaan spiritual dengan pendekatan Qur'ani yang sistematis dan terukur. Penguatan kerja sama antara pendidik, konselor, dan orang tua sangat penting agar pendekatan ini tidak hanya menjadi teori, tetapi juga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan anak sehari-hari.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi lapangan atau penelitian tindakan yang mengevaluasi efektivitas langsung dari penerapan nilai-nilai Qur'ani dalam praktik konseling Islam terhadap regulasi emosi anak. Penelitian-penelitian empiris tersebut diharapkan dapat memperkuat

validitas pendekatan ini dan membuka peluang pengembangan model konseling Islami yang lebih kontekstual dan aplikatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan kontribusi dalam proses penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada para dosen dan pembimbing di Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan bimbingan akademik, arahan ilmiah, serta inspirasi keilmuan selama proses penulisan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para pengampu mata kuliah Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan wawasan mendalam mengenai pendekatan konseling berbasis nilai-nilai Qur'ani, yang menjadi inti dari kajian dalam jurnal ini. Semangat dan dedikasi para dosen dalam mengajarkan integrasi antara keilmuan Islam dan ilmu pendidikan menjadi fondasi penting dalam penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan mahasiswa atas doa, dukungan moral, dan semangat yang senantiasa menguatkan penulis. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan pendidikan Islam dan praktik Bimbingan Konseling Islam yang holistik, relevan, dan berlandaskan nilai-nilai Qur'ani, khususnya dalam menangani masalah emosional pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzima, Fauzan, and Khairatun Hisaaniah. 2024. "Integritas Ajaran Al- Qur ' an Dalam Konseling Islami Untuk Mengatasi Perilaku Menyimpang Pada Anak-Anak." 4(April). doi:10.55352/bki.v4i1.1148.
- Affifah, A, N Suhailah, and S P Anggraini. 2023. "Peningkatan Kesejahteraan Emosional Anak Melalui Bimbingan Konseling Islami: Perspektif Orang Tua Dan Guru." *Innovative: Journal Of Social ...* 3(3): 976–90. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2314%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/2314/1652>.
- Andriani, Elly, and Tri Kurniawati. 2025. "Analisis Penerapan Hadits Untuk Stimulasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Mutiara Bunda Kenjeran Surabaya." 12: 75–87.
- Aristyasari, Yunita Furi, and Chusnul Azhar. 2022. "Model Pendidikan Qur'ani Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional." *DAYAH: Journal of Islamic Education* 5(1): 111. doi:10.22373/jie.v5i1.10721.
- Azka, Silma Awawina. 2020. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islami Menurut Anwar Sutoyo." *IAIN Purwokerto*. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/8544>.
- Dewi, Suharti Neng, and Saiful Akhyar Lubis. 2024. "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home Dengan Teknik Modelling Dan Konseling Islami." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 15(1): 19–27. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/82220>.
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019a. "Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 18(1): 87. doi:10.24014/marwah.v18i1.6525.
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019b. "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15(2): 148. doi:10.24014/jp.v15i2.7740.
- Jaya, Indra Saputra, and Rusli Malli. 2019. "Pengembangan Kecerdasan Emosional Pada Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 10(2): 69–82.
- Kartini, Titin, Duddy Imanuddin Effendy, and Encep Taufiq Rohman. 2023. "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11(2): 167–88. doi:10.15575/irsyad.v11i2.30285.
- Manurung, Rosida Tiurma, Evany Victoriana, and Alfredo Ezra Amadeus. 2021. "AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal 1339 Membangun Komunikasi Verbal Positif Dalam Keluarga Dengan Pengelolaan Emosi." *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 07(03): 1339–46. <http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>.
- Nasution, Fauziah Nasution, Nur Hasanah Alvi Syahrin, Nurul Fadilah Hasibuan, Ziha Fida Utami Tanjung, and Nurul Hadidah Al-Hadid. 2023. "Peran Bimbingan Konseling Dalam Perkembangan Sosial-Emosional Anak." *ANTHOR: Education and Learning Journal* 2(5): 668–75. doi:10.31004/anthor.v1i5.212.
- Zulkarnain, Zulkarnain. 2018. "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5(2): 183–97. doi:10.32923/tarbawy.v5i2.836.