

2025

TUGAS AKHIR ARTIKEL

KONSELING QUR'ANI: TEKNIK
BIBLIOTERAPI UNTUK KEMATANGAN
EMOSI BAGI WARGA BINAAN WANITA

YUYUN NURAINI
2112211018



PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Profil Singkat Penulis



Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang lahir di Pulau Buru, Maluku. Menempuh pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas KH. Mukhtar Syafa'at. Selain itu, penulis juga aktif sebagai santriwati di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi.

ARTIKEL

**KONSELING QUR'ANI: TEKNIK BIBLIOTERAPI
UNTUK KEMATANGAN EMOSI BAGI WARGA BINAAN
WANITA**



Oleh :
YUYUN NURAINI
NIM : 2112211018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

KONSELING QUR'ANI: TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK KEMATANGAN EMOSI BAGI WARGA BINAAN WANITA

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung
Banyuwangi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

YUYUN NURAINI

NIM : 2112211018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

KONSELING QUR'ANI : TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK KEMATANGAN EMOSI BAGI WARGA BINAAN WANITA

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah

Pada tanggal: 10 Juni 2025

Mengetahui



Ketua Prodi

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog
NIPY. 3152304039301

Pembimbing

A. SYAMSUL MUARIF., S.Sos. M.A
NIPY. 3152123069701

PENGESAHAN PENGUJI

Artikel saudara Yuyun Nuraini telah di Munaqosyah Kepada Dewan Penguji
Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar
Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal :

16 Juni 2025

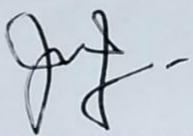
Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji :

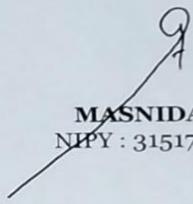
Ketua


A. SYAMSUL MUARIF, S.Sos., MA.
NIPY : 3152123069701

Penguji I


HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., MA.
NIPY : 3151301019001

Penguji II


MASNIDA, M. Ag.
NIPY : 3151706068901

Dekan




AGUS BAHHAQI, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ١١

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka”

(QS. Ar-Ra'd: 11)

Persembahan:

Segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, serta pertolongan dalam setiap langkah, hingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik. Artikel ini dipersembahkan sebagai tanda syukur atas segala nikmat dan karunia-Nya.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis mempersembahkan:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Mat Saleh dan Ibu Nurhasanah, dua insan mulia yang tiada lelah memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti mengiringi setiap langkah kehidupan ini, serta pengorbanan yang tidak akan pernah mampu penulis balas. Penulis hanyalah perahu kecil yang mudah goyah di tengah ombak kehidupan, namun doamu hadir menjadi jangkar yang menenangkan dan menjaga agar tetap tegar.
2. Kepada adik-adik tersayang Azis Prastyo dan Safira Sahla Saida selalu menjadi inspirator bagi penulis.
3. Kepada Dewan Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam, yang telah menjadi tempat belajar dan menempa diri dalam ilmu dan adab. Terima kasih atas bimbingan, nasihat, dan doa yang telah mengantarkan penulis hingga ke titik ini.
4. Kepada Bapak Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos. M.A. selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan artikel ini. Semoga ilmu dan kebaikan yang diberikan menjadi amal jariyah yang tidak terputus.
5. Kepada teman-teman seperjuangan satu pembimbing, terutama sahabat seperjuangan, Indana Nazihatun Ni'mah yang selalu hadir dalam setiap proses perjuangan, memberikan semangat di saat lelah,

serta menemani di setiap suka dan duka. Semoga Allah menjadikan ukhuwah ini senantiasa terjaga hingga akhir hayat.

6. Kepada seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) A dan B angkatan 2021, yang telah berjalan bersama dalam suka dan duka, Semoga Allah mewujudkan semua harapan dan senantiasa meridhai semua pencapaian kita.
7. Kepada teman-teman khodimah KH. Muhammad Hasyim Syafa'at, yang selalu memberi pengertian, mensupport serta mendo'akan penulis dalam setiap tindakannya.
8. Kepada yang terkasih yang tidak dapat disebutkan namanya namun selalu hadir dalam setiap doa, Terima kasih telah menjadi penenang di saat gelisah, menjadi kekuatan di saat lelah, dan menjadi pengingat ketika diri mulai goyah. Terima kasih telah hadir membawa semangat, meskipun jarak dan waktu menjadi penghalang, Semoga Allah senantiasa menjaga dalam kebaikan.
9. Dan terakhir, kepada diri sendiri terima kasih telah berusaha untuk tetap kuat, terus melangkah meski dalam kelelahan, serta berjuang hingga akhirnya mampu menyelesaikan bagian kecil dari perjalanan hidup ini. Semoga Allah menjaga niat agar tetap ikhlas dan senantiasa menguatkan langkah untuk terus menebar kebermanfaatan.

Karya tulis ilmiah artikel ini hanyalah setitik kecil dari lautan ilmu Allah tapi di balik setiap hurufnya ada doa orang tua, ada perjuangan, ada air mata, dan ada harapan. Semoga ilmu ini menjadi berkah, bukan hanya untuk dunia tapi menjadi bekal menuju akhirat.

PERNYATAAN KEASLIAN
ARTIKEL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Yuyun Nuraini
NIM : 2112211018
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Bantalareja, RT. 05, Desa Savana Jaya
Kecamatan Waeapo Kabupaten Buru Provinsi
Maluku

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 16 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Yuyun Nuraini
NIM : 2112211018

ABSTRAK

Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Al-Qur'an bukan hanya menjadi dasar dari konseling Qur'ani, melainkan ayat-ayatnya juga dapat diterapkan dalam teknik biblioterapi sebagai media untuk refleksi diri, pengembangan emosi positif, dan pemulihan psikologis bagi warga binaan pemasyarakatan wanita yang sedang mengalami sulitnya mencapai indikator kematangan emosi. metode yang digunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi memberi dampak positif dalam membantu warga binaan wanita mengelola permasalahan emosional. Melalui metode membaca dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an secara rutin, warga binaan mengalami peningkatan dalam keseimbangan emosi, ketenangan batin, rasa syukur, serta optimisme. Pendekatan konseling Qur'ani menggunakan teknik biblioterapi memiliki peran signifikan dalam mendukung pemulihan psikologis dan pengembangan kematangan emosi warga binaan. Selain berfungsi sebagai media terapi, metode ini juga menjadi sarana refleksi diri yang memperkuat spiritualitas dan ketahanan mental. Dengan manfaat yang terbukti signifikan, pendekatan ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pembinaan di lembaga pemasyarakatan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesiapan warga binaan dalam proses reintegrasi sosial.

Kata kunci: Konseling Qur'ani; Biblioterapi; Kematangan Emosi

ABSTRACT

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr Wb

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir artikel yang berjudul "*Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi untuk Kematangan Emosi Warga Binaan Wanita*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa'at.

Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya yang istiqamah meneladani sunnah beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan artikel ini tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta doa. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mat Saleh dan Ibu Nurhasanah, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan motivasi dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis.
2. Dr. H. Ahmad Munib Syafa'at Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.KOM. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M. Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A. selaku pembimbing yang dengan sabar dan penuh dedikasi membimbing penulis hingga artikel ini selesai.
6. Seluruh civitas akademika Universitas KH. Mukhtar Syafa'at, khususnya di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
7. Seluruh Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
8. Akhmad Husam. Selaku pembimbing di Lapas Kelas II A Banyuwangi.

9. Para responden dan warga binaan wanita yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat BKI 2021, atas semangat, kebersamaan, serta kebahagiaan yang tak ternilai selama proses perkuliahan dan penyusunan tugas akhir
11. Dan semua pihak, baik secara langsung atau tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terlaksananya penulisan artikel ini

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi, khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, serta menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

Blokagung, 16 Juni 2025

penulis

DAFTAR ISI

COVER SAMPUL LUAR

COVER SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
<i>ABSTRACT</i> (Bahasa Inggris).....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
PENDAHULUAN	2
METODE PENELITIAN	6
HASIL DAN PEMBAHASAN	7
Manfaat Biblioterapi.....	9
a. Pengembangan Emosi Positif.....	9
b. Biblioterapi Sebagai Metode Penyembuhan	13
PENUTUP	14
Kesimpulan	14
DAFTAR PUSTAKA	16

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. LoA
2. Surat Pengantar Penelitian
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
4. Plagiasi
5. Kartu Bimbingan
6. Dokumentasi
7. Pedoman Wawancara
8. Pedoman Observasi
9. Modul
10. Verbatim
11. Biodata Penulis



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

Abstrak: Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Al-Qur'an bukan hanya menjadi dasar dari konseling Qur'ani, melainkan ayat-ayatnya juga dapat diterapkan dalam teknik biblioterapi sebagai media untuk refleksi diri, pengembangan emosi positif, dan pemulihan psikologis bagi warga binaan pemasyarakatan wanita yang sedang mengalami sulitnya mencapai indikator kematangan emosi. metode yang digunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi memberi dampak positif dalam membantu warga binaan wanita mengelola permasalahan emosional. Melalui metode membaca dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an secara rutin, warga binaan mengalami peningkatan dalam keseimbangan emosi, ketenangan batin, rasa syukur, serta optimisme. Pendekatan konseling Qur'ani menggunakan teknik biblioterapi memiliki peran signifikan dalam mendukung pemulihan psikologis dan pengembangan kematangan emosi warga binaan. Selain berfungsi sebagai media terapi, metode ini juga menjadi sarana refleksi diri yang memperkuat spiritualitas dan ketahanan mental. Dengan manfaat yang terbukti signifikan, pendekatan ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pembinaan di lembaga pemasyarakatan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesiapan warga binaan dalam proses reintegrasi sosial.

Kata kunci: Konseling Qur'ani; Biblioterapi; Kematangan Emosi

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 seringnya 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 40-50 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 pemasyarakatan 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, kecewa, dan kurang memaknai pengalaman hidup, dan selalu ingin menjadi lebih baik (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 minimnya 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 menjalani kehidupan dan menghadapi kesulitan masalah hidup baik lahiriah maupun batiniah, khususnya fisik, jiwa dan kesehatan mental (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. Karena konseling Qur'ani merupakan suatu bentuk layanan bimbingan yang bertujuan untuk memberikan arahan, pelajaran, serta pedoman kepada individu (klien) dalam mengembangkan potensi akal, jiwa, dan keimanannya. Melalui pendekatan ini, klien dibantu agar mampu mengatasi permasalahan hidupnya secara mandiri, dengan menjadikan Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW sebagai landasan utama dalam berpikir dan bertindak (Adz-Dzaky, 2002) dalam (Diponegoro, 2014). 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 menggunakan pendekatan konseling Qur'ani namun menerapkan teknik biblioterapi sebagai media, dan berfokus 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 dua kelompok yang di bedakan, kemudian terdapat 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, dan terbukti memberikan hasil yang positif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya terkait manfaat biblioterapi dalam kesehatan mental, tetapi juga memperluas kajiannya dengan menekankan aspek spiritual agar dapat mengendalikan 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, spiritualitas, 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 40-50 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 serta yang lainnya 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 di alami 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 di tingkatkan. 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 agar dapat menghadapi permasalahan emosionalnya.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang terletak pada aspek tempat dan waktu serta penggunaan teknologi. 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, proses konseling yang hanya di lakukan dua kali pertemuan dalam satu bulan menjadi keterbatasan waktu penelitian dan menghambat analisis lebih mendalam mengenai pengaruh jangka panjang teknik biblioterapi dalam konseling Qur'ani terhadap kematangan emosi warga binaan, Keterbatasan penggunaan teknologi didalam Lapas juga menjadi penghambat bagi peneliti karena tidak dapat memanfaatkan alat digital untuk pengumpulan data yang lebih akurat seperti, perekaman suara saat wawancara terhadap narasumber.

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.

Melalui pendekatan konseling Qur'ani yang dipadukan dengan program *One Day One Juz* (ODOJ), klien menunjukkan perubahan signifikan pada aspek ketenangan batin, keseimbangan emosi, optimisme, rasa syukur dan interaksi sosial. Keterlibatan rutin dengan Al-Qur'an setiap hari dapat memperkuat aspek spiritual. Ayat-ayat yang dibaca secara konsisten berperan layaknya terapi diri, mendorong proses refleksi mendalam dan membangun kesadaran diri yang lebih kuat.

Tabel 1. Perubahan kondisi psikologi

Kategori	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Ketenangan Batin	Merasa gelisah, sulit tidur, sering menangis, menunjukkan gejala stres emosional ringan	Tampak lebih sabar, tidak mudah panik, menunjukkan ketenangan dalam menghadapi situasi
Keseimbangan Emosi	Suasana hati cepat berubah, mudah tersinggung, menangis tiba-tiba tanpa sebab jelas	Emosi lebih stabil, tidak mudah marah, dapat mengendalikan ekspresi emosi dengan baik

Optimisme	Sering pesimis, menganggap masa depan suram, kurang motivasi	Memiliki pandangan positif tentang masa depan, tampak lebih bersemangat dan tidak merasa putus asa
Rasa Syukur	Sering mengeluh, fokus pada kekurangan, merasa hidup tidak adil	Menyadari nikmat hidup, mampu bersikap positif, dan lebih menerima keadaan dengan penuh syukur
Interaksi Sosial	Menjauh dari lingkungan sekitar, enggan berkomunikasi, serta sulit percaya pada orang lain	Mampu membuka diri. Menjalinkan komunikasi dengan baik, dan mulai membangun kepercayaan dalam hubungan sosial

Manfaat Biblioterapi

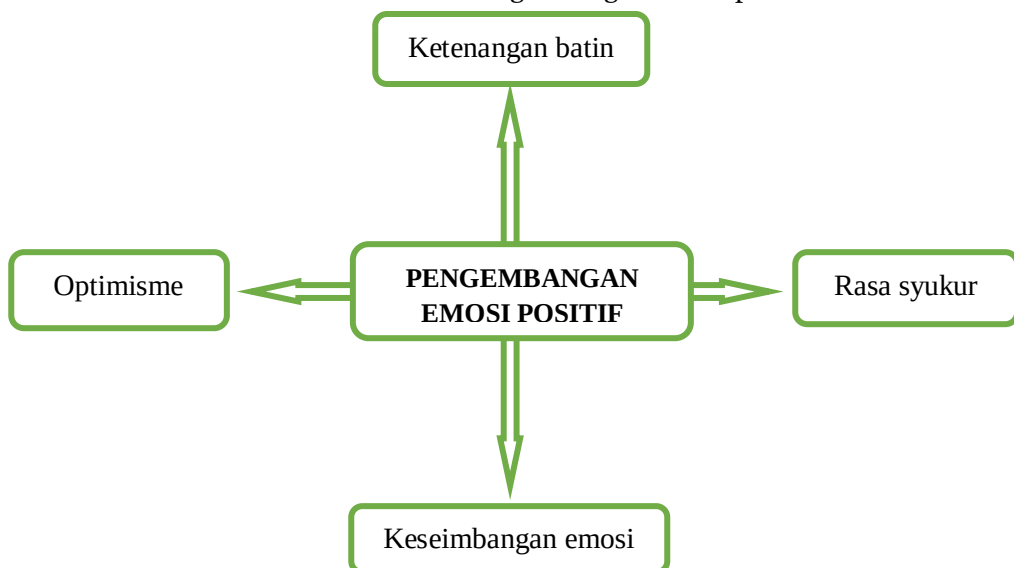
A. Pengembangan Emosi Positif

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



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.”*

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.”*

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.”*

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 islam menggunakan ayat Al-Qur'an sebagai panduan 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.

B. 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 tempat dan waktu serta penggunaan teknologi, 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>.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. 2014. *Psikologi Dan Konseling Qur'ani. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- 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 Kharidotus 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.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Institut Agama Islam (IAI) Miftahul Ulum Pamekasan
Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam
Office: Jl. Raya Palengaan KM. 11 Pamekasan, East Java, Indonesia.
Website OJS: <https://ejournal.iaimu.ac.id/index.php/dawa/index>
Email: journal.dakwa@gmail.com

LATTER OF ACCEPTANCE (LoA)

No. 46/DAWA/LOA/IV/2025

Dengan ini, Pengelola DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam dengan ISSN: 2808-3717 (Cetak) dan ISSN: 2808-3431 (Online) memberitahukan bahwa naskah Anda dengan identitas:

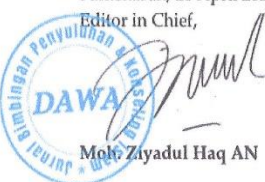
Judul : Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi untuk Kematangan Emosi bagi Warga Binaan Wanita
Penulis : Yuyun Nuraini, Ahmad Syamsul Muarif.
Instansi : Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafaat, Banyuwangi.
Email : yuyunnuraini1701@gmail.com

Telah memenuhi kriteria publikasi di Jurnal DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam dan dapat kami terima sebagai bahan naskah untuk terbitan Jurnal pada Vol. 5 No. 1 2025 dalam versi cetak dan elektronik.

Demikian surat ini disampaikan terima kasih.

Pamekasan, 26 April 2025

Editor in Chief,



Moh. Ziyadul Haq AN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.38/UIMSya/FDKI/C.8/1/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama	: YUYUN NURAINI
NIM	: 2112211018
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Bantalareja, Savana Jaya, Waeapo, Buru, Maluku
No HP	: 081344225861
Dosen Pembimbing	: Coach. AHMAD SYAMSUL MUARIF, S.Sos., M.A., CHt., CN.NLP

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi Untuk Kematangan Emosi Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NID : 3150128107201



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BANYUWANGI
Jalan Letkol Istiqlah No 59, Kab. Banyuwangi, Jawa Timur
Laman : lapasbanyuwangi.kemenkumham.go.id, Pos-el : lapasbanyuwangi@yahoo.co.id

3 Januari 2025

Nomor : WP15.PAS.PAS.13.UM.01.01 - 14
Lampiran : -
Perihal : Surat Pemberian Izin

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi

Di- BANYUWANGI

Merujuk Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi Tanggal 1 Januari 2025 Nomor : 51.2.12/041.44/UIMSYA/FDKI/C.8/1/2025 Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan izin kepada mahasiswa :

Nama : YUYUN NURAINI
NIM : 2112211018
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Bantalareja, Savana Jaya, Waeapo, Buru, Maluku
No. HP : 081344225861
Dosen Pembimbing : Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A,CHt., CN.NLP

Untuk dapat melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian program tugas akhir di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dengan ketentuan tetap mematuhi tata tertib Lapas.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.



Tembusan :

- Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Jawa Timur Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan di - S U R A B A Y A ;
- Arsip



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : St.2-12/059.13/UIMSya/FDKI/B.a/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Yuyun Nuraini
NIM : 2112211018
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 14%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 28 April 2025
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Yuyun Nuraini
NIM : 2112211019
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Qur'ani : Teknik Biblioterapi untuk kematangan
emosi warga binaan wanita
Pembimbing : Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A., CHL, CH.MLP

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Judul	22 / 29	
2	Pentapan rumah jurnal / template	22 / 29	
3	Pendahuluan	05 / 29	
4	Pendahuluan	06 / 29	
5	Pendahuluan	29 / 29	
6	Metode	30 / 29	
7	Metode	02 / 29	
8	Hasil	10 / 29	
9	Pembahasan	13 / 29	
10	Hasil dan Pembahasan	02 / 29	
11	Kesimpulan	16 / 29	
12			

Blokagung 26-05-2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam
Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

DOKUMENTASI

Gambar 1. Memasuki blok wanita di sambut dengan ramah



Gambar 2. Pelaksanaan Program One Day One juz



Gambar 3. Sharing dan pendampingan terhadap warga binaan



Gambar 4. Dokumentasi bersama Pembimbing dan Pamong di Lapas Kelas IIA Banyuwangi



PEDOMAN OBSERVASI PENELITIAN

Lapas Kelas IIA Banyuwangi

Hari/Tanggal:

No	Nama Klien	Ketenangan Batin	Rasa Syukur	Keseimbangan Emosi	Optimisme	Interaksi Sosial
1.		☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak
2.		☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak
3.		☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak
4.		☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak
5.		☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Ya ☐ Tidak

Keterangan Indikator:

- **Ketenangan batin:** Klien menunjukkan sikap lebih sabar, tenang, tidak mudah panik.
- **Rasa syukur:** Klien mampu menyadari nikmat dan menunjukkan sikap positif terhadap hidup.
- **Keseimbangan emosi:** Klien tidak mudah marah/meledak, emosinya stabil.
- **Optimisme:** Klien memiliki pandangan positif tentang masa depan dan tidak merasa putus asa.

- **Interaksi sosial:** Klien mampu bersosialisasi dengan baik, terbuka bercerita, tidak menarik diri.

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN

Lapas Kelas IIA Banyuwangi

Identitas Informan

- Nama:
- Usia:
- Kasus:
- Vonis:

Bagian A: Kondisi Emosi Sebelum Konseling

1. Apa yang Anda rasakan selama menjalani masa pembinaan ini?
2. Apakah ada emosi yang paling sering muncul (seperti cemas, marah, sedih, kecewa)? Bisa diceritakan?
3. Bagaimana Anda biasanya menghadapi emosi-emosi tersebut?

Bagian B: Pengalaman dalam Sesi Konseling Qur'ani

4. Bagaimana perasaan Anda saat membaca ayat-ayat Al-Qur'an selama sesi konseling?
5. Adakah ayat yang paling menyentuh atau memberikan makna bagi Anda? Ayat apa dan mengapa?
6. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah merenungi ayat-ayat tersebut?

Bagian C: Perubahan Emosi dan Cara Pandang

7. Apakah Anda merasa lebih tenang sekarang? Bisa dijelaskan bagaimana perbedaannya?
8. Bagaimana Anda memandang masa depan setelah mengikuti program konseling Qur'ani ini?
9. Apakah Anda merasa lebih bersyukur atau lebih optimis setelah sesi konseling?

Bagian D: Makna Kehidupan dan Harapan

10. Apa pelajaran hidup yang Anda dapatkan dari proses konseling ini?
11. Apa harapan Anda setelah keluar dari lapas nanti?
12. Menurut Anda, apakah kegiatan seperti ini perlu diadakan untuk warga binaan lainnya?

MODUL PELAKSANAAN KONSELING QUR'ANI

Teknik Biblioterapi untuk Pengembangan Emosi Positif

Warga Binaan Wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Lembaga pemasyarakatan (Lapas) merupakan suatu tempat yang menjadi naungan untuk membina warga binaan pemasyarakatan (WBP) dalam berbagai jenis kasus, Menurut Pasal angka 2 dan 3 UU Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, sistem pemasyarakatan bertujuan untuk membentuk warga binaan agar menjadi individu manusia yang utuh, sadar dengan kesalahan yang telah diperbuat, mampu memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindakan pidana sehingga masyarakat mampu menerima kehadiran mantan warga binaan dalam lingkungan serta aktif berperan dalam pembangunan. Sistem (Cempaka and Lilyana 2023).

Secara etimologis, istilah biblioterapi berakar dari bahasa Yunani: *biblion* yang berarti 'buku' atau 'bahan bacaan', dan *therapeia* yang berarti 'penyembuhan'. Dengan demikian, biblioterapi dapat diartikan sebagai proses penyembuhan yang difasilitasi oleh buku. Dalam praktiknya, bahan bacaan tidak hanya mengalihkan perhatian, tetapi juga menyajikan sudut pandang positif yang mampu membangkitkan semangat dan kesadaran seseorang untuk memperbaiki kualitas hidupnya (Rajab and Shofiah 2019).

Warga binaan wanita sering menghadapi tantangan emosional seperti kecemasan, ketidakstabilan emosi, rasa bersalah, dan pesimisme terhadap masa depan. Kegiatan pembinaan spiritual dapat menjadi jalan untuk menumbuhkan kekuatan batin. Modul ini disusun sebagai panduan pelaksanaan konseling Qur'ani berbasis teknik biblioterapi menggunakan ayat-ayat suci Al-Qur'an sebagai terapi pemaknaan hidup dan penguatan emosi positif.

2. Tujuan Modul

- Membantu warga binaan wanita mengelola emosinya secara positif.
- Memberikan pendekatan spiritual Qur'ani sebagai proses penyembuhan.
- Meningkatkan kecintaan terhadap Al-Qur'an melalui program One Day One Juz.

3. Sasaran Modul

Warga binaan wanita yang sedang menjalani masa pembinaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.

KERANGKA KONSEPTUAL

A. **Konseling Qur'ani**

Konseling Qur'ani merupakan metode konseling yang diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan pendekatan berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan digunakan sebagai sumber solusi spiritual dan moral (Diponegoro 2014).

B. **Biblioterapi Qur'ani**

Teknik terapi menggunakan bacaan (khususnya ayat Al-Qur'an) yang dipilih berdasarkan kebutuhan emosi klien untuk direnungi, dipahami, dan dijadikan pedoman hidup.

C. **Indikator Emosi Positif**

- Ketenangan batin
- Rasa syukur
- Keseimbangan emosi
- Optimisme
- Interaksi sosial

D. **Keterampilan Konseling**

Dalam modul ini menerapkan beberapa keterampilan konseling yang hampir sama dengan konseling secara umum tapi menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai rujukan yang di kemukakan oleh Diponegoro (2014) dalam penelitiannya, antara lain:

- 1) Empati, yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqoroh ayat 155-156 yang artinya: *"Dan Kami pasti mengujimu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innalillahi wainna ilaihi rooji'uun (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)".* Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia akan diberi ujian oleh Allah SWT baik materi maupun non materi yang berdampak pada kondisi

psikisnya sehingga konselor harus dapat mengajak klien untuk lebih bersabar melalui ujian.

2) Klarifikasi, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 66 yang artinya: *"Begitulah kamu! Kamu berbantah-bantahan tentang apa yang kamu ketahui, tetapi mengapa kamu berbantah-bantahan juga tentang apa yang tidak kamu ketahui? Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui"*. Ayat tersebut menjelaskan bahwa klarifikasi merupakan cara yang perlu dilakukan oleh konselor untuk mendapat kejelasan mengenai apa yang disampaikan klien saat proses konseling.

3) Fasilitasi, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Furqon ayat 57 yang artinya: *"Katakanlah, Aku tidak meminta imbalan apapun dari kamu dalam menyampaikan risalah itu, melainkan mengharapkan agar orang-orang mau mengambil jalan pada Tuhannya."* Ayat tersebut menjelaskan bahwa seorang konselor sebaiknya mengkonfirmasi dari sudut pandang klien dan memfasilitasi penyelesaian masalah yang bermanfaat untuk klien.

4) Menyimpulkan, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Israa ayat 28 yang artinya *"maka katakanlah kepada mereka ucapan yang lemah lembut."* Ayat tersebut menjelaskan bagaimana seorang konselor harus dapat memberikan kesimpulan mengenai apa yang klien harapkan dan mengecek kembali bagaimana kemajuan proses konseling yang sedang berjalan.

5) Negosiasi, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 114 yang artinya: *"tidak ada kebaikan dari banyak pembicaraan rahasia mereka, kecuali pembicaraan rahasia dari orang yang menyuruh orang bersedekah, atau berbuat kebaikan, atau mengadakan perdamaian diantara manusia. Barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami akan memberinya pahala yang besar."* Ayat tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh konselor kepada klien saat klien berusaha memperbaiki diri untuk menyelesaikan masalahnya merupakan bagian penting dalam konseling yang dapat membantu klien berhasil menjalani proses konseling.

PELAKSANAAN KONSELING

Sesi 1 – Mengenali Emosi & Ketenangan Batin

Tujuan: Membantu klien mengenali emosi negatif dan menemukan ketenangan melalui ayat Al-Qur'an.

Waktu: ±60 menit

Metode:

- Pembacaan ayat Al-Qur'an (One Day One Juz)
- Diskusi makna ayat bertema ketenangan (QS. Ar-Ra'd: 28)
- Refleksi pribadi (menulis atau sharing)

Langkah-langkah:

1. Pembukaan dengan muhasabah singkat
2. Klien membaca 2-3 halaman melanjutkan dari Juz yang sudah dibaca
3. Konselor mengajak merenungi QS. Ar-Ra'd:28
4. Sharing: Apa yang membuat hati gelisah? Bagaimana ayat ini membantu?
5. Refleksi tertulis: 'Perasaan saya hari ini...'
6. Penutup: Doa bersama dan pemberian motivasi

Sesi 2 – Syukur, Optimisme & Pemaknaan Hidup

Tujuan: Mendorong klien melihat sisi positif dari kehidupannya dan menumbuhkan harapan.

Waktu: ±60 menit

Metode:

- Membaca Al-Qur'an (lanjutan ODOJ)
- Diskusi makna QS. Ibrahim:7, QS. Al-Insyirah:5-6
- Latihan ekspresi rasa syukur

Langkah-langkah:

1. Membaca lanjutan Juz
2. Diskusi makna QS. Ibrahim:7
3. Sharing pengalaman: 'Hal kecil apa yang bisa saya syukuri hari ini?'
4. Renungan QS. Al-Insyirah:5-6
5. Penutup dengan muhasabah dan doa

Kegiatan Pendampingan & Sharing Tambahan

Dilakukan secara informal di sela kegiatan harian warga binaan.

Fokus pada:

- Mendengarkan keluhan kesah
- Menyisipkan ayat-ayat motivasi
- Memberikan afirmasi spiritual

PENUTUP

Modul ini merupakan upaya untuk membangun pendekatan spiritual Qur'ani sebagai bagian dari program pembinaan emosi bagi warga binaan wanita. Metode ini diharapkan dapat menumbuhkan ketenangan, rasa syukur, optimisme, serta makna hidup yang lebih kuat selama masa pembinaan.

Lampiran A – Daftar Ayat Rekomendasi Biblioterapi

Tema	Ayat	Makna
Ketenangan	QS. Ar-Ra'd:28	Hati menjadi tentram dengan mengingat Allah
Syukur	QS. Ibrahim:7	Allah menambah nikmat bagi yang bersyukur
Optimisme	QS. Al-Insyirah:5-6	Sesudah kesulitan ada kemudahan
Kekuatan diri	QS. Al-Imran:139	Jangan bersedih, kamu tinggi derajatnya jika beriman
Sabar	QS. Al-Baqarah:153	Allah bersama orang-orang yang sabar

Lampiran B – Lembar Evaluasi Konselor

Nama Klien: _____

Tanggal Sesi: _____

Nama Konselor: _____

Aspek yang diamati:

- Keterlibatan klien selama sesi
- Respon terhadap ayat-ayat Al-Qur'an
- Perubahan ekspresi/perilaku
- Kemampuan refleksi diri
- Tingkat ketenangan dan sikap optimis

Catatan konselor:

.....
.....
.....

Lampiran C – Lembar Refleksi Klien

Nama: _____

Tanggal: _____

1. Ayat yang paling menyentuh saya hari ini:

.....

2. Apa perasaan saya setelah membaca dan merenungi ayat tersebut?

.....

3. Hal-hal yang saya syukuri hari ini:

-

-

-

4. Harapan saya ke depan:

.....

REFERENSI

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>.

Diponegoro, Ahmad Muhammad. 2014. *Psikologi Dan Konseling Qur'ani. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.riegsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publicatio>

n/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Rajab, Khairunnas, and Vivik Shofiah. 2019. "Modul Bibliotherapy Kelompok Berbasis Sirah Nabawiyah Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa (Panduan Guru BK MTS)," 34.

VERBATIM

Nama konseli : Nina (nama samaran)

Pertemuan : ke 1

Hari/Tanggal : selasa, 24-09-2024

Waktu : 50 menit

Tempat : Aula Lapas Banyuwangi

Keterangan :

Ko : konselor

Ki : konseli

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Selamat pagi, Ibu Ida. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk bertemu saya hari ini. Saya senang bisa berbincang dengan Ibu. Bagaimana perasaan Ibu pagi ini?	Rapport
Ki	Pagi, Bu. Rasanya campur aduk. Saya merasa sedih dan bingung.	
Ko	Apa yang membuat Ibu merasa sedih dan bingung? Boleh diceritakan lebih lanjut?	Role limit
Ki	Saya sedih karena ingat anak di rumah. Sudah lama tidak bertemu. Rindu dan khawatir membuat saya sulit berpikir jernih.	
Ko	itu pasti sangat berat, Ibu. Merindukan anak sekaligus merasa khawatir adalah perasaan yang sulit. Saya bisa merasakan betapa dalamnya perasaan itu bagi Ibu. Apakah Ibu ingin menceritakan lebih banyak tentang apa	Rapport

	yang membuat Ibu merasa seperti itu?	
Ki	Saya merasa seperti seorang ibu yang gagal. Saya takut anak saya benci dengan saya karena setiap kali dia bertanya kapan pulang, saya selalu bohong. Sampai dia bilang saya PHP.	
Ko	Terima kasih sudah berbagi, Ibu. Saya tahu ini bukan hal yang mudah untuk diungkapkan. Perasaan bersalah dan takut itu memang sangat berat. Mungkin kita bisa mencoba melihatnya dari sisi yang berbeda. Bagaimana jika kita memahami apa yang bisa kita pelajari dari perasaan ini?	Reflection
ki	Saya ingin yang terbaik untuk anak saya. Saya tahu ini sangat sulit, terutama karena saya tidak bisa berada di sampingnya. Ketika saya diam, pikiran tentangnya semakin menghantui saya	
Ko	Saya mengerti, Ibu. Tidak ada yang salah dengan perasaan tersebut. Terkadang, kita perlu menerima perasaan kita, bukan untuk menghilangkannya, tetapi untuk memahami bahwa itu adalah bagian dari perjalanan kita. Bagaimana menurut Ibu?	
Ki	Mungkin saya terlalu buruk untuk anak saya. Saya tidak pantas disebut ibu. Saya sudah gagal menjadi istri. Anak saya kurang kasih sayang dari ayahnya, dan saya hanya memenuhi kebutuhan fisiknya, tidak memahami selain nya.	
ko	Saya bisa melihat betapa pedulinya Ibu kepada anak-anak. Perasaan bersalah itu menunjukkan betapa sayangnya Ibu kepada mereka. Mungkin, ini juga bisa menjadi kesempatan untuk memberikan kasih sayang kepada diri Ibu sendiri, sama seperti yang Ibu	Reflection

	ingin berikan kepada anak-anak.	
ko	Jika Ibu terpuruk karena rasa bersalah, bagaimana dengan hari-hari Ibu di sini?	Role limit
Ki	Kalau lagi bingung mbak, saya bisa seharian diam. Rasanya semua capek.	
ko	Ibu Ida, bagaimana hubungan Ibu dengan Allah?	Rapport
ki	Saya merasa jauh dari Allah. Saya sadar ini adalah teguran, tetapi saya juga merasa bahwa tidak ada yang lebih peduli daripada Allah.	
ko	Nah, kalau begitu, bagaimana jika kita memandang situasi ini bukan sebagai hukuman, tetapi sebagai kesempatan untuk menemukan makna baru dalam hidup Ibu? Apa yang Allah ingin ajarkan pada Ibu dalam perjalanan ini?	Reflection
ki	Mungkin Allah ingin saya belajar sabar dan memberi saya waktu untuk merenung tentang hidup saya, serta menyadari di mana titik kesalahan yang sebenarnya.	
ko	Itu adalah refleksi yang mendalam, Ibu. Bagaimana jika kita mencoba melihat masa-masa sulit ini sebagai cara untuk lebih dekat dengan Allah dan menemukan kekuatan dalam kebersamaan dengan-Nya?	Reflection
ki	saya selalu tahajud mbak, memohon ampunan dan dan perlindungan agar saya lebih baik.	
ko	Apakah itu membantu, Bu?	Time limit

ki	Sangat membantu. Tapi kalau saya diam, pasti saya termenung. Di tahajud, saya bisa nangis dan berdo'a, tetapi ketika tidak tahajud, saya merasa ingin menangis dan teriak.	
ko	Saya tahu itu berat, Bu. Bagaimana jika saya memberikan masukan agar Ibu bisa lebih enjoy menghadapi pikiran tersebut?	Role limit
ki	Boleh, mbak.	
ko	Coba Ibu manajemen waktu dengan baik. Hari-hari Ibu bisa dipenuhi dengan kegiatan yang mendekatkan diri kepada Allah. Selain lima waktu dan tahajud, Ibu bisa mencoba mengkhataamkan Al-Qur'an. Di target 1 bulan khatam 30 juz, Dengan begitu, setiap kali Ibu termenung, ada target yang bisa Ibu capai. Di situ, Ibu juga bisa meluapkan emosi.	Reflection
ki	Apa saya bisa mbak?	
ko	yakin dulu buk, pasti bisa nnti saya temani	
ki	Iya mbak nanti saya coba dulu	
ko	Saya rasa Ibu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Banyak WBP lain di sini yang mungkin merasakan hal serupa. Bagaimana jika Ibu juga berbagi dengan mereka? Mungkin itu bisa membantu Ibu tetap semangat?	Time limit
ki	(ragu-ragu) tapi saya sulit untuk bercerita. Apalagi mereka juga punya masalah masing-masing.	
ko	Mungkin lebih untuk berbagi pengalaman. Seperti sharing agar kita semua bisa saling menguatkan.	reflection

ki	Iya, mbak, akan saya coba ke depannya.	
ko	Selama satu bulan ke depan, saya akan ada di sini untuk mendukung Ibu dalam setiap langkah ibu. Terima kasih sudah mau terbuka hari ini, Ibu Ida.	Time limit
ko	Sebelum kita akhiri sesi hari ini, apa yang Ibu Ida rasakan sekarang setelah berbicara tentang semua ini?	Reflection
ki	Saya merasa sedikit lebih ringan, dan sedikit lebih berani untuk menghadapi perasaan saya. Terima kasih banyak, mbak.	
ko	Saya senang mendengarnya, Ibu. Saya harap perasaan ini bisa membantu Ibu menghadapi hari-hari ke depan dengan lebih tenang. Kita akan bertemu lagi minggu depan, ya?	Time limit
ki	iya, saran dari mbak akan saya coba. Terima kasih ya.	

Nama konseli : Nina (nama samaran)

Pertemuan : ke 2

Hari/Tanggal : senin, 30-09-2024

Waktu : 50 menit

Tempat : Mushola Blok A, Lapas Banyuwangi

Keterangan :

Ko : konselor

Ki : konseli

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
ko	Selamat pagi, Ibu Ida. Senang sekali bisa bertemu lagi dengan Ibu. Bagaimana kabar Ibu hari ini?	Rapport
ki	Pagi, mbk. Saya merasa sedikit lebih baik dari sebelumnya, tetapi kadang masih teringat anak saya, karna kesalahan saya	
ko	Itu kabar baik, Ibu. Apa yang Ibu lakukan untuk merasa lebih baik selama seminggu kemarin?	Role limit
ki	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.	
ko	Senang mendengar bahwa Ibu bisa melakukan itu. Membaca Al-Qur'an bisa memberikan ketenangan. Apakah ada momen tertentu selama membaca yang membuat Ibu merasa lebih dekat dengan Allah?	Reflection

ki	ya, ada. Saat saya membaca tentang kesabaran, dalam surat Al-Baqoroh saya merasa seolah Allah berbicara langsung kepada saya. Itu membuat saya berpikir bahwa saya harus lebih sabar menghadapi semua ini.	
ko	Itu sangat baik, Ibu. Menerima bahwa ini adalah perjalanan yang harus Ibu jalani adalah langkah penting. Bagaimana perasaan Ibu ketika menghadapi ingatan tentang anak selama seminggu ini?	Time limit
ki	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 diberikan Allah kepada saya.	
ko	Sangat bagus, Ibu. Mengalihkan fokus pada doa bisa membantu. Selain itu, bagaimana pengalaman Ibu saat berbagi dengan WBP lain? Apakah Ibu merasa lebih baik setelah berbagi?	Rapport
ki	Saya belum benar-benar berbagi. Saya masih merasa ragu dan takut orang lain tidak mengerti.	
ko	Saya mengerti, Ibu. Perasaan ragu itu normal. Namun, berbagi pengalaman bisa menjadi cara untuk saling menguatkan. Bagaimana jika kita coba eksplorasi bersama mengenai hal-hal yang Ibu ingin bagikan?	Reflection
ki	Mungkin saya bisa mulai dengan menceritakan perasaan rindu saya. Itu mungkin bisa membantu saya dan orang lain.	
ko	Itu adalah ide yang bagus, Ibu. Menyampaikan perasaan rindu mungkin bisa membuka percakapan yang lebih dalam dengan orang lain. Bagaimana jika Ibu menuliskan perasaan itu sebelum berbagi? Itu bisa membantu	Role limit

	mengekspresikan apa yang ingin Ibu sampaikan.	
ki	Hmm akan saya coba mbk, mungkin bisa	
ko	Bagus sekali, Ibu. Menulis bisa menjadi cara yang efektif untuk mengeksplorasi perasaan. Selain itu, bagaimana dengan waktu-waktu yang Ibu luangkan untuk diri sendiri? Apakah Ibu sudah sempat melakukannya?	Time limit
ki	Saya sudah mencoba menyisihkan waktu untuk berdoa dan membaca. Itu membantu saya merasa lebih baik, tetapi kadang saya merasa bersalah jika tidak memikirkan anak saya.	
ko	Itu adalah langkah yang baik, Ibu. Membuat jadwal dapat membantu Ibu tetap terorganisir. Saya tahu seorang ibu tidak mungkin untuk tidak memikirkan anak apalagi saat seperti ini kondisinya buk, tapi saya yakin semua pasti ada jalan terbaiknya.	Time limit
ki	Iya mbak saya selalu meyakinkan diri saya tentang itu.	
ko	Untuk selanjutnya Kita bisa terus berdiskusi tentang bagaimana Ibu bisa melakukan ini di pertemuan kedepan. Sebelum kita akhiri sesi hari ini, apa yang Ibu rasa setelah berbicara tentang semua ini?	
ki	Saya merasa lebih optimis dan memiliki rencana untuk ke depan. Terima kasih, mbak.	
ko	Saya senang mendengarnya, Ibu. Semoga perasaan ini membantu Ibu menghadapi tantangan ke depan dengan lebih baik. Kita akhiri sampai di sini yah semoga ibu selalu	Reflection

	dalam lindungan allah	
ki	Iya mbk amiin, trimakasih sudah mau mendengarkan dan membantu saya	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI



Nama	Yuyun Nuraini
Tempat, Tgl Lahir	Bantalareja, 17 Januari 2003
Jenis Kelamin	Perempuan
Alamat Rumah	Dsn Bantalareja, Desa Savana Jaya, Kec Waeapo, Kab Buru, Provinsi Maluku
Status	Pelajar/Santri
Alamat Email	yuyunnuraini17@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ perguruan	Bidang Studi
SD	2009	2015	SD Inpres Savana Jaya	
SMP	2015	2018	SMPN 3 Savana Jaya	
SMK	2018	2021	SMK Darussalam	Akuntansi
S1	2021	2025	Uimsya Banyuwangi	BKI

C. RIWAYAT PENDIDIKAN NONFORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ perguruan	Bidang Studi
ULA	2018	2022	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah	
WUSTHO	2022	2024	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah	
ULYA	2024	Sekarang	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah	

D. PENGALAMAN ORGANISASI

- a. Anggota KSR PMI UNIT UIMSYA Tahun 2021-2023
- b. Anggota PMII UIMSYA
- c. Anggota DEMA F Tahun 2023-2024