

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Intensitas Membaca Al-Qur'an

##### 1. Pengertian Intensitas membaca al-qur'an

Menurut kamus umum Bahasa Indonesia intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Jika dilihat dari sifatnya yakni intensif artinya secara sungguh-sungguh (giat dan sangat mendalam), terus menerus dalam mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang maksimal.<sup>1</sup> Maka intensitas adalah kekerapan atau ukuran yang dimiliki oleh setiap orang diwujudkan dalam bentuk sikap maupun perbuatan seperti perasaan penuh semangat, bergelora, berapi-api, berkobar-kobar, dan sangat emosional.

Membaca al-Qur'an merupakan zikir 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. Syaikh Al-Abu Bakar Jazari dalam Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi berkata: "Al-Qur'an adalah zikir yang paling utama karena ia adalah firman

---

<sup>1</sup>Sulistiyowati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Jakarta: Buana Raya, 2008), 184.

Allah SWT dan ia adalah doa dan zikir termulia yang hanya diberikan melalui lisan para utusan Allah.”<sup>2</sup>

Diceritakan dalam mimpi Imam Ahmad bin Hambal yang melihat Allah SWT, arti akan mimpi tersebut bahwa membaca al-qur’an adalah salah satu bentuk ibadah yang lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT baik paham artinya ataupun tidak paham, dalam shalat atau di luar shalat, dengan melihat mushaf atau hafalan di luar kepala, sendiri atau bersama-sama, serta sama saja di rumah, di masjid, atau di waktu bepergian.<sup>3</sup> Adapun perintah membaca al-Qur’an terdapat dalam QS.Al-‘Alaq ayat 1-5 yang berbunyi,

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*<sup>4</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian diatas membaca al-qur’an menurut peneliti adalah suatu aktivitas melisankan atau melafalkan apa yang tertulis di dalam kitab suci al-qur’an sesuai dengan kadar yang tidak mengurangi perenungan dan penyimpulan makna. Dalam membaca al-qur’an alangkah

<sup>2</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur’an dan Sunnah* (Jakarta: Amzah, 2011), 44-45.

<sup>3</sup>Ahmad Syarifuddin, *Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai Al-Qur’an* (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), 45.

<sup>4</sup>QS. AL-‘Alaq (96): 1-5.

baiknya dilakukan dengan intens. Hal ini sebagaimana yang terdapat dalam hadis riwayat Abu Dawud di bawah ini:

وَعَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - وَهُوَ ابْنُ الشَّخِيرِ - عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّهُ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي كَمْ أَقْرَأُ الْقُرْآنَ؟ قَالَ فِي شَهْرٍ قَالَ إِنِّي أَقْوَى مِنْ ذَلِكَ - رَدَّدُ الْكَلَامَ أَبُو مُوسَى وَتَنَاقَصَهُ حَتَّى قَالَ أَقْرَأُهُ فِي سَبْعٍ قَالَ إِنِّي أَقْوَى مِنْ ذَلِكَ قَالَ لَا يَفْقَهُ 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 Abdullah; "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."<sup>5</sup>*

Dalam kitab Fathul Baari, 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

<sup>5</sup>Hafizh Al-Mundiry, *Terjemah Sunan Abu Dawud*, terj. Bey Arifin dan A. Syinqithy Djamaluddin (Semarang: Asy-Syifa', 199), II: 255-256.

tingkat semangat dan kekuatan serta kondisi individu.<sup>6</sup> Dari penjelasan tersebut maka dapat diperoleh indikator dari intensitas membaca al-quran yakni sebagai berikut:

a. Kemampuan individu dalam membaca al-qur'an

Dalam membaca al-qur'an manusia harus mengetahui tatacara atau menguasai kemampuan-kemampuan tertentu. Para ulama membaginya menjadi empat diantaranya, pertama yaitu dengan memberikan hak-hak setiap huruf secara tegas, jelas, dan teliti seperti memanjangkan mad, menegasi hamzah, menyempurnakan harakat, memperhatikan panjang pendek, waqaf, dll. Sehingga ketika membacanya tidak akan merubah makna yang terkandung di dalamnya. Hal ini biasa dikenal dengan istilah tahqiq. Kedua, tartil bermakna lebih luwes dibandingkan tahqiq. Perbedaannya salah satunya yakni tartil lebih menekankan aspek memahami dan merenungi kandungan ayat-ayat al-qur'an sedangkan tahqiq tekanannya pada aspek bacaan. Ketiga, tadwir yakni memanjangkan mad, hanya tidak sampai penuh. Keempat, hard ialah membaca al-qur'an dengan cepat, ringan dan pendek namun dengan menegakkan awal akhir kalimat serta meluruskannya. Suara mendengung tidak sampai hilang. Cara seperti ini biasanya dipraktikkan oleh para penghafal qur'an pada kegiatan khataman sehari.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Ibnu Hajar Al-Asqalani Al Imam Al-Hafizh, *Fathul Baari*, terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), 968-970.

<sup>7</sup>Syarifuddin, *Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai Al-Qur'an.*,79-80.

b. Kondisi individu saat membaca al-qur'an

Kondisi fisik manusia pada umumnya dapat mempengaruhi aktivitas belajarnya. Dalam hal ini dapat dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu:

- 1) Nutrisi harus cukup, karena kekurangan kadar makanan akan berakibat pada jasmani yang berupa lesu, cepat mengantuk dan lelah. Terutama bagi orang-orang yang memiliki rutinitas yang padat baik berupa ilmiah maupun urusan penting dalam agama serta kemaslahatan kaum muslimin secara umum (seperti mengajar, kegiatan madrasah atau sekolah berupa penelitian layaknya seperti mahasiswa atau KIR (karya ilmiah remaja) pada sekolah tingkat menengah atas maupun pertama).
- 2) Beberapa penyakit yang dapat mengganggu belajar, misalnya flu, batuk, demam dan lain-lain.<sup>8</sup>

Jadi keadaan pembaca al-qur'an sangat berpengaruh sekali ketika kegiatan tersebut berlangsung. Karena di dalam kondisi membaca al-qur'an diperlukannya kondisi yang mendukung serta baik dan konsentrasi penuh, baik dalam tajwid maupun memahami maknanya. Supaya bacaan tersebut dapat memberikan efek ketenangan pada jiwa pembacanya.

---

<sup>8</sup>Sumadi Siryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali, 1984), 255.

c. Frekuensi membaca al-quran

Dalam literatur bahasa, frekuensi adalah kekerapan atas suatu pergerakan. Sesuai dengan isi hadis di atas maka kekerapan dalam hal ini adalah pembiasaan untuk senantiasa membaca al-quran. Dimana sesibuk apapun manusia pada urusan duniainya maka ia harus tetap membaca al-qur'an sesuai dengan kadar kemampuan dan dianjurkan selama mungkin tentunya tidak menimbulkan kebosanan serta mengurangi perenungan dan maksud dari maknanya. Pada hadis tersebut umat Islam dilarang untuk mengkhataamkan al-qur'an kurang dari tiga hari, karena hal ini akan berakibat yakni tidak dapat memahami apa-apa yang telah dibaca. Bentuk pembiasaan membaca al-qur'an diantaranya seperti, membiasakan membaca al-quran setelah shalat subuh atau magrib, membaca al-qur'an 1 hari satu juz dan sebagainya.

d. Semangat

Suatu perasaan hati yang dapat mempengaruhi pergerakan tubuh manusia. Biasanya ditunjukkan dengan perilaku yang giat, senang, keberanian dan bertenaga. Dalam membaca al-qur'an pun harus semangat pada kondisi apapun. Baik sakit atau sibuk tentunya sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Dengan demikian yang dimaksud dengan intensitas membaca al-qur'an adalah kekerapan dengan penuh semangat yang ditunjukkan dalam aktivitas melisankan atau melafalkan al-Qur'an setiap hari secara kontinyu

sesuai dengan kemampuan individu dengan tetap mempertahankan kaidah-kaidah dalam membaca al-quran.

## 2. Adab membaca al-qur'an

Salah satu hikmah yang terdapat dalam hadis, bahwa ketika seseorang membaca al-Qur'an maka, akan mendatangkan rahmat Allah dan memberikan ketenteraman jiwa serta hati. Untuk memperoleh hal tersebut maka seseorang hendaknya memperhatikan etika-etika dalam membaca al-qur'an sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Nawawi berikut ini:

- a. Menggosok gigi terlebih dahulu, yaitu membersihkan gigi sebelum membaca al-qur'an baik dengan cara menyikat gigi atau bersiwak. Menurut para ulama, yang terbaik yaitu dengan sebatang kayu arok (biasanya dibawa jama'ah haji dari tanah suci), adapun kondisi dari kayu tersebut yakni tidak terlalu kering dan tidak terlalu basah. Jika terlalu kering maka sebaiknya digunakan dengan air. Karena jika kondisi mulut seseorang yang hendak membaca al-qur'an terkena najis baik darah maupun najis lainnya maka membaca dalam kondisi tersebut dihukumi makruh.
- b. Dalam keadaan suci dari hadas dan najis, jika terdapat seseorang dalam kondisi berhadas kecil sedang membaca al-qur'an. Maka menurut ijma' hal ini diperbolehkan. Ia tidak dikatakan orang yang berbuat makruh. Ia hanya meninggalkan keutamaan. Jika ia tidak menemukan air maka boleh untuk bertayamum.

- c. Membaca al-qur'an di tempat yang bersih, karena hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi pembaca. Adapun para ulama berbeda pendapat. Terdapat ulama agung dan hebat yang menyatakan bahwa membaca al-qur'an di kamar mandi tidak makruh, yakni pendapat dari Abu Bakar al-Mundir. Sedangkan ulama salaf berkebalikan dengan beliau yakni menyatakan makruh. Para ulama juga membolehkan membaca al-qur'an di jalan, hal ini tidak dihukumi makruh manakala tidak mengganggu, atau memunculkan kekacauan.
- d. Menghadap kiblat, membaca al-qur'an di luar sholat disunatkan menghadap kiblat. Hal tersebut didasarkan pada hadis Rasulullah yang berbunyi: "sebaik-baik tepat beribadah adalah menghadap kiblat." Pembaca al-qur'an diharapkan duduk dengan tenang, penuh dengan kharisma, seraya menundukkan kepala. Duduk tersebut seperti duduk dihadapan seorang guru. Akan tetapi jika ada yang membaca dengan berdiri, berbaring, tidur, itupun dibolehkan dan berpahala, meski tidak sama seperti yang duduk sempurna. Hal di dasarkan bahwa Siti Aisyah berkata: "*Adalah Rasulullah saw, pernah bersandar pada pangkuanku padahal akau sedang haid, beliau membaca al-quran*" diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim.
- e. Didahului dengan meBaca ta'awud dan bismillah, membaca ta'awud adalah sunah sedangkan membaca basmalah dianjurkan setiap sebelum membaca surah selain surah *Bara'ah*. Jika seseorang membaca basmalah



berarti ia menetapkan membaca al-qur'an dan apabila ia tidak membacanya maka dinilai telah meninggalkan sebagian al-qur'an.

- f. Tenang/khusyuk serta merenungi maknanya.
- g. Membaca secara murattal (pelan-pelan/tartil), hal ini telah disepakati para ulama yang terdapat dalam Qs. al-Muzammil: 4 “*Dan bacalah A-Quran secara tartil (pelan-pelan)*”. Karena membaca al-quran secara tartil akan memudahkan seseorang dalam memahami kandungan maknanya sehingga dapat mempengaruhi hati mereka.
- h. Mulai membaca dan berhenti secara tepat serta berusaha memenuhi kaidah tajwidnya.<sup>9</sup>

### 3. Keutamaan membaca al-qur'an

Berikut ini keutamaan serta fadilah membaca al-Qur'an sebagaimana yang dijelaskan Abu H. F Ramadhan dalam terjemah *duratun na<si{hin*:

- a. Allah akan memberikan surga bagi orang-orang yang suka membaca al-qur'an. Hal ini di dasarkan pada hadis Nabi saw yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra. Rasulullah bersabda: “Siapa mengharap akan menemui Allah, maka agungkanlah *Ahlullah!* Ditanyalah: “Ya Rasul, adakah Allah punya ahli? Jawabnya: “Ya. Lalu: “Siapakah mereka itu? Jawaban: “Ahli Allah di dunia yaitu orang-orang yang suka membaca al-Qur'an. Ketahuilah barang siapa mengagungkan mereka, berarti ia telah mengagungkan Allah dan Allah memberi surga kepadanya”. Sebaliknya

---

<sup>9</sup>Imam Nawawi, *Adab Mengajarkan Al-Quran*, terj. Tramana Ahmad Qosim (Jakarta: Hikmah, 2001), 71-102.

siapa menghina mereka, berarti pula telah menghina Allah, dan ia dimasukkan neraka.

- b. Al-qur'an menjadi penolong kelak di hari kiamat, yakni bagi orang-orang yang menghafalnya akan dibebaskan dari siksa dan hisab
- c. Bagi orang yang membaca al-qur'an akan mendapatkan pahala yang besar dan berlipat ganda. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Turmudzi. Nabi saw bersabda: "Siapa yang membaca kitab Allah/al-qur'an, pahala baginya (setiap) satu huruf satu kebaikan, sedangkan 1 kebaikan akan dilipat gandakan menjadi 10 kebaikan, dan aku tidak menyebut/tidak menganggap ALIF LAM MIIM itu dihitung sehuruf, tapi aku menghitungnya: "ALIF itu satu huruf, LAAM itu satu huruf dan MIM itu satu huruf."
- d. Membaca al-qur'an menjadikan pembacanya memiliki bau harum lagi lezat rasanya. Sebagaimana sabda Nabi saw: "Tamsil orang mukmin yang membaca al-qur'an bagaikan buah limau yang berbau harum lagi lezat rasanya, berbeda dengan orang mukmin yang tidak suka membacanya seperti buah kurma, sekalipun manis rasanya tapi tidak harum. Dan orang munafik yang membaca al-qur'an bagaikan bunga kemangi, hanya baunya saja sedap, padahal rasanya pahit, lebih-lebih orang munafik yang tidak membacanya bagaikan labu baunya tidak sedap dan pahit rasanya".<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Abu H. F Ramadlan BA, *Tarjamah Duratun Na>sjihin* (Surabaya: Mahkota, 1987), 675-690.

e. Al-Qur'an merupakan obat dari segala penyakit, baik lahir maupun batin.

Sebagaimana yang terdapat dalam Qs. Yunus: 57

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

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.*<sup>11</sup>

Ketika manusia berada pada kondisi yang penuh dengan emosi marah yang kuat, hendaknya ia tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Mereka dianjurkan untuk berzikir kepada Allah sebagaimana yang telah tercantum pada ayat di atas yakni dengan mengambil hikmah yang terdapat dalam ayat-ayat al-qur'an melalui membaca apa-apa yang ada di dalamnya.

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa: Ayat di atas menegaskan adanya empat fungsi yaitu pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat. Thahir Ibnu Asyur mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran al-Qur'an. Pengajaran al-qur'an pertama kali menyentuh hati yang diselubungi oleh kabut keraguan, kelengahan serta sifat kekurangan. Dengan sentuhan pengajaran tersebut, maka keraguan akan berangsur sirnah dan berubah menjadi keimanan, dan kelengahan akan berubah menjadi kewaspadaan. Demikian saat itu ayat al-qur'an menjadi obat

<sup>11</sup>QS. Yunus (10): 57.

bagi aneka penyakit rohani. Sebagaimana yang terdapat pada ayat tersebut yakni “obat bagi apa yang terdapat di dalam dada.” Makna dada di sini adalah hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu ilahi berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur, dan sebagainya. Memang oleh al-qur’an, hati ditunjuk sebagai wadah menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui dan mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Diriwayatkan oleh Ibnu Mardawaih melalui sahabat Nabi, Ibnu Mas’udin ra.yang memberitakan bahwa ada orang yang datang kepada Nabi saw, yang mengeluhkan dadanya. Rasulullah saw kemudian bersabda, “*Hendaklah engkau membaca al-Qur’an*”. Ketika al-qur’an telah menjadi obat, di sini jiwa seseorang akan menjadi lebih siap, meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat pada Allah. Inilah akan melahirkan akhlak luhur, amal kebajikan yang mengantarkan seseorang meraih kedekatan kepada Allah. Dan pada gilirannya nanti mengundang aneka *rahmat* (limpahan karunia kebajikan dan keberkahan yang disediakan oleh Allah) yang pada puncaknya yaitu surga dan rida-Nya.<sup>12</sup>

Dengan demikian, ketika orang membaca al-qur’an maka segala sesuatu yang buruk di dalam hati yang muncul ketika marah, dapat

---

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Ciputat: Lentera Hati, 2000), 101-103.

tereduksi mejadi tenang yang berakibat pada perbuatan yang mulia atau tidak beringas. Hal ini sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Najati dalam Chusna bahwa “ayat-ayat al-qur’an akan menyejukkan dan menenangkan jiwa yang sedang emosi.”<sup>13</sup>

## B. Intensitas Berzikir

### 1. Pengertian intensitas zikir

Menurut Samsul Munir Amin dan Haryanto dalam bukunya yang berjudul *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-qur’an dan Sunnah*, “zikir atau zikrullah secara etimologi adalah aktivitas untuk mengingat Allah. Adapun menurut istilah fiqh, zikrullah sering dimaknai sebagai amal auliyah melalui bacaan-bacaan tertentu. Dengan membaca bacaan-bacaan sebagaimana yang telah di ajarkan oleh Rasulullah.”<sup>14</sup> Sedangkan menurut Sarqawi “zikir adalah tali bersambung antara hamba dengan Tuhannya, atau jalan yang menyampaikan pada kecintaan Allah dan keridhaan-Nya.”<sup>15</sup> Dan ia mengatakan bahwa:

Setan tidak akan mendekati orang yang berzikir, sebab cahaya zikir dapat membakarnya”. Sebagian ahli marifat berkata: “Apabila zikir telah bersemi di dalam hati dan jika setan mendekat kepadanya maka setan akan menjadi pingsan dan ayan sebagaimana pingsan dan ayan manusia. Maka berkumpullah setan-setan yang lain dan berkata:

---

<sup>13</sup>Nur Cholisatul Chusna, “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an Berdzikir Dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam (Ppti) Al-Falah Salatiga Tahun 2015” (Skripsi, IAIN Salatiga, Salatiga, 2015), 64.

<sup>14</sup> Amin dan Al-Fandi, *Etika Berdzikir.*, 4.

<sup>15</sup> Sarqawi, *Zikrullah.*, 1.

“Mengapa ia pingsan dan ayan ?” dijawab oleh sebagian mereka: “ia telah disentuh manusia (qad massh al-insiyy).<sup>16</sup>

Dengan demikian zikir dapat diartikan sebagai bentuk kegiatan yang menghubungkan antara hamba dengan pencipta, berupa perbuatan mengingat Allah sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah baik dengan lisan maupun dengan hati. Supaya manusia senantiasa dekat dengan Allah maka, zikir yang baik hendaknya dilakukan dengan intens. Adapun intensitas berzikir tergambar jelas dalam firman Allah yakni sebagai berikut:

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 Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."<sup>17</sup>

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat di atas mengandung makna yakni manusia tidak putus-putus berzikir dalam semua keadaan, baik dengan hati maupun dengan lisan mereka. Sebagaimana dalam hadis Yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

صَلُّ قَائِمًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَىٰ جَنْبِكَ

“shalatlah dengan berdiri, jika kamu tidak mampu maka lakukan sambil duduk, jika kamu tidak mampu, maka lakukanlah sambil berbaring.”

Adapun bentuk zikir tersebut berupa memikirkan tentang penciptaan langit, yang artinya yakni memahami apa yang terdapat pada langit dan bumi yang

<sup>16</sup>Ibid., 154.

<sup>17</sup>QS. Ali Imran (03): 191.

di dalamnya mengandung hikmah akan keagungan Allah SWT, keluasan-Nya, hikmah-nya, pilihan-Nya, serta rahmat-Nya. Al-Hasan al-Bashri berkata: “berfikir sejenak lebih baik dari pada bangun shalat malam.” Al-Fudhail mengatakan bahwa al-Hasan berkata, “berfikir adalah cermin yang menunjukkan kebaikan dan kejelekan-kejelekanmu.” Sufyan bin ‘Uyainah berkata “berfikir (tentang kekuasaan Allah) dalah cahaya yang masuk ke dalam hatimu.” Luqman al-Hakim berkata “sesungguhnya lama menyendiri akan mengilhamkan untuk berfikir dan lama berfikir (tenang kekuasaan Allah) dalah jalan-jalan menuju pintu surga.” Untuk dapat memahami hal tersebut maka manusia harus senantiasa berfikir tentang kekuasaan-Nya yang diringi dengan lisannya mengucap 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. Karena pada dasarnya Allah tidak memnciptakan semua dengan sia-sia, akan tetapi dengan penuh kebenaran. Supaya Allah memberikan balasan untuk orang-orang yang beramal baik yakni dengan balasan yang lebih baik (surga). Serta balasan untuk amal buruk yang mereka kerjakan.<sup>18</sup>

Penjelasan dari Ibnu Katsir sejalan dengan penjelasan yang ada dalam salah satu tafsir kontemporer yakni Tafsir Al-Misbah yang berisi yaitu Ulul Albab merupakan nama lain dari orang-orang, baik laki-laki maupun

---

<sup>18</sup>Al-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.

perempuan yang senantiasa mengingat Allah secara terus-menerus dengan ucapan dan hati serta dalam situasi serta kondisi, saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri maupun duduk atau dalam keadaan berbaring atau bagaimanapun. Mereka memikirkan tentang penciptaan Allah SWT yakni kejadian dan system kerja langit dan bumi. Dalam hal ini maka yang menjadi objek berzikir adalah Allah. Sedangkan objek berpikir adalah makhluk-makhluk Allah serta fenomena-fenomena alam. Pengenalan hati lebih banyak dilakukan dengan kalbu dengan menanamkan keyakinan dan keesaan akan Allah. Dengan demikian ketika manusia berzikir kepada Allah dan menyebut nama-nama dan keagungan-Nya, maka hati akan terasa tenang. Dengan ketenangan hati hal ini dapat memicu munculnya pikiran yang cerah bahkan siap untuk memperoleh ilham dan bimbingan ilahi.<sup>19</sup>

Berdasarkan penjelasan dari mufasir di atas tentang isi dari Qs. Ali Imran maka, intensitas berzikir adalah kekerapan yang penuh semangat ditunjukkan dalam bentuk kegiatan berzikir (mengingat Allah) dalam semua keadaan (seperti saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri maupun duduk atau dalam keadaan berbaring atau bagaimanapun), baik dengan hati maupun dengan lisan sebagaimana yang diajarkan oleh Rosulullah saw. Sehingga diperoleh indikator intensitas berzikir sebagai berikut:

a. Frekuensi dalam berzikir

Dalam literatur bahasa, frekuensi adalah kekerapan atas suatu pergerakan. Sesuai dengan isi hadis di atas maka kekerapan dalam hal ini

---

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Misbah* (Ciputat: Lentera Hati, 2000), 292-295.



adalah pembiasaan untuk senantiasa membaca al-quran. Dimana sesibuk apapun manusia pada urusan duniainya serta dalam kondisi apapun, baik sehat maupun sakit, dll. Maka ia harus tetap menghadirkan Allah dalam setiap langkahnya. Bentuk pembiasaan berzikir diantaranya seperti membiasakan berzikir setelah shalat lima waktu, mengawali semua kegiatan dengan basmallah, membiasakan untuk senantiasa bersyukur dan sebagainya.

b. Kondisi individu

Kondisi yang dimaksud yakni keadaan fisik serta kesibukan manusia. Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa dalam kondisi apapun manusia seperti sakit, sehat, bekerja, istirahat dan lain sebagainya ia harus senantiasa berzikir kepada Allah SWT. Baik dengan duduk, berdiri ataupun berbaring.

c. Mengagungkan Allah

M. Badri dalam Surisworo dan kawan-kawan menjelaskan bahwa Al-quran mengajak kita untuk memperhatikan dan merenungkan tanda-tanda kebesaran-Nya yakni alam dan isinya (makhluk-makhluk kecil) supaya manusia bisa merenungkan dan menikmatinya.<sup>20</sup> Sehingga kita akan sadar bahwa Allah SWT adalah yang Maha Agung.

d. Penghayatan berzikir

Dalam hal ini manusia ketika berzikir dapat menghadirkan hati. Al Ghazali mengatakan bahwa kehadiran hati adalah hati hanya terpusat

---

<sup>20</sup> Sulisworo Kusdiyanti, dkk, "Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional", *Mimbar*, 1 (Juni, 201), 33.

pada apa yang ia panjatkan dan apa yang dia ucapkan dengan bibirnya. Jika pikirannya telah terpisah dengan segalanya dan hati dengan penuh konsentrasi tertuju perhatiannya, maka kehadiran hati muncul.

e. Penuh harap

Dalam ayat di atas perasaan penuh harap tersebut berakna harapan yang penuh akan pengampunan Allah SWT. Karena pengampunan-Nya dipandang manusia sebagai prioritas hidup dan kehidupan muslim.

f. Khauf

Khauf adalah perasaan takut kepada Allah SWT atas terjadinya sesuatu yang membahayakan dan menyakitkan. Berupa perasaan sedih karena akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan di masa yang akan datang, demikian pernyataan Al-Ghazali. Takut akan siksaan Allah SWT. Perasaan khauf kepada-Nya harus senantiasa dihadirkan, karena hal ini bisa memacu manusia untuk meningkatkan amal baiknya seperti senantiasa zikir, dan lain-lain.<sup>21</sup>

2. Bentuk dan cara berzikir

Menurut Sarqawi dalam bukunya Zikrullah Urgensinya dalam Kehidupan bahwa, zikir kepada Allah terbagi menjadi 3 yakni “zikir dengan hati, zikir dengan lisan dan zikir kepada Allah ketika bertemu dengan apa

---

<sup>21</sup>Ibid., 32.

yang dilarang dan diharamkan-Nya”.<sup>22</sup> Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Berzikir dengan hati

Berzikir dengan hati ialah menanamkan keyakinan dan keesaan akan Allah, dengan cara bertafakur, memikirkan ciptaan-Nya. Sehingga timbullah dalam fikiran kita bahwa Allah adalah Esa, Yang Maha Kuasa.

b. Berzikir dengan Lisan

Berzikir dengan lisan (ucapan) ialah dengan mengucap lafad-lafad yang di dalamnya mengandung asma Allah SWT, sebagaimana yang telah diajarkan oleh Rasulullah saw. Seperti, mengucap tasbih, tahmid, tahlil, membaca al-Quran, istigfar, doa dan membaca sholaat atas Nabi SAW dan sebagainya.

c. Berzikir dengan perbuatan

Berzikir dengan perbuatan ialah dengan melakukan segala perintah-Nya dan menjahui segala larangan-Nya.

3. Adab berzikir

Untuk dapat benar-benar mendapatkan manfaat dari berdzikir, maka seharusnya manusia memperhatikan etika-etika berdzikir sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw yang dijelaskan oleh Samsul Munir dan Haryanto berikut ini:

a. Niat ikhlas dalam berzikir

---

<sup>22</sup> Sarqawi, *Zikrullah.*, 21.

- b. Suci dari hadas dan najis dalam berzikir
- c. Berzikir hendaklah dilakukan di tempat yang bersih
- d. Sopan dan tadzim dalam berzikir yang diiringi dengan serius dan sungguh-sungguh
- e. Khusyuk dan konsentrasi dalam berzikir serta merendahkan suara dalam berzikir
- f. Tidak mencampuradukkan dengan kesyirikan saat berzikir

#### 4. Manfaat berzikir

Berikut ini keutamaan dan keistimewaan dalam mengingat Allah SWT menurut Samsul Munir dan Haryanto:

- a. Dapat membimbing hati akan senantiasa mengingat dan menyebut Allah SWT sehingga terciptalah hati yang tenang dan tenteram
- b. Dapat memelihara diri dari was-was setan, ancaman manusia, dan membentengi diri dari perbuatan maksiat dan dosa
- c. Akan mengantarkan pada kemuliaan dan derajat yang tinggi disisi Allah SWT
- d. Dapat melepaskan diri dari resah dan gelisah
- e. Zikir kepada Allah merupakan pembeda antara orang mukmin dengan munafik, karena sifat orang munafik adalah tidak mau berdzikir kepada Allah kecuali hanya sedikit saja.

f. Zikir menjadikan sumber datangnya segala kebajikan dan keselamatan bagi kehidupan dunia dan akhirat.<sup>23</sup>

Selain beberapa hal dia atas manfaat atau khasiat zikir yakni dapat mereduksi amarah, hal ini sebagaimana yang terdapat dalam QS.ar-Rad: 28 yang berbunyi:

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

Artinya: *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>24</sup>

Ayat di atas Ibnu Kasir menafsirkan bahwa “hati itu menjadi baik, bersandar kepada Allah dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya dan rela (ridha) Allah sebagai pelindung dan penolong. Oleh sebab itu Allah berfirman “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*” Maksudnya, itulah hal yang sepantasnya diperoleh dengan mengingat Allah SWT.”<sup>25</sup>

Sedangkan M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa, ayat tersebut menceritakan tentang kondisi manusia dimana awal mulanya mereka berada dalam keraguan dan kebimbangan. Setelah mereka mendapatkan petunjuk dan kembali pada tuntunan-Nya, mereka menjadi orang-orang yang beriman, sehingga ketentraman mulai bersemi di dada mereka. Karena melakukan aktivitas yakni zikrullah (mengingat Allah). Zikrullah dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau

<sup>23</sup>Samsul Munir dan Haryanto, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah.*, 2-4.

<sup>24</sup>QS. Ar-Rad (13): 28.

<sup>25</sup> Ibnu Kasir Ad-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Kasir*, terj. M. Abdullah Ghoffar., 500.

neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya atau perintah dan larangan-Ny dan juga wahyu-wahyu-Nya.

Imam Ghazali menulis bahwa manusia sebagai hamba Allah harus dapat mengambil dari lafadz “Allah” kesadaran tentang Allah. Allah yakni kekuasaan-Nya yang mutlak dalam kepemilikan dan pengaturan seluruh makhluk. Seluruh jiwa/kehendaknya harus ia kaitkan dengan-Nya. Ia tidak memandang kecuali kepada-Nya, tidak menoleh selain-Nya, tidak mengharap tidak pula takut kecuali kepada-Nya. Thaba>thaba>’i menggaris bawahi kata *tat}ma’innu* (menjadi tenang) adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yakni beriman. Iman bukan sekedar pengetahuan tentang objek iman, karena pengetahuan tentang sesuatu belum mengantar pada keyakinan dan ketenangan hati. Ilmu tidak menciptakan iman. Bahkan pengetahuan bisa menciptakan kecemasan sebagaimana dalam Qs. an-Naml: 14 “*Dan mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongan (mereka) padahal hati mereka meyakini kebenaran.*”

Memang ada jenis pengetahuan yang dapat melahirkan iman yakni pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran-Nya, serta kelemahan dan kebutuhan makhluk terhadap-Nya. Ketika pengetahuan dan kesadaran itu bergabung dalam jiwa seseorang maka ketika itu lahirlah ketenangan dan ketenangan. Dan kata *tat}ma’innu* menggunakan bentuk kata kerja masa kini. Penggunaan di sini bukan bertujuan menggambarkan

terjadinya ketentraman itu pada masa tertentu, tetapi kesinambungan dan kemantapannya.<sup>26</sup>

Dengan demikian ketika orang yang beriman senantiasa terhubung kepada-Nya dalam bentuk zikrullah. Maka emosi positif yang memancar dalam bentuk zikrullah mampu mengalihkan emosi-emosi yang negatif dari diri orang-orang yang beriman. Seperti, ketika orang berzikir kepada Allah dengan mengucap *Subhanallah* (maha suci Allah SWT). Yakni perasaan kagum atas segala ciptaannya dan memaknai bahwa Allah itu maha suci dari sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Allah suci dari kejam, tidak mungkin Dia kejam karena Allah memiliki sifat *Rahim* (penyayang). Allah suci dari bakhil, tidak mungkin Dia memiliki sifat bakhil melainkan maha pemurah. Oleh sebab itu, dengan senantiasa berpikir positif, menurut Sholeh sebagaimana dikutip oleh Widuri “hal tersebut dapat memicu timbulnya emosi positif dan terhindar dari reaksi stress.”

Penelitian lain yakni dari Lulu dalam Widuri mengatakan bahwa saat zikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan di setiap sel-sel dari tubuh. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa lemas dan menembus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah kondisi tubuh mengalami relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan baik akibat stress

---

<sup>26</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah* ., 587-589.

maupun kebutuhan yang tak terpenuhi baik jasmani maupun rohani akan berkurang bahkan bisa saja menghilang.<sup>27</sup>

### C. Pengendalian Emosi

#### 1. Pengertian emosi

Menurut Riana Mashar dalam bukunya yang berjudul *Emosi Anak Usia Dini* menjelaskan bahwa, “emosi berasal dari bahasa latin *movere*, berarti menggerakkan atau bergerak.” Dari asal kata tersebut emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Menurut Lazarus dalam Riana Mashar bahwa,

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernafas, detak jantung, perubahan kelenjar dan kondisi mental seperti keadaan yang menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku.<sup>28</sup>

M. Darwis Hude menjelaskan bahwa “emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi sikap dan tingkah laku serta berwujud dalam bentuk ekspresi tertentu”.<sup>29</sup> Dalam teori emosi-motivasi S. S Tomkins sebagaimana yang dikutip oleh Darwis menjelaskan

---

<sup>27</sup>Widuri Nur Anggraieni, “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial”, *Intervensi Psikologi*, 6 (Juni: 2014), 87.

<sup>28</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2011), 16.

<sup>29</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 18.



bahwa “emosi merupakan energi bagi dorongan-dorongan (*drive*) yang selalu muncul bersama”.<sup>30</sup>

Dengan demikian emosi adalah suatu keadaan manusia yang ditandai oleh perubahan psikis-fisiologis yang dapat mendorong manusia untuk melakukan kehendaknya. Goleman sebagaimana yang dikutip oleh Hude membagi emosi menjadi 8 jenis yakni sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal, hati terganggu, berang, tersinggung, berusuhan, agresi, tindak kekerasan dan kebencian patologis
- b. Kesedihan: pedih, sedih, arah, muram, suram, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khaatir, waswas, waspada tidak tenang, ngeri fobia, dan panic
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan, luar biasa
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasih, kasmaran
- f. Terkejut: kaget, terkesiap, takju, terpana
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah
- h. Malu: rasa salah, kesal hati, sesal, aib, dan hati hancur lebur.<sup>31</sup>

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individual untuk memberikan respon/ bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.

Emosi yang dimaksud oleh peneliti adalah emosi yang berarti marah/amarah yang dialami oleh sebagian orang oleh sebab-sebab tertentu hingga membuat seseorang meluapkan emosinya pada seseorang bahkan

---

<sup>30</sup>Ibid., 64.

<sup>31</sup>Ibid., 8.

melalui benda. Secara psikologis, marah adalah fenomena emosional. Makna marah menurut Arif Budiman dan Abu Bakar Baraja dalam *Wetrimudison* yaitu “suatu keadaan yang disebabkan karena seseorang menghadapi suatu keadaan yang tidak disukainya atau bertentangan dengan kemauannya.”<sup>32</sup> Sayyid Muhammad Nuh sebagaimana yang dikutip oleh Purwanto dan Mulyono bahwa “marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati.”<sup>33</sup>

Jadi pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia dan menjadi pokok di kehidupannya. Pengendalian menurut kamus Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan, pengekangan. Abdullah Abdul Hayy dalam Muhammad Sayyid Muhammad az-Za’balawi berkata,

Istilah pengendalian emosi ada karena emosi itu ada yang tidak hakiki dan tidak menyenangkan. Dari sini pengendalian emosi sangat diperlukan. Pengendalian diri dan bertindak perlahan adalah sebagian dari faktor-faktor penting agar berhasil menghadapi problematika kehidupan. Pengendalian emosi adalah kebutuhan utama manusia.<sup>34</sup>

Pengertian pengendalian emosi adalah pengaturan emosi secara sengaja yang memungkinkan individu menampilkan perilaku yang serasi guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta

---

<sup>32</sup>Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Marah* (Bandung: Alfabeta, 2005), 2.

<sup>33</sup>Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islam* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 7.

<sup>34</sup>Muhammad Sayyid Muhammad az-Za’balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insan Press, 2007), 301.

menghilangkan efek negatif.<sup>35</sup> Pengertian pengendalian emosi menurut Harlock adalah “usaha untuk mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.” Adapun aspek pengendalian yakni sebagai berikut:

- a. Mengendalikan intepretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi. Individu mengatur dan menguasai pikiran dengan cara mengetahui penyebab terjadinya emosi, berpikir positif dan mengakui perasaan (pengendalian perasaan yang menyertai suatu pengalaman emosi marah).
- b. Mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul. Individu menguasai dan mengatur ekspresi emosi yang meliputi ekspresi motorik (ekspresi melalui gerakan dan tindakan), dan ekspresi verbal (ekspresi dengan kata-kata).<sup>36</sup>

Dengan demikian pengendalian emosi marah menurut penelitian adalah penahanan atau pengontrolan terhadap keadaan emosi akibat dari perubahan psiko-fisiologis dalam diri (berupa ekspresi marah), agar dapat tersalurkan dengan baik dan tepat. Biasanya marah yang berlebihan cenderung bertindak sekehendak nafsunya, salah satunya yakni memaki-maki. Karena emosi marah yang berlebihan apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka akan menyakitkan, meresahkan dan merugikan diri sendiri dan orang lain, bahkan bisa berujung pada hilangnya nyawa seseorang. Seperti pengelolaan yang buruk yaitu ketika marah dipendam dalam diri dapat mengakibatkan pada depresi dan kebencian. Sedangkan

---

<sup>35</sup>Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* ., 257.

<sup>36</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 1978), I: 231-232.

emosi marah yang keluar artinya disalurkan kepada orang lain atau benda secara tidak tepat akan bisa berakibat dari permusuhan dan sebagainya.

Orang marah biasanya ditandai dengan ciri-ciri khusus, sebagaimana yang dikemukakan oleh Beck dalam Keliat sebagaimana yang dikutip oleh Purwanto dan Mulyono yakni terdapat lima aspek, sebagai berikut:

- a. Aspek biologis, yaitu system syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinerpin sehingga tekanan darah dan denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar, frekuensi pengeluaran urin meningkat, ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku dan refleksi cepat.
- b. Aspek emosional, yaitu tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, dendam, ngamuk, bermusuhan, ingin berkelahi, sakit hati, menyalahkan dan menuntut.
- c. Aspek intelektual, dalam hal ini peran pancaindera sangat penting dalam lingkungan untuk diolah dalam proses intelektual. Ketika terdapat gangguan fungsi pancaindera hal ini dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga muncullah marah.
- d. Aspek social, ditandai dengan terganggunya hubungan interpersonal biasanya merefleksikan latar belakang budaya, mengkritik tingkah laku orang lain sehingga orang lain merasa sakit hati.
- e. Aspek spiritual, ditandai dengan rasa yang tak berdosa dan amoral. Karena ini berkaitan dengan keyakinan, nilai dan moral.<sup>37</sup>

## 2. Model pengendalian emosi

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya yang timbul akibat dari ketegangan emosi negatif (amarah/marah). Menurut M. Daris Hude, seseorang dapat mengendikan emosi marahnya melalui model-model di bawah ini:

---

<sup>37</sup>Purwanto dan Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islam.*, 14-16.

c. Pengalihan emosi

Emosi dalam kadar yang tinggi seperti marah yang luar biasa dapat memicu ketegangan yang dapat memunculkan masalah baru dalam kehidupan seperti, stress, depresi dan lain-lain. Untuk itu diperlukan model pengendalian emosi yakni pengalihan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada objek lain. Diantaranya yakni dengan berzikir berupa kalimat thoyyibah, wirid, doa atau membaca al-quran. Maka hati akan merasa tenteram dalam menghadapi masalah atau kebutuhan yang tidak terpenuhi sebagaimana yang terdapat dalam QS. ar-Rad ayat 28 dan QS. Yunus ayat 57.

Selain itu dapat menggunakan cara katarkis yakni melampiaskan emosi (marah) ke luar dari penyebab yang menimbulkan emosi. Dalam hal ini terdapat dua macam yakni positif dan negatif. Positif yakni dengan jalan-jalan keluar, membaca majalah atau yang lainnya serta melakukan sesuatu yang bermanfaat seperti menyiram tanaman, dll. Katarkis ini mampu mengurangi agresi, ketakutan atau kecemasan. Sedangkan yang negatif yakni menyalurkan emosi amarahnya pada benda-benda disekitarnya seperti membanting gelas, dll. Yang sejenis ini hendaknya dihindari, karena dapat mengganggu ketenangan orang yang ada disekitar kita, mengingat bahwa manusia sebagai makhluk sosial. Selain itu pengalihan emosi dapat dilakukan dengan senantiasa berfikir positif.

d. Penyesuaian kognisi

Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) ialah penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan berupaya memahami masalah yang muncul. Dalam hal ini bisa berupa *husn al-zhann* (berpikir positif), empati (kesadaran dimana seseorang membayangkan dirinya berada pada posisi orang lain yang tertimpa musibah atau kesulitan) yang akhirnya dapat mengambil hikmah atas suatu kejadian tersebut. Selain itu bisa melalui cara altruisme yakni suatu sifat yang lebih mengutamakan kepentingan orang lain.

e. Menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan (*coping*)

Dalam hal ini bermakna menghadapi dan menanggulangi segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri kita tentunya sesuai dengan kemampuan yang ada. Seperti manusia sering kali dihadapkan pada suasana yang tidak menyenangkan atau tidak disukai mulai dari sikap orang yang ada disekitar hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua ini tentunya dapat mem bakar emosi untuk itu ada beberapa cara yakni dengan bersabar, bersyukur dan tentunya pemaaf.

f. Relaksasi.

Kondisi tubuh ketika emosi salah satunya yakni terjadinya ketegangan. Dalam hal ini bisa berupa mengatur nafas/mengambil nafas panjang ketika emosi marah datang. Selain itu bisa melemaskan otot-otot yang tegang dengan senyum, berjalan-jalan melihat pemandangan di luar

serta berdiam diri/pergi menyendiri (membayangkan akibat buruk dari emosi dan ekspresi wajah dan penampilan ketika emosi tidak terkendali). Menurut D. Goleman bahwa “menyendiri salah satu relaksasi yang cukup efektif dilakukan saat-saat adrenalin dalam tubuh sedang melonjak.” Dan akan lebih baik jika diiringi dengan sabar.<sup>38</sup>

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mengendalikan emosi

Menurut Goleman dalam Ginanjar dan Nono menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengendalikan emosi marah antara lain:

- a. Pengalaman, pengendalian emosi manusia dapat meningkat sepanjang perjalanan hidupnya. Salah satu bentuk pengalaman yakni dapat diperoleh melalui pendidikan, dengannya diharapkan pengalaman seseorang mampu bertambah sehingga mampu menguasai dan mengendalikan emosi amarahnya secara baik dan bersikap rasional. Karena ia memiliki wawasan. Pendidikan dapat diperoleh tidak hanya pada lingkungan formal saja melainkan dapat juga diperoleh melalui hubungan sosial dan pendidikan yang terjadi dikeluarga/lingkungan keluarga.
- b. Usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan mengontrol emosi marahnya. ditinjau dari segi usia dan jenis

---

<sup>38</sup>Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* ., 257-292.

kelamin, orang yang lebih muda lebih menunjukkan pada perasaan negatif.

- c. Jenis kelamin, jenis kelamin laki-laki lebih mudah mengekspresikan emosi amarahnya dari pada jenis kelamin perempuan.
- d. Jabatan, semakin tinggi jabatan seseorang maka semakin tinggi pula pengendalian emosi yang ia miliki. Dengan demikian, individu semakin penting untuk menjalin hubungan dengan individu lain dan memahami perasaan individu lain.<sup>39</sup>

#### **D. Pengaruh Membaca Al-Qur'an dan Berzikir terhadap Pengendalian Emosi**

Aktivitas-aktivitas yang senantiasa dilakukan di Pondok Pesantren seperti membaca al-qur'an, dan berzikir merupakan suatu kegiatan yang positif. Dari pemaparan di atas maka dapat kita ketahui mengenai pengaruh membaca al-qur'an dan berzikir terhadap pengendalian emosi. Yang mana akan peneliti ungkap di bawah ini:

##### **1. Pengaruh intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi**

Di masyarakat istilah emosi sering dimaknai sebagai suatu amarah. Marah merupakan salah satu bentuk emosi dasar manusia yang membutuhkan perhatian khusus untuk mengendalikannya. Seseorang dalam kondisi marah ditandai dengan pemikiran yang terhenti serta hilangnya

---

<sup>39</sup>Ginjar Waluyo Jati dan Nono Hery Yoenanto, "Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau dari Faktor Demografi", *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2 (Agustus, 2013), 111.



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.”<sup>40</sup> Dalam kitab suci umat Islam Allah telah memaparkan bahwa al-qur'an adalah penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada.

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

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.<sup>41</sup>

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa dada memiliki makna yakni hati, dan hati ditunjuk sebagai wadah menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui dan mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji. Untuk itu manusia dianjurkan untuk membaca al-qur'an karena selain sebagai pelajaran al-qur'an juga sebagai obat penyakit yang ada di dalam dada.<sup>42</sup> Tilawah al-qur'an merupakan salah satu bentuk dzikir kepada Rabb yang berupa melisankan atau melafalkan ayat-ayat yang terdapat di dalam al-qur'an dengan tetap memperhatikan kaidah-kaidahnya supaya tidak merubah makna yang terkandung di

<sup>40</sup>Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 5.

<sup>41</sup>QS. Yunus (10): 57.

<sup>42</sup>Shihab, *Tafsir Misbah.*, 101-103.

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

وَعَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - وَهُوَ ابْنُ الشَّخِيرِ - 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 يَفْعَهُ 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 Abdullah; "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.*

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.<sup>43</sup>

<sup>43</sup>Ibnu Hajar Al-Asqalani Al Imam Al-Hafizh, *Fathul Baari*, terj. Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), 968-970.

Dari pemaparan ayat di atas hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh membaca al-qur'an terhadap penyakit yang ada di dalam dada salah satunya berupa amarah. Dimana manusia yang berada pada kondisi hati yang kacau saat marah dianjurkan untuk membaca al-qur'an, karena al-qur'an dapat mereduksi penyakit yang ada di hati yang akan mendatangkan ketenangan. Dengan membaca al-qur'an, secara tidak langsung nafas kita berada dalam kondisi yang stabil atau tertata dengan baik, yang berdampak pada tubuh menjadi normal. Sebagaimana yang dikatakan oleh Rizki bahwa:

Ketika manusia berada pada saat marah, tak sabar dan sikap mental lainnya, ternyata pernafasannya tidak teratur atau tersenggal-senggal. Jika proses pernafasan tersebut direkan oleh alat medis EEG, akan menunjukkan rekaman gelombang otak yang kacau atau tidak teratur. Dan selama menahan nafas saat berdzikir, terjadi hypoxic anerobic yaitu terlatihnya sel-sel tubuh agar tetap tegar dan dapat berfungsi normal, meskipun dalam kekurangan oksigen. Dengan demikian fungsi sel tubuh dapat membaik dengan sendirinya jika oksigen dapat diperoleh dalam jumlah yang normal. Artinya dalam kondisi oksigen yang normal, tingkat kesehatan akan menjadi lebih baik. Sehingga tubuh tampak lebih segar dan seolah-olah kelebihan oksigen yang menyebabkan dirinya menjadi sehat.<sup>44</sup>

Jadi ketika emosi marah datang, dengan membaca al-qur'an, bisa membuat tubuh menjadi lebih segar kembali yang akhirnya otak mampu berfikir dengan jernih. Karena ayat-ayat al-qur'an yang memberikan efek kesejukan dalam hati dan mampu mereduksi emosi yang sedang bergejolak.

---

<sup>44</sup>Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 12-13.

## 2. Pengaruh intensitas berzikir terhadap pengendalian emosi

Berzikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT baik dengan lisan maupun hati. Intensitas berzikir tergambar jelas dalam QS. Ali Imran ayat 191 yakni mengingat Allah dikala berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring. Orang yang senantiasa berzikir maka hati mereka akan tenang atau tenteram, sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah:

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

Artinya: *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>45</sup>

Ayat di atas Ibnu Kasir menafsirkan bahwa “hati itu menjadi baik, bersandar kepada Allah dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya dan rela (ridha) Allah sebagai pelindung dan penolong.”<sup>46</sup>

Ketentraman hati karena berzikir dibuktikan dengan adanya terapi zikir terhadap gangguan kejiwaan, yang terdapat dalam jurnal bimbingan konseling Islam yang menyatakan bahwa dalam penanganan penderita psikoneurotik yakni penderita yang berada dalam kekacauan atau gangguan mental yang lunak atau tidak berbahaya. Dalam hal ini solusi yang ditawarkan untuk penderita tersebut yakni dengan berzikir sebagai mana yang ditawarkan dalam al-qur’an adalah kata yang bermakna “ingat” dan

<sup>45</sup>QS. Ar-Rad (13): 28.

<sup>46</sup> Ibnu Kasir Ad-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Kasir*, terj. M. Abdullah Ghoffar., 500.

“menyebut”. Dengan demikian hati akan tenang, rasa cemas akan berkurang ketika menghadapi segala permasalahan.<sup>47</sup>

Pada dasarnya ketika emosi marah datang dan tidak dapat terkontrol hal ini bisa membinasakan hati, karena hati berada dalam kondisi yang kacau. Ketika hati manusia tidak mampu dikendalikan begitu pula dengan pikirannya. Ketika hati manusia senantiasa bersandar kepada-Nya maka ia dapat mengendalikan hati dan pikirannya yang pada akhirnya mampu mengendalikan emosi amarahnya. Sehingga zikir memiliki hubungan yang erat dengan pengendalian emosi, yang ditunjukkan dalam penelitian Sulisworo Kurdiyati, dan kawan-kawan bahwa ia menjadikan zikir sebagai variabel yang memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi seseorang. Ia berkesimpulan bahwa, terdapat korelasi antara intensitas berzikir yang dilakukan setelah shalat dengan kecerdasan emosional pada siswi-siswi SMU X dan Y. Artinya semakin kurang intensitas zikir yang dilakukan setelah shalat maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosionalnya.<sup>48</sup>

Goleman menyatakan bahwa, “kecerdasan emosional adalah sebagai kemampuan untuk mengatur kehidupan emosi dengan kecerdasan, menjaga keselarasan dan mengungkapkan emosi melalui keterampilan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengenali diri sendiri, kemampuan mengendalikan

---

<sup>47</sup> Agus Riyadi, Zikir Dalam Al-Qur'an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Ibadah dan Konseling Islam), *Konseling Religi*, 1 (Juni, 2013).

<sup>48</sup>Sulisworo Kusdiyanti, dkk, “Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional”, *Mimbar*, 1 (Juni, 2012).

emosi, kemampuan mengatur diri sendiri, kemampuan berempati dan kemampuan berhubungan dengan orang lain.”<sup>49</sup>

Dengan demikian pengendalian emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional, maka semakin intens seseorang melakukan zikir maka semakin tinggi kecerdasan emosionalnya. Sehingga dorongan-dorongan emosi yang terdapat dalam individu dapat tersalurkan dengan baik dan tepat. Termasuk dalam dorongan yang timbul dari emosi marah, maka dibutuhkan kecerdasan emosi yang baik. Hal tersebut didukung dengan adanya penelitian Layyinatasy Syifa, ia menjadikan zikir *khushushy* sebagai variabel yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Ia berkesimpulan bahwa, semakin tinggi intensitas melaksanakan zikir *khushushy* maka semakin tinggi kecerdasan emosionalnya atau sebaliknya, semakin rendah intensitas melaksanakan zikir *khushushy* maka semakin rendah kecerdasan emosionalnya.<sup>50</sup>

Kondisi fisiologis manusia ketika ia dalam keadaan emosi marah salah satunya ditandai dengan saraf-saraf tubuh berada pada kondisi tegang. Yang dapat berakibat pada hal-hal negatif seperti gangguan jiwa (stress) jika tidak dapat dikelola dengan baik dan tepat. Hal ini sebagaimana yang dikatakan oleh Muhammad Utsman Najati dalam Harmathilda bahwa:

Terdapat hubungan antara dorongan dengan emosi, karena biasanya dorongan dibarengi dengan satu suasana emosional. Pada saat

---

<sup>49</sup> Ahmad, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kompetensi Kepribadian Guru”, *Jurnal Ikhtiyar*, Vol. 10, No. 2, (Apri 1- Juni, 2012), 5.

<sup>50</sup>Layyinatasy Syifa’, “Pengaruh Intensitas Melaksanakan Dzikir *Khushushy* Terhadap Kecerdasan Emosional Jama’ah Al-Khimdah Kecaatan Ngaliyan Semarang” (Skripsi, IAIN Walisonggo, Semarang, 2013), (<http://eprints.walisonggo.ac.id/175/>), diakses tanggal 20 September 2017.

dorongan itu kuat sedangkan ia tidak bisa dipenuhi dalam waktu beberapa lama, maka di dalam tubuh akan terjadi ketegangan dan hal itu biasanya dibarengi dengan suasana emosional yang tidak menyenangkan, begitupun sebaliknya.<sup>51</sup>

Saraf merupakan pusat segala aktivitas kehidupan. Karena memiliki peran yang sangat urgen yakni mengatur kerja/fungsi seluruh organ-organ manusia. Ketika saraf manusia mengalami kerusakan maka organ manusia tidak akan berfungsi. Dengan demikian untuk mencegah terjadinya kerusakan tersebut perlu adanya aktivitas yang positif yakni berzikir. Arman Yurisaldi S mengatakan bahwa:

Zikir yang tepat akan menyeimbangkan kerja saraf simpatik dan parasimpatik. Pergerakan jantung dikendalikan oleh kedua saraf tersebut. Jika keseimbangan ini terjaga, maka denyut jantung akan terjaga dan gumpalan darah yang menyelusuri peredaran darah akan berkurang bila denyut jantung tidak kacau. Emosi yang meledak-ledak biasanya akan memicu jantung yang tidak beraturan.”<sup>52</sup>

Maka berzikir baik dilakukan untuk orang yang berada pada kondisi emosi marah karena, dapat mengontrol denyut jantung dan terhindar dari penyakit-penyakit yang berbahaya serta terhindar dari perilaku yang beringas. Karena aktivitas berzikir akan mempengaruhi otak, dan selanjutnya melalui otak terjadi perbaikan fungsi organ-organ lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas baik dari literatur jurnal maupun buku, maka peneliti beranggapan bahwa pengendalian emosi dapat dipengaruhi oleh kegiatan yang positif yang sering dilakukan para santri yaitu berzikir.

---

<sup>51</sup>Harmathilda H. Soleh, “Do’a dan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi”, *Psikologi Islam*, 2 (Juni, 2016), 31.

<sup>52</sup>Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Syaraf* (Jakarta: Zaman, 2010), 88.

### 3. Pengaruh intensitas membaca al-quran dan berzikir terhadap pengendalian emosi

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup dengan sendiri dan tidak bisa lepas dari hubungan sosial dengan orang lain. Semua interaksi sosial manusia senantiasa melibatkan emosi, salah satunya yakni marah, sebagai contoh ketika kaki yang tidak sengaja terinjak akan memunculkan emosi marah. Ekspresi emosi marah seseorang menurut Safirudin Al-Baqi ada berbagai macam yakni pertama senyum merupakan ekspresi marah orang Jawa Indonesia, dimana orang Jawa memiliki prinsip rukun atau harmonis. Kedua, bunuh diri ialah ekspresi marah masyarakat Sri Lanka, dimana penduduk daerah tersebut sering melaporkan bahwa emosi adalah penderitaan, banyaknya masalah dan rendahnya kemampuan dalam mengatasi permasalahan-permasalahan terutama kebutuhan yang tak terpenuhi (ekonomi). Ketiga, perilaku agresi adalah ekspresi narapidana di India dan Australia, hal tersebut berdasarkan hasil penelitian Rava dkk.<sup>53</sup>

Bentuk-bentuk ekspresi tersebut berbeda karena masing-masing orang memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Orang yang banyak memiliki pengalaman positif tentu akan memiliki perkembangan dan kemasakan emosi yang berbeda dengan orang yang memiliki pengalaman positif yang sedikit. Kegiatan membaca dan berzikir yang ada di pondok pesantren merupakan suatu bentuk pengalaman positif yang dirasakan para santri yang tentunya memiliki pengaruh terhadap pengendalian emosinya. Hal ini

---

<sup>53</sup>Syarifuddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah", *Buletin Psikologi*, 1 (Juni, 2015),.



ditunjukkan dengan adanya penelitian Nur Cholisatul Chusna. Dimana ia meneliti berbagai variable yang mempengaruhi emosi marah pada seseorang. Nur berkesimpulan bahwa, membaca Al-Qur'an, berzikir, dan menjaga wudu berpengaruh terhadap pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam Al-Falah. Yang ditunjukkan dengan "hasil uji ANOVA atau F test, didapat sebesar 9,10 dengan tingkat probabilitas 4,40. Nilai F hitung lebih besar dari 2 maka dapat dikatakan hasil perhitungan regresi tersebut signifikan."<sup>54</sup>

Sebagai makhluk sosial manusia harus memiliki pengendalian emosi yang baik. Karena emosi sangat berpengaruh terhadap perilaku, tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku mendatang, terutama emosi marah. Mengingat bahwa marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku. Banyak individu baik dari anak remaja bahkan dewasa sulit mengungkapkan secara lisan tentang marah yang dirasakan. Mungkin mereka sadar setiap kali mereka mengekspresikan marah dengan perilaku yang kurang bisa diterima secara sosial. Dalam penelitian Puput dan Dyah menghasilkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki sumbangan efektif sebesar 55,7 % terhadap kematangan sosial remaja tunarunggu di SLB Negeri Purbalingga. Sehingga semakin tinggi kemampuan mengelola emosi, maka kematangan sosial akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Menurut Shapiro bahwa "individu yang memiliki

---

<sup>54</sup>Nur Cholisatul Chusna, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Berdzikir Dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam (Ppti) Al-Falah Salatiga Tahun 2015" (Skripsi, IAIN Salatiga, Salatiga, 2015).

kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan tersebut akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif.”<sup>55</sup>

Pengelolaan ekspresi emosi yang baik ditunjukkan pula dengan adanya disertasi yang ditulis oleh Stephanie Alezia Buttacavoli Sosa. Dimana ia meneliti tentang fenomena pengelolaan ekspresi emosi dalam konteks sosial yang terjadi di kota kecil yakni Yucatan. Hasil penelitian tersebut berkesimpulan bahwa kelompok kota tersebut memiliki pengaturan emosi yang nilainya sangat baik/tinggi. Dimana mereka lebih suka mengatur perilaku ekspresi emosi negatif secara pribadi maupun umum. Karena mereka menganggap bahwa keharmonisan adalah kebutuhan terutama dalam kehidupan keluarga.<sup>56</sup>

Berdasarkan kajian teori dan beberapa literatur dari jurnal penelitian di atas, maka peneliti berhipotesis bahwa pengendalian emosi dapat dipengaruhi oleh intensitas membaca al-quran dan berzikir. Kegiatan yang senantiasa dilakukan santri berupa membaca al-qur'an dan berzikir merupakan suatu cara mendidik manusia untuk senantiasa menjadi manusia yang bermoral/berpendidikan melalui pembiasaan-pembiasaan sejak dini. Hal ini sebagaimana dalam teori pendidikan Aristoteles yang mengatakan “pendidikan merupakan bimbingan pada perasaan-perasaan yang lebih

---

<sup>55</sup>Puput Unik Setyani dan Dyah Siti Septianingsih, “Pengaruh Kemampuan mengelola Emosi Terhadap Kematangan Sosial Pada Remaja Tunarungu di SLB B Negeri Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012”, *Psycho Idea*, 2 (Juli, 2013), 25.

<sup>56</sup>Stephanie Alezia Buttacavoli Sosa, “Managing Emotional Expressions in Social Contexts: The Motivations For Emotional Equilibrium In Smaa-Town Yucatan” (Disertasi, Chicago, Illions, 2007).

tinggi yaitu akal guna mengatur nafsu-nafsu. Untuk membina hal tersebut maka pendidikan harus mempunyai tujuan dan dibentuk melalui pembentukan kebiasaan pada tingkat dasar serta perlu ditanamkan kesadaran akan aturan-aturan moral.”<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup>Jalaludin dan Abdullah Idi, *Filsafat Pendidikan: Manusia, Filsafat, dan Pendidikan* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012), 74.