



Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi untuk Kematangan Emosi bagi Warga Binaan Wanita

Yuyun Nuraini¹, Ahmad Syamsul Muarif².

^{1,2}Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Universitas KH.

Mukhtar Syafaat, Banyuwangi.

*e-mail: yuyunnuraini1701@gmail.com

Abstrack: The main objective of this study is to find out how the Qur'an is not only the basis for Qur'anic counseling, but its verses can also be applied in bibliotherapy techniques as a medium for self-reflection, development of positive emotions, and psychological recovery for female inmates who are experiencing difficulty in achieving emotional maturity indicators. The method used is a qualitative approach with a case study research design. The results of this study indicate that the Qur'anic counseling approach with bibliotherapy techniques has a positive impact in helping female inmates manage emotional problems. Through the method of reading and contemplating the verses of the Qur'an regularly, inmates experience an increase in emotional balance, inner peace, gratitude, and optimism. The Qur'anic counseling approach using bibliotherapy techniques has a significant role in supporting psychological recovery and the development of emotional maturity of inmates. In addition to functioning as a therapy medium, this method is also a means of self-reflection that strengthens spirituality and mental resilience. With proven significant benefits, this approach is recommended to be applied in coaching programs in correctional institutions to improve psychological well-being and readiness of inmates in the process of social reintegration.

Keywords: Quranic Counseling; Bibliotherapy; Emotional Maturity

PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan (Lapas) merupakan suatu tempat yang menjadi naungan untuk membina warga binaan pemasyarakatan (WBP) dalam berbagai jenis kasus (Cempaka and Lilyana 2023). Adanya perubahan perpindahan lingkungan memiliki pengaruh besar bagi kondisi psikologis dan sosial para warga binaan, Bahtiyar Mandala Sutra (2020) mengatakan bahwa kehidupan yang dijalani dalam Lapas membuat para warga binaan menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kehilangan kendali atas diri sendiri karena terpisah dari keluarga, serta minimnya dukungan sosial. Melalui pernyataan tersebut dianggap menjadi suatu tekanan yang mana hal itu sangat berpengaruh dalam kondisi psikisnya. Karena seringkali mengalami tekanan psikologis warga binaan khususnya di lingkup wanita, membuat individu kehilangan jati dirinya, menjadi tantangan emosional dalam masa hukuman karena kehilangan identitas pribadi, terpuruk dalam perpisahan, ketidakmampuan menerima dengan ikhlas, dan juga sulit dalam beradaptasi dengan baik di lingkungan Lapas (Dewi, Suryadi, and Fitri 2020). Oleh karena itu warga binaan harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam tekanan.

Pada usia 40-45 individu mengalami perubahan fisik dan psikologis, dalam bukunya Hurlock mengatakan di usia madya ini individu mampu menyesuaikan diri secara mandiri dan dapat lebih aktif dalam bersosial (Elizabeth Bergner Hurlock, 1980). Namun kenyataannya dalam lingkungan penjara para warga binaan di batasi dalam kebebasan yang pada akhirnya mereka mengalami suatu tekanan. Seperti yang diungkapkan oleh Ibu Nina (nama samaran) salah satu warga binaan melalui wawancara terbuka bahwasannya ia sulit melalui hari-harinya dengan ceria, ia selalu merasa terpuruk karena rasa takut, bingung, dan cemas yang sulit untuk dikendalikan. Hampir setiap harinya ia akan menangis jika mengingat kesalahannya, dan hal itu menjadi penghalang bagi Ibu Nina untuk berbaur dengan warga binaan yang lain (Hasil wawancara peneliti, 2024). Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari Ibu Nina, peneliti menanggapi bahwasannya berbagai jenis emosi biasanya disebabkan oleh keadaan penjara, walaupun tidak semua warga binaan wanita mengalami masalah emosional, tetapi ini dapat menjadi tolak ukur bagi warga binaan masyarakat lainnya yang berkemungkinan mengalaminya, karena dalam hal ini kesehatan baik fisik maupun mental, merupakan aspek ketahanan yang tidak dapat diabaikan (Santoso and Samputra, 2023).

Dampak dari tekanan fisik dan psikis bila terabaikan akan membuat individu selalu dikuasai oleh rasa besalahan, penyesalan, sedih, ingin menjadi lebih baik, kecewa, dan kurang memaknai pengalaman hidup (Aneng Yuningsih, M. Arip Hidayat, 2019). Kondisi psikologis yang kurang baik seperti naik turunnya emosi juga berpengaruh pada hubungan sosial sesama warga binaan, sedangkan dampak dari berinteraksi dalam kehidupan sosial dapat memengaruhi dua aspek kehidupan manusia, yaitu aspek fisik dan mental (Muarif, Anikoh, and Prahasti, 2024). Dalam hal ini, peran konselor sangat penting untuk membantu mereka menghadapi kesulitan masalah hidup baik lahiriah maupun batiniah, khususnya fisik, jiwa dan kesehatan mental dalam mengatasi masalah yang terjadi (Siti Juariah and Masnida, 2023).

Problematika emosional yang dihadapi warga binaan wanita tersebut menunjukkan bahwa diperlukan teknik konseling yang mampu menghadirkan pendekatan baru dan relevan dengan kebutuhan mereka. Penelitian ini menerapkan pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi, yang terbukti bahwa Al-Qur'an sebagai panduan utama yang mampu mengatasi tantangan psikologis, karena dalam Al-Qur'an mengandung banyak ayat yang memberikan ketenangan yang dapat membantu individu mengatasi tantangan psikologis (Khilmi and Muhajarah, 2020). Seperti yang di jelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Fakta sosial menunjukkan bahwa banyak umat Muslim menemukan kedamaian batin dan kekuatan mental melalui praktik membaca dan merenungkan Al-Qur'an, menjadikannya alat penting dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Khilmi and Muhajarah, 2020). Tinjauan ini menjadi bagian sangat penting bagi warga binaan wanita yang mengalami kesulitan emosional, Dengan menggunakan teks Al-Qur'an sebagai media refleksi, diharapkan para warga binaan wanita dapat lebih memahami diri mereka dan mencapai kematangan emosi yang diharapkan. Selain itu, biblioterapi dalam konteks Islami dapat membantu mengurangi stigma yang mereka alami di kalangan narapidanan (Dewi, Suryadi, and Fitri, 2020). Serta membuka jalan bagi interaksi sosial yang lebih positif di dalam lingkungan Lapas. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penyembuhan emosi tetapi juga pada pembentukan karakter dan rehabilitasi sosial yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan berbagai konseling membantu kesehatan mental dan perkembangan emosional individu. Seperti Penelitian oleh Kurnia, Azzahra, and Salamah (2023), penelitian bertujuan mereduksi kecemasan dalam

menghadapi masa depan dengan pendekatan Qur’ani dan terbukti konseling Qur’ani efektif untuk mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengembangkan teknik biblioterapi sebagai bagian dari konseling Qur’ani dengan fokus pada peningkatan kematangan emosi dari subjek warga binaan wanita. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek reduksi kecemasan, tetapi juga penguatan aspek emosional dalam lingkungan yang lebih kompleks.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Suryadi, and Fitri, (2020), yang membuktikan bahwa penggunaan teknik biblioterapi berbasis teks Al-Qur’an efektif dalam mengurangi gejala depresi pada orang dewasa dalam jangka panjang. Namun, penelitian ini mengembangkan teknik biblioterapi dengan ayat Al-Qur’an yang memiliki tujuan utama meningkatkan kematangan emosi bagi warga binaan wanita. Dengan demikian, selain memperkuat temuan sebelumnya mengenai manfaat biblioterapi dalam kesehatan mental, penelitian ini juga memperluas cakupan penerapannya pada kelompok dengan kondisi psikologis yang lebih spesifik. Penelitian yang dilakukan oleh Resqy Amalia, Asniar Khumas, (2022), membahas dampak biblioterapi menggunakan bacaan Al-Qur’an terhadap peningkatan makna hidup serta kesehatan mental narapidana di lembaga pemasyarakatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat makna hidup antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara itu, penelitian ini lebih berfokus pada penerapan teknik biblioterapi dalam konseling Qur’ani untuk meningkatkan kematangan emosi warga binaan wanita. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya terkait manfaat biblioterapi dalam kesehatan mental, tetapi juga memperluas kajiannya dengan menekankan aspek pengelolaan emosi dalam konteks warga binaan wanita.

Menurut Hurlock (1980) mengukur skala kematangan emosi melalui empat aspek yaitu: kontrol emosi, penyesuaian diri, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab. Individu dapat dikatakan matang emosinya apabila dapat mencapai ke-empat aspek tersebut. Mayangsari (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu yang matang emosinya mampu memenuhi indikator dalam kematangan emosi yaitu: 1). individu yang mampu mengontrol diri dengan baik, 2). Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, 3). Mampu beradaptasi dengan baik dan menerima keberadaan orang lain dari beragam latar belakang. Berdasarkan teori yang telah di paparkan penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran Al-Qur’an, tidak hanya sebagai dasar dalam konseling Qur’ani, melainkan ayat-ayatnya juga dapat diterapkan dalam teknik biblioterapi sebagai media untuk refleksi diri, memperkuat emosi positif, serta mendukung pemulihan psikologis bagi warga binaan pemasyarakatan wanita yang mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan emosional berdasarkan dari aspek dan indikator yang telah ditentukan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan saran praktisi konseling di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Banyuwangi. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi praktis dan teoritis yang bermanfaat bagi pengembangan program konseling di Lapas.

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan dengan mayoritas membahas efektivitas konseling Qur’ani dan teknik biblioterapi dalam meningkatkan kesehatan mental secara umum, penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana pendekatan konseling Qur’ani menggunakan teknik biblioterapi yang memanfaatkan ayat Al-Qur’an dapat digunakan untuk meningkatkan kematangan emosional bagi warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Teknik biblioterapi berbasis Al-Qur’an yang menuju pada kematangan emosi masih belum banyak dikaji secara ilmiah, sehingga penelitian ini dapat

berkontribusi dalam pengembangan metode konseling yang lebih inovatif, Dalam hal ini, peneliti menerapkan program baca Al-Qur'an *One Day One Juz* (ODOJ). Pendekatan ini menekankan aspek spiritual sebagai penunjang psikologis, karena Spiritualitas berperan dalam membantu individu memperoleh makna hidup yang lebih dalam serta menemukan tujuan yang jelas (Rachman and Sa, 2024). Teknik ini tidak hanya membantu mereka memanfaatkan waktu di penjara untuk perbaikan diri, tetapi juga mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan setelah bebas, dengan melihat kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk masa depan yang lebih baik (Dudy Imannudin Efendy, 2021) Dengan tercapainya kematangan emosional diharapkan para warga binaan wanita akan lebih produktif dalam menjalani hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, untuk memahami latar belakang atau kondisi kasus yang dialami serta memperoleh deskripsi yang utuh dan mendalam dengan melakukan pendekatan terhadap warga binaan pemasyarakatan di Lapas kelas II A Banyuwangi. Teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi sebagai penguat data. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada salah satu warga binaan yang menjadi narasumber utama dalam penelitian ini dan kepala pembinaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi yang menjadi narasumber pendukung, kemudian observasi dilakukan secara langsung terhadap warga binaan pemasyarakatan wanita dalam kegiatan sehari-hari melalui pendampingan selama 30 hari di lapas kelas II A Banyuwangi, serta dokumentasi sebagai pelengkap data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1984) meliputi reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan (Danu Eko Agustinova, 2015). Penentuan informan dilakukan dengan metode purposive sampling yang mana informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013), seperti para petugas yang memiliki data lengkap terkait warga binaan, dan warga binaan wanita yang berumur 40-45 tahun dengan karakteristik sulit mengendalikan emosi negatifnya, sulit dalam mengekspresikan emosi, merasa cemas berlebih, serta sulit mengembangkan sosialnya. Penelitian ini menggunakan teknik biblioterapi yang diawali dengan pemilihan dan identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan, khususnya yang mengandung kata-kata atau konsep yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti pengembangan emosi positif, ketenangan jiwa agar dapat lebih mudah bagi warga binaan dalam mengendalikan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melihat permasalahan yang terjadi pada klien peneliti memberikan suatu pemecahan pada konflik yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan, bukan hanya Ibu Nina melainkan warga binaan wanita lainnya yang berpotensi mengalami permasalahan dalam emosional. Permasalahan emosional yang dialami oleh warga binaan wanita seringkali menjadi kendala dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi ke masyarakat. Penelitian tentang konseling Qur'ani melalui teknik biblioterapi menjadi penting untuk segera dilakukan, karena aspek spiritualitas di kalangan dengan konteks seperti ini sangat berperan krusial dan perlu ditingkatkan. Pendekatan dengan metode ini tidak hanya memberikan solusi berbasis nilai-nilai

spiritual, tetapi juga memiliki potensi besar dalam membantu meningkatkan kematangan emosi secara mendalam dan menyeluruh, yang hingga kini belum banyak dimanfaatkan secara maksimal dalam program pembinaan. Dalam penelitian ini peneliti memberikan metode yang dapat membantu para warga binaan wanita dalam menghadapi permasalahan emosionalnya. Namun penelitian ini memiliki keterbatasan yang terletak pada aspek tempat dan waktu. Pelaksanaannya yang hanya berfokus pada satu lembaga pemasyarakatan saja, yakni lembaga pemasyarakatan kelas IIA Banyuwangi, dan membuat hasil yang diperoleh kurang mewakili kondisi di lokasi lain dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, keterbatasan waktu penelitian yang terbatas menghambat analisis lebih mendalam mengenai pengaruh jangka panjang teknik biblioterapi dalam konseling Qur'ani terhadap kematangan emosi warga binaan.

Hasil penelitian yang diperoleh dari proses konseling peneliti terhadap salah satu warga binaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dalam jangka waktu satu bulan, di sela-sela waktu peneliti melakukan pendampingan dan sharing terhadap warga binaan wanita. Berdasarkan hasil wawancara dalam proses konseling, Pada pertemuan pertama, dengan perasaan yang tidak menentu, klien mengungkapkan apa yang dirasakan dan dialaminya. Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat tekanan psikologis pada klien, yang menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan emosi negatifnya. Untuk membantu klien mengatasi konflik yang dialaminya, diterapkan pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi melalui program pembinaan baca Al-Qur'an *One Day One Juz*, Melalui membaca dan merenungi secara rutin ayat-ayat suci Al-Qur'an yang telah terbukti dapat mengatasi permasalahan emosional, klien diharapkan dapat merasakan ketenangan, meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri, serta memperoleh sudut pandang yang lebih jernih dalam menghadapi permasalahan.

Pada akhir sesi, setelah menjalani program konseling yang telah disepakati, klien menunjukkan perubahan dalam dirinya. Ia berhasil mengontrol emosi negatif dan bahkan mengubahnya menjadi emosi positif, perubahan ini tidak hanya terlihat dalam cara klien menanggapi berbagai situasi, tetapi juga dalam peningkatan kepercayaan dirinya, seakan-akan ia telah kembali mengendalikan hidupnya.

Hasil proses konseling menunjukkan bahwa menjaga keseimbangan emosi memiliki peran penting dalam mencapai kematangan emosi yang diharapkan, klien mencapai hasil yang hampir maksimal, perubahan kondisi psikologisnya sebelum dan setelah di lakukannya program binaan dari konseling qur'ani melalui Teknik biblioterapi menggunakan metode *one day one juz*.

Tabel 1. Perubahan kondisi psikologi

| Kategori | Sebelum Konseling | Setelah Konseling |
|-----------------------|---|--|
| Kecemasan | Merasa gelisah, sulit tidur, sering menangis | Lebih tenang, mampu menerima keadaan dengan lebih ikhlas |
| Ketidakstabilan Emosi | Sering mengalami perubahan suasana hati drastis | Lebih stabil, sabar dan mampu mengontrol emosi dengan lebih baik |

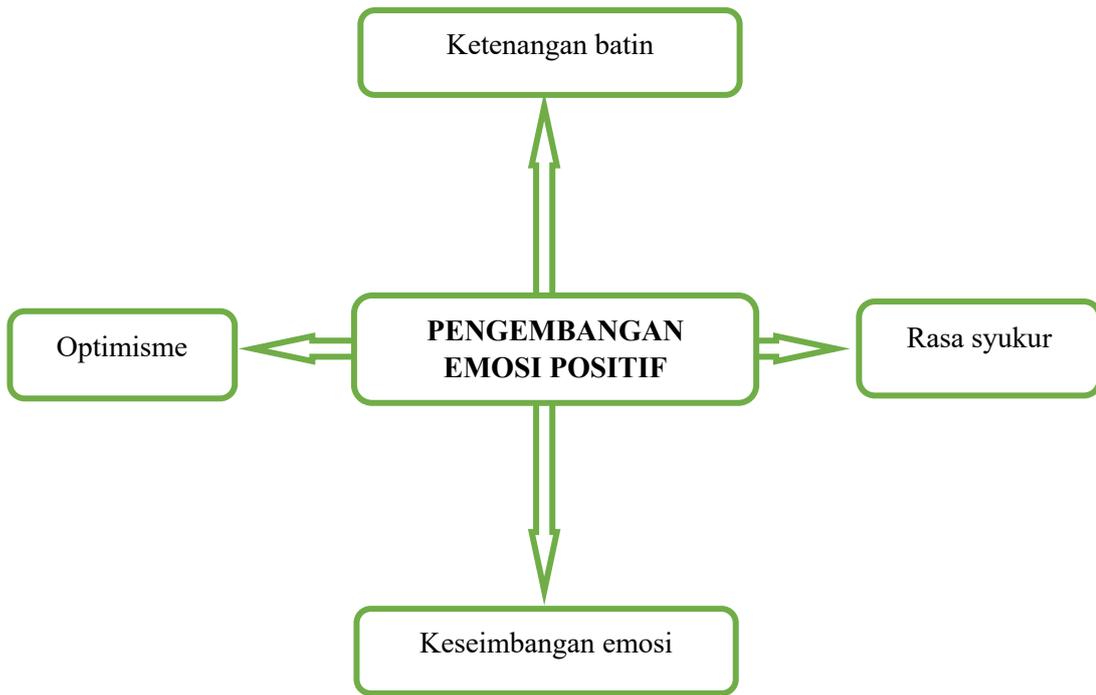
| | | |
|------------------|---|---|
| Pemaknaan Hidup | Sering sekali meratapi penyesalan hingga Merasa putus asa dan tidak berharga | Lebih optimis, menemukan makna hidup melalui Al-Qur'an |
| Interaksi sosial | Sering kurang percaya diri hingga menjadi takut untuk percaya kepada orang lain | Lebih positif thinking, dan mampu berbagi cerita serta pengalaman dengan baik |

Pengembangan Emosi Positif

Kesadaran emosi yang lebih baik memungkinkan mereka mengembangkan emosi positif mengelolanya dengan cara yang sehat (Maranatha, 2023), seperti memahami setiap ayat Al-Qur'an yang memiliki kekuatan spiritual dan pesan moral untuk membimbing individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Ayat-ayat yang menekankan pentingnya bersyukur mengajarkan individu untuk fokus pada hal-hal baik yang dimiliki, sehingga mengurangi rasa frustrasi dan ketidakpuasan. Pesan-pesan ketenangan dalam Al-Qur'an, seperti janji bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar, memberikan rasa aman dan damai pada hati. Selain itu, ayat-ayat yang menanamkan optimisme, seperti keyakinan akan pertolongan Allah dan kemudahan setelah kesulitan, membantu membangun harapan yang kuat, sehingga mendorong warga binaan wanita untuk memandang masa depan dengan lebih positif dan penuh semangat.

Peneliti menyarankan beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan dengan pengembangan emosi positif untuk dipahami selama sesi konseling. Ayat-ayat ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam membangun emosi yang lebih matang dan mendukung tercapainya kematangan emosi yang diinginkan. Seperti dalam QS. Ibrahim:7, yang menjelaskan tentang pentingnya bersyukur, dapat meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan individu. Selain itu, QS. Ar-Ra'd:28, yang menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram, terbukti memberikan efek menenangkan pada individu yang mengalami sulit mengendalikan emosi negatifnya. Ayat-ayat yang menanamkan optimisme, seperti QS. Al-Insyirah:5-6 menjelaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, menjadi landasan bagi warga binaan untuk membangun harapan dan semangat dalam menghadapi situasi sulit. Studi lapangan pada warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi menunjukkan peningkatan emosi positif dan keseimbangan psikologis setelah menjalani sesi konseling menggunakan teknik biblioterapi dengan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an.

Gambar 2. Indikator Pengembangan Emosi positif



Sumber: Olahan peneliti

Berdasarkan bagan di atas peneliti melakukan proses wawancara untuk memperkuat pembuktian bahwa ayat-ayat Al-Qur'an terbukti sangat memberikan pengaruh besar dalam membantu proses warga binaan mengembangkan emosi positifnya. Adapun hasil wawancara dari warga binaan melalui proses konseling sebagai berikut:

Ketenangan batin

Penelitian Jamilah (2025) mengatakan bahwasanya Al-Qur'an dengan jelas mengajarkan bahwa ketenangan hati merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi keadaan batin, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Ketenangan batin tidak sekadar berkaitan dengan perasaan nyaman atau bebas dari kecemasan, tetapi lebih dari itu, merupakan kondisi jiwa yang erat hubungannya dengan keimanan kepada Allah serta keyakinan bahwa setiap peristiwa yang terjadi adalah bagian dari ketetapan-Nya. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian ini, berdasarkan hasil wawancara klien mengatakan *“Saya mencoba mengikuti saran mbak untuk membaca Al-Qur'an. Setiap malam saya menghayati dan merenung dari ayat yg dapat saya pahami, itu membuat saya merasa lebih tenang.”*

Rasa syukur

Khulailiyah (2023) dalam penelitiannya mengatakan seseorang yang bersyukur akan merasa cukup dan bahagia karena ia selalu menghargai segala sesuatu yang ada dalam dirinya, serta mampu dengan tulus menyadari bahwa segala nikmat yang diterima berasal dari Allah SWT, seseorang yang bersyukur akan mampu memanfaatkan keadaan dengan bijak dan sesuai dengan tujuan yang seharusnya. Sesuai dengan pernyataan tersebut penelitian ini menerapkan

pendekatan yang efektif dalam meningkatkan rasa syukur terbukti melalui hasil wawancara klien mengatakan *“Masih ada rasa rindu dan khawatir, tapi saya mencoba untuk tidak terlalu membebani diri. Saya lebih sering berdoa agar semuanya baik-baik saja dan bersyukur atas kesempatan yang masih di berikan Allah kepada saya.”*

Keseimbangan emosi

Wardah (2021) mengatakan bahwasannya pengendalian emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam meredakan ketegangan yang muncul akibat konflik batin yang memuncak. Dalam hal ini, Al-qur'an memberikan panduan bagi manusia untuk mengelola emosinya agar dapat mengurangi ketegangan fisik dan psikis serta menghindari dampak negatifnya. Selaras dengan penelitian ini klien yang sudah mampu sabar dalam menghadapi masalah yang terjadi setelah menjalani sesi konseling, terbukti berdasarkan hasil wawancara klien mengatakan *“ya, ada. Saat saya membaca tentang kesabaran, saya merasa seolah Allah berbicara langsung kepada saya. Itu membuat saya berpikir bahwa saya harus lebih sabar menghadapi semua ini.”*

Optimisme

Jamilah (2025) mengatakan bahwasanya saat seseorang memiliki hati yang tenang dan pola pikir yang positif, ia akan lebih mampu menghadapi ujian hidup dengan penuh kesabaran dan tawakal, serta menerima segala peristiwa dengan sikap yang optimis. Terbukti dalam penelitian ini setelah menjalani metode yang diberikan saat sesi konseling klien mengatakan *“Saya merasa jauh dari Allah. Saya sadar ini adalah teguran, tetapi saya juga merasa bahwa tidak ada yang lebih peduli daripada Allah. Saya merasa lebih optimis dan memiliki rencana untuk ke depan. Terima kasih, mbak.”*

Pengembangan kesadaran emosi melalui pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an terbukti memberikan dampak positif dalam membantu warga binaan wanita mengelola emosi mereka secara positif. Ayat-ayat yang menekankan keseimbangan emosi, rasa syukur, ketenangan batin, dan optimisme memberikan kekuatan spiritual serta panduan moral yang mendukung mereka dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sesi konseling berbasis Al-Qur'an mampu meningkatkan keseimbangan emosi, memperkuat rasa syukur, memberikan ketenangan hati, dan membangun pikiran optimisme di masa depan. Terbukti berdasarkan hasil wawancara dari salah satu warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi menunjukkan dampak nyata dari praktik ini, seperti peningkatan rasa syukur, ketenangan batin, sikap optimis, dan kemampuan mengelola emosi dengan lebih stabil. Dengan demikian, pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi menggunakan ayat Al-Qur'an menjadi sarana dan berkontribusi dalam mendukung proses rehabilitasi emosional dan spiritual warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.

Biblioterapi sebagai Metode Penyembuhan

Biblioterapi merupakan teknik yang digunakan dalam proses konseling menggunakan buku atau bacaan yang dapat membantu dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku pembaca (Erford, 2020). Dalam penelitian ini biblioterapi yang diterapkan memanfaatkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat berfungsi sebagai metode terapi dan terbukti memberikan

pengaruh besar dalam menangani permasalahan emosional dan psikologis. Pendekatan menggunakan ayat Al-Qur'an terhadap kesehatan mental tidak hanya terbatas pada konsep ketenangan hati dan penguatan spiritual, tetapi juga melibatkan sikap resilien dan pengelolaan emosi (Ismiati, 2024). seperti yang di jelaskan dalam QS. Al-Imran:139 “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang beriman” Membaca dan merenungi makna ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, serta mengendalikan diri dengan baik karena banyak dari ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kandungan dapat memberikan rasa nyaman, harapan, serta pedoman dalam menghadapi tantangan hidup (Khilmi and Muhajarah, 2020). Pendekatan ini juga memungkinkan individu untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan menemukan solusi yang lebih positif.

Gambar 1. Proses Konseling



Sumber: Olahan peneliti

Gambar diatas merupakan proses konseling sesi terakhir kepada klien Ibu Nina yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih tenang, memiliki harapan baru, dan lebih siap menghadapi yang akan terjadi kedepannya, setelah menjalani program binaan menggunakan teknik biblioterapi dengan ayat suci Al-Qur'an yang telah ditentukan dan terbukti relevan dalam membantu mengatasi masalah emosional warga binaan wanita.

Berdasarkan kesaksian dari klien terbukti bahwa teknik biblioterapi melalui ayat suci Al-Qur'an dapat menjadi metode penyembuhan bagi warga binaan wanita yang sulit dalam mencapai kematangan emosional.

SIMPULAN

Pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi telah menunjukkan hasil positif sebagai metode dalam membantu warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dalam mengatasi permasalahan emosional. Melalui program pembinaan membaca Al-Qur'an secara rutin menggunakan metode *One Day One Juz*, penelitian ini menunjukkan bahwa warga binaan yang sebelumnya mengalami tekanan psikologis dan kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif mengalami perubahan yang signifikan, seperti meningkatnya keseimbangan emosi, ketenangan batin, rasa syukur, serta optimisme dalam menghadapi masa yang akan datang. Berdasarkan hasil wawancara, klien mengungkapkan bahwa membaca dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan pengalaman hidupnya memberikan ketenangan dan membantu membentuk pola pikir yang lebih positif, yang pada akhirnya

memperkuat kesadaran emosional mereka serta meningkatkan kematangan emosi yang di harapkan. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan lokasi dan waktu, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa metode ini memiliki potensi besar dalam mendukung proses rehabilitasi serta reintegrasi warga binaan ke masyarakat secara lebih optimal. Selain berfungsi sebagai terapi emosional, teknik biblioterapi berbasis spiritual ini juga menjadi pedoman moral dalam membangun ketahanan mental dan keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan bagi para praktisi konseling sebagai salah satu metode yang dapat dioptimalkan dalam program pembinaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aneng Yuningsih, M. Arip Hidayat, Reni Hertini. 2019. "Pengalaman Psikologis Warga Binaan Selama Menjalani Masa Hukuman Di Lembaga Permayarakatan Kelas III Kota Banjar." *Jurnal Medika Cendikia* 6 (01): 64–75. <https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.103>.
- Cempaka, Anindya Arum, and Maria Theresia Arie Lilyana. 2023. "Art Therapy Melukis Di Atas Kain Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Di Surabaya." *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5 (1): 11–20. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v5i1.837>.
- Danu Eko Agustinova. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta.
- Dewi, Inggriane Puspita, Redita Aida Suryadi, and Siti Ulfah Rifa'atul Fitri. 2020. "Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an (TBQ) Sebagai Biblioterapi Islami Pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian." *Faletehan Health Journal* 7 (02): 104–12. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>.
- Dudy Imannudin Efendy, Niam Rohmatullah. 2021. "Bimbingan Keagamaan Untuk Mengembangkan Konsep Diri Remaja." <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>.
- Elizabeth Bergner Hurlock. 1980. "Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan."
- Erford, Bradley T. 2020. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.
- Hasil wawancara peneliti di Lapas Kelas II A Banyuwangi. 2024.
- Ismiati. 2024. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan." *Indonesian Research Journal Om Education* 4:1695–1700. <https://irje.org/irje/article/view/1431/947>.
- Jamilah, Maryam. 2025. "Hukum Tarik Menarik Dalam Perspektif Al-Quran: Ketenangan Hati Sebagai Kunci Kesuksesan." *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)* 2 (1): 546–54.
- Khilmi, Nangimatul, and Kurnia Muhajarah. 2020. "Kesehatan Mental Dalam Islam: Bagaimana Al Qur'an Membantu Dalam Menghadapi Tantangan Psikologis," 1–13.
- Khulailiyah, Ahsanatul. 2023. "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam." *ILJ: Islamic Learning Journal* 1 (3): 805–25. <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i3.1158>.
- Kurnia, Rina, Andini Sophia Azzahra, and Kharirotus Salamah. 2023. "Efektivitas Konseling Qur'ani Dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup Bagi Perempuan Di Cirebon" 6 (1): 42–55.
- Maranatha. 2023. "Resiliensi Pada Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3 (5): 8955–67.

- Mayangsari, Puput Dwi, Adhyatman Prabowo, and Udi Rosida Hijrianti. 2021. "Kematangan Emosi Dan Penyesuaian Perkawinan Pada Pernikahan Usia Muda Di Kabupaten Tulungagung." *Cognicia* 9 (2): 137–48. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18168>.
- Muarif, Ahmad Syamsul, Indifatul Anikoh, and Cindy Ika Prahasti. 2024. "Gestalt With Mirror Media Empty Chair Technique ; Case Study Of Students Victims Of" VI (2): 1–18. <https://ejournal.iaida.ac.id/index.php/jbkid/article/view/3407/1801>.
- Rachman, Annisa, and Ishlakhatu Sa. 2024. "Perilaku Kompulsif Remaja Pengguna NAPZA (Studi Kasus Di Lembaga Rehabilitasi Narkoba Ghana Recovery)." *Da'wa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam* 3 (2).
- Resqy Amalia, Asniar Khumas, Ahmad Ridfah. 2022. "Efektivitas Bibliotherapy Dalam Meningkatkan Makna Hidup Narapidana Pada Lapas Kelas II B Takalar" 2:62–69.
- Santoso, Slamet Fatrika, and Palupi Lindiasari Samputra. 2023. "Pendidikan Spiritual Dan Religius Mengokohkan Resiliensi Penyalahguna Narkotika Di Indonesia." *Journal on Education* 06 (01): 5089–5101. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3677/3050>.
- Siti Juariah, and Masnida. 2023. "Bimbingan Rohani Islam Untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan." *Jurnal At-Taujih* 3 (2): 53–59. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i2.2605>.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.
- Sutra, Bahtiyar Mandala. 2020. "Peran Kunjungan Keluarga Terhadap Kondisi Psikologis Narapidana Di Lapas Kelas IIB Pengkalan Bun." *Jurnal Ilmiah Indonesia* 5:481–96. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Wardah, Siti Nurfitriani, and Muhtar Gojali. 2021. "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective." *Gunung Djati Conference Series* 4:548.