

## **Pengabdian Masyarakat: Mengelola Emosi dan Terapi Membaca Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kualitas Diri pada Siswa MI 01 Walisongo Paesan**

**Diah Ayuni<sup>1</sup>, Muhamad Rifa'i Subhi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Diah Ayuni

**E-mail:** [diah.ayuni99@gmail.com](mailto:diah.ayuni99@gmail.com)

### **Abstrak**

Setiap individu pasti memiliki emosi yang dikeluarkan. Ini adalah potensi yang dimiliki individu sejak lahir dan berkembang mengikuti pola pertumbuhan individu. Emosi merupakan keadaan yang responnya dapat mempengaruhi perilaku individu. Macam-macam emosi ada banyak dengan cara pengelolaan yang berbeda-beda. Meskipun begitu, banyak individu yang belum mengenal serta dapat mengelola emosi dengan baik terutama anak-anak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji tentang pengenalan dan pengelolaan emosi pada siswa MI 01 Walisongo Paesan. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan observasi serta wawancara pada siswa yang terkait. Peneliti juga terjun langsung dalam memperkenalkan pengertian, pembagian dan regulasi emosi. Kemudian siswa mewarnai bidang bangunan dengan warna yang telah ditentukan untuk mengetahui keadaan emosi siswa. Peneliti juga membuat kegiatan konseling kelompok untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami emosi dan cara penanganannya. Terapi membaca Al-Quran bersama juga dilakukan untuk mendatangkan ketenangan hati. Hal ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari siswa MI 01 Walisongo Paesan sehingga bisa tumbuh kembang dengan mental dan pengelolaan emosi yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dapat memahami dan mengelola emosi yang muncul dengan menerapkan regulasi yang sudah diajarkan sebelumnya. Kemampuan siswa dalam mengelola emosinya memperlihatkan kualitas diri mereka yang baik.

**Kata kunci** - emosi, terapi membaca Al-Qur'an, kualitas diri, siswa

### **Abstract**

Every individual must have emotions that are issued. It is the potential that an individual has from birth and that develops following the growth pattern of the individual. Emotion is a state whose response can affect individual behavior. There are many kinds of emotions with different ways of managing them. Even so, many individuals who do not know and can manage emotions well, especially children. Therefore, researchers want to examine the recognition and management of emotions in students Mi 01 Walisongo Paesan. Researchers use qualitative research methods by conducting observations and interviews on related students. Researchers also directly involved in introducing the understanding, division and regulation of emotions. Then students color the building area with a predetermined color to determine the emotional state of the students. Researchers also created group counseling activities to determine the extent to which students understand emotions and how to handle them. Prayer therapy and reading the Quran together are also done for peace of mind. This is expected to be useful for the daily lives of students MI 01 Walisongo Paesan so that they can grow with mental development and good emotional management. The results showed that students can understand and manage emotions that arise by applying previously taught regulations. Students' ability to manage their emotions shows their good qualities.

**Keywords** - emotion, qur'an reading therapy, self quality, student

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk individu sekaligus makhluk sosial. Hal itu tidak menutup kemungkinan manusia mengalami emosi setiap harinya. Emosi yang dirasakan akan mempengaruhi terhadap tindakan dan mental individu. Kesedihan dan kebahagiaan datang bergantian mewarnai peristiwa yang terjadi. Dengan demikian, emosi merupakan aspek terpenting dalam kehidupan.

Setiap individu akan berbeda dalam cara pengelolaan emosinya terutama anak-anak. Mereka bahkan belum mengetahui macam-macam dari emosi. Masa anak-anak adalah waktu yang tepat untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi (Maila Rahiem, 2023: 42). Hal ini akan membentuk kepribadian dan kualitas diri yang baik.

Pemberdayaan merupakan pemanfaat aset dengan melibatkan sumber daya manusia disekitarnya. Pada kegiatan ini ditetapkan metode *service learning*. *Service learning* adalah metode pemberdayaan dengan menerapkan materi kuliah di tengah-tengah masyarakat. Ini merupakan cara untuk berkomunikasi dengan masyarakat. Penerapan materi kuliah diharapkan bisa menjadi solusi untuk permasalahan sosial (Agus Afandi dkk, 2022: 163).

Pemberdayaan ini dilakukan pada tanggal 15-18 dan tanggal 20 pada bulan Maret 2025. Sasaran pemberdayaan ditujukan pada siswa kelas 4 MI 01 Walisongo Paesan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Anak-anak kelas 4 diprediksi sudah bisa memahami sesuatu dengan baik. Hal tersebut yang melatarbelakangi pemberdayaan ini dilakukan.

Peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa penelitian yang sudah menjabarkan pengertian emosi seperti pada penelitian Nuril Nazia Faudia (2022) mengenai perkembangan sosial emosi pada anak usia dini. Adapun penelitian yang dilakukan Hariadi Ahmad (2022) untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi siswa dengan pengendalian diri siswa SMP Kelas I. Keterlibatan ayah dalam pola asuh pada kematangan emosi remaja telah ditelaah oleh Syafira Putri Ragita dan Fardana Nur (2021). Oleh karena itu, peneliti mengkaji pada pembaharuan penelitian untuk mengetahui permasalahan emosi pada anak sekaligus memberikan pengetahuan emosi dan cara menanganinya. Keterlibatan spiritualitas dalam pengendalian emosi membantu menata dalam diri individu. Emosi dan spiritualitas yang stabil menjadikan kualitas individu yang baik.

## METODE

Langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan koordinasi dengan pihak MI 01 Walisongo Paesan untuk melakukan penelitian dengan menguraikan rencana kegiatan. Kemudian peneliti juga melakukan pengamatan, wawancara dan pengambilan data. Pemberdayaan ini dilakukan dengan empat kali pertemuan setelah disetujui dengan pihak MI 01 Walisongo Paesan. Pada pertemuan pertama, peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud adanya kegiatan tersebut. Rencana program pembelajaran disampaikan pada pertemuan ini guna siswa dapat mempersiapkan diri sesuai dengan intruksi yang ditujukan. Pertemuan kedua pada kegiatan ini mengenai penyampaian materi dilanjutkan dengan permainan spiner emosi dan mewarnai bangunan bidang datar sesuai dengan warna zona emosi yang telah disepakati. Pertemuan ketiga dengan melakukan konseling kelompok untuk mengetahui penerapan materi yang telah disampaikan. Terakhir, pertemuan keempat dilaksanakan dengan puncak acara khataman dan pembagian takjil gratis kepada masyarakat sekitar.

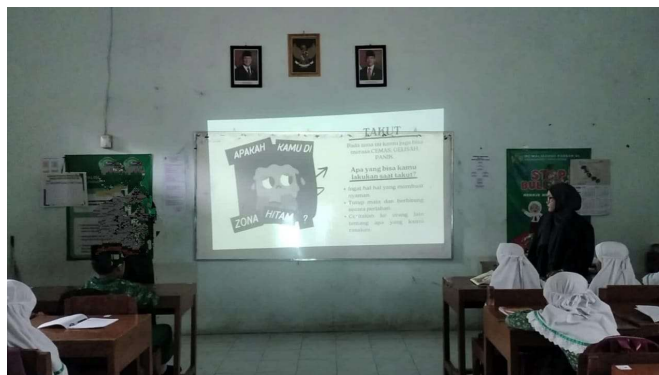
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengenalan dan Regulasi Emosi

Emosi merupakan luapan dari perasaan yang terjadi dalam waktu singkat tetapi bersifat subjektif. Emosi menjadi reaksi psikologis-fisiologis karena berhubungan dengan jiwa dan fisik. Pada setiap individu emosi akan mempengaruhi segala aspek kepribadiannya baik luar maupun dalam. Hal ini akan mempengaruhi pula tindakan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks dengan memberikan perubahan aspek luas yang ditandai perasaan kuat untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Emosi juga berhubungan dengan fisik tubuh berupa denyut jantung, sirkulasi darah dan pernapasan yang dapat diekspresikan. Emosi tidak terbatas pada perasaan saja tetapi juga mencerminkan keadaan diri individu dengan warna efektif kuat atau lemah. Perasaan intens ini dapat disampaikan melalui lisan, tulisan serta tindakan positif dan negatif.

Emosi dapat dijadikan sebagai tolak ukur dari karakter individu terkait pengendalian diri dan kesabaran. Dalam teori fisiologis, emosi bermula dari sistem saraf pusat dan saraf periferi. Sistem saraf periferi dibagi menjadi sistem saraf otonomik dan sistem saraf somatik. Sistem saraf otonomik memiliki tugas untuk mengawal aktivitas organ visera seperti jantung, perut, usus, saluran darah, otot dan kelenjar peluh. Sedangkan sistem saraf somatik memiliki tugas untuk mengawal aktivitas otot rangka. Apabila sistem saraf terangsang dari luar dan individu menjadi ketakutan maka gejala fisik akan terlihat seperti tangan berkeringat atau dingin, berpeluh, terasa akan kencing atau buang ari besar sehingga mondar mandir dan lain sebagainya. Apabila individu malu maka mukanya akan terlihat kemerah-merahan (Lilik Antono Budiono dan Musa Masing, 2022: 2-3). Apabila individu merasa senang akan terlihat mukanya yang bersinar. Begitu pula dengan emosi lainnya.



**Gambar 1.**  
Pengenalan & Regulasi Emosi

Dalam kegiatan pemberdayaan ini, peneliti memperkenalkan empat macam emosi berupa emosi senang, takut, marah dan sedih. Senang merupakan perhatian penuh dan merasa positif secara keseluruhan. Takut adalah perasaan tidak nyaman sehingga butuh kefokuskan. Marah meliputi perasaan penuh emosi negatif yang memungkinkan muncul reaksi dengan kasar. Sedih memunculkan rendahnya energi dan motivasi untuk memberikan partisipasinya.

a. Senang

Senang dikategorikan dengan zona kuning yang memberikan energi semangat, bahagia dan bangga. Saat individu merasa senang, energi positif ini baiknya digunakan untuk membantu orang. Kesadaran ketika merasa senang dapat diimplementasikan dengan rasa syukur dan menikmati momen ini.

b. Takut

Takut dikategorikan dengan zona hitam yang menggambarkan rasa cemas, gelisah dan panik. Perasaan ini dapat menimbulkan *panic attack* yang muncul secara tiba-tiba disertai dengan gejala fisik seperti tangan gemetar dan denyut jantung cepat (Shofa Aulia Kumala, 2024: 349). Regulasi emosi pada takut dapat diterapkan dengan mengingat hal-hal yang membuat nyaman.

c. Marah

Marah dikategorikan dengan zona merah yakni ketika merasa kesal, tidak suka dan frustrasi. Emosi merupakan ledakan amarah dari rangsangan yang berbentuk ekspresi perasaan.

Reaksi ini juga bisa timbul pada perilaku seperti menjerit, mengamuk, menangis dan lainnya (Denok Wigati, Wardatul Mufidah, 2022: 100). Hal yang dilakukan ketika marah yakni dengan menarik napas dan menjauhkan diri dari sesuatu yang memicu emosi ini terjadi.

d. Sedih

Sedih ada pada zona hijau ketika individu mengalami rasa kecewa, kehilangan ataupun rindu. Emosi sedih dapat menurunkan energi dan memperlambat metabolisme tubuh (Sri Rahma Dewi, Fadhilla Yusri, 2023: 69). Saat merasa sedih, individu dapat bercerita kepada teman, melakukan hal yang disukai, minum air putih maupun olahraga.

Emosi harus yang sedang dirasakan harus dikelola dengan baik. Jika emosi tidak dikelola emosi dapat menyakiti baik diri sendiri maupun orang lain. Individu dengan emosi yang stabil dapat berpikir secara jernih dalam menganalisis sesuatu maupun memutuskan perkara. Jalinan komunikasi dapat terlaksana dengan baik ketika individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya.

Penyampaian materi ini dengan menayangkan power point supaya siswa fokus pada pembelajaran. Untuk menggali pengetahuan siswa maka disediakan spinner emosi dengan menyediakan kertas yang dibagi menjadi empat. Masing-masing bagian diberi warna kuning sebagai perasaan senang, hijau sebagai perasaan sedih, merah sebagai perasaan marah dan hitam sebagai perasaan takut. Setiap siswa diberi selembar kertas lain untuk dituliskan nama atas pemegang kertas. Sesuai dengan urutan absen, siswa dipanggil untuk maju kedepan dengan membawa kertas yang tertulis namanya untuk ditempelkan pada kertas yang telah diwarnai berdasarkan zona emosi. Kertas ditempelkan sesuai dengan emosi yang dirasakan pada saat itu.

Kegiatan selanjutnya, siswa diberi kertas yang tergambar beberapa bangun datar untuk diwarnai sesuai dengan emosi yang mereka rasakan. Sebelum itu, siswa diberi pengertian bahwa hal ini tidak menentukan salah atau benarnya dalam menentukan warna. Siswa diberi kebebasan untuk bereksresi yang tercerminkan dalam kertas bangun datar tersebut. Kegiatan ini sebagai analisa dalam pemahaman dan pendalaman materi.

Pada pertemuan selanjutnya dilakukan konseling kelompok. Konseling kelompok ini bertujuan untuk menganalisa pemahaman siswa terkait emosi. Beberapa siswa telah menerapkan regulasi yang diajarkan sesuai dengan emosi yang dirasakan. Adapun sebagian siswa lain belum melaksanakan regulasi emosi dikarenakan lupa.

## **2. Terapi membaca al-Quran**

Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat jibril untuk dijadikan sebagai pedoman hidup bagi makhluk. Pedoman ini sebagai landasan hidup yang akan membimbing manusia menuju jalan-Nya. Al-Qur'an memiliki nama lain seperti *as-syifa* yang artinya obat. Oleh karena itu, Al-Qur'an merupakan obat terampuh untuk menyembuhkan penyakit baik fisik maupun psikis.

Terapi membaca Al-Qur'an merupakan sebuah metode terapi yang menggunakan Al-Qur'an sebagai sumber bimbingan, motivasi dan inspirasi dalam kasus yang akan diterapi. Ketika Al-Qur'an ini dibacakan maka akan timbul rangsangan yang menyebabkan perilaku dan perasaan yang semula negatif menjadi positif. Hal ini sesuai dengan teori kognitif bahwa perasaan dan perilaku akan selalu beriringan dan mempengaruhi satu sama lain. Afeksi perasaan yang tenang, damai dan bahagia akan menimbulkan perilaku yang positif.

Dalam teori psikospiritual mengklaim bahwa manusia memiliki tiga dimensi yakni dimensi psikologis, dimensi fisik dan dimensi spiritual. Ketiganya saling berhubungan sehingga mempengaruhi pada kesehatan dan kesejahteraan individu. Pada dimensi psikologis, terapi membaca Al-Qur'an telah memenuhi kebutuhan akan perhatian, apresiasi dan aktualisasi diri. Sisi dimensi fisik terpenuhi dari kebutuhan tubuh untuk istirahat dan relaksasi. Begitu pula dengan dimensi spiritual,

terapi membaca Al-Qur'an memuhi kebutuhan akan makna, tujuan dan keterkaitannya individu dengan Allah SWT (Endang Sulastri, Wardatun Nisa', Wardatul Khafidhah, 2023: 60-61).



**Gambar 2.**  
Pembacaan Al-Quran

Sebelum dan sesudah memulai pelajaran, siswa MI 01 Walisongo Paesan rutin melakukan pembacaan surat-surat pendek yang dilakukan bersama-sama dalam satu kelas. Tidak hanya mengajarkan pada kedisiplinan dalam melakukan rutinitas, peran membaca Al-Qur'an juga untuk mewujudkan siswa yang sholeh dan sholekhah. Pembacaan ini dikendalikan oleh guru pemegang kelas pada tersebut.

Dalam pertemuan ketiga, terapi membaca Al-Qur'an dari surat Ad-dhuha sampai surat Al-Baqarah ayat 4 kemudian dilanjutkan tahlil di Musolla Madrasah. Rangkaian acara ini dilakukan setelah adanya pembagian juz dalam Al-Qur'an untuk dibaca sebelum acara dimulai. Selain itu, bertepatan dengan bulan puasa siswa diajarkan juga untuk berbagi takjil. Kegiatan ini sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran terhadap sesama manusia.

### **3. Keterkaitan Mengelola Emosi dengan Terapi Membaca Al-Quran untuk Meningkatkan Kualitas Diri Siswa**

Kualitas diri menjadi hal yang sangat penting dalam berproses pada kehidupan. Memperbaiki diri adalah tanggungjawab setiap individu. Kualitas diri akan tetap tercerminkan pada setiap individu dengan tidak mengenal wanita dan pria tua dan muda. Peningkatan dalam kualitas diri diperlukan kesadaran yang muncul dari dalam individu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih maju (Yuniar Fitriani, Nadia Mutiara, Nurul Febri Hardayanti, 2025: 20).



**Gambar 3.**  
Setelah konseling terapi

Setelah mempelajari emosi dan menerapkan terapi membaca Al-Quran, maka peneliti melakukan evaluasi dengan menganalisis perilaku siswa. Beberapa siswa yang telah menerapkan regulasi emosi akan berbeda dengan siswa yang tidak menerapkannya. Siswa yang menerapkan regulasi emosi akan lebih tenang dan terkontrol emosi yang dialaminya. Meskipun dari empat emosi yang dipelajari mereka belum memaksimalkan semuanya.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan wawancara kepada siswa terkait untuk mengetahui terkait penerapan regulasi emosi yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya, tidak hanya di sekolah tetapi juga termasuk di rumah. Hasilnya mereka juga menerapkannya di lingkungan keluarga dan masyarakat sehingga kualitas dalam diri siswa bisa tercerminkan. Mereka memahami emosi yang dirasakannya dan menerapkan regulasi yang sesuai.

## **KESIMPULAN**

Kemampuan mengelola emosi pada siswa mencerminkan kualitas diri yang baik. Kualitas diri ini mempengaruhi pola perilaku ke arah yang positif dan maju. Beberapa siswa telah menerapkan regulasi emosi yang telah diajarkan dari pihak pemberdaya. Namun, masih ada beberapa siswa lain yang belum melaksanakan regulasi emosi sehingga ketika emosi muncul mereka tidak dapat mengendalikannya. Oleh karena itu, terapi membaca Al-Qur'an adalah alternatif yang dapat digunakan untuk mencari ketenangan jiwa dan batin individu dalam memberikan jalan pada zona negative emosi. Ayat Al-Qur'an yang dibaca sebelum pembelajaran juga membantu pembentukan karakter individu yang disiplin.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada pihak MI 01 Walisongo Paesan yang telah memberikan kesempatan besar kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan di sekolah. Dosen dan teman-teman peneliti yang telah mendukung kegiatan ini berlangsung.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, A. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. (Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam dan Direktorat Jendral Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI).
- Budiono, L. A., & Masing, M. (2022). Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 579-584.
- Dewi, R. S., Yusri F. (2023). Kecerdasaan Emosi pada Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65-71.
- Fitriani, Y., Mutiara, N., & Hardiyanti F. (2025). Pentingnya Self Improvement untuk Meningkatkan Kualitas Diri. *Journal Of Information Systems and Management*, 4(1), 18-20.
- Kumala, S. A. (2024). Kiai sebagai Konselor: Pendekatan Spiritual dalam Mereduksi Panic Attack Santri di Pesantren. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14(3), 345-362.
- Rahiem, Maila. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40-50.
- Sulastri, E., Nisa' W., & Khafidhah, W. (2023). Keajaiban Terapi Membaca Al-Qur'an: Dampaknya pada Kesehatan Mental dan Emosional. *Maktabah Borneo*, 2(2), 55-64.
- Wigati, D., & Mufidah, W. (2022). Pengembangan Alat Ukur Metode Observasi Rating Sale: Perilaku Emosi Marah dan Temper Tantrum pada Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 99-106.