

**KESTABILAN EMOSI SANTRI HUFFADZ
PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial Islam**

Oleh:

**SLAMET EKA SAPUTRA
NIM: 98222460**

**BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2003

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Slamet Eka Saputra

Lamp.: 5 (lima) eksemplar

Kepada Yth:

Bapak Dekan Fakultas Dakwah

IAIN Sunan Kalijaga

di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah mengadakan bimbingan, pengarahan, dan koreksi terhadap skripsi saudara:

Nama : Slamet Eka Saputra

NIM : 98222460

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

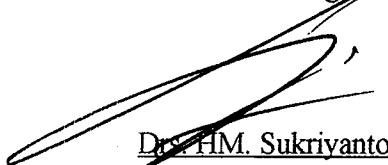
yang berjudul "KESTABILAN EMOSI SANTRI HUFFADZ PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi ini sudah siap untuk diajukan pada sidang Munaqosyah.

Demikian persetujuan ini kami beritahukan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

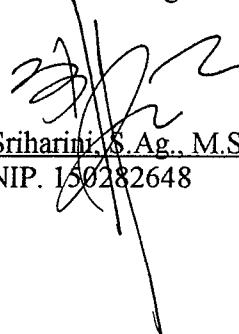
Yogyakarta, 08 Oktober 2003

Pembimbing I



Drs. HM. Sukriyanto, M.Hum.
NIP. 150088689

Pembimbing II



Sriharini, S.Ag., M.Si.
NIP. 150282648

PENGESAHAN

Skripsi berjudul:
KESTABILAN EMOSI SANTRI HUFFADZ PONDOK PESANTREN
AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

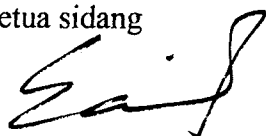
Slamet Eka Saputra

NIM. 98222460

Telah dimunaqosyahkan di depan sidang munaqosyah
Pada hari sabtu, tanggal 08 November 2003
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

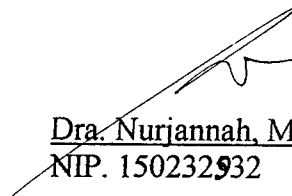
Sidang Dewan Munaqosah

Ketua sidang



Drs. HM. Wasyim Bilal
NIP. 150169830

Sekretaris sidang



Dra. Nurjannah, M. Si
NIP. 150232932

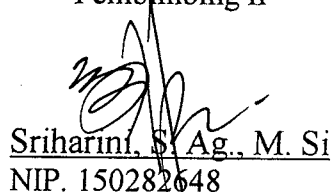
Penguji I

Pembimbing I



Drs. HM. Sukriyanto, M. Hum
NIP. 150088689

Pembimbing II



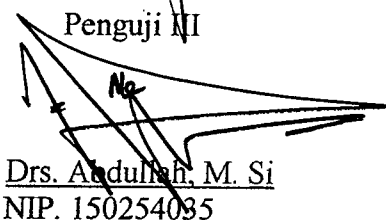
Sriharini, S. Ag., M. Si
NIP. 150282648

Penguji II



Drs. Hamdan Daulay, M. Si
NIP. 150269255

Penguji III



Drs. Abdulrah, M. Si
NIP. 150254035

Yogyakarta, 08 November 2003

Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga

Dekan



Drs. HM. Sukriyanto, M. Hum
NIP. 150 088 689

MOTTO

وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً

Artinya: "Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan".*

*Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Semarang: CV. Toha Putra, 1989), hlm. 988.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kusembahkan untuk:

- *Almamaterku tercinta IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*
- *Ayah dan Ibuku tercinta, H. Ismail Badjuri dan Hj. Naimah atas curahan do'anya sepanjang waktu*
- *Adik-adik dan kakak-kakakku sekeluarga yang kusayangi*
- *Semua sahabat yang selalu memberikan motivasi dan menorehkan warna pada setiap langkahku*

KATA PENGANTAR



الحمد لله ربّ العلمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى اله
وإصحابه رضي الله تعالى عنهم أجمعين

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam, kepada-Nya kita berbakti, dan kepada-Nya pula kita memohon ampun atas segala dosa dan alpa kita. Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada para sahabat, para tabi'in dan para penerus perjuangan mereka.

Dengan karunia dan nikmat yang melimpahruah dari Allah SWT kepada penulis, maka segala puji bagi Allah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini untuk diajukan sebagai syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam pada Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan selesainya skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka sudah selayaknya penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarannya kepada:

1. Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga beserta seluruh stafnya.
2. Bapak Drs. HM. Sukriyanto, M.Hum., selaku Pembimbing I dan Ibu Sriharini, S.Ag., M.Si., selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam mengerjakan penulisan skripsi ini dengan penuh keikhlasan dan perhatian.
3. Ibu Dra. Nurjannah, M.Si, selaku ketua jurusan BPI dan para karyawan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak-bapak dan ibu dosen di Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan kekurangan dalam penulisan skripsi.
5. Pengasuh, Ustadz dan seluruh pengurus di madrasah huffadz, baik huffadz I maupun huffadz II, pengurus komplek Q dan Nurussalam putri, serta para hafidz dan hafidzoh Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, yang telah membantu penulis dalam mencari data.
6. Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan motivasi dan do'anya di sepanjang masa.
7. Adik-adikku yang selalu memberikan spirit.
8. Sahabat-sahabatku kelas BPI-A angkatan '98 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selalu kompak.
9. Pengasuh, dewan Asatidz, pengurus, dan ikhwan serta akhwat di Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah, Jl. Babaran Kalangan Umbul Harjo Yogyakarta, tempat untuk “ngaji” yang telah memberikan ilmu “kepesantrenan” bagiku.
10. Sobat-sobat di tempat mencari nafkah yang telah mendukung terselesaikannya skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dengan ikhlas dalam penyelesaian skripsi ini yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Semoga Allah mencatatnya sebagai pemberat timbangan amal kebaikan di yaumul mizan, amin.

Tiada gading yang tak retak. Begitu juga dengan penulisan skripsi ini yang masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tak lain karena keterbatasan pengetahuan

yang penulis miliki. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Yogyakarta, Oktober 2003

Penyusun,

Slamet Eka Saputra
NIM: 98222460

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Landasan Teori	7
G. Hipotesis	33
H. Metode Penelitian	34
I. Sistematika Pembahasan	41
BAB II. GAMBARAN UMUM SANTRI HUFFADZ PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA... 43	
A. Santri Madrasah Huffadz.....	43
B. Santri komplek Q dan Nurussalam putri	51

BAB III. PENYAJIAN DATA DAN ANALISA DATA	
TENTANG KESTABILAN EMOSI	61
A. Persiapan Penelitian.....	61
B. Deskriptif Variabel Penelitian	68
C. Perbedaan Kestabilan Emosi Santri Huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta Antara Laki-laki dan Perempuan.....	71
D. Pembahasan	80
BAB IV. PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran-saran	88
C. Kata Penutup	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi item kestabilan emosi	37
Tabel 2.	Jumlah santri Madrasah Huffadz berdasarkan kategorinya	44
Tabel 3	Asal daerah santri Madrasah Huffadz	45
Tabel 4	Tingkat hafalan santri Madrasah Huffadz	51
Tabel 5	Jumlah santri huffadz komplek Q dan Nurussalam putri	52
Tabel 6	Asal daerah santri huffadz komplek Q dan Nurussalam putri	53
Tabel 7	Tingkat hafalan santri huffadz komplek Q dan Nurussalam putri	60
Tabel 8	Hasil analisis item sahah dan item gugur angket kestabilan emosi	65
Tabel 9	Penyebaran nomor item setelah ujicoba angket kestabilan emosi	66
Tabel 10	Distribusi frekuensi santri huffadz laki-laki dan perempuan	69
Tabel 11	Penggolongan variabel kestabilan emosi santri huffadz	71
Tabel 12	Distribusi frekuensi santri huffadz laki-laki	72
Tabel 13	Distribusi frekuensi santri huffadz perempuan	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran II Uji t
- Lampiran III Nama Responden
- Lampiran IV Angket
- Lampiran V Ijin Penelitian
- Lampiran VI Bukti Seminar
- Lampiran VII Piagam Praktikum Dakwah, Piagam Ospek, dan
Piagam KKN
- Lampiran VIII Curriculum Vitae

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari *scope* pembahasan yang melebar, kesalahan interpretasi, dan mempermudah dalam memahami maksud yang diarahkan pada judul di atas, penulis merasa perlu memberikan pembatasan istilah yang terdapat dalam judul ini

1. *Kestabilan Emosi*

Kestabilan emosi dalam skripsi di sini merupakan keadaan emosi individu yang mudah bergerak di dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kemampuan mengontrol emosi dirinya, bersikap mandiri, tidak egosentris, dan mempunyai kemasakan seksual.

Kemudian yang menjadi obyek sasaran yang diukur dari kestabilan emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol emosi dirinya (kontrol emosi), membiasakan diri menghadapi atau menyelesaikan segala tantangan (persoalan) dan menciptakan jalan keluarnya (maturasi emosi), dan mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya (adekuasi emosi).

2. *Santri Huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Kranyak Yogyakarta*

Santri huffadz dalam skripsi ini adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan dengan spesialisasi menghafal Al-Qur'an yang mempunyai ciri-ciri semua anak yang berasrama atau bertempat tinggal di

Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta dan terdaftar resmi di pesantren tersebut, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka maksud keseluruhan judul penelitian ini adalah kemampuan santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta dalam mengontrol emosi dirinya, membiasakan diri menghadapi segala persoalan dan menciptakan jalan keluarnya, dan dalam bergaul serta menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, yang penekanannya berdasarkan pada perbedaan jenis kelaminnya, yaitu laki-laki dan perempuan.

B. Latar Belakang Masalah

Dalam tindakan seseorang senantiasa ada pengaruh dari keadaan emosinya, keadaan pikirannya, dan pertimbangan akalnya. Tidak jarang pula bahwa di dalam situasi-situasi tertentu emosi lebih berpengaruh daripada fungsi-fungsi jiwa lainnya.¹ Emosi akan memberikan warna hidup, menumbuhkan semangat dan gairah hidup. Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial, sedangkan akal akan menjadi alat kontrol bagi tingkah laku manusia. Hal yang demikian inilah yang biasanya menimbulkan bermacam-macam persoalan yang mengganggu keseimbangan seseorang.

Dalam menghadapi masalah-masalah yang begitu kompleks ada sebagian individu yang berhasil menghadapinya, namun tidak jarang pula yang mengalami kegagalan. Individu yang mengalami kegagalan ini akan menemui kesulitan dalam hidupnya, hal ini tidak mustahil akan menimbulkan

¹ Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm.17.

kecemasan yang akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang, yakni kestabilan emosi, dan kestabilan ini akan mengganggu kegiatan seseorang dalam bekerja atau bergaul.

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, maupun konflik.² Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila ia menampakkan gejala-gejala kesukaran psikis yang salah satunya berupa kecemasan. Keadaan tertekan dan sensitivitas emosi yang merupakan manifestasi kesulitan-kesulitan psikis yang menyangkut penyesuaian diri.

Membaca Al-qur'an untuk dihafalkan (tahfidz) merupakan suatu aktifitas yang dilakukan oleh seseorang terutama di kalangan santri atau pelajar (mahasiswa) di lingkungan pesantren, madrasah atau sekolah, dan perguruan tinggi. Agar seseorang bisa menjadi seorang hafidz (sebutan bagi seorang laki-laki yang hafal Al-Qur'an) dan hafidzoh (sebutan bagi seorang perempuan yang hafal Al-Qur'an), maka orang tersebut harus terus membaca Al-Qur'an secara berulang-ulang dan sebagaimana kita tahu bahwa ayat-ayat Al-Qur'an itu diturunkan untuk memperbaiki kehidupan manusia. Al-Qur'an, dengan kata lain dapat menyembuhkan penyakit-penyakit yang ada dalam jiwa

² Alexander A. Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Rinehart and Winston, 1964), hlm. 429.

atau rohani manusia, seperti dendam, marah, cemas, dan berbagai bentuk gangguan kepribadian atau gangguan perilaku lainnya.³

Berdasarkan penelitian yang telah ada, menunjukkan bahwa dari 98 subyek hanya 3% yang mengatakan tidak merasakan adanya perbedaan kondisi fisik maupun psikisnya antara sebelum dan sesudah membaca Al-Qur'an. Akan tetapi 97% subyek melaporkan bahwa setelah membaca Al-Qur'an mereka merasa tenteram, tenang, dan damai, fikiran mereka terasa menjadi jernih dan biasanya muncul ide-ide baru untuk menyelesaikan problemnya. Kemudian dari angket frekuensi membaca Al-Qur'an juga dilaporkan bahwa hanya 5% subyek yang membaca ayat Al-Qur'an disertai pendalaman makna, 75% yang sedikit atau kadang-kadang mengerti maknanya, dan 20% tidak mengetahui arti dari ayat Al-Qur'an yang dibacanya.⁴ Maka dari laporan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa kestabilan emosi yang terjadi bukan karena subyek mengerti makna dari ayat Al-Qur'an yang dibacanya, tapi timbulnya kestabilan emosi itu karena frekuensi atau seringnya membaca Al-Qur'an, sebagaimana melakukan dzikir.

Menurut Kartono, ciri-ciri jasmaniah antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda. Perbedaan anatomi dan fisiologi ini menyebabkan adanya perbedaan pada tingkah laku perempuan dan tingkah laku laki-laki. Perbedaan tersebut selanjutnya diperkuat oleh struktur kebudayaan yang ada, khususnya

³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 1997), hlm. 160.

⁴ Nurus Sa'adah, *Kestabilan Emosi Ditinjau dari Frekuensi Membaca Al-qur'an. Skripsi (Tidak Diterbitkan)*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1997), hlm. 60.

pengaruh pendidikan yang mengarahkan perkembangan pria dan wanita menurut pola dan ide-ide tertentu.⁵ Dengan adanya perbedaan-perbedaan tersebut, dimungkinkan ada perbedaan dalam kestabilan emosi pada santri huffadz (santri yang hafal Al-Qur'an) antara laki-laki dan perempuan.

Program huffadz adalah program untuk bisa menghafalkan Al-Qur'an 30 juz dengan disertai bacaan yang tartil. Otomatis santri yang masuk ke program ini tidak boleh tidak dan harus terus membaca Al-Qur'an agar bisa menjadi hafal. Santri yang menekuni di bidang atau program huffadz ini pada awalnya kebanyakan adalah santri laki-laki. Akan tetapi dalam perkembangannya, banyak juga santri perempuan yang menekuni di bidang ini atau masuk ke dalam program ini. Seperti yang telah dialami di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, sebagai salah satu pesantren tertua di Yogyakarta yang dikenal sebagai Pondok Pesantren Al-Qur'an karena sesuai dengan keahlian dan spesialisasi KH. M. Moenawir sebagai salah seorang ulama terkemuka di Indonesia yang sangat ahli dan mumpuni di bidang Al-Qur'an. Al-Qur'an inilah sebagai ciri khusus Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, akan tetapi dalam perkembangan selanjutnya tidak hanya memfokuskan diri dalam kajiannya dalam ulumul Qur'an, akan tetapi sudah bertambah mengkaji ulum as-Syari'ah wa al-Lughah (ilmu-ilmu syari'at dan bahasa serta dakwah Islamiyah, seperti pengkajian kitab kuning)⁶, dimana karena melihat perkembangan pendidikan dan pengajaran Al-Qur'an

⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1983), hlm. 18.

⁶ Djunaedi A. Syakur. *Pondok Pesantren Putri Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Madrasah Salafiyah III*, (Yogyakarta: Pengurus Madrasah Salafiyah III Pondok Pesantren Putri Al-Munawwir, 2002), hlm. 5.

yang berjalan dengan pesat, maka para santri yang menghafal Al-Qur'an dikelompokkan menjadi satu wadah yang kemudian dinamakan "**madrasah huffadz**" (salah satu lembaga sub unit dari Pondok Pesantren tersebut yang para santrinya khusus menekuni di bidang Al-Qur'an, baik bil Ghoib maupun bin Nadhor juga Qiro'ah Sab'ah) yang digunakan untuk kompleks santri laki-laki, sedangkan untuk santri perempuan yang menghafalkan Al-Qur'an sebagian berada di kompleks Q, kompleks R, dan kompleks Nurussalam putri.

Berangkat dari sinilah penulis merasa tertarik untuk meneliti kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yang ditinjau menurut jenis kelaminnya (laki-laki dan perempuan).

C. Rumusan Masalah

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, maka dalam hal ini penulis dapat merumuskan terlebih dahulu yang akan dibahas. Adapun rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta?
2. Apakah ada perbedaan kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta antara laki-laki dan perempuan?

D. Tujuan Penelitian

Dengan mengajukan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

2. Untuk mengetahui perbedaan kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta antara laki-laki dan perempuan.

E. Manfaat Penelitian

Harapan penulis penelitian sederhana ini dapat memberikan manfaat:

1. Secara teoritis (dalam bidang keilmuan); dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan Psikologi Islami.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para santri huffadz dalam menumbuhkan, menjaga, dan meningkatkan kestabilan emosi dirinya.

F. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang kestabilan emosi

a. Pengertian kestabilan emosi

Mc. Kinney memberikan definisi tentang kestabilan emosi berdasarkan pada ciri-cirinya. Dia mengatakan bahwa individu yang mempunyai kestabilan emosi adalah individu yang mampu mengontrol emosinya, bersikap mandiri, tidak egosentris, dan mempunyai kemasakan seksual.⁷

Menurut Khalid, kestabilan emosi mempunyai ciri-ciri antara lain ekspresi emosional yang konstruktif dan tidak membahayakan,

⁷ Fred Mc. Kinney, *Psychologi of Personal Adjustment (2nd. Ed.)*, (London: John Willey and Sons. Inc., 1949), hlm. 611.

interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa, dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluarnya.⁸

Menurut Finkelhor, yang dikutip oleh Sudjarwo, seorang yang stabil emosinya mempunyai beberapa tanda, yaitu menyadari kelebihan dan kekurangannya, mengenal reaksi-reaksi emosi batinnya terhadap orang lain dan situasi, mengetahui betapa banyak tekanan-tekanan luar yang mempengaruhinya, dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan dengan sifat-sifat itu.⁹

Abbas berpendapat bahwa seiring dengan bertambahnya usia, individu akan mengalami perkembangan emosi ke tingkat stabil, yang ditandai dengan ciri-ciri:

- 1) Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi. Individu mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi, baik yang positif maupun yang negatif.
- 2) Emosi menjadi bagian yang integral dari keseluruhan kepribadian individu. Individu memiliki system emosi yang proposional dalam keseluruhan struktur pribadi.
- 3) Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.¹⁰

⁸ Najib Khalid Al 'Amir, *Tarbiyah Rasulullah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), hlm. 127.

⁹ Sudjarwo, Pendidikan Agama Islam Salah Satu Faktor yang Berperan Terhadap Kestabilan Emosi, *Skripsi*, (Tidak Diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1972), dalam Nur Sa'adah, *op. cit.*, hlm.17.

¹⁰ M.C. Abbas, Studi Hubungan antara Emosi Pengemudi dengan Timbulnya Kecelakaan Lalu lintas di Komando Resort Kota 961, *Skripsi* (Tidak Diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1979), dalam *Ibid.*

Anastasi mengatakan bahwa karakteristik emosi yang stabil yaitu tidak adanya fluktuasi mood secara drastis, bersikap optimistik, tidak sering melamun, tidak terobsesi oleh rasa bersalah, cemas, maupun kesepian.¹¹

Sehubungan dengan kestabilan emosi, Hurlock mengatakan bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria. Kriteria pertama, yaitu kontrol emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial, atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosial. Kriteria kedua adalah pemahaman diri individu yang mempunyai emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. Kriteria ketiga adalah penggunaan fungsi kritis mental untuk individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara kritis sebelum memberikan responnya secara emosional, kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi-situasi itu. Hurlock menambahkan perlunya keterbukaan diri (self disclosure) dan asertivitas untuk mencapai kestabilan emosi.¹²

¹¹ Anne Anastasi, *Psychological Testing*, (Canada: Mac millan publishing Co., Inc., 1976), hlm. 340.

¹² Elizabeth B. Hurlock, *Adolescence Development (4 th ed.)*, (Tokyo: Mc. Graw-Hill Kogakusha Ltd., 1973), hlm. 97.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang ditunjukkan dengan sikap mandiri, tidak egosentris, serta mampu mengontrol dan mengatur emosinya secara efektif dalam penyesuaian dengan lingkungan. Keadaan tersebut muncul karena individu dapat mengekspresikan emosinya, baik yang positif maupun negatif secara tepat dan wajar.

b. Faktor-faktor kestabilan emosi

Schneiders mengatakan bahwa kestabilan emosi mengandung tiga faktor, yaitu 1) *Adekuasi emosi*, 2) *Maturasi emosi*, 3) *Kontrol emosi*.

1) *Adekuasi Emosi*

Adekuasi emosi adalah reaksi emosi yang sesuai dengan rangsang yang diterimanya. Reaksi tersebut menyangkut isi emosi atau macam-macam emosi, serta arah emosi yang dituju.

Emosi ada yang adekuat dan ada juga yang tidak adekuat. Sikap emosi yang adekuat ditunjukkan dengan sikap yang sesuai dengan harapan-harapan sosial, seperti adanya kemampuan untuk menerima dan memberi cinta, tolong-menolong, bersikap ramah dan hormat pada orang lain. Adapun sikap emosi yang tidak adekuat, ditunjukkan dengan sikap apatis, tidak mampu mencintai, tidak dapat bersimpati, tidak mau menolong, tidak menerima bantuan, gurauan yang ditanggapi dengan kemarahan, hilangnya kemampuan untuk mencintai orang lain, mengasihi, atau tidak membantu orang lain. Adanya perasaan bermusuhan, dendam, benci, iri, rendah diri, tidak

mampu bersikap ramah dan hormat pada orang lain, merasa tidak berrharga dan merasa ditolak juga merupakan contoh emosi yang tidak adekuat. Individu yang mempunyai sikap semacam itu tidak mungkin mencapai ketenangan batin yang diperlukan bagi kesehatan emosi, sebab emosinya dalam keadaan kacau terus-menerus.

Menurut Schneider, wajar jika ada dua orang saling jatuh cinta, tapi jika obyek cintanya berusia dua kali lebih tua, atau mencintai sesama jenis, maka keadaan ini merupakan indikasi emosi yang tidak adekuat. Contoh indikasi emosi yang tidak adekuat lainnya yaitu takut pada obyek yang tidak berbahaya, atau cemas tanpa sebab yang jelas.¹³

2) *Maturasi Emosi*

Maturasi emosi menuntut adanya suatu perkembangan emosi yang memadai sehingga dapat menjadi dasar penyesuaian yang baik. Seseorang yang dewasa emosinya juga harus mampu bereaksi secara emosional sesuai dengan tingkat perkembangan kepribadiannya.

Anak kecil bereaksi dengan menangis, marah, berteriak atau mengumpat untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya. Hal ini karena ia belum matang dan tidak tahu cara mengatasinya. Kalau tingkah laku yang demikian dilakukan oleh "orang dewasa", maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut emosinya belum matang atau kekanak-kanakan. Selain itu, orang yang belum matang emosinya dapat dilihat dari sikap-sikapnya, misalnya sikap tergantung pada

¹³ Alexander A. Schneider, *op. cit.*, hlm. 435-436.

orang lain, dengki atau merasa takut pada kegelapan atau petir, suka menertawakan orang lain, dan secara emosional ikut hanyut dalam film atau opera sabun.

Beberapa contoh emosi yang belum matang lainnya, antara lain mengadakan hubungan cinta monyet pada masa dewasa, iri atas keberuntungan orang lain, menikmati rasa dendam yang berkepanjangan, berpegang pada semua kehidupan masa dewasa orang tuanya, dan terlalu memuja dan mengidealkan orang tua.¹⁴

Mc. Kinney mengatakan bahwa orang yang emosinya matang akan belajar menerima kritik, mampu menanggukkan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya seperti bermain, mengembangkan hobi, dan sebagainya.¹⁵

Maturasi emosi ini pada dasarnya menitik beratkan pada reaksi emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangan kepribadian individu.

3) Kontrol Emosi

Kontrol emosi mencakup kemampuan mengatur emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan dan sesuai dengan standar dalam diri yang berhubungan dengan nilai, prinsip, dan cita-cita individu. Hurlock mengatakan bahwa kontrol emosi tidaklah sama artinya dengan represi atau eliminasi emosi. Kontrol emosi berarti mendekati

¹⁴ *Ibid*, hlm. 435 – 436.

¹⁵ Fred Mc. Kinney, *op. cit.*, hlm. 612.

suatu situasi atau rangsang emosional dengan suatu sikap yang rasional.¹⁶

Kontrol emosi yang kurang maupun yang berlebihan akan menghambat penyesuaian sosial. Sikap dan perilaku individu yang menunjukkan kurangnya kontrol emosi, antara lain kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dengan perilaku emosional, misalnya nafsu seksual yang meluap-luap, sikap yang terlalu benci pada seseorang, tidak dapat mengendalikan rasa kegembiraan, dan tidak peka terhadap situasi yang ada.

Kontrol emosi berlebihan, yang disertai dengan perkembangan emosi yang kurang memadai dan adanya pengalaman traumatik dapat menyebabkan emosi menjadi dingin atau kaku. Keadaan ini akan menghambat penyesuaian dan kesehatan mental seseorang. Orang yang dingin dalam hal seksual, penderita psikopatik yang tidak dapat merasakan simpati atau penyesalan merupakan contoh dari keadaan emosi yang kaku dan dingin tersebut. Jadi, pada dasarnya kontrol emosi menitikberatkan pada masalah besarnya emosi yang dinyatakan.¹⁷

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi mempunyai tiga faktor, yaitu adekuasi emosi, maturasi emosi, dan kontrol emosi. Adekuasi emosi berkaitan dengan isi dan arah dari respon-respon emosional. Maturasi emosi berkaitan dengan sikap

¹⁶ Elizabeth B. Hurlock, *op. cit.*, hlm. 100 - 101.

¹⁷ Alexander A. Schneiders, *op. cit.*, hlm. 436 - 437.

reaksi emosi yang dewasa, tidak kekanak-kanakan. Sikap ini ditunjukkan dengan penghindaran respon-respon yang tidak cocok dengan keadaan yang diperlukan. Kontrol emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan emosinya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kestabilan emosi

Witherington mengatakan bahwa emosi timbul dari situasi-situasi yang mengandung keadaan bahaya. Kestabilan emosi dapat dicapai oleh individu jika individu dalam menghadapi situasi itu dapat menemukan cara untuk mengatasinya.¹⁸

Menurut Young, faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah: 1) faktor lingkungan, 2) faktor pengalaman, dan 3) faktor individu.¹⁹

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah lingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat. Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi kestabilan emosi anak.

2) Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi kestabilan emosinya. Pengalaman individu tersebut,

¹⁸ H. Carl Witherington, *Psikologi Pendidikan Alih Bahasa oleh: M. Buchori*, (Jakarta: Aksara Baru, 1978), hlm. 102.

¹⁹ P. T. Young, *Emotion in Man and Animal*, (New York: John Wiley and Sons, 1950), dalam Nurus Sa'adah, *op. cit.*, hlm. 23.

termasuk pengalaman dalam menyelesaikan masalahnya di masa lalu dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu, apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, jika selalu terulang juga akan mempengaruhi kestabilan emosinya.

3) Faktor Individu

Yaitu kepribadian yang dipunyai oleh individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental, apabila menghadapi masalah akan dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu kestabilan emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan menjadi labil.

Hampir senada dengan pendapat tersebut, Adisubroto (dalam Afiatin) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah lingkungan dan individu itu sendiri. Faktor lingkungan berkaitan dengan pengaruh lingkungan, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial. Faktor individu atau pribadi berkaitan dengan masalah pertumbuhan fisik-biologis, serta perkembangan psikis seperti reaksi frustrasi negatif dan gangguan emosional.²⁰

Subandi melengkapi pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa menurut psikoterapi Islam, faktor individu meliputi akal (ratio), perasaan (emosi), dan qolbu (hati nurani). Aspek hati nurani inilah yang

²⁰ T. Afiatin, Analisis Kebutuhan Tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya, *Laporan Penelitian*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1994), dalam *Ibid*.

menentukan kesehatan dan kebaikan diri manusia termasuk kestabilan emosi.²¹ Seperti terungkap dalam hadits Nabi:

عَنِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ ... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه البخاري)

Artinya: “Dari Nu'man bin Basyir berkata, saya mendengar Rasulullah SAW. Bersabda: ...Ingatlah bahwasanya di dalam tubuh ada segumpal daging. Apabila daging itu baik, maka tubuh semuanya menjadi baik. Dan apabila daging itu buruk atau binasa maka tubuh semuanya menjadi buruk atau binasa. Ketahuilah daging itu adalah qalbu atau hati (jantung)”. (HR. Bukhari).²²

Baik atau sehatnya hati nurani manusia sangat tergantung pada unsur dominan yang mempengaruhinya. Kalau yang dominan di dalam hati manusia adalah unsur Ketuhanan dan Kemalaikatan, maka individu tersebut akan menjadi baik atau sehat. Sebaliknya, jika yang dominan unsur-unsur hawa nafsu dan setan, maka individu itu akan menjadi jelek atau penuh dengan penyakit hati.²³

Menurut Psikoterapi Islam, sebagaimana pendapat Subandi tentang faktor individu tersebut, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada seorangpun yang terlepas dari penyakit mental termasuk ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, usaha membersihkan diri harus senantiasa dilaksanakan.

²¹ Subandi, Beberapa Pemikiran Tentang Psikoterapi Islam. Makalah pada Ceramah dan Pertemuan FOSI MAMUPSI Wilayah Terpadu di Yogyakarta, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1994), dalam *Ibid*, hlm. 24.

²² H. Zaenuddin Hamidy, dkk., *Terjemah Hadits Shahih Bukhari*, (Jakarta: Widjaya, 1969), hlm. 41 – 42, Cet. VIII.

²³ Subandi dalam Nur Sa'adah, *op. cit.*, hlm. 24.

Dari beberapa uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa kestabilan emosi dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan individu. Faktor lingkungan meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Faktor pribadi meliputi hal-hal yang bersifat individu, seperti pengalaman, reaksi frustrasi negatif, serta gangguan emosional.

d. Kestabilan emosi dalam perspektif Islam

Di dalam agama Islam terdapat berbagai macam ajaran untuk menjadikan hati menjadi tenang, salah satunya adalah dengan dzikrullah. Dzikrullah dalam arti yang umum adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, tamjid, shalat, berdo'a, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan, serta membaca Al-Qur'an.²⁴

Al-Qur'an adalah penyembuh bagi orang-orang yang beriman.²⁵ Membaca Al-Qur'an dengan tartil, yaitu membaca dengan lambat, teratur, memperhatikan maksud kandungannya dengan baik dapat memancarkan perasaan indah dan ketenteraman bathin. Apabila dibaca dengan lagu yang indah dan ucapan yang fasih serta pemikiran, maka terjadilah *perpaduan antara rasio dan rasa, sinkronisasi antara romantika dan dialektika*, disanalah akan dicapai tujuan dari tilawah ini.²⁶

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu perbuatan yang sangat terpuji dan mulia. Banyak sekali hadits-hadits Rasulullah SAW. yang

²⁴ H. D. Bastaman, *op. cit.*, hlm. 158.

²⁵ Syaikh Muhammad Al-Ghazali, *Berdialog dengan Al-Qur'an. Memahami Pesan Kitab Suci dalam Kehidupan Masa Kini*, (Bandung: Penerbit Mizan, 1996), hlm. 59.

²⁶ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawuf dan Taqarrub)*, (Jakarta: CV. ATISA, 1992), hlm. 335.

mengungkapkan keagungan orang yang belajar membaca, atau menghafal Al-Qur'an. Orang-orang yang mempelajari, membaca atau menghafal Al-Qur'an merupakan orang-orang pilihan yang memang dipilih oleh Allah untuk menerima warisan kitab suci Al-Qur'an,²⁷ di samping itu, salah satu dari berbagai keuntungan yang akan dia dapatkan, yaitu adanya sakinah atau keadaan jiwa yang tenteram dan damai.

Keadaan yang tenteram dan jiwa tenang yang dihasilkan oleh seringnya membaca Al-Qur'an mempunyai pengaruh terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai gangguan emosional yang menyebabkan ketidakstabilan emosi. Di samping pengaruh tersebut, ternyata membaca Al-Qur'an dapat menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang.²⁸

Lebih lanjut Najati mengatakan bahwa keadaan tenang atau santai merupakan sarana yang dipergunakan oleh sebagian ahli psikoterapi modern dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit jiwa. Keadaan tenang biasanya dapat dipelajari dengan latihan. Seringnya membaca Al-Qur'an dengan sikap tenang dan diam ditempat merupakan sistem latihan terbaik untuk belajar bersikap tenang. Pada umumnya, seseorang yang telah mempelajari sikap dan keadaan tenang dapat melepaskan diri dari ketegangan syaraf yang ditimbulkan oleh berbagai perasaan dan problem kehidupan.²⁹

²⁷ Ahsin W. Al-Hafidz, *op. cit.*, hlm. 26.

²⁸ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit PUSTAKA, 1997), hlm.

²⁹ *Ibid.*

Keadaan yang tenang dan jiwa damai yang ditimbulkan setelah selesai membaca Al-Qur'an biasanya tetap berlangsung untuk beberapa lama. Dalam keadaan ini kadang-kadang seseorang menghadapi persoalan-persoalan atau situasi-situasi yang menimbulkan kegelisahan, atau membuat seseorang teringat pada situasi tersebut. Berulang kalinya seseorang tertimpa persoalan atau situasi yang membangkitkan kegelisahan, sementara ia berada dalam keadan tenang dan jiwa damai setelah membaca Al-Qur'an, maka secara bertahap kegelisahan itu akan mereda. Pada saat itu juga, terikatnya persoalan atau situasi yang membangkitkan kegelisahan itu, secara bertahap akan berkurang dengan adanya keadaan yang tenang dan jiwa yang damai. Akibatnya, orang itu akan terbebaskan dari kegelisahan yang dibangkitkan oleh persoalan atau situasi yang dihadapinya.³⁰

Selanjutnya Najati mengatakan bahwa pengaruh penting membaca Al-Qur'an dalam menyembuhkan ketidakstabilan emosi sama dengan pengaruh yang ditimbulkan oleh metode psikoterapi yang digunakan oleh sebagian ahli psikoterapi behavioris modern. Mereka, diantaranya ialah Joseph Wolbe yang memakai suatu metode yang dikenal dengan pencegahan timbal balik (*reciprocal inhibition*). Metode ini dikenal pula sebagai "terapi dengan keadaan santai" atau "terapi dengan memperkecil kepekaan emosional".

³⁰ *Ibid*, hlm. 309.

Langkah-langkah dalam metode terapi ini adalah pertama-tama melatih pasien jiwa dalam keadaan santai yang mendalam. Ketika si pasien dalam keadaan santai, si psikiater memintanya untuk menguraikan hal-hal yang membangkitkan kegelisahan atau ketidakstabilan emosinya. Dalam hal ini, si psikiater memakai metode tertentu yang dimulai dengan hal-hal yang kurang membangkitkan kegelisahan kemudian meningkat ke hal-hal yang paling membangkitkan kegelisahan atau ketidakstabilan emosinya. Apabila pada si pasien, ketika ia sedang membayangkan hal-hal yang membangkitkan kegelisahannya, tampak adanya gejala kegelisahan atau ketidakstabilan emosi maka si psikiater meminta si pasien untuk menjauhkan hal itu dari benaknya dan sekali lagi memintanya untuk kembali pada keadaan santai. Setelah si pasien menjadi tenang kembali dan balik pada keadaan santai, sekali lagi ia diminta untuk membayangkan hal yang membangkitkan kegelisahannya itu. Terapi dengan metode ini terus berlangsung sampai si pasien dapat membayangkan hal yang membangkitkan kegelisahan atau ketidakstabilan emosinya, dalam keadaan santai tanpa merasa gelisah. Setelah itu, si pasien kemudian beralih untuk membayangkan hal lain yang lebih tinggi peringkatnya dalam membangkitkan kegelisahan atau ketidakstabilan emosinya. Ini juga dilakukan ketika ia sedang dalam keadaan santai. Demikian terapi ini terus berlangsung hingga si pasien terbebaskan sama sekali dari kegelisahan. Metode yang dipakai Wolbe dan para psikiater lainnya pada dasarnya dilandaskan pada prinsip-prinsip

mempelajari respon-respon tertentu (conditioning). Dalam terapi ini, psikiater berusaha mengaitkan antara situasi-situasi yang menimbulkan kegelisahan dengan respons yang bertentangan dengan kegelisahan, yaitu keadaan santai.³¹

Penulis melihat bahwa ada persamaan antara metode psikoterapi yang dipakai oleh para ahli psikoterapi dengan dampak terapeutik yang ditimbulkan oleh seringnya atau berulang-ulangnya membaca Al-Qur'an. Diulang-ulangnya perpaduan antara keadaan santai dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan setelah membaca Al-Qur'an dengan berbagai situasi yang menimbulkan kegelisahan secara bersamaan, baik secara nyata maupun hanya mengingatnya, akan mengakibatkan terbentuknya ikatan-ikatan kondisional baru antara situasi-situasi tegang dengan respon keadaan santai dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan oleh membaca Al-Qur'an. Respon ini bertentangan dengan respon kegelisahan. Melalui cara ini manusia terlepas dari kegelisahan. Metode ini merupakan metode yang dipergunakan para ahli psikoterapi behavioris dalam menyembuhkan kegelisahan.

Jadi, ada pembentukan ikatan kondisional baru antara problem-problem yang membangkitkan kegelisahan dengan keadaan santai dan jiwa yang tenang. Akibatnya, problem-problem itupun secara bertahap kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan kegelisahan dan

³¹ *Ibid*, hlm. 310.

membuatnya terikat secara kondisional dengan keadaan santai dan jiwa yang tenang.

Lebih lanjut dapat dijelaskan lagi bahwa sebenarnya pada saat membaca Al-Qur'an, ada beberapa proses yang terjadi. Sehubungan dengan hal ini, Haryanto yang mengutip pendapatnya Wirawan menjelaskan bahwa pada saat membaca Al-Qur'an ada dua proses sekaligus, yaitu (a) proses pemusatan perhatian (konsentrasi), dan (b) peredaman emosi negatif.³²

(a) Proses katarsis

Proses ini terjadi karena pada saat itu subyek hanya mengingat Allah dengan memusatkan perhatian pada ayat-ayat Al-Qur'an. Menurut Haryanto yang mengutip dari Thouless mengatakan, konsentrasi ini disebut kemanunggalan tujuan (*one-pointedness*) yaitu sikap mental, pikiran, diisi oleh gagasan yang tunggal dan bebas dari pikiran yang tidak relevan.

Proses konsentrasi ini merupakan esensi dari latihan meditasi. Esensi dari latihan meditasi ini adalah adanya usaha untuk membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Dalam istilah lainnya adalah konsentrasi atau memusatkan perhatian. Bahkan menurut Meadow dan Kahore serta Omstein yang dikutip oleh Subandi, menjelaskan bahwa proses tersebut tidak hanya sekedar konsentrasi, tetapi juga terjadi

³² Haryanto, Profil PP. Suryalaya: Tempat Rehabilitasi Remaja Korban Penyalahgunaan Narkotika dengan Pendekatan Agama. *Laporan Penelitian*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996), dalam Nurus Sa'adah, *op. cit.*, hlm. 39.

pemusatan kesadaran pada satu objek tertentu, baik melalui pendengaran, penglihatan, maupun kinestetik.³³

Latihan meditasi memang tidak hanya berpengaruh pada peningkatan kehidupan beragama atau kehidupan spiritual, tapi juga mempunyai potensi terapeutik yang manfaatnya terlihat, baik dari segi fisik maupun psikis.³⁴

(b) Proses peredaman emosi negatif

Dalam membaca Al-Qur'an, ada proses peredaman emosi negatif yang bersamaan dengan pengembangan emosi positif yang memiliki efek ketenangan, rasa aman karena merasa dilindungi oleh Allah SWT.. Menurut Haryanto, rasa aman ini akan menimbulkan emosi senang atau gembira yang selanjutnya akan mempengaruhi otot tubuh yang kaku berubah menjadi relaks³⁵.

Relaksasi yang menimbulkan ketenangan, akan mengakibatkan *counterconditioning* sebagai resiprok atau timbal balik dari rasa kecemasan yang menjadikan ketidakstabilan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Wolpe yang dikutip oleh Hasanat, bahwa relaksasi sebagai lawan dari ketegangan merupakan respon yang baik, yang dapat digunakan dalam program *counterconditioning*. Keadaan tenang atau relaks yang

³³ Subandi, Perkembangan Kehidupan Beragama pada Orang Islam yang Melaksanakan Dzikir Tawakkal, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1994), dalam Sa'adah,, *Ibid*.

³⁴ Walsh yang dikutip oleh Subandi dan Utami, Latihan Meditasi untuk Mengurangi Keluhan Fisik, *Jurnal Psikologi Indonesia* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1995), dalam *Ibid*, hlm. 40.

³⁵ Haryanto dalam *Ibid*, hlm. 40.

dihasilkan dari seringnya membaca Al-Qur'an akan meredakan ketegangan syaraf yang ditimbulkan oleh berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Keadaan tenang ini biasanya tetap berlangsung untuk beberapa lama setelah selesai membaca Al-Qur'an. Dalam keadaan ini, kadang-kadang seseorang menghadapi situasi-situasi yang membuat seseorang teringat pada sesuatu yang menggelisahkan. Apabila membaca Al-Qur'an (dalam keadaan duduk tenang dan dengan metode yang benar) yang menimbulkan ketenangan ini dilakukan secara berulang-ulang, maka secara bertahap seseorang akan terbebaskan dari kegelisahan yang dibangkitkan oleh persoalan tersebut.³⁶

Haryanto mengatakan bahwa ada dua proses yang terjadi pada saat membaca dzikir, yaitu (a) proses katarsis, dan (b) proses auto sugesti.³⁷ Berdasar kajian penulis, membaca Al-Qur'an merupakan satu cara berdzikir. Oleh karena itu, penulis memasukkan kedua proses tersebut sebagai proses yang terjadi saat membaca Al-Qur'an.

(a) Proses katarsis

Suara keras saat membaca Al-Qur'an mirip dengan katarsis.

Menurut Haryanto, dalam katarsis seorang klien mengeluarkan hal-hal yang ada dalam pikirannya. Proses katarsis biasanya

³⁶ *Ibid.*

³⁷ *Ibid*, hlm. 42.

dilakukan dengan menyuruh klien pergi ke hutan, pantai, atau ke tempat yang sunyi untuk berteriak sekeras-kerasnya.³⁸

(b) Proses auto sugesti

Ditinjau dari teori hipnotis, pengucapan kata-kata berupa pujian, do'a, maupun permohonan dalam bacaan Al-Qur'an tersebut memberikan efek sugesti kepada yang bersangkutan. Menurut Thouless yang dikutip oleh Haryanto, auto sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri sendiri melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan. Misalnya dalam Al-Qur'an, si pembaca banyak menyebut pujian kepada Allah SWT., seperti lafadz *Bismillahirrahmaanirrahiem*.³⁹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an berperan penting dalam mengobati gangguan kejiwaan. Dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an secara berulang-ulang akan mengakibatkan kestabilan emosi. Kestabilan emosi itu diperoleh karena ada empat (4) proses yang terjadi saat membaca Al-Qur'an. Keempat proses tersebut, yaitu (1) proses konsentrasi, (2) peredaman emosi negatif, (3) katarsis, dan (4) auto sugesti.

2. Tinjauan tentang santri huffadz

Dalam tradisi masyarakat Indonesia, dalam mengaji Al-Qur'an lebih cenderung memproyeksikan pada sistem pesantren, untuk menghafal Al-

³⁸ *Ibid.*

³⁹ *Ibid*, hlm. 43.

Qur'an terlebih dahulu harus mengaji di hadapan seorang guru (kiai), sehingga ia benar-benar lancar dan bagus bacaannya. Kapasitas seperti ini memang diperlukan agar dalam periode menghafal tidak mengalami kesulitan.⁴⁰ Dan seseorang yang belajar dan menuntut ilmu di pondok pesantren tersebut biasa disebut dengan istilah santri.

Mengenai asal-usul perkataan "santri", Nurcholish Madjid menjelaskan bahwa ada (sekurang-kurangnya) dua pendapat yang bisa dijadikan acuan.

Pertama, adalah pendapat yang menyatakan bahwa "santri" itu berasal dari perkataan "*sastri*", sebuah kata dari bahasa Sansekerta, yang artinya *melek huruf*. Agaknya dulu, lebih-lebih pada permulaan tumbuhnya kekuasaan politik Islam di Demak, kaum santri adalah kelas "*literary*" bagi orang Jawa. Ini disebabkan pengetahuan mereka melalui kitab-kitab bertulisan dan berbahasa Arab. Dari sini bisa diasumsikan bahwa menjadi santri berarti juga menjadi tahu agama (melalui kitab-kitab tersebut). Atau paling tidak seorang santri bisa membaca Al-Qur'an yang dengan sendirinya membawanya pada sikap lebih serius dalam memandang agamanya.

Kedua, adalah pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, persisnya dari kata *cantrik*, yang artinya seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu

⁴⁰ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), hlm. 55.

pergi menetap. Tentunya dengan tujuan dapat belajar darinya mengenai suatu keahlian-keahlian.⁴¹

Sedangkan menurut Geertz perkataan santri mempunyai arti luas dan sempit. Dalam arti sempit, santri adalah “seorang murid satu sekolah agama yang disebut pondok atau pesantren”. Kata pesantren itu sendiri diambil dari akar kata santri, yang berarti “tempat untuk para santri”. Dalam arti luas dan umum, santri adalah bagian penduduk Jawa yang memeluk Islam secara benar-benar bersembahyang, pergi ke mesjid hari jum’at dan seterusnya.⁴²

Santri merupakan elemen penting dalam suatu lembaga pesantren. Dhofier membagi santri berdasarkan tradisi pesantren menjadi 2 kelompok, yaitu:

- 1) *Santri Mukim*, yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam kelompok pesantren.
- 2) *Santri Kalong*, yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa di sekeliling pesantren, yang biasanya tidak menetap dalam pesantren. Untuk mengikuti pelajarannya di pesantren, mereka bolak-balik (nglajo) dari rumahnya sendiri.⁴³

Pesantren dengan *ruh, sunnah*, dan kehidupan berasrama dengan kyai sebagai tokoh pokoknya dan mesjid sebagai pusat lembaganya, merupakan

⁴¹ Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren Sebuah Potret Perjalanan*, (Jakarta: PARAMADINA, 1997), hlm. 19 – 20.

⁴² Clifford Geertz, *Abangan, Santri, Priyayi Dalam Masyarakat Jawa (terj.)*, (Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya, 1983), hlm. 268.

⁴³ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1985), hlm. 51.

suatu sistem pendidikan yang terdiri dan mempunyai corak khusus. Di dalam *ruh dan sunnah*, dan kehidupan berasrama itulah antara lain letak kekhususan pondok sebagai suatu sistem pendidikan. Adapun mata pelajaran sebagian besar pesantren terbatas pada pemberian ilmu secara langsung membahas masalah *'aqidah, syari'ah*, dan bahasa Arab, antara lain: Al-Qur'an dengan *tajwid dan tafsirnya; aqid dan ilmu kalam; fiqh* dengan *ushul fiqh*; hadits dengan *musthalah hadits*; bahasa Arab dengan ilmu alatnya seperti *nahwu, sharaf, bayan, ma'ani, dan arudl; tarikh; manthiq, dan tasawuf*. Karena kyai adalah tokoh pokok dalam setiap pesantren, maka masing-masing pesantren mempunyai keistimewaan sendiri-sendiri dalam vak tertentu sesuai dengan keahlian masing-masing.⁴⁴

Sedangkan sistem pengajaran di lingkungan pesantren menggunakan sistem *sorogan* yang diberikan dalam pengajian kepada murid-murid yang telah menguasai pembacaan Al-Qur'an. Metode utama sistem pengajaran di lingkungan pesantren ialah sistem *bandongan* atau seringkali juga disebut sistem *weton*.⁴⁵

Sedangkan kata huffadz (bahasa Arab حَفَّازٌ) merupakan kata jamak dari أَحْفَاضٌ, yang mempunyai arti yang menjaga atau yang memelihara, yang melindungi, dan juga berarti yang hafal.⁴⁶

⁴⁴ M. Habib Chirzin, *Agama dan Ilmu dalam Pesantren dalam Pesantren dan Pembaharuan*, (Jakarta: LP3ES, 1995), hlm. 86.

⁴⁵ Dhofier, *op. cit.*, hlm. 28.

⁴⁶ A. Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 279.

Sebagaimana yang telah disebutkan di atas bahwa mata pelajaran di pondok pesantren salah satunya adalah Al-Qur'an dengan tafsirnya, di samping ilmu-ilmu agama yang lainnya. Dikarenakan ada beberapa mata pelajaran yang diberikan di pondok pesantren, maka terdapat istilah para santri yang mengambil salah satu program atau bidang dari mata pelajaran tersebut. yang biasanya disebut dengan istilah santri salafiyah dan santri huffadz. Kata huffadz, seperti yang telah disebutkan arti secara bahasanya, yaitu seorang yang hafal (Al-Qur'an) adalah tidak mudah dalam prakteknya. Untuk menjadi seorang yang hafal Al-Qur'an (*hafidz* sebutan untuk seorang laki-laki yang hafal Al-Qur'an dan *hafidzoh*, yaitu sebutan untuk seorang perempuan yang hafal Al-Qur'an), diperlukan suatu strategi agar benar-benar bisa menghafal Al-Qur'an sebanyak 30 juz dengan bacaan yang tartil. Untuk mencapai tingkat hafalan yang baik tidak cukup dengan sekali proses menghafal saja. Salah besar apabila seseorang menganggap dan mengharap dengan sekali menghafal saja kemudian ia menjadi seorang yang hafal Al-Qur'an dengan baik. Posisi akhir tingkat kemapanan suatu hafalan itu terletak pada pelekatan ayat-ayat yang dihafalnya pada bayangan, serta tingkat keterampilan lisan dalam mereproduksi kembali terhadap ayat-ayat yang telah dihafalnya. Semakin banyak pengulangan maka semakin kuat pelekatan hafalan itu dalam ingatannya, lisanpun akan membentuk gerak refleks sehingga seolah-olah ia tidak berfikir lagi untuk melafalkannya, sebagaimana orang membaca surat Al-Fatihah. Karena

sudah terlalu seringnya ia membaca maka surah itu sudah menempel pada lisannya sehingga mengucapkannya merupakan gerak refleksif.⁴⁷

Pada umumnya, kecenderungan seseorang dalam menghafal Al-Qur'an ialah cepat-cepat selesai, atau cepat mendapat sebanyak-banyaknya. Hal ini menyebabkan proses menghafal itu sendiri menjadi tidak konstan atau tidak stabil. Karena kenyataannya, diantara ayat-ayat Al-Qur'an itu ada sebagian yang mudah dihafal, dan ada pula sebagian darinya yang sulit menghafalkannya. Sebagai akibat dari kecenderungan yang demikian akan menyebabkan banyak ayat-ayat yang terlewat. Karena itu, memang dalam menghafal Al-Qur'an diperlukan kecermatan dan ketelitian dalam mengamati kalimat-kalimat dalam suatu ayat yang hendak dihafalnya, terutama pada ayat-ayat yang panjang. Yang perlu diingat, bahwa banyaknya ayat-ayat yang ditinggalkan akan mengganggu kelancaran, dan justru akan menjadi beban tambahan dalam proses menghafal. Oleh karena itu, hendaknya penghafal tidak beralih kepada ayat lain sebelum dapat menyelesaikan ayat-ayat yang sedang dihafalnya. Biasanya, ayat-ayat yang sulit dihafal, dan akhirnya dapat kita kuasai walaupun dengan pengulangan yang sebanyak-banyaknya, akan memiliki pelekatan hafalan yang baik dan kuat. Tentunya karena banyaknya mengulang.⁴⁸

Selanjutnya dari rangkaian definisi tentang santri dan huffadz yang telah dijelaskan di atas, Djunaedi A. Syakur memberikan pengertian tentang santri huffadz, yaitu santri yang mengkhususkan diri menghafalkan Al-

⁴⁷ Ahsin W. Al-Hafidz, *op. cit.*, hlm. 67 – 68.

⁴⁸ *Ibid.*

Qur'an.⁴⁹ Pengertian tersebut, walaupun esensinya sudah ada, namun penulis merasa masih perlu dijabarkan lagi tentang kedua istilah tersebut. Dengan berdasarkan pada penjelasan yang cukup panjang tentang pengertian santri dan huffadz tersebut di atas, penulis dapat memberikan sebuah pengertian tentang "santri huffadz", yaitu seorang murid yang sedang belajar di pondok pesantren dengan bertempat tinggal (mondok) di dalamnya untuk mengikuti guru atau kyainya yang dalam belajarnya tersebut mengkhususkan diri untuk menghafalkan Al-Qur'an, baik dia hanya belajar di pesantren saja maupun sambil belajar di pendidikan formal lainnya (sekolah, kuliah, atau kursus) agar nantinya dapat menjadi seorang yang pandai atau intelek.

3. Tinjauan tentang perbedaan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dalam kestabilan emosi

Walgito menjelaskan tentang perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu:

1) Secara sosiologis

Laki-laki cenderung bersifat menentang aturan, sedangkan perempuan cenderung bersifat tunduk terhadap aturan. Selain itu dalam masyarakat juga terdapat perbedaan sikap dalam memperlakukan anak-anak di dalam keluarga.

⁴⁹ Djunaedi A. Syakur, dkk., *Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Sejarah dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: EL-MUNA "Q", 1998), hlm. 110.

2) Secara psikologis

Laki-laki bersifat lebih aktif, agresif, tertarik pada hal-hal yang bersifat intelektual dan rasional, berani mengambil keputusan, dan suka memberi perlindungan terutama pada perempuan, sedangkan perempuan lebih bersifat pasif, emosional, dan suka meminta perlindungan.

3) Secara fisik

Tubuh laki-laki kelihatan lebih kekar, lebih kuat kulitnya, lebih kasar, dadanya lebih bidang, mempunyai jenggot dan kumis, sedangkan perempuan tubuhnya kelihatan ringkih, ototnya tidak keluar dan tidak menonjol, kulitnya halus, pinggul dan buah dadanya lebih besar.⁵⁰

Ciri-ciri jasmaniah antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda. Perbedaan anatomi dan fisiologi ini menyebabkan adanya perbedaan pada tingkah laku laki-laki dan tingkah laku perempuan. Perbedaan tersebut selanjutnya diperkuat oleh struktur kebudayaan yang ada, khususnya pengaruh pendidikan, yang mengarahkan perkembangan laki-laki dan perempuan menurut pola-pola dan ide-ide tertentu.⁵¹

Brody dan Hall (dalam Strongman) menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin pengaruhnya terhadap kestabilan emosi menyesuaikan

⁵⁰ Bimo Walgito, Hubungan Antara Persepsi Mengenai Sikap Orang tua Dengan Harga Diri Pada Siswa Sekolah Menengah Umum Tingkat Atas di Propinsi Jawa Tengah, *Disertasi* (Tidak Diterbitkan), (Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Psikologi UGM, 1991) dalam Casmini, Pola Asuh Orang Tua: Ditinjau dari Penghayatan Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadits Yang Bernuansa Pendidikan, Jenis Kelamin, dan Latar Belakang Pendidikan, *Tesis* (Tidak Diterbitkan), (Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM, 2002), hlm. 30 – 31.

⁵¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1983), hlm. 18.

dengan perbedaan peran yang dimainkan oleh laki-laki dan perempuan dalam kehidupannya.⁵²

Strongman sendiri juga mengatakan bahwa kestabilan emosi individu di tengah masyarakatnya, antara laki-laki dan perempuan tergantung pada usia, sosialitasnya, status sosial-ekonomi, pengalaman personal, kebudayaan, dan kecenderungan biologis, meskipun demikian perempuan lebih emosional dan kurang rasional serta dalam mengekspresikan tingkah lakunya sulit menyembunyikan perasaannya. Selain itu, di dalam masyarakat juga terdapat stereotip mengenai perbedaan sifat antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki dipandang lebih rasional, aktif, bebas, kompetitif, dan agresif. Sedangkan perempuan dipandang lebih emosional, pasif, tergantung, sensitif, dan lemah lembut.⁵³

Kartono menambahkan bahwa perbedaan yang terdapat pada laki-laki dan perempuan dalam menghadapi masalah tampak pada cara penyelesaian masalahnya. Laki-laki cenderung mengatasi masalah secara langsung sedangkan perempuan banyak mempertimbangkan dari segi emosinya.⁵⁴

G. Hipotesis

Hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan adalah *ada* perbedaan dalam kestabilan emosi pada santri huffadz antara laki-laki dan perempuan.

⁵² K. T. Strongman, *The Psychology of Emotion Theories of Emotion in Perspective, fourth edition*, (New York: John Wiley and Sons, Inc., 1996), hlm. 184.

⁵³ *Ibid*, hlm. 185.

⁵⁴ Kartini Kartono, *op. cit.*, hlm.19.

Sedangkan hipotesis nihilnya (H_0) adalah *tidak ada* perbedaan dalam kestabilan emosi pada santri huffadz antara laki-laki dan perempuan.

H. Metode Penelitian

1. Metode Penentuan Populasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi atau universe adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga.⁵⁵

Populasi dalam penelitian ini adalah para santri laki-laki dan perempuan yang mengkhususkan diri menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Bagi santri laki-laki berasrama atau *mondok* di Madrasah Huffadz (I dan II) yang berjumlah 131 santri dan bagi santri perempuan tinggal di komplek Q dan komplek Nurussalam putri yang berjumlah 55 santri.

b) Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.⁵⁶ Nana sudjana mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama sehingga mewakili populasi.⁵⁷

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian santri laki-laki yang berasrama di Madrasah Huffadz (I dan II) yang diambil sebanyak 36 santri. Sedangkan untuk santri huffadz perempuan tidak dilakukan

⁵⁵ Masri Singarimbun dan Sofian Effendi (Ed.), *Metode Penelitian Survei* (Jakarta: PT. Pustaka LP3ES, 1995), hlm. 152.

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, hlm. 117.

⁵⁷ Nana Sudjana, *Metode Statistik*, (Bandung: Tarsito, 1989), hlm. 84.

pengambilan sampel, tetapi diambil seluruh jumlah santri huffadz perempuan yang ada, yaitu 41 santri.

Maka teknik yang dipakai dalam penelitian ini adalah non proporsional random sampling, karena ada kategori yang terlampau besar atau terlampau kecil jumlahnya dibandingkan dengan proporsi populasi yang senenarnya. Penulis dengan sengaja memperbesar proporsi kategori yang sangat kecil jumlahnya, agar lebih mudah dibandingkan dengan kategori lainnya.⁵⁸

2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). Metode Angket (Kuesioner)

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.⁵⁹ Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kestabilan emosi dengan sistem *tertutup*. Pernyataan dalam angket tersebut telah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih berdasarkan atau sesuai dengan keadaan dirinya. Angket kestabilan emosi ini diadaptasi dari angket kestabilan emosi yang disusun dan telah digunakan oleh Nurus Sa'adah di Fakultas Psikologi UGM pada tahun 1997, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schneider (1987) mengenai

94. ⁵⁸ S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm.

⁵⁹ *Ibid*, hlm. 140

kesehatan dan penyesuaian emosi yang meliputi: (1) adekuasi emosi, (2) maturasi atau kematangan emosi, dan (3) kontrol emosi. Adaptasi angket dimaksudkan agar sesuai dan dapat digunakan untuk subyek penelitian. Angket kestabilan emosi ini digunakan untuk mengungkap tingkat kestabilan emosi yang dimiliki subyek.

Untuk keperluan penyelidikan, penulis mengklasifikasikan angket kestabilan emosi sebagai *favorable* dan *unfavorable*. Item yang *favorable* adalah item dalam angket kestabilan emosi dimulai dengan pilihan jawaban positif, sedangkan item yang *unfavorable* adalah item yang jawabannya dimulai dengan pilihan jawaban yang negatif. Angket ini berisi 54 aitem, terdiri dari 27 aitem *favorable* dan 27 item *unfavorable*. Angket kestabilan emosi ini dibagi dengan skala empat, yaitu dengan pilihan jawaban hampir selalu (HSL), sering (SR), jarang (JR), dan hampir tidak pernah (HTP). Sistem penilaian item *favorable* adalah 4, 3, 2, 1 untuk HSL, SR, JR, dan HTP, sedangkan item *unfavorable* adalah 1, 2, 3, 4 untuk HSL, SR, JR, dan HTP. Adapun distribusi item angket tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1:
Distribusi item kestabilan emosi

No	Nama Indikator	No. Item	Jumlah Item
1	Maturasi emosi		
	a. <i>Favorable</i>	1, 7, 11, 21, 31, 34, 41, 45, 46, 47.	10
	b. <i>Unfavorable</i>	3, 6, 12, 18, 24, 36, 37, 54.	8
2	Kontrol emosi		
	a. <i>Favorable</i>	2, 4, 14, 16, 22, 32, 50, 51, 52	9
	b. <i>Unfavorable</i>	9, 13, 19, 23, 29, 33, 39, 42.	8
3	Adekuasi emosi		
	a. <i>Favorable</i>	5, 10, 15, 20, 25, 30, 38, 40.	8
	b. <i>Unfavorable</i>	8, 17, 26, 27, 28, 35, 43, 44, 48, 49, 53.	11

Sumber: Data primer.

b) Metode Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan haran, dan sebagainya.⁶⁰

Dalam penelitian ini, metode dokumentasi digunakan untuk melihat kriteria subyek yang diteliti yang terdapat di pengurus Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, yaitu data santri laki-laki

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, hlm. 149

di kompleks Madrasah Huffadz (I dan II) dan data santri perempuan di kompleks Q dan kompleks Nurussalam putri.

c) Metode Wawancara

Yang dimaksud wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab.⁶¹ Wawancara dilakukan dengan maksud untuk melengkapi data tentang santri huffadz yang tidak diperoleh melalui metode dokumentasi sehingga menjadi penjelas dan penguat dari data yang diperoleh dengan angket.

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan terhadap pengurus masing-masing kompleks.

3. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik, atau *analisis data kuantitatif*, karena sifat data-datanya berupa angka-angka. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah, yaitu:

a. Persiapan atau Editing

Kegiatan ini antara lain:

- 1) Mengecek nama dan kelengkapan identitas pengisi.
- 2) Mengecek kelengkapan data, artinya memeriksa isi instrumen pengumpulan data (termasuk kelengkapan lembaran instrumen barangkali ada yang terlepas atau sobek).

⁶¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian suatu Pendekatan Praktis*, (Yogyakarta: Bina Aksara, 1986), hlm. 127.

3) Mengecek macam isian data.⁶²

b. Scoring dan kategori variabel

Setelah data diedit, kemudian diberi skor dengan nilai favorable yang dimulai dari nilai 4,3,2,1, dan untuk nilai unfavorable dimulai dari nilai 1,2,3,4 untuk empat alternatif jawaban. Dan dari hasil total skor masing-masing responden kemudian dikategorikan tinggi, sedang, dan rendah.

Untuk mengklasifikasi kategori tersebut dengan menggunakan rumus Mean (M) dan Standar Deviasi (SD).

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yang diajukan dilakukan dengan teknik uji t atau “test t” (t-tes), dengan memilah antara santri huffadz laki-laki dan perempuan.

Adapun rumus yang penulis ajukan adalah:

$$t_o = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M1} - SE_{M2}}$$

Untuk perhitungan selanjutnya, sebagian besar pengolahan analisa data secara lengkap digunakan jasa komputer dari Seri Program Statistik atau S.P.S. Editor: Hadi dan Pamardiningsih, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia: Versi: IBM/IN, Hak cipta @ 1999.

⁶² Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, hlm. 240

4. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.⁶³ Selanjutnya, Winarno Surahmat membedakan variabel menjadi dua, yaitu:

- a. Variabel bebas atau variabel eksperimen, yaitu variabel yang diselidiki sepenuhnya.
- b. Variabel terikat atau variabel ramalan, variabel yang diramalkan akan timbul dalam hubungan yang fungsional (sebagai pengaruh) dengan variabel bebas.⁶⁴

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

- a. Variabel bebas (X) yaitu jenis kelamin.
- b. Variabel terikat (Y) yaitu kestabilan emosi.

5. Definisi Operasional

a. Variabel Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi dalam skripsi di sini merupakan keadaan emosi individu yang mudah bergerak di dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kemampuan mengontrol emosi dirinya, bersikap mandiri, tidak egosentris, dan mempunyai kemasakan seksual.

Variabel ini diukur dengan menggunakan rancangan dari Nurus Sa'adah (mahasiswi Fakultas Psikologi UGM) dengan melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kondisi subyek penelitian, dengan

⁶³ *Ibid*, hlm. 99.

⁶⁴ Winarno Surahmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm. 80.

berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schneider (1964) mengenai kesehatan dan penyesuaian emosi yang meliputi: (1) adekuasi emosi, (2) maturasi emosi, dan (3) kontrol emosi.

b. Variabel Jenis Kelamin.

Adalah yaitu santri laki-laki yang hafal Al-Qur'an (*hafidz*) dan santri perempuan yang hafal Al-Qur'an (*hafidzoh*) yang merupakan identitas dari subyek yang diambil dari lembar angket.

I. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Sistematika pembahasan merupakan susunan kronologis mengenai pembahasan skripsi ini. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pembuatan terhadap persoalan-persoalan yang ada dalam skripsi ini.

Skripsi ini terdiri dari empat bab. Sebelum memasuki bab pendahuluan, penulis terlebih dahulu menyusun halaman formalitas yang meliputi, halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, halaman daftar tabel, halaman daftar lampiran dan daftar isi. Adapun gambaran umum dari bab-bab yang ada dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab pertama dalam skripsi ini berisi tentang: penegasan istilah dan maksud judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, hipotesis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : Dalam bab ini akan dibahas mengenai gambaran umum santri huffadz Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta, terdiri dari santri madrasah huffadz dan santri komplek Q serta komplek Nurussalam putri yang meliputi jumlah santri, asal daerah santri, kegiatan atau aktivitas santri, dan jumlah hafalan santri.

BAB III : Bab ini merupakan bab inti dari pembahasan skripsi ini. Dalam bab ini penulis akan mendeskripsikan secara menyeluruh tentang hasil analisis data, yaitu analisa variabel kestabilan emosi dan variabel jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), dan menganalisa tentang perbandingan kestabilan emosi santri huffadz antara laki-laki dan perempuan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta.

BAB IV: Bab ini merupakan bab terakhir dalam skripsi ini. Pada bab ini terdiri dari kesimpulan dari keseluruhan skripsi ini, dilanjutkan dengan saran-saran, dan sekaligus kata penutup. Selanjutnya dilampirkan beberapa lampiran yang dianggap perlu sehubungan dengan kelengkapan dalam penulisan skripsi ini.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dalam penyajian dan analisa data, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kestabilan emosi santri huffadz Pondok Pesntren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta mempunyai kategori sedang. Namun demikian, hal tersebut adalah variatif, karena ada juga santri huffadz yang berkategori tinggi dan rendah. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa responden yang memiliki kestabilan emosi tinggi sebanyak 22,08%, responden yang memiliki kestabilan emosi sedang sebanyak 58,44%, dan responden yang memiliki kestabilan emosi rendah sebanyak 19,48%.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kestabilan emosi santri huffadz antara laki-laki dan perempuan. Jadi perbedaan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) tidak berpengaruh terhadap kestabilan emosi, karena masih ada faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang, yaitu faktor lingkungan, faktor pengalaman, dan faktor individu. Akan tetapi dalam skripsi ini penulis hanya membahas tentang faktor perbedaan jenis kelamin saja, tidak membahas faktor-faktor yang lainnya.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk santri huffadz

Membaca dan menghafal Al-Qur'an merupakan perbuatan yang sangat terpuji dan merupakan manusia pilihan di sisi Allah SWT. Akan tetapi tidak lantas berhenti sampai di situ saja, tetapi agar lebih berusaha untuk menaiki, memahami kemudian merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibaca dan mengaplikasikan atau mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Untuk peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini baru sebatas variabel jenis kelamin dari kestabilan emosi, akan tetapi belum menyentuh variabel-variabel lain misalnya variabel lingkungan, yaitu kondisi keluarganya maupun pengalaman, yaitu asal sekolahnya dan lain sebagainya. Untuk mengetahui keadaan kestabilan emosi seseorang dari variabel yang dominan yang mempengaruhinya, akan lebih menarik dan menggali lagi ilmu yang lebih mendalam, penulis sarankan penelitian ini bisa dilanjutkan.

- b. Dalam penelitian ini, subyek penelitiannya hanya berjumlah 77 orang. Alangkah lebih baik dan lebih variatif, subyek penelitiannya bisa ditambah lagi. Penelitian ini penulis lakukan di Pondok Pesantren yang notabene tinggal dalam satu asrama. Akan lebih variatif jika penelitian ini dilakukan di tempat atau lokasi lain yang keadaannya lebih heterogen. Disarankan juga agar mengambil subyek penelitian yang mempunyai sosialisasi baik. Karena di Pondok Pesantren itu, di samping ada santri huffadz (mengkhususkan diri menghafal Al-

Qur'an), juga ada santri salafiyah (mengkhususkan diri mengkaji ilmu-ilmu agama Islam), maka hal tersebut bisa dijadikan sebuah pembandingan.

C. Kata Penutup

Lebih bijaksana kiranya penulis ucapkan terlebih dahulu ucapan syukur alhamdulillah berkat petunjuk dan hidayah Allah SWT., serta bimbingan dari Bapak dan Ibu pembimbing dan bantuan dari segala pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa untaian kata demi katanya tidak akan terlepas dari kealpaan dan kekhilafan. Jika ada isinya yang sesuai dengan pandangan pembaca yang budiman maka semua itu sepenuhnya karena petunjuk Allah SWT dan jika tidak relevan dilihat dari berbagai sudut pandang maka semua itu adalah bagi dari keterbatasan penulis sebagai manusia biasa. Untuk itu kritik dan saran sangat membantu penulis dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.

Kepada Allah jugalah penulis mohon ampun dan penulis kembalikan segalanya dengan harapan semoga tulisan ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak dan sebagai tanda bukti penulis kepada orang tua, agama, bangsa dan almamaterku IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Akhirnya, harapan penulis penelitian ini dapat dilanjutkan dan mudah-mudahan tulisan yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Semoga menjadi amal ibadah yang diridhai oleh Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, Anne, *Psychological Testing*, Canada: Mac millan publishing Co., Inc., 1976.
- Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1996.
- Al 'Amir, Najib Khalid, *Tarbiyah Rasulullah*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Bumi Aksara, 2000.
- Al-Ghazali, Syaikh Muhammad, *Berdialog dengan Al-Qur'an. Memahami Pesan Kitab Suci dalam Kehidupan Masa Kini*, Bandung: Penerbit Mizan, 1996.
- _____, *Adab Membaca Al-Qur'an*. Alih bahasa: A. Hufaf Ibriy, Surabaya: Penerbit "TIGA DUA", 1996.
- A. Syakur, Djunaedi, *Pondok Pesantren Putri Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Madrasah Salafiyah III*, Yogyakarta: Pengurus Madrasah Salafiyah III Pondok Pesantren Putri Al-Munawwir, 2002.
- _____, *Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Sejarah dan Perkembangannya*, Yogyakarta: EL-MUNA "Q", 1998.
- Bastaman, H. D. *Integrasi Psikologi dengan Islam. Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 1998.
- Casmini, *Pola Asuh Orang Tua: Ditinjau dari Penghayatan Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadits Yang Bernuansa Pendidikan, Jenis Kelamin, dan Latar Belakang Pendidikan, Tesis (tidak diterbitkan)*, Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM, 2002.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an, 1987.
- Djamaludin Ancok, *Teknik Penyusunan Skala Pengukur*, Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada, 1995.
- Geertz, Clifford, *Abangan, Santri, Priyayi Dalam Masyarakat Jawa (terj.)*, Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya, 1983.

- Gerungan, W. A. *Psikologi Sosial*, Bandung: Eresco, 1986.
- Hurlock, Elizabeth B. *Adolescence Development (4th ed.)*, Tokyo: Mc. Graw-Hill Kogakusha Ltd., 1973.
- Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawuf dan Taqarrub)*, Jakarta: CV. ATISA, 1992), hlm. 335.
- Hamidy, H. Zaenudin, dkk., *Terjemah Hadits Shahih Bukhari*, Jakarta: Widjaya, 1969
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, Jakarta: CV. Rajawali, 1983.
- Kinney, Fred Mc. *Psychologi of Personal Adjustment (2nd. Ed.)*, London: John Willey and Sons. Inc., 1949.
- Mansour Faqih, *Analisis Gender & Transformasi Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Yogyakarta: Bina Aksara, 1986.
- M. Habib Chirzin, *Agama dan Ilmu dalam Pesantren dalam Pesantren dan Pembaharuan*, Jakarta: LP3ES, 1995.
- Masri Singarimbun, Sofian Efendi (editor), *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: PT. Pustaka LP3ES, 1995.
- Munawwir, A. Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Nana Sudjana, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito, 1989.
- Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren Sebuah Potret Perjalanan*, Jakarta: PARAMADINA, 1997.
- Nurus Sa'adah, *Kestabilan Emosi ditinjau dari Frekuensi Membaca Al-Qur'an*, (Skripsi Sarjana), Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1997
- Schneider, Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*, New York: Rinehart and Winston, 1964.
- S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fak. Psikologi UGM, 1983.

Strongman, K.T. *The Psychologi of Emotion Theories of Emotion in Perspective, fourth edition*, New York: John Wiley and Sons, Inc., 1996.

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid I*, Yogyakarta: Yayasan Fakultas Psikologi UGM, 1987.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998.

Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1985.

Winarno Surahmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1990.

Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, Jakarta: LP3ES, 1985.