

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas membaca al-qur'an di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri tahun 2018 masuk pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 44,94 yang berada pada rentang 38-48.
2. Intensitas berzikir di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri tahun 2018 masuk pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 50,06 yang berada pada rentang 49-59.
3. Pengendalian emosi di Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri tahun 2018 masuk pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 32,51 yang berada pada rentang 27-34.
4. Pengaruh intensitas membaca al-qur'an (variabel X1) terhadap pengendalian emosi (variabel Y) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,580 dan koefisien determinasi sebesar 33,6%.
5. Pengaruh intensitas berzikir (variabel X2) terhadap pengendalian emosi (variabel Y) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,519 dan koefisien determinasi sebesar 27%.
6. Pengaruh intensitas membaca al-qur'an (variabel X1) dan intensitas berzikir (variabel X2) terhadap pengendalian emosi (variabel Y) diperoleh

nilai koefisien korelasi sebesar 0,609 dan koefisien determinasi sebesar 37,1%.

B. Saran-saran

Setelah penulis melakukan penelitian “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Pengendalian Emosi” dan hasil penelitian menyatakan ada pengaruh signifikan intensitas membaca al-qur’an dan berzikir terhadap pengendalian emosi santri. Dengan adanya penelitian ini, peneliti menyarankan bagi semua umat Islam terutama untuk seluruh santri Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri, supaya meningkatkan intensitas membaca al-qur’an dan berzikir, karena berpengaruh terhadap pengendalian emosi. Sehingga diharapkan intensitas membaca al-qur’an dan berzikir dapat meningkatkan pengendalian emosi santri di pondok pesantren tersebut.

Selain itu, ketika kita berada dalam emosi marah alangkah baiknya kita kendalikan/kelola dengan sebaik-baiknya supaya marah bisa pada orang yang tepat, derajat yang tepat, waktu dan untuk tujuan yang tepat. Adapun cara pengendalian marah yang berlebihan diantaranya sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan sesuatu saat marah, hendaknya pikirkan akibat jangka panjang dari marah tersebut
2. Perhatikan harga diri anda sedang dipertaruhkan ketika marah
3. Perhatikan harga diri orang lain yakni jangan sampai membuat harga diri orang lain terluka

4. Alihkan marah dengan hal-hal yang positif dan harus fokus pada solusi jangan fokus pada orang yang menyebabkan marah.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan/referensi dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengaruh intensitas membaca al-qur'an terhadap pengendalian emosi. Dan peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan serta memperdalam penelitian tentang pengendalian emosi yang dihubungkan dengan faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kompetensi Kepribadian Guru". *Jurnal Ikhtiyar* , (2012), Vol. 10: 3-13.
- Al Baqi, Syarifuddin. "Ekspresi Emosi Marah". *Buletin Psikologi*, (2015), Vol. 23: 22-30.
- Al Imam Al-Hafizh, Ibnu Hajar Al-Asqalani. *Fathul Baari*. Terj. Amiruddin. Jakarta: Pustaka Azzam, 2013.
- Al-Mundiry, Hafizh. *Terjemah Sunan Abu Dawud*. Terj. Bey Arifin dan A. Syinqithy Djamaluddin. Semarang: Asy-Syifa', 1999.
- Anggraieni, Widuri Nur. "Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial". *Intervensi Psikologi*, (2014), Vol.6:81-102.
- Anwar, Ali. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Exel*. Kediri: IAIT, 2009.
- Arikunto, Suharsimi . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Arikunto, Suharsimo. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000.
- az-Za'balawi, Muhammad Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insan Press, 2007.
- Buttacavoli Sosa, Stephanie Alezia. "Managing Emotional Expressions in Social Contexts: The Motivations For Emotional Equilibrium In Smaa-Town Yucatan". Disertasi. Chicago: Illions, 2007.

- Chusna, Nur Cholisatul. "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. Salatiga: IAIN Salatiga, 2015.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit, 2005.
- Gujarati, Damondar. *Dasar-Dasar Ekonometrika*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 1978.
- Ibnu Kasir Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il. *Tafsir Ibnu Kasir*. Terj. M. Abdullah Ghoffar. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial; Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta : Erlangga, 2009.
- Jalaludin dan Abdullah Idi. *Filsafat Pendidikan: Manusia, Filsafat dan Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012.
- Kusdiyanti, Sulisworo et.al. "Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional". *Mimbar*, (2012), XXVIII:31-38.
- Mashar, Riana. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Mulyandasari, Vista dan Lucia Hernawati. "Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Pengendalian Emosi Marah Anak di dalam Kelas". *Psikodimensia*, (Januari-Juni), Vol. 12:135-149.
- Munir Amin, Samsul dan Haryanto Al-Fandi. *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*. Jakarta: Amzah, 2011.

- Nawawi, Imam . *Adab Mengajarkan Al-Quran*, terj. Tramana Ahmad Qoshim. Jakarta: Hikmah, 2001.
- Prasetyo, Bambang & Lina Miftahul Jannah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Purwanto, Yadi dan Rachmat Mulyono. *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama, 2006.
- QS. AL-‘Alaq (96): 1-5.
- QS. Ali Imran (03): 191.
- QS. Ar-Rad (13) : 28.
- QS. Yunus (10): 57.
- Ramadhan BA, Abu H. F. *Tarjamah Duratun Nasihin*. Surabaya: Mahkota, 1987.
- Riduan, dkk, *Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabet, 2013.
- Riyadi, Agus. “Zikir Dalam Al-Qur’an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi ibingan dan Konseling Islam”. *Konseling Religi*, (2013), Vol. 4: 33-52.
- Setyani, Puput Unik 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*, (2013), Vol. 11: 20-27.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Misbah*. Ciputat: Lentera Hati, 2000.
- Siryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali, 1984.

- Soleh, Harmathilda H. "Do'a dan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi". *Psikologi Islam*, (2016), Vol. 2: 29-39.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sujarweni, Wiratman. *Belajar Mudah SPSS untuk Penelitian Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: Ardana Media, 2008.
- Sujianto, Agus Eko. *Aplikasi Statistik dengan SPSS*. Jakarta: Prestasi Pustaka Karya, 2009.
- Sukmono, Rizki Joko. *Psikologi Zikir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Sulistyowati. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Buana Raya, 2008.
- Syarifuddin, Ahmad. *Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Syifa', Layyinatasy. "Pengaruh Intensitas Melaksanakan Dzikir *Khushushy* Terhadap Kecerdasan Emosional Jama'ah Al-Khimdah Kecaatan Ngaliyan Semarang". Skripsi. Semarang: IAIN Walisonggo, 2013. (<http://eprints.walisonggo.ac.id/175/>, diakses tanggal 20 September 2017).
- Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah STAIN Kediri*. Kediri: STAIN Kediri, 2014.
- Waluyo Jati, Ginanjar dan Nono Hery Yoenanto. "Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau dari Faktor Demografi". *Psikoogi Pendidikan dan Perkembangan*, (2013), Vol. 2: 109-123.
- Wetrimudrison,. *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Marah*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Widi, Restu Kartiko. *Asas Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.

Yurisaldi Saleh, Arman. *Berdzikir Untuk Kesehatan Syaraf..* Jakarta: Zaman, 2010.