E-ISSN: 3025-0994
Halaman 3701-3716
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2026

Penerapan Teknik Berfikir Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Bagi Konselor (Tinjauan Dalam Nilai-Nilai Islami)

Rahma Novitri[1], Shafira Rahmanda Putri[2], Zulamri[3]

[1,2] BKI ,Fakultas Dakwah Dan Komunikasi , UIN Suska Riau
e-mail: rahmanovitri09@gmail.com , shafirarahmandaputri3@gmail.com , zulamri@uin-suska.ac.id

Abstrak

Berpikir positif menjadi salah satu aspek psikologis yang dapat menunjang kemampuan konselor dalam mengatur emosi ketika menjalankan proses konseling. Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), kemampuan tersebut perlu diselaraskan dengan nilai-nilai Islam agar konselor mampu menghadapi berbagai situasi emosional secara bijaksana dengan tetap berpegang pada tanggung jawab profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran berpikir positif dalam pengelolaan emosi konselor serta mengkaji keterkaitannya dengan nilai-nilai Islami. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui berbagai sumber ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian, kemudian dianalisis untuk memahami konsep berpikir positif, regulasi emosi, dan integrasi nilai-nilai Islam dalam kegiatan konseling. Hasil kajian mengindikasikan bahwa berpikir positif dapat membantu konselor memahami situasi secara objektif, mengendalikan pikiran negatif, menjaga empati, serta memberikan respons yang lebih proporsional terhadap permasalahan. Penerapan nilai *husnuzan*, sabar, syukur, tawakal, dan muhasabah juga dapat menjadi landasan moral dan spiritual dalam mengelola respons emosional serta melakukan evaluasi diri. Kendati demikian, berpikir positif dan nilai-nilai spiritual tetap perlu disertai keterampilan konseling, kepatuhan terhadap kode etik, dan penerapan prosedur profesional. Kajian ini turut menunjukkan bahwa penelitian empiris yang secara khusus melibatkan konselor BKI masih diperlukan untuk menguji hubungan dan efektivitas integrasi berpikir positif dengan nilai-nilai Islam dalam pengelolaan emosi.

Kata Kunci: Berpikir Positif, Pengelolaan Emosi, Konselor BKI, Nilai-Nilai Islami, Studi Literatur.

Abstrack

Positive thinking is a psychological aspect that may support counselors' ability to regulate their emotions during the counseling process. In Islamic Guidance and Counseling (BKI), this ability needs to be integrated with Islamic values so that counselors can respond to various emotional situations wisely while maintaining their professional responsibilities. This study aims to examine the role of positive thinking in counselors' emotional regulation and explore its integration with Islamic values. This research employs a literature review method with a qualitative descriptive approach. Data were collected from various scientific sources relevant to the research topic and analyzed to explore the concepts of positive thinking, emotional regulation, and the integration of Islamic values into counseling practice. The findings indicate that positive thinking may help counselors assess situations objectively, manage negative thoughts, maintain empathy, and respond to problems more proportionately. The application of *husnuzan* (positive assumptions), patience, gratitude, trust in Allah (*tawakal*), and self-reflection (*muhasabah*) may also provide moral and spiritual foundations for managing emotional responses and evaluating oneself. Nevertheless, positive thinking and spiritual values cannot replace counseling skills, adherence to professional codes of ethics, or appropriate professional procedures. This review also highlights the need for further

empirical research involving Islamic Guidance and Counseling practitioners to examine the relationship between positive thinking and Islamic values and their effectiveness in supporting counselors' emotional regulation.

Keywords: Positive Thinking, Emotional Regulation, Islamic Guidance And Counseling, Islamic Values, Literature Review.

PENDAHULUAN

Konselor merupakan tenaga profesional yang membantu individu memahami diri, mengidentifikasi permasalahan, dan menemukan solusi yang sesuai. Dalam proses konseling, konselor tidak hanya memerlukan keterampilan konseling, tetapi juga kemampuan membangun hubungan yang positif melalui empati, komunikasi efektif, dan sikap profesional. Perbedaan karakteristik dan permasalahan klien menuntut konselor untuk mampu menyesuaikan responsnya dengan kondisi yang dihadapi. (Maesaroh et al., 2022) menegaskan bahwa kompetensi dan etika merupakan aspek penting dalam menunjang efektivitas layanan konseling. Selain itu, kemampuan mengelola emosi diperlukan agar konselor dapat memahami perasaan klien tanpa terpengaruh oleh respons emosional pribadi. (Aulia et al., 2022) menjelaskan bahwa kesadaran diri dan pengendalian emosi mendukung profesionalitas serta kualitas hubungan konseling. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi aspek penting bagi konselor dalam menjaga komunikasi yang efektif dan menciptakan proses konseling yang kondusif.

Dalam memberikan layanan konseling, konselor menghadapi berbagai tantangan emosional ketika mendampingi klien dengan permasalahan pribadi, keluarga, akademik, maupun sosial. Kondisi ini menuntut konselor untuk memahami perasaan klien sekaligus menjaga kestabilan emosi agar dapat memberikan layanan secara profesional. Tekanan pekerjaan yang berkelanjutan berpotensi menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan kejenuhan kerja. (Rahmayanty et al., 2021) menjelaskan bahwa perawatan diri penting bagi konselor untuk mengenali dan mengatasi stres dalam menjalankan tanggung jawab profesional. Sejalan dengan hal tersebut, (Darryl Herdianto Ramadhan & Eka Wahyuni, 2022) menemukan hubungan antara perawatan diri dan kualitas kehidupan profesional guru bimbingan dan konseling, khususnya kepuasan dalam membantu orang lain dan kejenuhan kerja. Oleh karena itu, konselor perlu menerapkan strategi pengelolaan emosi melalui refleksi diri, dukungan profesional, perawatan diri, dan pengembangan pola pikir positif untuk menjaga kesejahteraan psikologis sekaligus meningkatkan kualitas layanan konseling.

Berpikir positif merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menilai suatu keadaan dengan berfokus pada harapan, peluang, serta upaya konstruktif untuk mengatasi permasalahan. Dalam perspektif psikologi, konsep ini tidak hanya berkaitan dengan optimisme, tetapi juga meliputi harapan yang realistis, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan kemampuan menemukan alternatif penyelesaian masalah. (Adriansyah et al., 2015) menunjukkan bahwa terapi berpikir positif dapat membantu mengurangi kecemasan, meskipun efektivitasnya lebih rendah dibandingkan terapi perilaku kognitif. Selain itu, cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa dapat memengaruhi respons emosional yang muncul. Oleh karena itu, penilaian kembali terhadap situasi melalui sudut pandang yang lebih adaptif dapat mendukung pengelolaan emosi (Yusainy et al., 2019)((Saragih et al., 2026) juga menemukan hubungan positif antara pola pikir positif dan kesejahteraan emosional pada anak asuh di Pekanbaru. Sejalan dengan hal tersebut, (Yusainy et al., 2019) menekankan pentingnya kemampuan mengenali, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks konseling, berpikir positif dapat membantu konselor menilai permasalahan secara lebih objektif, mempertahankan optimisme yang realistis, dan menentukan respons yang tepat. Meskipun demikian, berpikir positif bukan berarti mengabaikan kenyataan atau menyangkal emosi negatif, melainkan menerima kesulitan secara proporsional sekaligus mencari langkah penyelesaian yang sesuai.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, penerapan pola pikir positif dapat dikembangkan melalui nilai-nilai ajaran Islam yang menjadi pedoman konselor dalam menghadapi berbagai situasi selama proses konseling. Nilai tersebut meliputi *husnuzan*, sabar, syukur, dan tawakal. *Husnuzan* mengajarkan konselor untuk membangun prasangka baik kepada Allah Swt. serta menyikapi permasalahan secara bijaksana tanpa mengabaikan kondisi yang sebenarnya. Sementara itu, sikap sabar membantu konselor menghadapi perbedaan karakter dan respons emosional konseli dengan tenang, sedangkan syukur mendorong konselor untuk menghargai setiap proses dan perkembangan konseli. (Sari, 2020) menguraikan keterkaitan nilai sabar dan syukur dengan pendekatan psikologi positif dalam konseling Islami. Selain itu, penerapan pendekatan religius dapat menjadi dasar dalam mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam layanan konseling (Aplikasi et al., 2021). Terapi sabar juga dapat dimanfaatkan untuk membantu individu menghadapi emosi negatif (Nurrohman, 2024)Adapun nilai tawakal mengajarkan pentingnya melakukan usaha secara optimal sebelum menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam konseling juga dapat mendukung individu dalam menghadapi berbagai permasalahan emosional (Yuliantika, 2026) Dengan demikian, penerapan berpikir positif yang berlandaskan nilai-nilai Islami dapat menjadi pedoman bagi konselor dalam mengelola emosi, mempertahankan sikap profesional, serta membangun hubungan konseling yang positif dan kondusif.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis dalam berbagai konteks. (Rahmayanty et al., 2021) membahas pentingnya perawatan diri bagi konselor dalam mengatasi stres, sedangkan (Marisa & Karneli, 2020) mengkaji pengendalian emosi melalui konseling perorangan berbasis Islami. Selanjutnya, (Tiara Intan Mulia & Arie Rihardini Sundari, 2024) meneliti hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis guru, sementara (Defanti & Nurwianti, 2024) membahas pelatihan konselor sebaya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi, perawatan diri, dan nilai religius memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis serta pelaksanaan layanan konseling. Namun, berdasarkan literatur yang ditelaah, keterkaitan antara berpikir positif, pengelolaan emosi konselor, dan nilai-nilai Islami masih perlu dikaji secara lebih terintegrasi. Oleh karena itu, artikel ini berfokus pada sintesis ketiga aspek tersebut melalui studi literatur, dengan tujuan menjelaskan peran berpikir positif dalam membantu konselor mengelola tekanan emosional, mempertahankan profesionalitas, dan menerapkan nilai-nilai Islami dalam layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Kajian dilakukan dengan menelaah sumber ilmiah yang relevan untuk menganalisis berpikir positif sebagai strategi pengelolaan emosi konselor serta keterkaitannya dengan nilai-nilai Islami dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Data penelitian berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah dan buku akademik yang sesuai dengan fokus kajian.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada Google Scholar, Garuda, dan situs jurnal ilmiah menggunakan kata kunci *positive thinking*, *emotion regulation*, *counselor emotion regulation*, *Islamic counseling*, berpikir positif, pengelolaan emosi konselor, dan nilai-nilai Islami dalam konseling. Literatur diseleksi berdasarkan relevansi topik, kejelasan sumber publikasi, serta kesesuaian isi dengan tujuan penelitian. Sumber yang tidak berkaitan langsung dengan fokus kajian atau tidak menyediakan informasi yang memadai untuk dianalisis tidak disertakan.

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan identifikasi sumber, penelaahan isi, pencatatan temuan, pengelompokan berdasarkan tema, dan sintesis naratif. Analisis difokuskan pada konsep berpikir positif, pengelolaan emosi konselor, serta relevansi nilai-nilai Islami yang meliputi *husnuzan*, sabar, syukur, dan tawakal. Temuan dari berbagai

sumber dibandingkan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan keterkaitan antarkonsep, kemudian dirumuskan menjadi kesimpulan sesuai dengan tujuan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian hasil penelitian berdasarkan urutan/susunan logis untuk membentuk sebuah cerita. Isinya menunjukan fakta/data. Dapat menggunakan Tabel dan Angka tetapi tidak menguraikan secara berulang terhadap data yang sama dalam gambar, tabel dan teks. Untuk lebih memperjelas uraian, dapat mengunakan sub judul. Pembahasan adalah penjelasan dasar, hubungan dan generalisasi yang ditunjukkan oleh hasil. Uraiannya menjawab pertanyaan penelitian. Jika ada hasil yang meragukan maka tampilkan secara objektif.

Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi

Berpikir positif merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan cara individu menafsirkan pengalaman, memandang permasalahan, dan menentukan respons terhadap situasi yang dihadapi. Dalam perspektif psikologi Islam, berpikir positif tidak hanya dipahami sebagai kecenderungan untuk melihat sesuatu dari sisi yang menguntungkan, tetapi juga berhubungan dengan sikap *husnuzan*, yaitu berprasangka baik kepada Allah, diri sendiri, dan orang lain. (Na'imah et al., 2023) mengembangkan instrumen pengukuran berpikir positif bagi generasi muda Muslim Indonesia dan menemukan sejumlah dimensi, meliputi berpikir kritis, pengendalian pikiran, berpikir objektif, serta berprasangka baik kepada Allah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa berpikir positif dalam konteks Muslim Indonesia dapat dikaji melalui perpaduan aspek kognitif dan spiritual. Dengan demikian, berpikir positif tidak berarti mengabaikan kenyataan atau menolak perasaan negatif, melainkan berupaya memahami keadaan secara objektif sambil mempertahankan cara pandang yang konstruktif.

Konsep berpikir positif dalam perspektif Islam juga berkaitan dengan *husnuzan* sebagai landasan dalam menyikapi berbagai pengalaman kehidupan. (Rahmah, 2021) membahas *husnuzan* sebagai bentuk afirmasi diri yang berpotensi mendukung kesehatan mental positif mahasiswa. Sikap tersebut mendorong individu untuk menghadapi persoalan dengan pandangan yang lebih optimistis serta mempertimbangkan adanya hikmah dalam pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam konteks ini, *husnuzan* dapat membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih seimbang ketika menghadapi tekanan. Meskipun demikian, berprasangka baik tidak berarti menganggap seluruh permasalahan akan terselesaikan dengan sendirinya. Sikap tersebut tetap perlu disertai penilaian yang realistis, kesediaan menghadapi masalah, dan usaha untuk menemukan penyelesaian yang sesuai.

Hubungan antara berpikir positif, keimanan, dan kemampuan menghadapi kesulitan turut diteliti oleh (Muslimin et al., 2025). Penelitian tersebut mengkaji peran berpikir positif sebagai mediator dalam hubungan antara keimanan dan resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keimanan berpengaruh positif terhadap berpikir positif, sedangkan berpikir positif berpengaruh positif terhadap resiliensi. Berpikir positif juga ditemukan memediasi sebagian hubungan antara keimanan dan resiliensi dalam model yang diuji. Temuan ini memberikan gambaran bahwa aspek spiritual dan pola pikir positif dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga hasilnya tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh kelompok individu, termasuk konselor profesional. Meskipun demikian, hasil tersebut dapat menjadi salah satu landasan untuk mengkaji keterkaitan antara pola pikir positif, keimanan, dan kemampuan menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Selain berkaitan dengan pola pikir, kemampuan mengelola emosi juga menjadi bagian penting dalam memahami kesejahteraan psikologi (Reskido et al., 2024) meneliti hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi

dan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola respons emosional berkaitan dengan kondisi psikologisnya. Dalam pembahasan berpikir positif, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman bahwa pengelolaan emosi merupakan aspek yang relevan bagi kesejahteraan psikologis individu. Namun, penelitian tersebut secara khusus menguji hubungan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, bukan pengaruh langsung berpikir positif terhadap regulasi emosi. Oleh karena itu, kedua konsep tersebut perlu dibedakan agar penafsiran hasil penelitian tetap sesuai dengan variabel yang diteliti.

Perspektif Islam mengenai pengelolaan emosi juga dapat ditemukan dalam penelitian (Hidayah & Cahyandari, 2024) tentang penggunaan selawat Nariyah dalam psikoterapi Islami. Penelitian dengan pendekatan studi kasus tersebut melibatkan dua remaja dan menemukan adanya perbaikan kemampuan regulasi emosi setelah pelaksanaan psikoterapi Islami menggunakan selawat Nariyah. Perbaikan yang dilaporkan mencakup kemampuan menerima emosi, mengelola respons emosional, mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, dan mengendalikan reaksi emosional. Hasil ini memberikan gambaran awal mengenai kemungkinan pemanfaatan praktik spiritual dalam mendukung pengelolaan emosi. Meskipun demikian, jumlah partisipan yang terbatas membuat hasil penelitian tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati. Selain itu, selawat Nariyah merupakan bentuk praktik spiritual yang berbeda dari berpikir positif sehingga temuannya tidak dapat dijadikan bukti langsung mengenai efektivitas berpikir positif. Penelitian tersebut lebih tepat digunakan untuk menjelaskan bahwa nilai dan praktik keislaman dapat menjadi aspek yang relevan dalam pembahasan pengelolaan emosi.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, berpikir positif dapat dipahami sebagai cara pandang yang melibatkan penilaian kognitif, pengendalian pikiran, dan sikap konstruktif dalam menghadapi pengalaman. Dalam perspektif Islam, pemahaman ini dapat diperkaya melalui nilai *husnuzan*, keimanan, kesabaran, dan tawakal. *Husnuzan* membantu individu membangun prasangka baik tanpa mengabaikan kenyataan, sedangkan kesabaran berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan secara terkendali. Tawakal dapat dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha yang diperlukan. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi landasan spiritual dalam menghadapi tekanan dan mempertimbangkan respons yang lebih adaptif. Namun, nilai-nilai Islam tersebut tidak seharusnya dimaknai sebagai tuntutan untuk menekan emosi atau selalu terlihat tenang. Pengalaman emosional yang tidak menyenangkan tetap perlu dikenali dan dikelola secara tepat.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, pemahaman mengenai berpikir positif menjadi relevan untuk dikaji sebagai salah satu landasan dalam pengelolaan emosi konselor. Konselor berhadapan dengan berbagai pengalaman dan permasalahan klien yang dapat memunculkan respons emosional selama proses konseling. Pola pikir yang realistis dan konstruktif, apabila disertai kemampuan regulasi emosi serta penghayatan nilai-nilai Islam, berpotensi membantu konselor menyikapi situasi tersebut secara lebih bijaksana. Kendati demikian, penelitian yang dibahas dalam subbab ini belum secara khusus membuktikan pengaruh berpikir positif Islami terhadap kemampuan pengelolaan emosi konselor. Oleh sebab itu, hubungan tersebut perlu diposisikan sebagai landasan konseptual yang masih membutuhkan kajian lebih lanjut, bukan sebagai kesimpulan empiris yang telah terbukti secara langsung.

Pengelolaan Emosi dalam Praktik Konseling

Pengelolaan emosi merupakan kapasitas individu untuk mengenali, memahami, mengevaluasi, dan mengatur perasaan berdasarkan situasi yang dialami. Dalam layanan konseling, kemampuan ini diperlukan karena konselor berhadapan dengan berbagai persoalan klien yang dapat menimbulkan kecemasan, kesedihan, kemarahan, kekecewaan, hingga perasaan tidak berdaya. (Maesaroh et al., 2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup pemilihan strategi untuk mengelola perasaan, mengendalikan reaksi negatif, dan menerima emosi yang muncul. Sejalan dengan hal tersebut, (Amanullah, 2022) menguraikan

sejumlah strategi pengendalian emosi melalui pendekatan psikologi dan Bimbingan dan Konseling Islam, antara lain mengubah pola pikir, melakukan dialog diri, menerapkan teknik pernapasan, dan menyelesaikan masalah. Kedua kajian tersebut memperlihatkan bahwa pengelolaan emosi tidak sebatas menahan perasaan, tetapi juga melibatkan pemahaman terhadap penyebab emosi dan penentuan respons yang tepat. Oleh karena itu, konselor perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar dapat mempertahankan kejernihan berpikir dan memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan klien.

Kesadaran terhadap kondisi emosional diri merupakan langkah awal dalam mengembangkan regulasi emosi. Konselor perlu memahami perasaan yang muncul ketika mendengarkan pengalaman klien, mengidentifikasi penyebabnya, serta mempertimbangkan pengaruh emosi pribadi terhadap penilaian yang diberikan. Misalnya, cerita klien mengenai konflik keluarga dapat membangkitkan kesedihan atau kemarahan konselor apabila berkaitan dengan pengalaman pribadinya. Tanpa kesadaran yang memadai, kondisi tersebut dapat memengaruhi objektivitas dalam proses pemberian bantuan. Dalam ajaran Islam, kesadaran diri dapat dikembangkan melalui *muhasabah*, yakni kegiatan introspeksi untuk meninjau pikiran, perasaan, dan tindakan. (Hasanah et al., 2026) mengkaji regulasi emosi psikospiritual dalam konseling pesantren dengan menghubungkan evaluasi kembali terhadap pikiran dan praktik spiritual, seperti pertobatan, kesabaran, serta *muhasabah*. Kajian tersebut memberikan gambaran mengenai keterkaitan refleksi diri dan pendekatan spiritual dalam mendukung pengelolaan emosi pada konseling berbasis Islam.

Regulasi emosi perlu dibedakan dari upaya menekan atau mengingkari perasaan. Pengelolaan emosi yang sehat melibatkan penerimaan terhadap perasaan, pemahaman mengenai penyebabnya, serta pemilihan tindakan yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Konselor tidak harus terbebas dari emosi negatif ketika mendampingi klien, tetapi perlu mengatur ekspresi dan perilakunya agar proses konseling tetap berjalan dengan baik. (Amanullah, 2022) mengemukakan bahwa penyesuaian kognitif, dialog diri, latihan pernapasan, dan pemecahan masalah dapat digunakan untuk membantu mengendalikan respons emosional. Selain itu, nilai sabar dalam Islam dapat menjadi landasan untuk menghindari reaksi tergesa-gesa dan mempertimbangkan tindakan secara bijaksana. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi membantu konselor menerima perasaan yang muncul tanpa harus mengikuti setiap dorongan emosional.

Pengelolaan emosi juga berkaitan dengan kemampuan membangun empati dan mempertahankan hubungan konseling yang efektif. Konselor perlu memahami pengalaman klien berdasarkan sudut pandangnya tanpa terlibat secara berlebihan dalam emosi yang dirasakan klien. Keterlibatan emosional yang tidak terkendali dapat mengurangi objektivitas, sedangkan kurangnya perhatian terhadap perasaan klien dapat menghambat terbentuknya hubungan yang suportif. Dalam perspektif Islam, nilai *rahmah* atau kasih sayang mendorong konselor untuk memberikan perhatian dan kepedulian kepada klien. Sementara itu, nilai *amanah* menekankan pentingnya menjaga kepercayaan, kerahasiaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan profesi. (Yuliantika, 2026) membahas pentingnya penguatan empati sebagai bagian dari kepribadian konselor berdasarkan perspektif Islam. Oleh sebab itu, empati perlu diimbangi dengan regulasi emosi agar konselor mampu memahami kondisi klien sekaligus menjaga batasan profesional.

Dalam pelaksanaan layanan, berbagai situasi dapat menimbulkan tekanan emosional bagi konselor, seperti permasalahan klien yang kompleks, konflik berkepanjangan, pengalaman traumatis, dan luapan emosi yang intens. Tekanan tersebut dapat meningkat ketika konselor menghadapi beban kerja yang tinggi, keterbatasan dukungan profesional, atau persoalan pribadi. (Setiawati et al., 2026) mengkaji layanan Bimbingan dan Konseling berbasis nilai religius yang memadukan kesabaran, refleksi diri, keikhlasan, dan keyakinan kepada Allah untuk membantu individu mengenali emosi negatif serta mengembangkan pola pikir positif. Walaupun penelitian tersebut berfokus pada siswa, bukan secara khusus pada konselor, hasil kajiannya dapat memberikan gambaran mengenai potensi nilai religius dalam mendukung regulasi emosi. Dalam konteks konseling, *husnuzan* dapat membantu konselor

menghindari prasangka negatif yang terburu-buru terhadap klien. Namun, penerapannya tetap harus disertai penilaian objektif agar fakta, risiko, dan kebutuhan penanganan tidak terabaikan.

Berbagai strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, di antaranya refleksi diri, identifikasi pemicu emosional, penilaian ulang terhadap situasi, latihan pernapasan, supervisi, dan perawatan diri. Refleksi diri membantu konselor mengenali kecenderungan emosionalnya, sedangkan penilaian ulang memungkinkan suatu permasalahan dipahami melalui perspektif yang lebih luas. Dalam pendekatan Islam, strategi tersebut dapat diperkuat melalui *muhasabah*, doa, zikir, serta pengamalan nilai sabar dan syukur. Syukur membantu individu menemukan sumber kekuatan ketika menghadapi kesulitan tanpa mengesampingkan penderitaan yang dialami. Adapun tawakal mengajarkan pentingnya menyerahkan hasil kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha secara maksimal, termasuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi persoalan di luar kompetensi. (Yuliantika, 2026) membahas nilai sabar dan syukur dalam konseling Islami sebagai pendekatan untuk membantu individu menghadapi emosi negatif dan menemukan makna dari pengalaman sulit. Meskipun demikian, penerapan strategi spiritual harus mempertimbangkan konteks layanan dan keyakinan klien serta tetap memperhatikan kebutuhan intervensi profesional.

Berdasarkan pembahasan tersebut, pengelolaan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung profesionalitas, empati, dan tanggung jawab konselor. Kemampuan ini mencakup pengenalan emosi diri, penerimaan terhadap perasaan, evaluasi respons emosional, serta pemilihan tindakan yang sesuai dengan kebutuhan klien. Nilai-nilai Islam, seperti sabar, *muhasabah*, *husnuzan*, syukur, tawakal, *amanah*, dan *rahmah*, dapat memberikan landasan moral dan spiritual dalam proses tersebut. Penerapannya perlu dilakukan secara proporsional karena sabar bukan berarti menekan perasaan, tawakal bukan berarti menghentikan usaha, dan *husnuzan* tidak berarti mengabaikan kenyataan. Berkaitan dengan berpikir positif, kemampuan menafsirkan situasi secara objektif dan mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian dapat membantu konselor menghadapi tekanan emosional. Dengan demikian, pengelolaan emosi dapat dipahami sebagai perpaduan antara keterampilan psikologis, kesadaran diri, nilai spiritual, dan tanggung jawab profesional dalam pelaksanaan layanan konseling.

Berpikir Positif sebagai Strategi Pengelolaan Emosi Konselor

Berpikir positif merupakan salah satu pendekatan kognitif yang dapat mendukung konselor dalam mengendalikan respons emosional selama menjalankan proses konseling. Sikap ini bukan berarti memandang setiap persoalan sebagai hal yang sederhana atau selalu menilainya dari sudut pandang yang menyenangkan. Berpikir positif secara realistis justru mengarahkan individu untuk memahami keadaan berdasarkan fakta, memperhatikan beragam kemungkinan, serta menghindari penilaian negatif yang terbentuk secara tergesa-gesa. Kemampuan tersebut diperlukan dalam praktik konseling karena konselor berhadapan dengan berbagai permasalahan konseli, seperti kecemasan, kekecewaan, konflik keluarga, tekanan akademik, dan kesulitan dalam hubungan sosial. Penilaian yang terlalu cepat atau kecenderungan memusatkan perhatian pada sisi negatif suatu peristiwa dapat memengaruhi kestabilan emosi konselor, mengurangi empati, dan mengganggu kualitas hubungan konseling. Dengan demikian, berpikir positif dapat dipandang sebagai upaya membentuk penilaian yang lebih seimbang sehingga konselor mampu menghadapi permasalahan secara profesional.

Keterkaitan antara pola pikir dan respons emosional terlihat dari cara seseorang menilai peristiwa yang dialaminya. Misalnya, ketika konseli belum memperlihatkan perkembangan setelah menjalani beberapa sesi konseling, konselor dapat menganggap kondisi tersebut sebagai tanda kegagalan dalam menjalankan tugasnya. Penilaian semacam ini berisiko memunculkan kekecewaan, frustrasi, maupun keraguan terhadap kompetensi profesional yang dimiliki. Sebagai alternatif, konselor dapat menjadikan situasi tersebut sebagai bahan evaluasi terhadap kebutuhan konseli, kesesuaian pendekatan yang

diterapkan, serta tujuan layanan yang telah ditetapkan bersama. Cara pandang ini tidak dimaksudkan untuk menutupi hambatan yang terjadi, tetapi membantu konselor menyikapinya secara lebih objektif dan proporsional. Penelitian (Maesaroh et al., 2022), mengenai regulasi emosi menekankan pentingnya pengelolaan strategi emosional, pengendalian respons negatif, serta penerimaan terhadap emosi yang muncul dalam konteks bimbingan dan konseling. Meskipun penelitian tersebut dilakukan terhadap siswa, bukan konselor profesional, hasilnya tetap dapat dijadikan dasar konseptual untuk menjelaskan relevansi regulasi emosi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Penerapan berpikir positif secara realistis juga dapat membantu konselor menyikapi kecemasan, kekecewaan, dan frustrasi melalui proses mengenali pikiran otomatis, menguji kesesuaiannya dengan fakta, serta mengembangkan sudut pandang alternatif yang lebih seimbang. Sebagai ilustrasi, ketika mengalami kecemasan sebelum melaksanakan sesi konseling, konselor dapat mengalihkan perhatian dari kekhawatiran berlebihan mengenai kemungkinan terjadinya kesalahan menuju langkah persiapan yang lebih konkret. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mempelajari informasi mengenai konseli, meninjau kembali sasaran layanan, atau berkonsultasi dengan supervisor apabila dibutuhkan. Demikian pula, ketika merasa frustrasi karena perkembangan konseli tidak sesuai dengan harapan, konselor perlu memahami bahwa perubahan dalam pola pikir dan perilaku seseorang dapat berlangsung secara bertahap. Pendekatan tersebut memiliki keterkaitan dengan restrukturisasi kognitif, yakni proses mengenali, mengevaluasi, dan memperbaiki pola pikir yang kurang adaptif. (Riza dkk., 2024; Kadafi dkk., 2023 et al., 2023), melalui penelitian mengenai konseling kelompok yang memadukan restrukturisasi kognitif dengan relaksasi murattal Al-Qur'an, melaporkan adanya penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa Muslim yang mengikuti penelitian. Hasil tersebut memberikan dukungan terhadap penerapan pendekatan kognitif yang dikombinasikan dengan relaksasi berlandaskan nilai Islam. Namun, temuan itu belum dapat dijadikan bukti langsung bahwa berpikir positif efektif dalam meningkatkan kemampuan konselor mengelola emosi.

Ditinjau dari perspektif Islam, berpikir positif memiliki keterkaitan dengan konsep *husnuzan*, serta nilai sabar, syukur, tawakal, dan muhasabah. *Husnuzan* merupakan sikap berprasangka baik yang tetap perlu disertai pertimbangan terhadap keadaan nyata. Oleh sebab itu, konsep tersebut tidak berarti mengharuskan seseorang menganggap seluruh keadaan berjalan dengan baik, melainkan mendorong individu untuk menghindari prasangka tanpa dasar dan menilai suatu persoalan secara adil. Nilai sabar dapat membantu konselor mengendalikan reaksi spontan ketika menghadapi keadaan yang memicu emosi, sedangkan muhasabah mendorong proses peninjauan diri secara jujur terhadap sikap dan tindakan yang telah dilakukan. Sementara itu, tawakal dapat dipahami sebagai penyerahan diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar secara bertanggung jawab, bukan sebagai pembenaran untuk mengabaikan evaluasi atau menolak bantuan profesional. Kajian (Mohamad Yusof et al., 2024) mengenai strategi pengelolaan emosi berdasarkan perspektif Al-Qur'an membahas hubungan antara pengendalian emosi dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Kajian tersebut dapat menjadi landasan konseptual untuk mengintegrasikan perspektif Islam dalam pembahasan ini, dengan tetap membedakan pemikiran keagamaan yang bersifat konseptual dari temuan empiris yang menguji efektivitas suatu intervensi.

Implementasi nilai-nilai Islam dalam kegiatan konseling dapat diwujudkan melalui refleksi diri sebelum maupun setelah sesi berlangsung, pengendalian ucapan ketika menghadapi perbedaan pandangan, pemberian perhatian secara adil kepada konseli, serta kesadaran terhadap batas kemampuan profesional. Sebagai contoh, ketika konselor merasa tersinggung akibat perkataan atau sikap konseli, nilai sabar dapat menjadi pedoman agar konselor tidak memberikan respons defensif secara spontan. Pada saat yang sama, muhasabah dapat digunakan untuk menelaah faktor yang melatarbelakangi munculnya perasaan tersebut. Jika diperlukan, konselor dapat menerapkan teknik relaksasi, mendiskusikan permasalahan dengan supervisor, atau melakukan rujukan kepada tenaga

profesional lain berdasarkan kebutuhan konseli. Bagi konselor Muslim, pendekatan spiritual dapat menjadi sumber ketenangan dan pemaknaan dalam menghadapi tantangan emosional. Kendati demikian, penerapannya harus tetap menghargai keyakinan konseli dan tidak menggantikan prosedur profesional yang diperlukan. Dengan demikian, pengintegrasian nilai-nilai Islam ke dalam pola pikir positif dapat diarahkan untuk memperkuat kesadaran diri, tanggung jawab profesional, dan kemampuan mengendalikan respons emosional.

Walaupun demikian, temuan ilmiah yang secara khusus menguji efektivitas berpikir positif dalam membantu konselor mengelola emosi masih perlu ditelaah secara kritis. Sejumlah penelitian yang berkaitan dengan topik ini lebih banyak membahas regulasi emosi pada siswa, kecemasan akademik mahasiswa, atau pengembangan media pembelajaran bagi guru bimbingan dan konseling. Salah satu contohnya ialah penelitian (Salsabila Tusyifah, ElnI Yakub, 2026) yang berfokus pada pengembangan modul elektronik mengenai regulasi emosi bagi guru bimbingan dan konseling. Penelitian tersebut memiliki relevansi karena mempertimbangkan kebutuhan praktisi bimbingan dan konseling. Namun, orientasinya terletak pada pengembangan modul serta penilaian terhadap kelayakan atau kepraktisannya, sehingga hasilnya belum memadai untuk membuktikan bahwa berpikir positif secara langsung meningkatkan kemampuan konselor dalam mengelola emosi. Perbedaan karakteristik partisipan dan tujuan penelitian perlu diperhatikan agar hasil kajian terhadap siswa maupun mahasiswa tidak diterapkan secara langsung kepada konselor profesional tanpa pertimbangan yang memadai. Oleh karena itu, berpikir positif lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu strategi yang berpotensi menunjang pengelolaan emosi konselor, bukan sebagai satu-satunya pendekatan atau metode yang efektivitasnya telah terbukti secara pasti. Penelitian lanjutan dengan melibatkan konselor secara langsung diperlukan untuk menguji hubungan tersebut dalam konteks praktik profesional.

Integrasi Berpikir Positif dengan Nilai-Nilai Islami

Penggabungan pola pikir positif dengan nilai-nilai Islam dapat menjadi pendekatan yang mendukung konselor dalam membentuk perspektif yang lebih objektif ketika menghadapi tekanan emosional selama proses konseling. Dalam ajaran Islam, berpikir positif tidak sebatas usaha mengurangi pemikiran negatif, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan karakter yang berlandaskan keimanan, akhlak, dan tanggung jawab. Nilai *husnuzan*, sabar, syukur, dan tawakal dapat dijadikan pedoman untuk memahami persoalan, mengendalikan reaksi emosional, serta menyadari keterbatasan diri tanpa meninggalkan usaha untuk menyelesaikan masalah. Akan tetapi, penerapan nilai-nilai tersebut harus dilakukan secara tepat dan tidak diartikan sebagai kewajiban untuk senantiasa merasa tenang atau menyembunyikan emosi yang sedang dialami. Dalam pelaksanaan konseling, nilai-nilai Islam seharusnya memperkuat kemampuan konselor dalam menilai keadaan secara realistis, menjaga empati, dan melaksanakan tugas profesional dengan penuh tanggung jawab.

Husnuzan

Secara umum, *husnuzan* merupakan sikap berprasangka baik serta menghindari penilaian negatif terhadap seseorang atau keadaan apabila belum terdapat alasan yang cukup untuk mendukung penilaian tersebut. Dalam Islam, prinsip ini berkaitan dengan larangan berprasangka buruk sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, terutama Surah Al-Hujurat ayat 12. Ayat tersebut mengingatkan umat Islam agar menjauhi prasangka tertentu karena dugaan yang tidak memiliki dasar dapat menyebabkan kesalahan dalam menilai orang lain. Jika dikaitkan dengan berpikir positif, *husnuzan* dapat dimaknai sebagai kesediaan untuk mempertimbangkan kemungkinan penjelasan lain sebelum menyimpulkan alasan di balik perilaku seseorang. Sikap ini bukan berarti meyakini bahwa setiap orang selalu memiliki niat yang baik, melainkan mengarahkan individu agar memberikan penilaian secara lebih hati-hati, adil, dan tidak hanya berlandaskan asumsi.

Dalam kegiatan konseling, *husnuzan* penting diterapkan ketika konselor menghadapi konseli yang cenderung diam, belum bersedia terbuka, berulang kali membatalkan

pertemuan, atau belum melaksanakan kesepakatan yang telah dibuat. Apabila tidak mempertimbangkan keadaan yang melatarbelakanginya, konselor dapat beranggapan bahwa konseli tidak memiliki kesungguhan atau kurang menghargai proses konseling. Pandangan tersebut berpotensi menimbulkan rasa kesal dan menghambat konselor dalam memahami kebutuhan konseli secara terbuka. Melalui penerapan *husnuzan*, konselor dapat mempertimbangkan beragam faktor yang mungkin memengaruhi perilaku konseli, seperti belum terbentuknya rasa aman, adanya permasalahan keluarga, keterbatasan waktu, atau kurangnya pemahaman mengenai tujuan layanan. Perspektif tersebut mendorong konselor untuk tidak terburu-buru memberikan penilaian, melainkan mencari informasi lebih lanjut dan merespons konseli dengan empati. Dengan demikian, *husnuzan* berkaitan dengan kemampuan menilai situasi secara adaptif karena membantu seseorang menghindari keterpakuan pada satu penafsiran negatif.

Meskipun demikian, penerapan *husnuzan* dalam konseling tetap memiliki batasan yang perlu diperhatikan. Prasangka baik tidak dapat dijadikan alasan untuk mengabaikan fakta, membiarkan tindakan yang membahayakan, atau menoleransi perilaku yang bertentangan dengan batas profesional. Ketika ditemukan indikasi kekerasan, manipulasi, pelanggaran etika, maupun ancaman terhadap keselamatan konseli, konselor tetap harus melakukan penilaian berdasarkan informasi yang tersedia dan mengikuti prosedur perlindungan yang berlaku. Oleh karena itu, *husnuzan* lebih tepat dipahami sebagai sikap awal untuk mencegah penilaian yang tergesa-gesa, bukan sebagai pengganti pertimbangan kritis. Pengintegrasian *husnuzan* dengan berpikir positif dapat membantu konselor menjaga keseimbangan dalam menilai suatu keadaan sekaligus mempertahankan objektivitas dan tanggung jawab profesional.

Sabar

Sabar merupakan salah satu ajaran penting dalam Islam yang mencakup keteguhan menghadapi kesulitan, kemampuan menghindari tindakan yang tidak semestinya, serta kesediaan menjalankan kewajiban meskipun keadaan tidak berjalan sesuai harapan. Dalam Al-Qur'an, anjuran untuk menjadikan sabar dan salat sebagai sarana memohon pertolongan kepada Allah dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 153. Jika dihubungkan dengan pengelolaan emosi, sabar dapat dipahami sebagai kemampuan memberikan jeda sebelum bertindak ketika suatu emosi muncul. Individu yang bersikap sabar bukan berarti terbebas dari kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan, tetapi berusaha mengendalikan perasaan tersebut agar tidak secara langsung menentukan perilakunya. Dengan demikian, sabar dapat menunjang pengendalian diri dan membantu seseorang mengambil keputusan secara lebih terarah ketika menghadapi tekanan.

Dalam praktik konseling, kesabaran diperlukan karena perkembangan konseli tidak selalu berlangsung dengan cepat ataupun sesuai dengan ekspektasi konselor. Konseli mungkin membutuhkan beberapa kali pertemuan untuk memahami persoalan yang dihadapi, mengalami kemunduran selama proses perubahan, atau memperlihatkan respons yang belum sejalan dengan tujuan konseling. Harapan terhadap hasil yang terlalu cepat dapat membuat konselor merasa frustrasi dan memberikan tanggapan tanpa pertimbangan yang memadai. Sebaliknya, sikap sabar membantu konselor menghargai tahapan perubahan, mendengarkan konseli secara saksama, serta meninjau kembali pendekatan yang digunakan ketika perkembangan belum terlihat. Dalam kaitannya dengan berpikir positif, sabar membantu konselor memahami bahwa perubahan yang berjalan lambat tidak selalu menunjukkan kegagalan, tetapi dapat menjadi kesempatan untuk mengevaluasi strategi layanan dan kebutuhan konseli.

Namun, sabar tidak dapat disamakan dengan tindakan menekan emosi atau menerima perlakuan yang tidak semestinya. Konselor tetap perlu menyadari perasaan yang muncul, memahami faktor penyebabnya, dan menentukan cara yang sehat untuk mengelolanya. Ketika menghadapi beban kerja yang berlebihan, perselisihan profesional, atau perilaku yang melampaui batas, konselor dapat menyampaikan keberatan secara tepat, memperoleh supervisi, serta melakukan langkah perlindungan berdasarkan prosedur yang

berlaku. Dengan demikian, sabar berarti menjaga respons emosional agar tetap terkendali, bukan menghilangkan kebutuhan untuk menyelesaikan persoalan. Apabila disertai kesadaran diri, pemahaman situasi yang realistis, dan tindakan profesional, nilai sabar dapat mendukung ketahanan emosional konselor dalam menjalankan tugasnya.

Syukur

Syukur merupakan bentuk kesadaran untuk mengakui dan menghargai nikmat yang diperoleh, sekaligus memahami bahwa berbagai kebaikan dalam kehidupan tidak hanya bersumber dari usaha pribadi, tetapi juga dapat hadir melalui pertolongan orang lain dan karunia Allah Swt. Pentingnya bersyukur diterangkan dalam Al-Qur'an, tepatnya Surah Ibrahim ayat 7, yang menghubungkan rasa syukur dengan janji Allah untuk menambah nikmat. Dari sudut pandang psikologis, syukur dapat membantu seseorang mengarahkan perhatiannya dari berbagai hal yang tidak sesuai harapan kepada aspek kehidupan yang masih memberikan manfaat dan makna. Walaupun demikian, bersyukur bukan berarti menyangkal kesedihan atau memaksakan diri untuk selalu merasakan kebahagiaan. Seseorang tetap dapat mensyukuri nikmat yang dimiliki sambil mengakui kesulitan yang sedang dihadapi dan menyadari kebutuhan untuk memperoleh pertolongan.

Bagi konselor, penerapan rasa syukur dapat diwujudkan melalui penghargaan terhadap kesempatan untuk mendampingi konseli, pengakuan atas perkembangan kecil selama proses konseling, serta apresiasi terhadap dukungan profesional yang diterima. Ketika menghadapi sesi konseling yang terasa berat, misalnya, konselor dapat merefleksikan pelajaran yang diperoleh dari pengalaman tersebut, dukungan yang masih tersedia, dan keterampilan yang dapat terus ditingkatkan. Cara pandang ini berpotensi membantu konselor memahami pengalamannya secara lebih menyeluruh sehingga perhatian tidak hanya tertuju pada kekurangan atau hasil yang belum memuaskan. Selain itu, rasa syukur dapat mendorong konselor untuk menghargai setiap kemajuan yang ditunjukkan konseli, sekalipun perkembangan tersebut belum sepenuhnya memenuhi tujuan yang telah ditetapkan.

Keterkaitan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis turut dibahas dalam penelitian (Bantam, 2022), yang mengkaji rasa syukur, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan dengan variasi kesejahteraan psikologis pada partisipan. Akan tetapi, penelitian yang dilakukan terhadap ibu bekerja tersebut tidak dapat secara langsung dijadikan dasar untuk menyimpulkan kondisi yang sama pada konselor. Oleh sebab itu, rasa syukur dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi menunjang kesejahteraan, tetapi tidak menggantikan penyelesaian masalah, dukungan profesional, maupun penanganan terhadap tekanan pekerjaan. Sebagai contoh, apabila konselor mengalami kelelahan emosional akibat beban tugas yang berlebihan, diperlukan pula evaluasi terhadap pembagian pekerjaan, perbaikan pengaturan waktu, dan pencarian dukungan yang sesuai.

Syukur juga dapat dipahami sebagai sikap menghargai nikmat melalui hati, perkataan, dan tindakan. Dalam Surah Ibrahim ayat 7, Al-Qur'an menjelaskan pentingnya bersyukur serta kaitannya dengan penambahan nikmat dari Allah Swt. Dalam pengelolaan emosi, rasa syukur dapat membantu individu melihat pengalamannya secara lebih utuh, tidak hanya memperhatikan kekurangan dan kegagalan, tetapi juga mengenali hal-hal yang masih dapat dihargai dan dikembangkan. Penelitian (Rahayu & Setiawati, 2019) membahas hubungan rasa syukur dan sikap memaafkan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Sementara itu, (Fatmala Dzzakiyah, 2022) mengkaji pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kedua penelitian tersebut dapat memberikan dasar untuk mendiskusikan potensi rasa syukur dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Namun, hasilnya tidak secara langsung membuktikan adanya pengaruh yang sama terhadap pengelolaan emosi konselor.

Dalam pelaksanaan tugasnya, konselor dapat mengembangkan rasa syukur dengan menghargai kesempatan untuk membantu konseli, mengakui kemajuan kecil yang muncul selama konseling, serta menyadari dukungan yang diberikan oleh rekan kerja maupun supervisor. Sikap ini dapat membantu menyeimbangkan perhatian konselor yang mungkin terlalu berpusat pada kasus yang sulit atau hasil layanan yang belum sesuai harapan. Meskipun demikian, rasa syukur tidak boleh dijadikan sarana untuk menekan kekecewaan, menyembunyikan kelelahan, ataupun menerima permasalahan pekerjaan tanpa berusaha memperbaikinya. Ketika menghadapi beban kerja berlebihan atau persoalan etika, konselor tetap perlu mencari bantuan dan mengambil langkah penyelesaian yang tepat. Oleh karena itu, syukur bukanlah bentuk penyangkalan terhadap kesulitan, melainkan cara memahami pengalaman secara lebih seimbang sembari tetap melakukan tindakan yang diperlukan.

Tawakal

Tawakal merupakan sikap menyerahkan hasil akhir kepada Allah Swt. setelah melakukan usaha secara sungguh-sungguh. Dalam Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran ayat 159 menjelaskan bahwa tawakal dilakukan setelah proses musyawarah dan pengambilan keputusan. Hal ini memperlihatkan bahwa tawakal berkaitan erat dengan ikhtiar, pertimbangan yang matang, dan tanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Dalam hubungannya dengan berpikir positif, tawakal dapat membantu individu membedakan aspek-aspek yang masih dapat diusahakan dari hal-hal yang berada di luar kendalinya. Pemahaman tersebut penting untuk mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya sesuai dengan harapan.

Dalam pekerjaan konseling, konselor memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan sesi dengan baik, menentukan pendekatan yang sesuai, membangun hubungan profesional dengan konseli, serta mengevaluasi pelaksanaan layanan. Namun, konselor tidak mempunyai kendali penuh terhadap keputusan konseli, kesiapan dalam menjalani perubahan, maupun kecepatan perkembangan perilakunya. Penerapan tawakal dapat membantu konselor menerima keterbatasan tersebut tanpa kehilangan dorongan untuk meningkatkan mutu layanan. Ketika hasil konseling belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan, konselor tetap dapat melakukan evaluasi dan memperbaiki pendekatan tanpa terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri. Dengan demikian, tawakal berpotensi membantu konselor menerima ketidakpastian dan menghadapi tekanan emosional secara lebih proporsional.

Meskipun demikian, tawakal tidak boleh dimaknai sebagai sikap pasif atau tindakan menyerahkan penyelesaian persoalan tanpa melakukan upaya yang diperlukan. Konselor tetap berkewajiban mengembangkan kompetensi, mengikuti supervisi, menjaga kerahasiaan, menilai risiko, dan menerapkan langkah perlindungan apabila situasi mengharuskannya. Jika permasalahan yang dihadapi berada di luar batas kompetensinya, konselor perlu meminta bantuan atau merujuk konseli sesuai dengan ketentuan profesional. Oleh karena itu, integrasi tawakal dengan berpikir positif mencerminkan keseimbangan antara usaha yang sungguh-sungguh, penerimaan terhadap keterbatasan diri, dan pelaksanaan tanggung jawab. Pemahaman tersebut memungkinkan nilai tawakal menjadi sumber penguatan spiritual bagi konselor tanpa mengurangi kewajibannya untuk bertindak secara profesional.

Implikasi Integrasi Berpikir Positif dan Nilai-Nilai Islami bagi Konselor BKI

Pola pikir positif dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya untuk membantu konselor Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) mengatur respons emosional ketika menghadapi tuntutan pekerjaan, ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, serta berbagai situasi emosional dalam pelaksanaan konseling. Upaya ini melibatkan kemampuan memahami keadaan secara objektif, menyadari munculnya pemikiran negatif, dan menentukan respons yang tepat berdasarkan situasi yang dihadapi. Dengan demikian, berpikir positif tidak dimaknai sebagai tindakan menghindari kenyataan atau menganggap bahwa permasalahan akan terselesaikan tanpa adanya usaha, tetapi sebagai kemampuan menyikapi kesulitan tanpa terburu-buru menyalahkan diri sendiri maupun memberikan

penilaian negatif kepada konseli. (Maesaroh et al., 2022), melalui penelitian mengenai regulasi emosi dalam bidang bimbingan dan konseling, menjelaskan pentingnya keterampilan mengelola emosi, mengendalikan respons negatif, serta menerima emosi yang dialami. Meskipun penelitian tersebut melibatkan siswa sebagai partisipan, hasilnya dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman konseptual mengenai pentingnya regulasi emosi. Namun, temuan tersebut belum membuktikan secara langsung bahwa berpikir positif efektif dalam membantu konselor profesional mengendalikan emosinya.

Penerapan berpikir positif dalam perspektif Islam dapat diperkuat melalui nilai *husnuzan*, sabar, syukur, dan tawakal. *Husnuzan* mengajarkan konselor untuk menghindari kesimpulan yang didasarkan pada prasangka negatif serta mempertimbangkan fakta sebelum menilai perilaku konseli. Nilai sabar berperan dalam membantu konselor mengendalikan reaksi emosional yang muncul secara spontan dan memahami bahwa perubahan pada diri konseli memerlukan proses. Selanjutnya, syukur dapat mengarahkan konselor untuk menghargai perkembangan yang terjadi selama layanan konseling, termasuk kemajuan kecil yang terkadang kurang disadari, serta mensyukuri dukungan yang diperoleh. Sementara itu, tawakal mengingatkan konselor agar tetap berusaha secara maksimal dalam menjalankan tugasnya sekaligus menyadari bahwa hasil konseling tidak sepenuhnya dapat ditentukan oleh dirinya. Kajian (Mohamad Yusof et al., 2024) tentang pengelolaan emosi berdasarkan perspektif Al-Qur'an menguraikan peran nilai spiritual, seperti kesabaran dan zikir, dalam menghadapi emosi negatif. Kajian tersebut dapat mendukung landasan keislaman dalam pembahasan pengelolaan emosi, tetapi belum secara khusus menguji penerapan maupun efektivitasnya terhadap konselor BKI.

Keberhasilan penerapan nilai-nilai tersebut juga berkaitan dengan kemampuan konselor memahami kondisi emosional yang dialaminya. Kemampuan ini mencakup pengenalan terhadap emosi yang muncul, pemahaman mengenai faktor pemicunya, serta kesadaran akan pengaruh emosi terhadap komunikasi dan pengambilan keputusan. Sebagai ilustrasi, ketika konselor merasa kecewa karena konseli belum memperlihatkan perubahan yang diharapkan, konselor perlu mengenali perasaan tersebut terlebih dahulu, menelaah pemikiran yang menyebabkan kekecewaan, kemudian mempertimbangkan kembali apakah strategi konseling yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan konseli. Dalam proses tersebut, muhasabah dapat menjadi sarana evaluasi diri untuk meninjau niat, sikap, dan tindakan secara jujur. Akan tetapi, introspeksi spiritual saja belum mencukupi untuk menghadapi seluruh persoalan emosional. Konselor juga perlu menguasai keterampilan psikologis, termasuk pengaturan emosi, komunikasi empatik, penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan yang sesuai dengan standar profesional.

Penggabungan prinsip psikologis dengan ajaran Islam perlu mempertimbangkan fungsi dan penerapannya secara seimbang. Pendekatan psikologis membantu konselor mengidentifikasi pola pikir yang memengaruhi emosi, memahami respons yang muncul, serta menentukan langkah penanganan berdasarkan kebutuhan dan bukti yang tersedia. Adapun nilai-nilai Islam memberikan pedoman moral dan spiritual dalam menyikapi pengalaman, menjaga niat, serta melaksanakan kewajiban secara bertanggung jawab. Penelitian (Setiawati et al., 2026) mengenai layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai religius membahas regulasi emosi dengan melibatkan siswa dan konselor. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam kemampuan siswa mengenali faktor penyebab emosi negatif dan menentukan respons yang lebih tepat setelah mengikuti layanan yang memadukan nilai-nilai religius. Temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami penggunaan nilai agama pada layanan konseling. Namun, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada pengalaman siswa dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Oleh karena itu, hasilnya belum cukup untuk memastikan bahwa pendekatan serupa memberikan efektivitas yang sama bagi seluruh konselor atau dalam setiap kondisi konseling.

Meskipun berpotensi memberikan manfaat, penerapan berpikir positif yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam tetap memiliki keterbatasan. Strategi ini tidak selalu

memadai untuk menangani tekanan emosional yang berat, konflik di lingkungan kerja, kelelahan profesional, maupun persoalan psikologis yang memerlukan penanganan khusus. Dalam penerapannya, sabar tidak seharusnya dipahami sebagai tindakan menekan atau menyembunyikan emosi, syukur tidak berarti menutup mata terhadap permasalahan, dan tawakal bukan alasan untuk mengesampingkan usaha. Konselor tetap harus menjalankan kode etik, mempertahankan batas profesional, mengikuti supervisi, meningkatkan kemampuan, serta mencari bantuan psikologis apabila kondisi yang dihadapi membutuhkannya. Nilai spiritual dapat memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tekanan, tetapi tidak dapat menggantikan kompetensi konseling, prosedur pengelolaan risiko, maupun intervensi profesional yang diperlukan. Selain itu, penerapan unsur spiritual harus disesuaikan dengan keyakinan dan kebutuhan konseli agar proses konseling tidak menjadi sarana untuk memaksakan pandangan keagamaan tertentu.

Keterbatasan penelitian yang tersedia menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut untuk menguji hubungan antara berpikir positif, nilai-nilai Islam, dan kemampuan regulasi emosi pada konselor BKI. Penelitian mendatang dapat melibatkan konselor sekolah, praktisi yang bekerja di lembaga pendidikan Islam, tenaga profesional di bidang konseling, maupun mahasiswa BKI yang sedang menjalani praktik lapangan. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dapat diarahkan untuk menganalisis keterkaitan antara berpikir positif, kesadaran emosional, dan stres kerja. Sementara itu, metode kualitatif dapat digunakan untuk menggali pengalaman konselor dalam menerapkan nilai *husnuzan*, sabar, syukur, dan tawakal ketika menghadapi situasi yang memicu emosi selama proses konseling. Selain kedua pendekatan tersebut, penelitian eksperimental atau kuasi-eksperimental juga dapat dilakukan untuk mengevaluasi hasil penerapan program pengelolaan emosi yang menggabungkan teknik psikologis dengan refleksi spiritual. Melalui penelitian yang lebih terarah, integrasi berpikir positif dan nilai-nilai Islam diharapkan dapat dikembangkan berdasarkan landasan konseptual dan spiritual yang jelas, sekaligus didukung oleh bukti empiris yang sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik konselor BKI.

KESIMPULAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa berpikir positif berpotensi menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu konselor Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam mengelola emosi. Kemampuan memahami keadaan secara objektif, mengidentifikasi pikiran negatif, serta membentuk sudut pandang yang lebih seimbang dapat mendukung konselor dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan berbagai dinamika emosional selama proses konseling. Pengelolaan emosi yang baik juga dapat membantu konselor mempertahankan sikap empatik, menciptakan hubungan konseling yang kondusif, dan mengambil keputusan secara profesional. Oleh sebab itu, berpikir positif tidak seharusnya dimaknai sebagai upaya menghindari kenyataan atau menekan emosi negatif, tetapi sebagai kemampuan merespons permasalahan secara realistis dan bertanggung jawab. Penguatan berpikir positif dalam perspektif Islam dapat dilakukan dengan menerapkan nilai *husnuzan*, sabar, syukur, tawakal, dan muhasabah. Prinsip-prinsip tersebut dapat menjadi pedoman moral dan spiritual bagi konselor dalam mengendalikan respons emosional, melakukan introspeksi, menghargai proses perubahan, serta menerima keterbatasan diri tanpa mengesampingkan usaha. Perpaduan pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islami berpotensi mendukung peningkatan kesadaran diri serta tanggung jawab profesional konselor BKI. Namun, penerapannya harus tetap memperhatikan kondisi dan kebutuhan konseli, kode etik, batas kompetensi, serta prosedur pelayanan profesional. Nilai spiritual berfungsi sebagai sumber penguatan, bukan sebagai pengganti keterampilan konseling atau penanganan khusus yang dibutuhkan dalam situasi tertentu. Selain itu, kajian ini memperlihatkan bahwa bukti empiris yang secara khusus mengkaji keterkaitan berpikir positif, nilai-nilai Islami, dan regulasi emosi pada konselor BKI masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Penelitian terdahulu yang relevan sebagian besar melibatkan siswa dan mahasiswa atau berfokus pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Dengan demikian, hasil penelitian

tersebut belum dapat diterapkan secara langsung kepada konselor profesional tanpa pengujian lebih lanjut. Penelitian berikutnya perlu melibatkan konselor BKI sebagai partisipan untuk mengetahui hubungan maupun efektivitas penerapan strategi psikologis yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam dalam pengelolaan emosi. Melalui penelitian lanjutan, integrasi berpikir positif dan nilai-nilai Islami diharapkan dapat dikembangkan sebagai pendekatan pendukung yang memiliki landasan konseptual dan spiritual serta didukung oleh temuan empiris yang relevan.

DAFFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *12*(2), 41. Https://Doi.Org/10.18860/Psi.V12i2.6403

Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(1), 1–13. Https://Doi.Org/10.55352/Bki.V2i1.549

Aplikasi, K., Dan, L., Religius, P., Konseling, D. P., & Batusangkar, I. (2021). *3260-9163-2-PB (Religius)*. *7*(2), 128–134.

Aulia, D., Hariko, R., & Karneli, Y. (2022). Resolusi Perasaan Kontratransferensi Dalam Konseling. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, *7*(3), 108–117. Https://Doi.Org/10.23916/081847011

Bantam, D. J. (2022). Jurnal Penelitian Dan Pengukuran. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi Volume*, *11*(1), 3–11.

Darryl Herdianto Ramadhan, & Eka Wahyuni. (2022). Hubungan Antara Self-Care Dan Professional Quality Of Life Pada Guru Bimbingan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(1), 110–122. Https://Doi.Org/10.21009/Insight.111.10

Defanti, R., & Nurwianti, F. (2024). Pelatihan Pelatih (Training Of Trainers) Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Dan Self-Efficacy Training Of Trainers For Peer Counselors To Improve Emotion Regulation And Self-Efficacy. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, *5*(3), 1116–1123. Https://Jurnalp3k.Com/Index.Php/J-P3K/Article/View/599/Pdf

Fatmala Dzzakiyah, C. A. (2022). Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 Uin Tulungagung. *Journal Of Islamic And Contenporary Psychology*, *2*(1), 15–25.

Hasanah, M., Alhifni, A., & Khur'in, L. (2026). A Psychospiritual Model Of Emotion Regulation In Pesantren Counseling. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *17*(01), 37–44. Https://Doi.Org/10.26740/Jptt.V17n01.P37-44

Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jipsi*, *6*(1), 51–61. Https://Doi.Org/10.37278/Jipsi.V6i1.854

Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2022). Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling. *Journal Of Education And Counseling (JECO)*, *2*(2), 209–216. Https://Doi.Org/10.32627/Jeco.V2i2.54

Marisa, C., & Karneli, Y. (2020). Penggunaan Terapi Status Ego Dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory And Application*, *9*(1), 1–8.

Mohamad Yusof, Z. I. B., Wahid, A., & Nuraini, N. (2024). Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an. *QURANICUM: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *1*(2), 85–100. Https://Doi.Org/10.22373/Quranicum.V2i1.5800

Muslimin, Z. I., Pihasniwati, P., Widuri, E. L., & Anilon, B. J. (2025). Positive Thinking As A Mediator In The Relationship Faith And Resilience In Students Who Are Working On A Thesis. *International Journal Of Islamic Educational Psychology*, *6*(1), 137–153.

Https://Doi.Org/10.18196/Ijiep.V6i1.25059

Na'imah, T., Dwiyanti, R., Sriyanto, S., & Husen Ismail, F. Bin. (2023). Development Of A Positive Thinking Tool For Young Indonesian Muslims. *International Journal Of Islamic Educational Psychology*, *4*(1), 17–32. Https://Doi.Org/10.18196/Ijiep.V4i1.17869

Nurrohman, A. F. (2024). Konseling Islam Melalui Terapi Sabar Dalam Mengatasi Emosi Negatif Pada Seorang Remaja Di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(7), 2285–2295. Https://Doi.Org/10.59141/Comserva.V4i7.2702

Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja (The Effect Of Gratitude And Forgiveness On Psychological Wellbeing Of Adolescents). *Jurnal Ecopsy*, *6*(1), 50–57.

Rahmah, M. (2021). *Pendahuluan Manusia Pada Hakikatnya Akan Selalu Menghadapi Masalah Dalam Menjalani Kehidupannya . Mulai Dari Kehidupan Sehari-Hari Bersama Keluarga , Sesama Teman , Maupun Masyarakat Sekitar . Max Scheller Menggambarkan Manusia Sebagai Das Kranke Tier (H*. *7170*.

Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal Pentingnya Perawatan Diri (Self Care) Bagi Konselor Dalam Menghadapi Stres. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 125–131. Https://Doi.Org/10.26539/Teraputik.51669

Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., & Kurniawan, I. N. (2024). Hubungan Religiusitas Islam Dan Regulasi Emosi Mahasiswa Untuk Tercapainya Sdgs Ke-3. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, *16*(1), 20–31. Https://Doi.Org/10.20885/Khazanah.Vol16.Iss1.Art3

Riza Dkk., 2024; Kadafi Dkk., 2023, E., Bimbingan Dan Konseling, J., Hamka Air Tawar Barat, J., Padang, K., & Pratiwi Fadli, R. (2023). *Universitas Negeri Padang & Ikatan Konselor Indonesia Volume 12 Number 4 2023 Publication Details, Including Author Guidelines*. *12*(4).

Salsabila Tusyifah, Elni Yakub, D. O. (2026). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop Development Of An Emotional Regulation E-Module For Guidance And Counseling*. *6*, 114–125.

Saragih, R. Y., Masyarakat, P., Keguruan, F., & Riau, U. (2026). *Kontribusi Berpikir Positif Terhadap Kesejahteraan Emosional Anak Asuh Di Dua Panti Asuhan Di Pekanbaru*. *12*(September).

Sari, D. P. (2020). Biblio Couns. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *5*(2), 70. Https://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Biblio

Setiawati, D., Christiana, E., Hariastuti, R. T., Widya, S. N., Winingsih, E., Ratnasari, D., & Ilhamuddin, F. (2026). Religious Value-Based Guidance And Counseling And Its Influence On Students' Emotional Regulation: A Descriptive Qualitative Inquiry. *Konselor*, *15*(1), 56–64. Https://Doi.Org/10.24036/02026151158-0-86

Tiara Intan Mulia, & Arie Rihardini Sundari. (2024). Pengaruh Religiusitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psikologi Kreatif Inovatif*, *4*(1), 47–57. Https://Doi.Org/10.37817/Psikologikreatifinovatif.V4i1.3272

Yuliantika, K. (2026). *PENDEKATAN KONSELING PERSON-CENTERED EMOSIONAL DALAM KELUARGA Pendahuluan Kesehatan Mental Individu Tidak Dapat Dipisahkan Dari Kualitas Relasi*. Https://Doi.Org/10.14421/Hisbah.2026.231-02

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 174. Https://Doi.Org/10.14710/Jp.17.2.174-188