

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Membaca al-qur'an dan berzikir merupakan kebiasaan positif yang menjadi ciri khas di pondok-pondok pesantren. Kegiatan tersebut merupakan salah satu cara yang digunakan oleh pengasuh-pengasuh pondok pesantren dalam mendidik santri terutama dalam hal moral. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Aristoteles bahwa salah satu cara dalam mendidik yakni dengan pembentukan kebiasaan pada tingkat pendidikan dasar.¹ Begitu pula di Pondok Pesantren Terpadu yakni Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri. Membaca al-qur'an dan berzikir merupakan kegiatan yang senantiasa dilakukan serta dibina langsung oleh pengasuh pondok.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki nafsu berpotensi besar untuk menghasilkan emosi. M. Darwis Hude mengatakan bahwa “emosi adalah suatu gejala *psiko-fisiologis* yang menimbulkan efek pada persepsi sikap dan tingkah laku serta berwujud dalam bentuk ekspresi tertentu.”² Marah merupakan salah satu bentuk emosi dasar, yang sering terjadi pada diri manusia dan tidak dapat dihindari, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain dengan melihat permasalahan yang semakin hari semakin kompleks.

¹Jalaludin dan Abdullah Idi, *Filsafat Pendidikan: Manusia, Filsafat, dan Pendidikan* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012), 74.

² M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 18.

Seseorang dalam kondisi marah ditandai dengan pemikiran yang terhenti serta hilangnya kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Seperti yang diungkapkan oleh Imam Ja'far Ash Shadiq dalam Purwanto dan Mulyono, "marah membinasakan hati dan kebijaksanaan, siapa saja yang tidak dapat menguasainya maka, ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya."³ Ketika emosi marah hinggap di tubuh seseorang, hal ini dapat memicu timbulnya emosi yang lain, dan berakibat pada terjadinya peningkatan hormon yang bisa mempengaruhi hati dan mengeluarkan lebih banyak zat gula. Keadaan tersebut dapat meningkatkan energi dalam tubuh serta membuat tubuh lebih mampu mencurahkan upaya yang dibutukannya untuk mempertahankan diri. Sehingga membuat manusia lebih siap untuk melakukan permusuhan fisik terhadap orang yang membangkitkan amarah.

Fenomena yang tampak ialah santri sering melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak terpuji salah satunya yakni terdapat beberapa santri yang mudah marah apabila ditegur orang lain meskipun dirinya salah yang ditunjukkan dengan nada bicara yang kasar dan tinggi serta mudah tersinggung jika keinginannya tidak terpenuhi. Kejadian tersebut sering terjadi pada waktu-waktu sebelumnya, bahkan terjadi pada santri yang telah lama mondok. Dengan demikian di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas, masih banyak santri yang lebih menggunakan emosi amarahnya dalam menyelesaikan masalahnya dibandingkan dengan menggunakan kepala dingin.

³Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 5.

Ledakan emosi marah yang tidak terkontrol identik dengan tindakan yang merusak. Sementara ledakan emosi marah yang ditahan akan menghasilkan penyakit hati seperti dendam dan gelisah serta resah. Ketidak mampuan mengendalikan emosi inilah, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kepribadiannya. Dengan demikian diperlukannya solusi yang tepat untuk mengurangi marah, supaya dapat tersalurkan dengan baik. Menurut Usman Najati dalam Harmathilda, “ketika seseorang dalam keadaan emosi marah dianjurkan untuk berpikir jernih dan menjaga keseimbangan fisik sehingga tidak mengalami ketegangan serta mampu mengambil keputusan yang tepat dan terhindar dari perbuatan yang negatif.”⁴

Selain terapi pengendalian emosi marah yang telah dikemukakan di atas. Perlu diketahui dan diteliti tentang pengaruh membaca al-qur’an dan berzikir untuk mengendalikan emosi marah. Membaca al-Qur’an merupakan dzikir yang utama dan istimewa sekaligus perbuatan yang akan membawa seorang muslim pada kemuliaan di dunia dan diakhirat. Karena sesungguhnya tidak ada bacaan yang lebih baik dan lebih bermutu bagi umat Islam selain al-Qur’anul Karim. Membaca al-Qur’an merupakan salah satu media dalam mereduksi kemarahan serta membantu membebaskan diri dari belenggu pikiran negatif. Sebagaimana yang terdapat dalam Qs. Yunus: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

⁴Harmathilda H. Soleh, “Do’a dan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi”, *Psikologi Islam*, 2 (Juni, 2016), 35.

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*⁵

Zikrullah merupakan aktivitas yang menghubungkan antara seorang hamba dengan penciptanya dalam wujud kalimat toyyibah, doa, dan tilawah al-Qur'an. Berzikir adalah salah satu bentuk pengalihan dari masalah-masalah yang dihadapi. Dengan berzikir hati akan senantiasa tenteram dalam menghadapi masalah atau ketika harapan tidak terpenuhi karena dengan berzikir menandakan bahwa sirkuit penghubung antara manusia dengan *qalb-nya* akan senantiasa dalam keadaan *stand by* (posisi *on*) hal ini sebagaimana yang tercantum dalam QS. Ar-Rad (13): 28

﴿٢٨﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:(yaitu) *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*⁶

Dengan demikian penelitian ini perlu dilakukan karena akal manusia perlu dukungan yang kuat dari perasaan-perasaan yang lebih tinggi agar diarahkan secara benar sehingga nafsu-nafsu terutama amarah dapat diatur olehnya yang pada akhirnya terciptalah manusia yang berpendidikan. Selain itu dapat dijadikan media evaluasi akan betapa pentingnya mengendalikan emosi marah agar tersalurkan secara tepat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Karena pada dasarnya emosi manusia dapat mempengaruhi perilaku maupun tindakan /memotivasi untuk melakukan perbuatan yang diinginkan. Dari fenomena di atas penulis merasa tertarik dan ingin mencoba meneliti, untuk

⁵QS. Yunus (10): 57.

⁶QS. Ar-Rad (13) : 28.

mengetahui secara mendalam sebuah cara alternatif yang tertulis dalam Firman Allah SWT, supaya kondisi emosi marah dapat berkurang dengan senantiasa membaca al-qur'an dan berzikir.

Dengan latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka pada tahun 2018 bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Berzikir terhadap Pengendalian Emosi di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri ”.

B. Rumusan Masalah

Dari permasalahan di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas membaca al-qur'an santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri?
2. Bagaimana intensitas berzikir santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri?
3. Bagaimana pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri?
4. Adakah pengaruh intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri ?
5. Adakah pengaruh intensitas berzikir terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri?

6. Adakah pengaruh intensitas membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji teori tentang cara alternatif pengendalian emosi melalui membaca al-quran dan berzikir yang tertulis dalam Firman Allah SWT yakni Qs. Ar-Rad: 28 dan Qs. Yunus: 57. Dalam rangka menguji hal tersebut, maka ada beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui intensitas membaca al-qur'an santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri
2. Untuk mengetahui intensitas berzikir santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri
3. Untuk mengetahui pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri
5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas berzikir terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri

6. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini, penulis berharap berguna untuk diri sendiri maupun bagi pihak-pihak tertentu. Adapun rincian kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah, informasi dan sarana dalam memajukan ilmu agama, khususnya psikologi agama mengenai pengaruh intensitas membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi.

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat dijadikan bahan masukan para santri di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri, agar lebih memperhatikan betapa besarnya manfaat dari mengamalkan membaca al-qur'an dan berzikir untuk memenuhi kebutuhan jiwa seseorang untuk mengontrol diri dalam berbagai situasi terutama dalam mengatur pengendalian emosi

E. Hipotesis Penelitian

1. Ha : Terdapat pengaruh yang positif intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi santri

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang positif intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi santri

2. Ha : Terdapat pengaruh yang positif intensitas berzikir terhadap pengendalian emosi santri

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang positif intensitas berzikir terhadap pengendalian emosi santri

3. Ha : Terdapat pengaruh yang positif intensitas membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi santri

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang positif intensitas membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi santri

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar terhadap suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian.⁷ Dalam hal ini tidak perlu membuktikan kebenaran yang diasumsikan, tetapi dapat langsung memanfaatkan hasil yang diperoleh. Adapun asumsi yang diajukan oleh peneliti yaitu bahwa dalam penelitian ini terdapat tiga variable, antara lain Variabel X1 adalah intensitas membaca al-qur'an yang dapat diukur dengan menggunakan skala intensitas membaca al-

⁷Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah STAIN Kediri* (Kediri: STAIN Kediri, 2014), 71.

Qur'an dan variabel X2 adalah intensitas berzikir yang dapat diukur dengan menggunakan skala intensitas zikir serta variabel Y adalah pengendalian emosi yang dapat diukur dengan skala pengendalian emosi.

G. Penegasan Istilah

Agar peneliti dapat melakukan penelitian secara tajam dan dapat mengkomunikasikan semua hasil penelitian secara cermat, diperlukan penegasan operasional setiap faktor pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Berzikir terhadap Pengendalian Emosi di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri”. Adapun penegasan operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Intensitas membaca al-qur'an

Intensitas membaca al-qur'an tergambar dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, yang berbunyi sebagai berikut:

وَعَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - وَهُوَ ابْنُ الشَّيْخِ - عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّهُ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي كَمْ أَقْرَأُ الْقُرْآنَ؟ قَالَ فِي شَهْرٍ قَالَ إِنِّي أَقْوَى مِنْ ذَلِكَ - رَدَّدَ الْكَلَامَ أَبُو مُوسَى وَتَنَاقَصَهُ حَتَّى قَالَ أَقْرَأُهُ فِي سَبْعٍ قَالَ إِنِّي أَقْوَى مِنْ ذَلِكَ قَالَ لَا يَفْعُهُ مَنْ قَرَأَهُ فِي أَقَلِّ مِنْ ثَلَاثٍ.

Artinya: *Dari Yazid bin Abdillah bin Syikhir, dari Abdillah bin Umar r.a bahwa ia berkata: "Wahai Rasulullah, berapa lamakah aku harus membaca Al Qur'an?" beliau menjawab: "Dalam sebulan!" Katanya: "Saya kuat lebih dari itu". Abu Musa mengulang-ulang perkataan ini. Dan dia saling meminta dikurangi, lalu beliau bersabda: "Bacalah al Qur'an (hingga khatam) dalam tujuh hari." Kata Abdallah; "Saya masih kuat lebih dari itu." Sabda beliau: "Tidak akan dapat mengerti orang yang membaca Al Qur'an (khatam) dalam waktu lebih sedikit dari tiga hari.*

Berdasarkan hadis di atas, An-Nawawi berpandangan bahwa yang demikian berbeda sesuai perbedaan individu. Barangsiapa yang memiliki pemahaman yang kuat dan ketelitian berfikir, disukai mencakup pada kadar yang tidak mengurangi maksud perenungan dan penyimpulan makna-makna. Demikian juga orang memiliki kesibukan rutinitas ilmiah atau urusan penting dalam agama serta kemaslahatan kaum muslimin secara umum. Adapun bagi orang yang tidak seperti itu, lebih utama memperbanyak membaca al-qur'an selama memungkinkan dan tidak menimbulkan kebosanan. Dengan demikian membaca al-qur'an berdasarkan tingkat semangat dan kekuatan serta kondisi individu. Adapun indikator dari intensitas membaca al-qur'an sebagai berikut:

- a. Kemampuan individu
- b. Kondisi individu
- c. Frekuensi membaca
- d. Semangat.⁸

2. Intensitas berzikir

Intensitas berzikir tergambar jelas dalam Qs. Ali Imran ayat 191 yang berbunyi:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah

⁸Ibnu Hajar Al-Asqalani Al Imam Al-Hafizh, *Fathul Baari*, terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), 968-970.

*Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.*⁹

Makna ayat di atas menurut Ibnu Katsir ialah Allah memuji hamba-hamba-Nya yang beriman yang tidak putus-putus dalam berzikir kepada-Nya pada semua keadaan (seperti kondisi berdiri, jika tidak mampu maka dengan duduk, jika tidak mampu lagi maka dengan berbaring) baik dengan hati maupun dengan lisan mereka. Adapun bentuk zikir tersebut berupa memahami apa yang terdapat pada langit dan bumi yang di dalamnya mengandung hikmah akan keagungan Allah SWT, keluasan-Nya, hikmah-Nya, pilihan-Nya, serta rahmat-Nya. Untuk dapat memahami hal tersebut maka manusia harus senantiasa berfikir tentang kekuasaan-Nya yang diringi dengan lisannya mengucapkan kalimah zikir pada-Nya. Karena dengan itu cahaya akan masuk ke dalam hati orang tersebut. Serta dilakukan dengan penuh harap akan pengampunan dan lindungan-Nya dari azab-Nya yang sangat pedih. Adapun indikator dari intensitas berzikir yaitu sebagai berikut:

- a. Frekuensi dalam berzikir
- b. Kondisi individu
- c. Mengagungkan Allah
- d. Penghayatan berzikir
- e. Penuh harap
- f. Khauf.¹⁰

⁹QS. Ali Imran (03): 191.

¹⁰Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kasir Ad-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Kasir*, terj. M. Abdullah Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), II: 210-211.

3. Pengendalian emosi

Pengendalian emosi dalam penelitian ini terfokus pada salah satu bentuk emosi dasar manusia yakni marah. Pengertian pengendalian emosi yakni usaha untuk mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Pengendalian emosi memiliki dua aspek yakni sebagai berikut:

- a. Mengendalikan intepretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi.
- b. Mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.¹¹

¹¹Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 1978), I: 231-232.