Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4 No.1 Edisi Periode: Juni-November 2025 | Page: 106-110
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/adc.v4i1.1490

SOSIALISASI PENGENDALIAN EMOSI BERBASIS ISLAM: MENGATASI MARAH PADA SISWA SMAN X BANJARMASIN

Aminah1[1*], Ani Wardah[2], Nurul Auliah[3], Laura Sapitri[4], Dewi Sa'adah[5], & Amelia Rahmah[6]
[*1-6] Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin
email: aminah111080@gmail.com

Submit Tgl: 27-Oktober-2025 Diterima Tgl: 27-Oktober-2025 Diterbitkan Tgl: 27-Oktober-2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi, Subjek kegiatan terdiri atas 30 orang siswa kelas XI B yang berpartisipasi aktif dalam pelatihan. Metode pelaksanaan meliputi dua sesi utama, yaitu (1) sosialisasi dan *pre-test* untuk mengidentifikasi tingkat awal kemampuan siswa dalam mengelola emosi marah, serta (2) penyampaian materi inti yang mencakup konsep emosi dalam perspektif Islam, dalil Al-Qur'an dan hadis tentang pentingnya pengendalian emosi, serta praktik spiritual seperti sabar, dzikir, wudhu, dan shalat sebagai strategi pengendalian marah. Setelah pelatihan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi sesuai nilai-nilai Islam. Peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih tenang dan reflektif dalam menghadapi situasi emosional, serta memahami pentingnya spiritualitas dalam menjaga kestabilan emosi. Dengan demikian, pelatihan ini terbukti efektif dalam membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani dalam mengendalikan kemarahan dan mengembangkan karakter islami yang berakhlak mulia. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan berkelanjutan bagi sekolah lain dalam mengembangkan kecerdasan emosional berbasis spiritual.

Kata Kunci: *Pengendalian Emosi, Kemarahan, Pendekatan Islam*

Cara mengutip Aminah, Wardah, A., Auliah, N., Sapitri, L., Sa'adah, D., & Rahmah, A. (2025). Sosialisasi Pengendalian Emosi Berbasis Islam: Mengatasi Marah pada Siswa SMAN X Banjarmasin. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(1), 106–110. https://doi.org/10.71456/adc.v4i1.1490

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan tantangan emosional. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi regulasi emosional mereka (Santrock, 2021). Siswa SMA sering menghadapi tekanan akademik akibat tuntutan belajar yang tinggi, persaingan dalam prestasi, serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Selain itu, mereka juga berhadapan dengan kecemasan sosial, baik dalam pergaulan di sekolah maupun interaksi di dunia digital yang semakin berkembang pesat. Berbagai faktor ini dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan, perasaan cemas yang berlebihan, serta kesulitan dalam mengelola emosi seperti kemarahan dan frustrasi (Febri, 2024).

Dalam konteks psikologi, regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk mengelola dan merespons emosi mereka secara adaptif (Nurvithasary et al., 2025) . Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya tingkat stres, penurunan kesehatan mental, gangguan dalam interaksi sosial, serta rendahnya motivasi belajar (Rahma et al., 2024) Penelitian oleh Ximenes et al., 2024), menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pada remaja dapat menyebabkan gangguan tidur, kurangnya konsentrasi dalam belajar, serta peningkatan risiko depresi. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki strategi yang efektif dalam mengendalikan emosi mereka.

Dalam Islam, pengendalian emosi merupakan bagian dari akhlak mulia yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2025: Aminah, Ani Wardah, Nurul Auliah, Laura Sapitri, Dewi Sa'adah, & Amelia Rahmah

dan pengendalian diri dalam menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Sebagaimana firman Allah SWT:

"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain, Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS. Ali Imran: 134)

Ayat ini menegaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan kemarahan serta memaafkan orang lain termasuk dalam golongan orang yang dicintai oleh Allah SWT. Hal ini selaras dengan hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa kekuatan seseorang bukan diukur dari fisiknya, tetapi dari kemampuannya dalam menahan amarah:

"Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam pergulatan, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Pandangan Islam ini relevan dengan teori psikologi modern tentang coping strategies, yaitu cara seseorang dalam menghadapi dan mengelola tekanan emosional. Studi yang dilakukan oleh Kartika et al., (2025), menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu individu dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan jiwa. Mekanisme ini bekerja dengan cara meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, & Rahayu (2025), juga menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin melaksanakan shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, dan berdoa memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang jarang melaksanakan ibadah tersebut. Selain itu, studi oleh Faizah, & Arifi (2023), menemukan bahwa pengamalan konsep tawakal dan syukur dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan pada remaja. Dalam Islam, sikap tawakal mengajarkan individu untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha secara maksimal, sehingga mereka tidak merasa terbebani dengan ekspektasi yang terlalu tinggi.

Lebih lanjut, tafakur atau refleksi diri juga diajarkan dalam Islam sebagai metode untuk memahami hikmah di balik setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini dapat membantu remaja dalam meregulasi emosi mereka dengan lebih baik. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

SMANX Banjarmasin dengan alamat lokasi: Jl. Dharma Praja V No.47, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70249, Indonesia. Telepon: (0511) 3253206.

Hasil wawancara tim pengabdian dengan guru bimbingan dan konseling di SMANX Banjarmasin mengungkapkan bahwa siswa menghadapi berbagai tantangan dalam pengelolaan emosi. Salah satu permasalahan utama yang ditemukan adalah kesulitan siswa dalam mengendalikan kemarahan serta berbagai emosi negatif lainnya yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan proses belajar mereka. Permasalahan lainnya adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai teknik Islami yang dapat digunakan untuk mengelola emosi secara efektif. Padahal, Islam menawarkan berbagai metode seperti dzikir, doa, dan refleksi diri yang dapat membantu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan kemarahan.

Berdasarkan temuan permasalahan tersebut, untuk menangani tim pelaksana pengabdian melakukan "Sosialisasi Pengendalian Emosi Berbasis Islam: Mengatasi Marah, Pada Siswa SMANX Banjarmasin."

Melalui pelatihan berbasis Islam, siswa dapat dibekali dengan keterampilan praktis dalam mengelola marah, stres, dan kecemasan dengan pendekatan Qur'ani. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam tentang pengendalian emosi, mereka diharapkan dapat menjadi individu yang lebih tenang, sabar, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijak.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMANX

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2025: Aminah, Ani Wardah, Nurul Auliah, Laura Sapitri, Dewi Sa'adah, & Amelia Rahmah

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4 No.1 Edisi Periode: Juni-November 2025 | Page: 106-110
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Banjarmasin, ditemukan beberapa permasalahan utama yang dihadapi siswa terkait pengendalian emosi:

1. Adanya kesulitan dalam mengendalikan kemarahan dan emosi negatif lainnya Siswa SMANX Banjarmasin.
2. Kurangnya pemahaman Siswa SMANX tentang teknik Islami dalam mengelola emosi.

3. METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi ini dilaksanakan dalam dua (2) sesi sebagai berikut:

Sesi I: Pengenalan Emosi dalam Islam (45 menit)

- Konsep emosi menurut Al-Qur'an dan Hadis.
- Dalil-dalil tentang pentingnya pengendalian emosi dalam Islam.

Sesi II: Teknik Islami Mengatasi Kemarahan (45 menit)

- Strategi meredam amarah dalam Islam (QS. Ali Imran: 134).
- Praktik wudhu dan shalat sebagai cara meredakan emosi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema **"**Pengendalian Emosi Berbasis Islam: Mengatasi Marah dengan Spirit Qur'ani**"** dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 di SMANX Banjarmasin, yang berlokasi di Jl. Dharma Praja V No. 47, Pemurus Luar, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70249.

Subjek kegiatan ini adalah 30 orang siswa kelas XI B yang menjadi peserta aktif dalam pelatihan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, khususnya mengendalikan kemarahan berdasarkan nilai-nilai Islam.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua sesi utama**,** yaitu sesi sosialisasi dan sesi pelatihan inti.

Sesi I – Sosialisasi dan *Pre-Test*

Pada sesi awal, tim pengabdian memperkenalkan diri kepada peserta serta menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu menumbuhkan kesadaran pentingnya mengelola marah sesuai ajaran Al-Qur'an dan hadis. Lihat gambar 1



Gambar 1 Perkenalan Tim Pengabdian

Setelah penjelasan awal, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat kemampuan mereka dalam mengelola emosi marah sebelum pelatihan dimulai. Lihat gambar 2.



Gambar 2. *Pre-test*

Sesi II – Penyampaian Materi dan *Post-Test*

Sesi kedua diawali dengan penyampaian materi pelatihan yang mencakup:

- Konsep emosi dan marah dalam perspektif Islam.
- Dalil-dalil Al-Qur'an dan hadis yang menjelaskan pentingnya pengendalian emosi.: *"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain, Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS. Ali Imran: 134)*

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2025: Aminah, Ani Wardah, Nurul Auliah, Laura Sapitri, Dewi Sa'adah, & Amelia Rahmah

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4 No.1 Edisi Periode: Juni-November 2025 | Page: 106-110
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

- Teknik meredam amarah dalam Islam, seperti berwudhu, berdiam diri, berpindah posisi, dan berdzikir.
- Penerapan nilai sabar dan ikhlas dalam menghadapi situasi yang memicu emosi. Lihat gambar 3.



Gambar 3. Menjelaskan materi

Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi interaktif dan tanya jawab antara peserta dan tim pengabdian untuk memperdalam pemahaman. Kegiatan kemudian diakhiri dengan *post-test* guna mengetahui peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil analisis pre-test skor 820, dan hasil postest 989. Lihat gambar 4.



Gambar 4. *Pos-test*

Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum (pretest) dan diberikan sosialisasi, terdapat peningkatan sebanyak 169. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan Mengatasi Marah dengan Spirit Qur'ani.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta serta pihak sekolah. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama pelatihan dan mengakui pentingnya penerapan nilai-nilai Islam dalam mengelola emosi sehari-hari.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan di SMANX Banjarmasin, diperoleh bahwa para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap pentingnya mengelola emosi, khususnya marah, melalui nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis.

Dalam ajaran Islam, pengendalian emosi merupakan bagian dari pembinaan akhlak yang luhur. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain, Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS. Ali Imran: 134)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa menahan amarah bukan sekadar bentuk kontrol diri, melainkan juga manifestasi dari akhlakul karimah yang mencerminkan kedekatan spiritual seorang hamba kepada Allah SWT.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola reaksi emosional agar tetap adaptif dalam konteks sosial (Periana, & Fridari, 2025). Dengan demikian, pengendalian emosi dalam Islam memiliki keselarasan dengan teori regulasi emosi modern, hanya saja Islam menambahkan dimensi spiritual sebagai dasar pengendalian diri (Fitriya, & Khofifah, 2024).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan mampu memahami makna sabar dan ikhlas sebagai strategi pengendalian emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahman dan Haque (2020) yang menemukan bahwa pelatihan berbasis nilai-nilai Islam mampu meningkatkan ketenangan emosional dan menurunkan tingkat stres pada remaja (Agustin, & Hidayah, 2024). Selain itu, penelitian oleh Kartika et al., (2025) juga mengungkap bahwa pembacaan Al-Qur'an dan dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan serta memperkuat kontrol diri individu dalam menghadapi tekanan emosional.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa siswa mulai menerapkan cara-cara Islami untuk mengelola kemarahan, seperti berwudhu, berpindah posisi, berdiam diri, serta

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2025: Aminah, Ani Wardah, Nurul Auliah, Laura Sapitri, Dewi Sa'adah, & Amelia Rahmah

memperbanyak dzikir dan istighfar ketika menghadapi situasi emosional.

5. KESIMPULAN

Pengetahuan siswa meningkat setelah mengikuti pelatihan, terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep emosi dan cara mengelolanya sesuai ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Perubahan sikap positif tampak pada kemampuan siswa menahan diri, berdiam diri, berwudhu, atau berdzikir saat menghadapi situasi yang memicu kemarahan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (LPPM) yang telah mendanai kegiatan PkM ini. Terimakasih juga disampaikan kepada SMANX Banjarmasin yang telah mengizinkan dan menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan ini. Terimakasih juga kepada Siswa SMANX Banjarmasin yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

7. REFERENSI

Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi pendidikan Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi burnout di kalangan pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, *16*(2), 198-212.

Faizah, M., & Arifin, S. (2023). Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, *8*(2), 1-14.

Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, *6*(2), 54-71.

Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, *5*(2).

Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, *2*(2), 78-85.

Nurvithasary, U., Mufidah, E. F., Poncogati, A., Nafisah, L. Z., & Rahmahwati, N. P. (2025). Menjaga Keseimbangan Emosi Mahasiswa Muslim: Analisis Regulasi Emosi melalui Praktik Keagamaan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, *5*(1), 43-50.

Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1597-1608.

Putri, F. A., & Rahayu, B. A. (2025). Hubungan kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Mental Health*, *1*(2), 57-67.

Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 18-18.

Santrock, J. W. (2021). *Adolescence (17th ed.)*. McGraw-Hill.

Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret kesehatan jiwa remaja SMA: Tantangan kecemasan dan depresi di era modern. *Healthy Papua-Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, *7*(2).

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2025: Aminah, Ani Wardah, Nurul Auliah, Laura Sapitri, Dewi Sa'adah, & Amelia Rahmah