

**METODE ZIKIR UNTUK KESTABILAN EMOSI
(Studi Kasus Pada Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd
IAIN Palangka Raya)**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALANGKA RAYA
TAHUN 2022 M/ 1444 H**



PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sumarsih
NIM : 1803120037
Jurusan/Prodi : Dakwah/BKI
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan skripsi dengan judul “Metode Zikir Untuk Kestabilan Emosi (Studi Kasus Pada Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya)” adalah benar karya saya sendiri. Jika kemudian karya ini terbukti merupakan duplikat atau plagiat, maka skripsi dan gelar yang akan saya peroleh dibatalkan demi hukum.

Palangka Raya, November 2022



Sumarsih

NIM. 1803120037

PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : METODE ZIKIR UNTUK KESTABILAN EMOSI (STUDI KASUS PADA PENDIDIKAN KADER ULAMA ASRAMA IBNU RUSYD IAIN PALANGKA RAYA)

NAMA : SUMARSIH

NIM : 1803120037

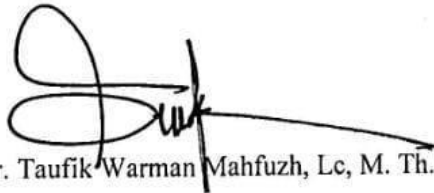
JENJANG : SRATA SATU (S1)

PROGRAM STUDI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN : DAKWAH

Palangka Raya 10 November 2022

Pembimbing I



Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc, M. Th.I
NIP. 197311272005111003

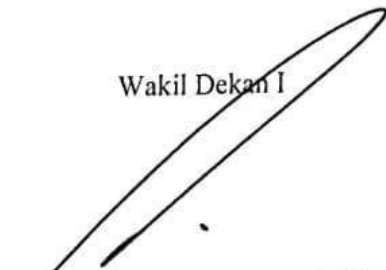
Pembimbing II



Ihsan MZ, M.Psi
NIP. 198805232019031008

Mengetahui

Wakil Dekan I



H. Fimar Liadi, M. Pd
NIP. 196003181982031002

Ketua Prodi Bimbingan
Konseling Islam



Arini Safitri, M.Psi, Psikolog
NIP. 199102262016091222

NOTA DINAS

Hal Mohon diuji Skripsi
 Saudari. Sumarsih

Palangka Raya, 31 Oktober 2022

Kepada
Yth. Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam
FUAD IAIN Palangka Raya

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya,
maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : SUMARSIH

NIM : 1803120037

Judul Skripsi : METODE ZIKIR UNTUK KESTABILAN EMOSI (STUDI
KASUS DI ASRAMA IBNU RUSYD IAIN PALANGKA RAYA).

Sudah dapat diujikan pada sidang ujian skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana
Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Pembimbing I



Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc, M. Th.I
NIP. 19731127200511003

Pembimbing II



Ihsan Rizki, M.Psi
NIP. 198803232019031008

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “METODE ZIKIR UNTUK KESTABILAN EMOSI (STUDI KASUS PADA PENDIDIKAN KADER ULAMA ASRAMA IBNU RUSYD IAIN PALANGKARAYA)’ yang ditulis oleh

Sumarsih NIM.1803120037 telah diujikan pada sidang ujian skripsi (munaqasah) yang diselenggarakan oleh Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya, Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 04 November 2022

Palangka Raya, 10 November 2022

Tim Penguji:

1. **Arini Safitri, M.Psi., Psikolog**
Ketua Sidang / Penguji (.....)
2. **Dr. Desi Erawati, M.Ag**
Anggota / Penguji I (.....)
3. **Dr. Taufik Warman, Lc.M.Th.I**
Anggota / Penguji II (.....)
4. **Ihsan MZ, M.Psi**
Sekretaris / Penguji (.....)

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
(FUAD) IAIN Palangka Raya

Dr. Desi Erawati, M.Ag
NIP. 197712132003122003

ABSTRACT

Sumarsih. 2022. *Dzikir Method for Emotional Stability (Case Study of Ulama Cadre Education at the Ibn Rushd Dormitory IAIN Palangka Raya)*. Thesis. Islamic Counselling Guidance Study Program. Supervisor (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc.,M.Th.I., (II) Ihsan MZ, M.Psi.

Emotional stability has a very close relationship with emotional maturity. The emotional maturity is defined as an individual who has good self-control. An individual can express his emotions appropriately according to the situation that he is facing so that the individual becomes more able to adapt because he can accept various kinds of traits and characters of people around him and able to adapt to the situation and also able to give the right reaction according to the situation at hand. Complex university student problems will affect the stability of emotional conditions. Therefore, it is necessary to require steps to control the emotional stability of students. This study aimed to recognize how the effect of *dzikir* in controlling students' emotions.

It used a descriptive qualitative research method. The data collections used were interviews and observations. The informants were ten university students who stayed in the Ibn Rushd dormitory.

The results indicated that the practice of *dzikir* which was applied effectively had an impact on the changes in students' emotional stability in the Ibn Rushd dormitory IAIN Palangka Raya. The changes included aspects of emotional adequacy, emotional maturity, and emotional control.

ABSTRAK

Sumarsih. 2022. *Metode Zikir Untuk Kestabilan Emosi (Studi Kasus Pada Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya)*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pembimbing (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I., (II) Ihsan MZ, M. Psi.

Kestabilan emosi memiliki hubungan yang sangat erat kaitanya dengan sebuah kematangan emosi, yang mana kematangan emosi didefinisikan sebagai individu yang memiliki kontrol diri yang baik. Seorang individu mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapinya, sehingga individu tersebut menjadi lebih mampu dalam beradaptasi karena dapat menerima berbagai macam sifat dan karakter orang yang ada di sekitarnya dan dapat menerima situasi dan sudah mampu memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan keadaan yang dihadapi. Permasalahan mahasiswa yang kompleks akan berpengaruh pada suatu kondisi kestabilan emosi. Oleh karena itu diperlukan sebuah tahapan-tahapan yang dilakukan agar dapat mengontrol kondisi kestabilan emosi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh berzikir dalam mengontrol emosi mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan metode pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi. Informan pada penelitian ini terdiri dari sepuluh orang mahasiswa yang berada di Asrama Ibnu Rusyd.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengamalan sebuah zikir yang dilakukan secara efektif memiliki dampak perubahan terhadap kestabilan emosi mahasiswa yang tinggal di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya baik dari aspek adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Syukur *alhamdulillah* atas hidayah Allah SWT yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan proposal skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada baginda Muhammad Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, keluarganya, para sahabatnya dan semua pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian proposal skripsi ini tidak akan lepas dari berbagai kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima kritikan dan saran dari pembaca sekalian. Penulis juga menyadari bahwa proposal skripsi ini bisa diselesaikan karena banyak pihak yang ikut membantu. Pada kesempatan ini penulis perlu mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Desi Erawati, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya.
2. Bapak H. Fimeir Liadi, M.Pd sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangka Raya.
3. Bapak Dr, Ahmadi, M. S. I sebagai Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangka Raya
4. Bapak Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc. M.Th. I sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan.

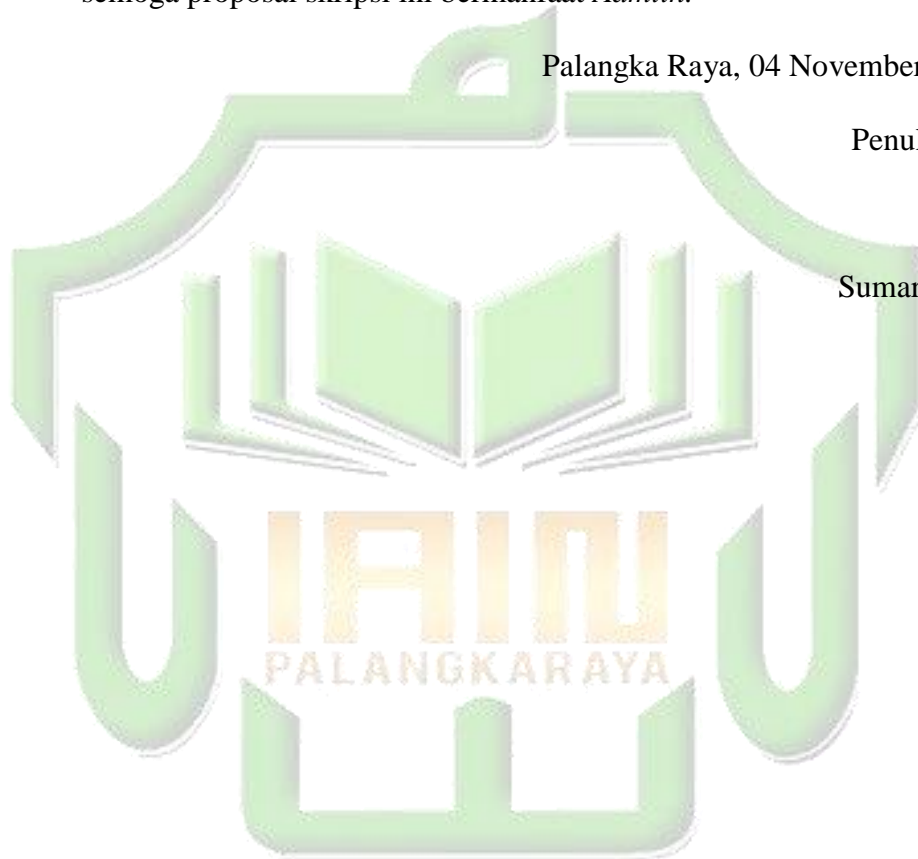
5. Bapak Ihsan MZ, M. Psi sebagai pembimbing skripsi II yang telah memberikan saran dan pengarahan kepada saya.

Akhirnya, hanya kepada Allah lah penulis menyerahkan segala persoalan dan semoga para pihak yang ikut membantu penyelesaian proposal skripsi ini diterima amal baiknya oleh Allah SWT serta semoga proposal skripsi ini bermanfaat *Aamiin*.

Palangka Raya, 04 November 2022

Penulis

Sumarsih



MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya.”

(QS. Al-Ahzab 33: Ayat 41)



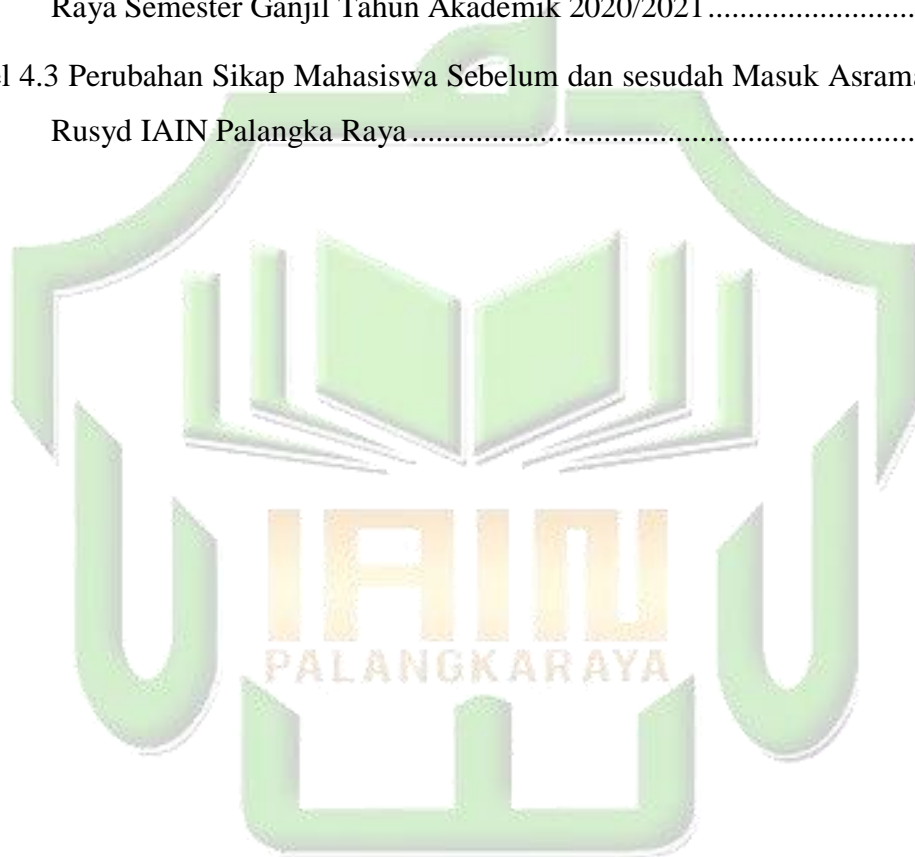
DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined. i
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Definisi Operasional.....	6
E. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Dzikir.....	10
B. Kestabilan Emosi.....	17
C. Penelitian Terdahulu	27

D. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Sumber Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknis Analisis Data	35
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	36
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	40
B. Paparan Data Penelitian	48
C. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3.1 Daftar Mahasiswa Asrama Ibnu Rusyd	31
Tabel 4.1 Tim Pelaksana Kegiatan dan Pengelola Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021	41
Tabel 4.2 Deskripsi dan Tujuan Kegiatan Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021	42
Tabel 4.3 Perubahan Sikap Mahasiswa Sebelum dan sesudah Masuk Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya	63



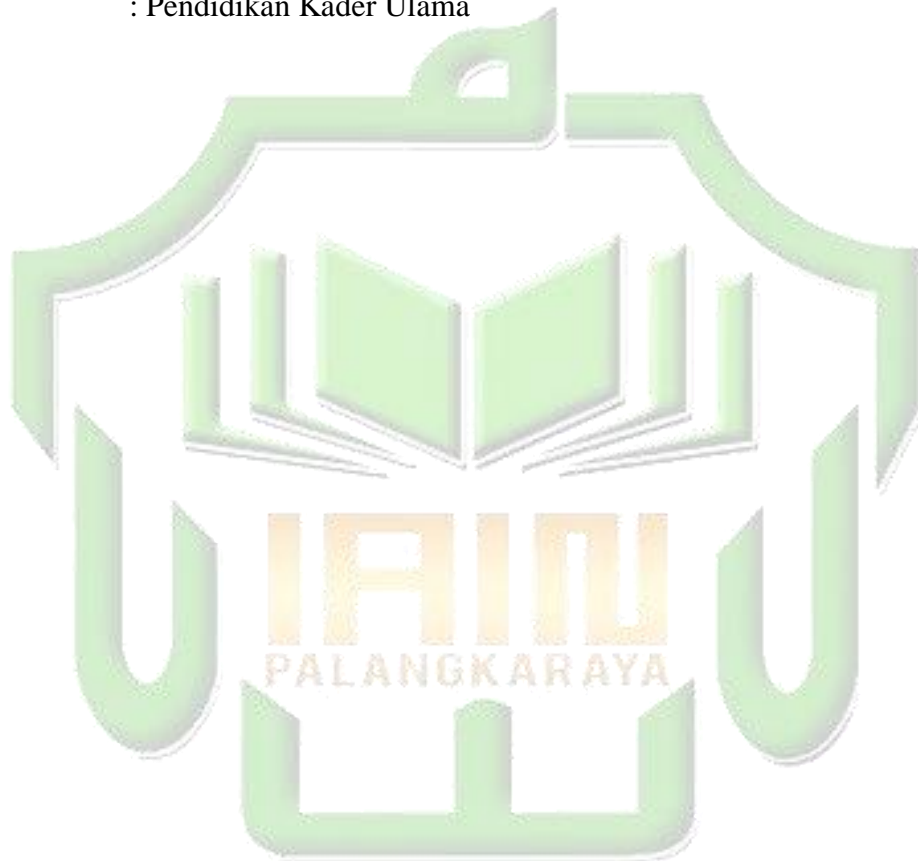
DAFTAR SINGKATAN

IAIN : Institut Agama Islam Negeri

SAW : *Shalallahu Alaihi Wassalam*

SWT : *Subhanallahu Wa Ta'la*

PKU : Pendidikan Kader Ulama



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Persetujuan Judul
2. Surat izin Penelitian
3. Foto-foto (Screenshoot) Penelitian
4. Surat Keterangan Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya tentang pembinaan dan pengurus rumah susun mahasiswa (RUSUNAWA) Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kehidupan manusia, berbagai masalah hidup selalu dihadapi oleh setiap insan selama mereka masih menghirup udara yang diberikan oleh Allah. Ada beberapa manusia yang memang memiliki sifat tegar dan kuat dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Tipe manusia ini mempercayai bahwa setiap permasalahan selalu ada jalan keluarnya, mereka tumbuh menjadi manusia yang memiliki sifat ikhlas, selalu berusaha berfikir positif dan memiliki emosi yang stabil. Namun, ada sebagian orang yang memiliki ketidakpercayaan diri, mudah berputus asa dan stress dalam melihat setiap permasalahan hidupnya. Mereka ini yang kemudian bersikap perasaan selalu gugup, cemas, mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, dan bahkan mengasingkan diri dari kelompok.

Permasalahan kejiwaan, umumnya dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan jiwa, akhir-akhir ini mendapatkan perhatian yang cukup serius dari berbagai pihak di dunia. Salah satu contohnya depresi, depresi adalah gangguan kejiwaan yang banyak hinggap dalam diri manusia. Depresi rata-rata menduduki peringkat sangat tinggi dalam tingkat prevalensi, luas jangkauan umur penderitanya, strata sosial yang bisa menderita, serta besar penderita yang tak tertangani (Hawari, 2011). Tingkat prevalensi depresi

sangat tinggi. Setidaknya sekitar 350 juta orang di dunia mengalami depresi dalam hidupnya dan hanya 17% pasien yang berkunjung ke psikiater. Emosi manusia pada saat ini tentunya sangat labil, apalagi dalam kondisi wabah pandemi ini menyebabkan emosi tentunya naik turun. Hal itu banyak dilatar belakangi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, kesehatan, agama, dan lain sebagainya. Lantas dari beberapa hal tersebut bimbingan konseling Islam menyediakan layanan berupa zikir yang bertujuan untuk memberikan kestabilan emosi pada seseorang.

Emosi adalah reaksi terhadap obyek, sifat kepribadian seperti senang terhadap sesuatu, marah terhadap sesuatu, atau takut terhadap sesuatu (Robbins, 2008: 143). Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Menurut Wiliam James emosi merupakan kecendrungan untuk memiliki perasaan khas bila berhadapan dengan obyek tertentu dalam lingkungannya (Widyokartono, dkk, 1995: 332). Emosi juga merupakan dampak perasaan terdalam sebagai hasil reaksi suatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang (Najati, 1993: 73). Oleh karena itu, tekanan emosinya akibat peristiwa, pengalaman atau beban tugas diluar kemampuan mereka. Emosi adalah perasaan yang bergejolak, yang seakan akan mengetarkan dan menggerakkan individu sehingga hal itu tampak dari luar. Misalnya orang yang sedang mengalami emosi marah tampak mukanya berwarna merah padam, bibir bergetar, mata

bersinar tajam, tangan mengepal-ngepal dan sebagainya. (Fudyartanta 2011:339).

Jika dilihat dari akar katanya kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yakni stabil yang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian di tambah awalan ke- dan akhiran -an sehingga memiliki makna perihal (yang bersifat) stabil (mantap, kukuh, tidak goyah) atau keadaan stabil. (Dendi Sugono dan Sugiono:2014).

Pada dasarnya kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Individu menjadi kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Menurut pendapat Irman (2003), bahwa kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu dalam menghadapi masalah. Artinya emosi yang stabil dapat menempatkan reaksi emosi yang tepat sesuai dengan kondisi. Selain itu kestabilan emosi membuat seseorang tidak terganggu suasana hatinya.

Problem emosi dewasa ini meningkat, seiring dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia. Dalam perkembangan kepribadian, nampaknya problem emosi banyak dihadapi oleh kaum muda (remaja) khususnya pada usia produktif.. Imam Al-Qusyairi menyatakan, zikir adalah tanda kekuasaan dan cahaya keterpautan, bukti kehendak dan tanda baik suatu permulaan sekaligus sebagai tanda kesucian keberakhiran. Dan tiada suatu keutamaan lain setelah zikir.

Adapun isi kandungan ayat Al-Qur'an yang memerintahkan kita untuk berzikir yaitu QS. Ar-Ra'ad ayat 28.

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 mengingat Allah hati menjadi tenteram.*

Berzikir yang sebenarnya secara harfiah berarti kita selalu menyebut nama Allah dan menghayatinya disanubari. Tidak hanya itu zikir juga suatu ibadah yang diperkenalkan Allah dan Rasul-nya. Dengan berzikir, kegelisahan hati, kecemasan emosi dan kemarahan dapat hilang dengan sendirinya. Menghilangkan kerisauan dalam hubungan antara dirinya dengan Allah. Orang yang lalai tentunya akan dihantui kerisauan antara dirinya dengan Allah, yang tidak bisa dihilangkan kecuali dengan zikir (Yazid bin Abdul Qadir Jawas, 2003).

Menurut penelitian terdahulu Maulan dkk 2018 Dilihat dari pengertian ini, dapat dikatakan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode alternative yang baik untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memberikan ketenangan jiwa bagi siapapun yang sungguh-sungguh melakukannya. Sehingga, apabila zikir dijadikan sebuah metode alternative dalam menangani sebuah permasalahan atau gangguan-gangguan jiwa, seperti kecemasan, stress, depresi, maupun lainnya tentu hal ini merupakan jawaban terbaik.

Penelitian terdahulu Ahmad Munjirin yang berjudul efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stress akademik mahasiswa semester satu prodi bimbingan konseling Islam TA 2019 berbagai permasalahan hidup yang dihadapi manusia sepanjang hayatnya sedikit banyak akan berpengaruh pada kesehatan jiwanya. Dalam hal ini khususnya mahasiswa, menghadapi permasalahan seperti tugas kuliah yang numpuk, jadwal kuliah yang renggang dan lainnya. Belum lagi permasalahan yang dihadapi di luar perkuliahnya seperti masalah keluarga, percintaan, pertemanan yang berdampak pada nilai akademiknya. Disinilah zikir menjalankan perannya dalam rangka mengurangi beban tubuh dari berbagai penderita mahasiswa tadi, dengan berzikir ketenangan jiwa akan terwujud, karena zikir mampu menciptakan rasa aman dan tentram. Allah menciptakan zikir sebagai salah satu media dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi manusia, namun pada realitanya banyak manusia yang tidak sadar akan hikmah dari berzikir tersebut.

Berdasarkan observasi awal setelah peneliti menemukan data dari seorang F selaku salah satu pengurus di asrama Ibnu Rusyd ditemukan fakta-fakta jumlah mahasiswa disana ada 40 orang, terdiri dari 10 orang mahasiswa baru dan 30 orang mahasiswa lama. Sekarang 10 orang mahasiswa baru disana sedang mengikuti padatnya kegiatan di asrama yang saat ini dijalani setiap harinya. F mengatakan bahwa sudah ada salah satu mahasiswa baru yang bercerita mengalami kesulitan saat belajar menggunakan kitab dibandingkan dengan teman-temannya yang berasal dari alumni pondok pesantren. Maka

setelah menemukan fakta-fakta ini menyatakan bahwa di asrama Ibnu Rusyd berpotensi ada yang mengalami kestabilan emosi seperti stress, tertekan dan lainnya. Berdasarkan pemaparan di atas maka sangat perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berjudul “*Model Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Zikir untuk Kestabilan Emosi Studi Kasus di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.*”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada judul skripsi ini adalah:

Bagaimana metode zikir dalam menstabilkan emosi mahasiswa Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian

Mengetahui bagaimana metode zikir dalam menstabilkan emosi mahasiswa Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd.

D. Definisi Operasional

Permasalahan kejiwaan, umumnya dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan jiwa, akhir-akhir ini mendapatkan perhatian yang cukup serius dari berbagai pihak di dunia. Salah satu contohnya depresi, depresi adalah gangguan kejiwaan yang banyak hinggap dalam diri manusia. Bimbingan konseling Islami adalah memberikan arahan dan petunjuk bagi seseorang yang tersesat dalam pemikiran, orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya sesuai dengan pedoman hidup muslim, yakni Al-Qur'an

dan Sunnah. Konseling yaitu suatu proses dengan penuh kesadaran dan rencana konselor untuk membantu klien agar dapat mengenal dirinya sendiri, mempelajari kepribadianya, dan mengetahui permasalahan yang sedang dihadapinya. Secara etimologi, dzikir berasal dari kata Bahasa arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, dan mengambil pelajaran. Dalam kehidupan manusia unsur ingat sangat-sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, dzikir (ingatan) sebagai suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali suatu pengertian dan tanggapan kita. Sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya untuk memecahkan problema-problema baru yang kita hadapi. Membantu juga untuk memperoleh informasi-informasi baru dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, perkataan yang dimaksud adalah “*dzikrullah*” atau mengingat Allah. Dalam Al-Qur’an banyak ungkapan yang menganjurkan manusia untuk berdzikir. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan menganggukan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah menjaga dalam ingatan (mengingat). Dzikir ialah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah (Ash-Shiddieqy, 2005).

Kestabilan emosi itu sendiri sangat erat kaitanya dengan kematangan emosi, dimana kematangan emosi oleh Harlock yang mendefinisikan

kematangan emosi sebagai individu yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu dapat menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif (Elisabet B. Hurlock, 213).

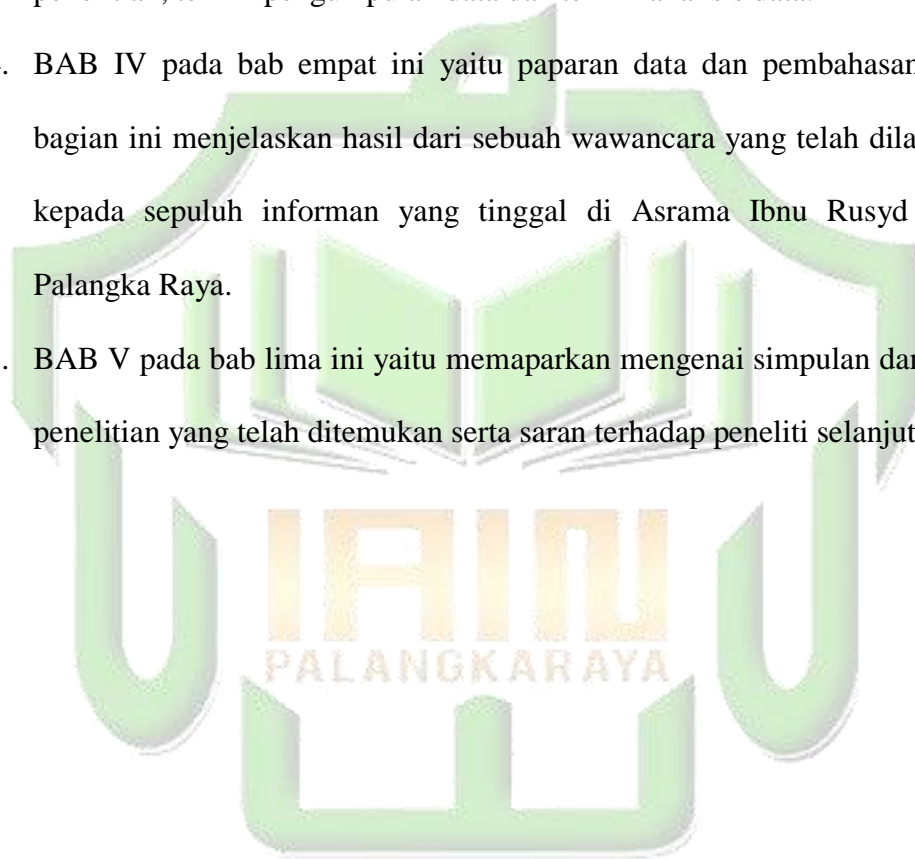
Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Metode Zikir untuk Kestabilan Emosi Studi Kasus di Asrama Ibnu Rusyd” merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengembangkan sebuah metode zikir untuk mengurangi kestabilan emosi yang terjadi pada mahasiswa, diharapkan dengan metode tersebut dapat mengurangi kestabilan emosi yang terjadi pada mahasiswa sehingga dapat menjalankan proses dalam belajar maupun dalam menghadapi masalah kehidupan dan melakukan hubungan baik dengan orang-orang.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika skripsi ini terdiri dari lima bab yang masing-masing terdiri dari beberapa sub bab, dengan rangkaian sebagai berikut.

1. BAB I pada bab satu merupakan bab pendahuluan yang mengemukakan materi awal yang disana adanya latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan.

2. BAB II pada bab dua ini menguraikan landasan teori tentang zikir, bacaan-bacaan zikir, pengertian tentang zikir serta macam-macam bacaan dzikir, pengertian tentang emosi dan kestabilan emosi.
3. BAB III pada bab tiga ini peneliti menguraikan metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
4. BAB IV pada bab empat ini yaitu paparan data dan pembahasan pada bagian ini menjelaskan hasil dari sebuah wawancara yang telah dilakukan kepada sepuluh informan yang tinggal di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.
5. BAB V pada bab lima ini yaitu memaparkan mengenai simpulan dan hasil penelitian yang telah ditemukan serta saran terhadap peneliti selanjutnya.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Zikir

1. Pengertian Zikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata Bahasa arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, dan mengambil pelajaran. Dalam kehidupan manusia unsur ingat sangat-sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, dzikir (ingatan) sebagai suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali suatu pengertian dan tanggapan kita. Sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya untuk memecahkan problema-problema baru yang kita hadapi. Membantu juga untuk memperoleh informasi-informasi baru dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, perkataan yang dimaksud adalah “*dzikrullah*” atau mengingat Allah. Dalam Al-Qur’an banyak ungkapan yang menganjurkan manusia untuk berdzikir. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan menganggukan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah menjaga dalam ingatan (mengingat). Dzikir ialah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah (Ash-Shiddieqy, 2005).

2. Keutamaan Zikir

Zikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang didalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat besar bagi kehidupan kita. Bahkan kualitas diri dihadapan Allah swt dan lain-lain sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas diri kita kepada Allah. Jika kita banyak mengingat Allah dengan tulus dan ikhlas karena ridha-nya, maka kita adalah orang yang mulia dan di muliakan Allah. Begitu juga sebaliknya jika kita lalai maka kita termasuk golongan manusia yang sangat merugi, rendah, hina dan tidak berguna. Nabi Muhammad SAW pernah menyatakan bahwa berdzikir kepada Allah itu lebih baik dan utama nilai kebajikanya, dibanding dengan para mujahid (orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya). Dengan demikian dzikir adalah ibadah sunnah yang paling dicintai oleh Allah, suatu perbuatan yang dapat meluhurkan derajat dan martabat orang yang melakukannya.

3. Macam-macam dzikir

a. Dzikir pikir (*Taffakur*)

Berfikir tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan tentang diri sendiri sebagai sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna kandungan al-Qur'an adalah bentuk dari Dzikir kepada Allah, yakin dzikir pikir.

b. Dzikir lisan

Dzikir lisan dapat dimaknai dengan dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengarkan oleh telinga. Baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain.

c. Dzikir Qalbu

Dzikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati maksudnya lidah menyebutkan lafal tertentu lafadh zikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya.

d. Dzikir Amal

Dzikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah. Dzikir amal juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah. Berdzikir kepada Allah swt adalah ibadah sunnah yang teramat mulia lagi utama. Dzikir adalah peringat doa yang paling tinggi, yaitu didalamnya tersimpan berbagai keutamaan yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Dewi Yana (2010:61-68).

4. Bacaan-bacaan zikir dan teknik pembacaanya

Adapun bacaan-bacaan zikir dan teknik pembacaanya (Wardania 2019: 40-44).

a. *Subhanallah* (Maha Suci Allah)

Kata *Subhana* terambil dari kata *sabaha* yang pada mulanya berarti menjauh seseorang yang berenang dilukiskan dengan kata *sabaha* yang seakan dengan kata *subahana* karena dengan berenang, ia menjauh dari posisinya semula. Dengan mengucapkan *subhanallah* si pengucap mengakui bahwa tidak ada sifat atau perbuatan Tuhan yang kurang sempurna, apalagi tercela, tidak ada ketetapan yang tidak adil, baik terhadap orang atau makhluk lain maupun terhadap si pengucap. Dia maha suci dalam arti dia maha suci dari segala sifat kesempurnaan yang diduga oleh siapapun. Perlu disadari bahwa manusia bahkan semua makhluk paling tinggi hanya dapat menisbahkan kepada Allah SWT. Dengan kesadaran penuh atas lafal *subhanallah*, maka akan membantu menyingkirkan pikiran-pikiran tentang dunia. Perspektif diri terhadap dunia dan seisinya termasuk diri sendiri dan Tuhan akan berubah dan terbentuk yang semulanya didunia ini membingungkan menjadi suatu yang kotor kecuali Allah SWT

b. *Alhamdulillah*

Kata *Alhamdulillah* secara singkat dinamakan juga *Hamdalah*. *Hamd* atau pujian adalah ucapan yang ditunjukkan kepada yang dipuji atas sikap atau perbuatannya yang baik walau si pemuji tidak disentuh oleh sikap dan perbuatan baik itu. Di sinilah salah satu perbedaan kata *hamd* dengan kata *syukur*. Yang pada dasarnya digunakan untuk mengikuti dengan tulus dan penuh hormat pemberian yang di

anugrahan pada yang bersyukur kepada siapa yang di syukuri itu. Kesyukuran itu bermula di dalam hati yang kemudian melahirkan ucapan dan perbuatan. Ucapan tersebut antara lain adalah *al-hamdulillah*.

c. *Lailaha Illa Allah* (tiada tuhan selain Allah)

Para ulama menegaskan kata Ilah adalah segala sesuatu yang disembah baik penyembahan itu tidak dibenarkan oleh akidah Islam, seperti penyembahan matahari, bintang, bulan, manusia atau berhala, maupun yang dibenarkan dan diperintahkan oleh Islam, yakni dzat yang wajib wujud-nya, yaitu Allah SWT. Karena itu jika seorang muslim mengucapkan *Lailaha Illa Allah* maka dia telah menafkahi segala tuhan yang disembah oleh siapapun kecuali Allah. Kata Allah adalah nama bagi tuhan yang berhak disembah, yang maha esa, dan mutlak wujudnya. Pemahaman serta penghayatan kalimat tauhid ini menjadikan seseorang yang berdzikir merasakan ketenangan. Ketenangan dan ketentraman itu lahir bila pendzikir percaya dan sadar bahwa Allah SWT adalah penguasa tunggal dan pengatur alam raya dan yang dalam genggamannya segala sesuatunya.

d. *Allahu Akbar* (Allah maha besar)

Kalimat *Allahu akbar* (Allah maha besar) biasa juga disebut takbir. Ketika seseorang mengucapkan takbir, maka pada hakikatnya harsunya dia menyesuaikan sikap lahirnya dengan makna ucapannya itu, sehingga setiap langkhanya berada dalam kerangka makna kalimat

tersebut. Ini pada gilirannya melahirkan rasa memiliki serta rasa kesediaan mempertahankan hakikat yang diucapkan itu, disamping tertanam kesadaran akan kecil dan remehnya segala sesuatu selainnya. Bertapapun ia dinamai besar atau agung dan pada saat yang sama pengucapannya merasa kuat dan mampu untuk menghadapi segala tentang karena dia telah menggantungkan jiwa raga nya kepada yang maha agung itu, dan dengan demikian dia tidak akan meminta perlindungan kecuali dari-nya. Dia akan selalu melaksanakan perintah-nya. Ini terjadi akibat rasa takut serta butuh, atau bahkan akibat rasa kagum kepada-nya.

e. ***La Haula wa la Quwwata illa Billah (Hauqalah)***

Hauqalah mengandung makna bahwa tiada kemampuan untuk menghalangi dan menampik sesuatu bencana (hal-hal yang terasa tidak berkenan di hati), dan tidak ada juga kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan (dan hal-hal positif) kecuali bersumber dari Allah SWT. Bisa juga diartikan tiada peralihan dari suatu keadaan itu, atau pekerjaan yang lain kecuali atas izin dan kehendak Allah swt. Manusia tidak memiliki kekuatan dan kemampuan kecuali bila dianugerahi oleh Allah SWT.

Perlu diingat bahwa hauqala bukan berarti mendorong seseorang berpaku tangan menanti ketetapan, ia diucapkan seperti penulis isyaratkan diatas khususnya pada saat terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dengan tujuan menanamkan di dalam hati, kuasa

Allah SWT. Dan kelemahan manusia setelah usaha yang dilakukannya agar dia tidak terlalu kecewa dengan hasil negative yang diperolehnya, tidak juga terlampau bergembira dengan keberhasilannya karena semua bersumber dari Allah SWT.

f. *Astaghfirullah*

Astaghfirullah adalah permohonan agar Allah menutupi aib dan dosa si pemohon maka bisa juga dimaknai semoga Allah menganugerahi aku yang memohon ini penyesalan atas dosa-dosa ku, sehingga penyesalan ini berakibat kesembuhan jiwaku dengan terhapusnya dosa-dosa itu. Kalimat *Allahummaghfir li* juga juga dapat dipahami dalam arti “Ya Allah perbaikilah keadaan ku”. Seseorang yang mengucapkan dzikir ini hendaklah menyadari bahwa *maghfirah* Allah sangat luas.

Allah tidak hanya menutupi apa yang dirahasiakan manusia terhadap orang lain, tetapi juga menutupi sekian banyak pengalaman masa lalu kesedihannya dan keinginannya. Selaku ghaffar juga menutupi dosa dan pelanggaran-pelanggaran manusia yang seharusnya dapat diketahui umum, sebagaimana dia mengampuni dosa-dosa yang dilakukan manusia walaupun tak seorang pun yang mengetahuinya. Tentu saja yang bersangkutan memohon ampunan secara tulus. Permohonan taubat dilakukan dengan menyadari kesalahan yang telah dilakukan bertekad tidak mengulanginya, serta memohon ampunannya, jika dosa itu berkaitan dengan Allah SWT dan memohon pula

kerelaan manusia yang dilukai hatinya jika dosa yang dilakukan berkaitan dengan hak manusia.

Berdasarkan penjelasan diatas memaparkan pengertian zikir, keutamaan zikir, macam-macam zikir, dan bacaan-bacaan zikir dan teknik pembacaanya. Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa zikir bukan hanya bacaan-bacaan yang sering kita dengarkan secara pendek pada umumnya, tetapi dapat kita lihat pada penjelasan tentang zikir fikir (*Taffakur*) yang memiliki makna berfikir tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan tentang diri sendiri sebagai sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna kandungan al-Qur'an adalah bentuk dari Dzikir kepada Allah, yakin dzikir pikir. Jadi dapat dipahami bahwa dengan membaca Al-Qur'an juga termasuk dalam kegiatan berzikir tentu hal ini menjadi pengetahuan bagi orang yang sebelumnya hanya mengetahui bahwa zikir itu hanyalah bacaan-bacaan pendek yang sering didengarkan pada umumnya.

B. Kestabilan Emosi

1. Pengertian Emosi

Menurut James (Purwanto & Mulyono, 2006) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Sejalan dengan pendapat Walgito (1981: 229) yang mengatakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan

perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa emosi merupakan aktifitas psikologis yang terjadi didalam tubuh, namun emosi dapat dilihat melalui gejala yang ditimbulkan.

Menurut Goleman dalam (Triantoro & Nofrans , 2009) emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Hal ini diperkuat oleh pendapat Chaplin (2002) yang merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang teransang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tentang emosi memang tidaklah mudah dalam memberikan definisi tentang emosi. Hal ini tentu saja disebabkan karena emosi itu adalah sebuah gejala yang terjadi pada diri atau pada jiwa manusia. Maka jika ditarik kesimpulan emosi adalah keadawaan jiwa manusia jiwa seseorang yang terjadi pergolakan dan perubahan yang disebabkan oleh stimulus tertentu dan tanda-tandanya atau ciri-cirinya dapat dilihat dari gejala yang ditimbulkan.

Definisi emosi yang begitu kompleks dan terdiri dari komponen yang begitu dinamis membuat para ahli melakukan spesifikasi terhadap emosi itu sendiri. Gohm & Clore dalam (Triantoro & Nofrans 2009)

mengatakan bahwa pada dasarnya emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan pada seorang individu. Macam dari emosi positif ini antara lain seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Ketika individu merasakan emosi positif ini, maka ia pun akan merasakan keadaan psikologis stabil dan positif. Kategori kedua adalah emosi negatif atau biasa disebut afek negatif. Macam emosi negatif antara lain sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam.

Penjelasan lain disampaikan oleh Hasan (2006: 163) bahwa emosi dibagi menjadi dua, yaitu emosi primer dan sekunder. Emosi primer adalah emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis, emosi ini telah terbentuk sejak awal kelahiran, menurutnya emosi primer terdiri dari gembira, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa pada umumnya emosi terdiri dari emosi positif, emosi negatif, emosi primer dan emosi sekunder.

Berbeda dengan pendapat ahli lain yang mengungkapkan definisi emosi secara spesifik. Berkaitan dengan hal tersebut Goleman mengatakan bahwa sesungguhnya ada ratusan emosi bersama dengan variasi, campuran, mutilasi, dan nuansa sehingga makna yang dikandungnya lebih

banyak, lebih kompleks dan lebih halus dari pada kata dan definisi yang digunakan untuk menjelaskan emosi (Asrori 2004). Kemudian Daniel Goleman (Asrori 2004) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi sebagai berikut :

1. Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian.
2. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
3. Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
4. Kenikmatan, didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan maniak.
5. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, bakti, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
6. Terkejut, didalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana.

7. Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak

suka, dan mau muntah.

8. Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Berdasarkan penjelasan diatas berbagai macam emosi yang dikemukakan para ahli menunjukan bahwa manusia itu adalah mahluk yang sangat sempurna manusia memiliki kemampuan dalam sikap pengendalian yang dapat ditempuh individu dalam menyikapi atau menghadapi emosi yang timbul. Menurut pendapat Ekman & Friesen (Sarwano 2014) yang berpendapat bahwa ada enam bentuk emosi dasar (*basic emotion*) pada manusia yaitu: marah, takut, sedih, bahagia, jijik, dan terkejut.

2. Pengertian kestabilan emosi

Jika dilihat dari akar katanya kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yakni stabil yang dalam kamus besar Bahasa Indonesia berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian ditambah awalan ke- dan akhiran -an sehingga memiliki makna perihal (yang bersifat) stabil (mantap, kukuh, tidak goyah) atau keadaan stabil. Serta kata emosi yang banyak diartikan sebagai perwujudan dari apa yang sedang dirasakan oleh manusia. Kestabilan emosi sangat erat kaitanya dengan kematangan emosi, dimana kematangan emosi oleh Harlock yang mendefinisikan kematangan emosi sebagai individu yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan dengan tepat atau

sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu dapat menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif. (Hurlock 213).

Yang dari pendapat tersebut dapat diartikan sedikit kesimpulan bahwasanya stabilitas emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi. Lebih lanjut Harlock (1980:213) menyatakan bahwa kematangan emosi memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Tidak langsung menunjukkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih baik untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.
- b. Dapat melihat situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang.
- c. Memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke yang lain.

Kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria. Pertama, yaitu emosi yang secara social dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi dan 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 sosialnya. Kedua, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati terhadap orang lain. Ketiga, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut. Di dalam al-Qur'an konsep kestabilan emosi dinamakan nafsu yang dalam keadaan jiwa yang tenang atau an-Nafs Mut (mainnah yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan atau bentuk ketenangan, lawan dari perasaan gelisah, resah, tidak berteriak, tidak ada keributan atau kerusuhan atau secara singkat tidak ribut.

Pada dasarnya kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Individu menjadi kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Menurut pendapat Irma (2003), bahwa kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu dalam menghadapi masalah. Artinya, emosi yang stabil dapat menempatkan reaksi emosi yang tepat sesuai dengan kondisi.

Selain itu kestabilan emosi membuat seseorang tidak terganggu suasana hatinya. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Hurlock (2002) bahwa kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya.

Tjandrasa & Zarkasih (1999: 229) mengatakan bahwa kestabilan emosi dapat diartikan sebagai keseimbangan emosi yaitu dominasi emosi yang tidak dapat menyenangkan, dapat dilawan sampai pada batas tertentu dengan emosi yang menyenangkan dan sebaliknya. Untuk dapat memahami arti dari kestabilan emosi, harus diketahui makna lawan dari kestabilan emosi, yaitu ketidakstabilan emosi. Secara sederhana ketidakstabilan emosi adalah kondisi emosi yang tidak stabil. Semiun berpendapat (Chotimah, 2010: 18) bahwa ketidakstabilan emosi adalah ketidakstabilan yang ekstrem dan respon emosional yang berubah-ubah. Artinya, orang dengan ketidakstabilan emosi akan sangat cepat berubah kondisi emosinya jika mendapat stimulus. Salah satu bentuk yang sering terlihat adalah irama suasana hati (mood swing), dimana individu beralih dengan cepat dari satu emosi yang ekstrem ke emosi yang lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tentang kestabilan emosi maka dapat menarik kesimpulan bahwa kestabilan emosi adalah suatu kondisi seseorang yang dapat mengontrol dirinya atas segala luapan ekspresi emosi agar dapat mengendalikan diri agar emosi yang ditampilkan tepat, sehingga dapat menghadapi dan menyikapi stimulus atau rangsangan yang berupa tekanan maupun bukan dengan baik.

Kestabilan emosi dapat membuat seseorang individu menjadi bisa dalam mengendalikan kondisi jiwa agar tidak berubah secara cepat dari kondisi sebelumnya sehingga dapat terlihat lebih tenang ketika menghadapi kondisi dalam menyikapi sebuah persoalan.

3. Aspek-aspek Stabilitas Emosi

Schneider (dalam Dewi, 2010) mengemukakan bahwa stabilitas emosi didukung oleh kesehatan emosi serta penyesuaian emosi yang terdiri tiga aspek yaitu:

a. Adekuasi emosi

Aspek ini berhubungan dengan respon emosi, mempunyai sifat baik dan sehat, oleh karena itu untuk memperoleh kesehatan emosi tidak dengan cara menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul. Sikap tenang dan dingin merupakan penyesuaian emosi yang baik. Tuntunan kehidupan membutuhkan reaksi emosi yang memadai atau adekuasi yang isinya tidak menyalurkan dan tidak merusak penyesuaian personal, sosial dan emosi.

b. Kematangan emosi

Kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan pribadi. Gilmer (dalam Dewi, 2010) mengemukakan bahwa kematangan emosi tidak mempunyai Batasan umur, artinya kematangan emosi seseorang tidak bisa dilihat. Gilmer mengemukakan indikator kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah

khawatir atau cemas dan tidak mudah marah. Definisi tentang kematangan emosi merupakan suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi.

c. Kontrol emosi

Kontrol emosi merupakan fase khusus dari kontrol diri yang sangat penting bagi tercapainya kematangan, penyesuaian dan kesehatan mental. Kontrol emosi ini meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita serta prinsip, indikasi kontrol yang kurang baik dapat dilihat dari timbulnya kegagalan pada hal-hal sebagai berikut, pengaturan persaan seksual, pembatasan kesenangan pada materi, penempatan moralitas diatas kesenangan sementara serta penghindaran diri sedikit dari stimulus yang menyulitkan individu yang mampu mengekspresikan emosi secara tepat akan memperoleh kepuasan untuk mengarahkan energi emosi ke dalam aktivitas yang kreatif dan produktif (Smith, 1955). Kontrol emosi termasuk salah satu aspek kontrol diri, yaitu dengan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mampu memberikan respon dan mengartikan situasi secara tepat dan tidak berlebihan.

Aspek diatas tersebut menjelaskan tentang stabilitas emosi kesehatan emosi serta penyesuaian emosi yang terdiri dari tiga aspek yaitu ada adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Apabila ketiga aspek tersebut berfungsi dengan secara baik maka dapat menjadikan

sebuah penyesuaian, pengaturan sebuah emosi dan perasaan sesuai dengan tuntunan lingkungan atau bagaimana situasi dan standar dalam diri seseorang, kematangan emosi seseorang juga dapat dilihat dari kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap rasa stress, seseorang tersebut tidak mudah merasa khawatir atau cemas dan tidak mudah marah dan pada akhirnya mencapai suatu keadaan dengan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi.

C. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian ini sudah ada terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti yang saling berkaitan yang penelitian ini. Oleh karena itu dibawah ini akan dilampirkan beberapa penelitian terdahulu.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

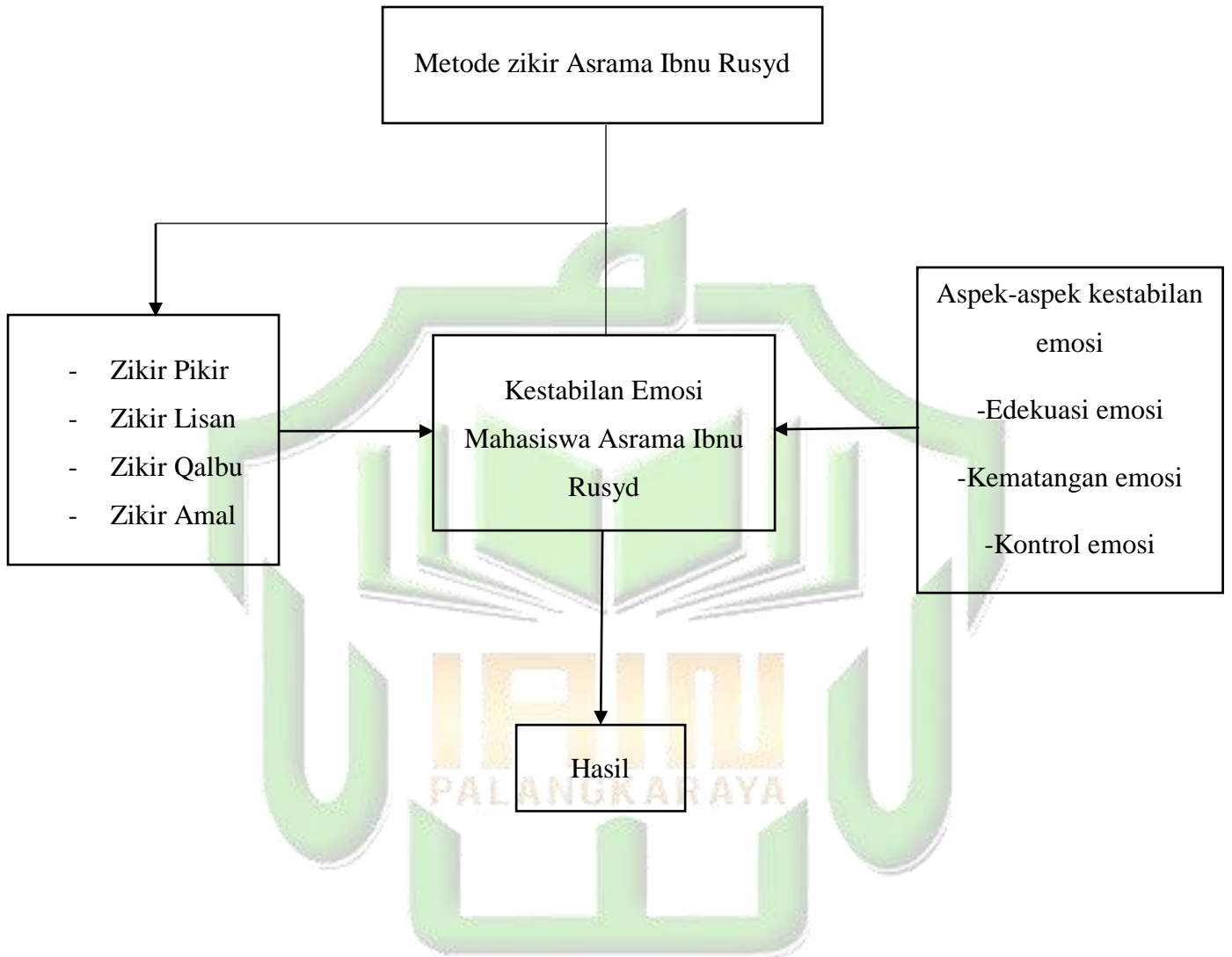
NO	Nama dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Skripsi Harris Fadhillah (11104241064) Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Fakultas Ilmu Pendidik	Hasil penelitian ini adalah membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.	Penelitian ini mempunyai kesamaan yang membahas mengenai membaca Alquran memberi pengaruh terhadap kestabilan emosi.	Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui pengaruh membaca Alquran terhadap kestabilan emosi.

	Universitas Negeri Yogyakarta 2016.			
2.	Skripsi Septi Kurniawati (1311010310) Penerapan Metode Zikir di Pondok Pesantren Salafiah Al- Munir Al- Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017.	Hasil penelitian ini adalah mengamati atau memotret bagaimana proses kegiatan berzikir yang dilakukan di Pondok Pesantren Salafiah Al- Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.	Penelitian ini mempunyai persamaan yaitu sama- sama dalam memotret bagaimana metode atau tahap-tahapan zikir yang dilakukan di tempat penelitian.	Perbedaan penelitian adalah disini selain memotret bagaimana metode zikir yang dilakukan juga ingin mengetahui apakai zikir berpengaruh terhadap kestabilan emosi.
3.	Jurnal (Yayi Suryo Prabandari) Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita	Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh terapi relaksasi zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dyspepsia.	Persamaan penelitian ini adalah sama- sama dalam membahas tentang pengaruh dari sebuah terapi zikir.	Perbedaan penelitian ini adalah terletak pada peranan zikir itu sendiri.

Dispepsia.	Subjek dari penelitian ini adalah penderita dyspepsia yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang sampai dengan berat.		
4. skripsi David Amnur (10532001262) Zikir dan Pengaruhnya Terhadap Ketengang Jiwa Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru Riau 2010.	Hasil dari penelitian dengan mengingat Allah (zikrullah) mengingat dan membuat seseorang itu menyadari kekhilafanya yang akan membuatnya tenang kembali. Karena ibadah zikir sangat berperan sekali dalam kehidupan agar terhindar dari segala perbuatan keji.	Persamaanya dalam penelitian ini adalah memberikan pemahaman tentang zikir dan pengaruhnya.	Fokus pada bagaimana metode zikir.

D. Kerangka Berfikir

Bagan 2.1 Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Metode kualitatif ini digunakan karena beberapa pertimbangan yaitu metode kualitatif lebih bisa dan mudah menyesuaikan apabila berhadapan dengan kenyataan ganda, metode ini menyajikan hakekat hubungan antara peneliti dan responden secara langsung dan metode ini lebih peka sehingga dapat menyesuaikan diri dan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola-pola ini yang dihadapi peneliti.

Penerapan pendekatan kualitatif dengan pertimbangan kemungkinan data yang diperoleh di lapangan berupa data dalam bentuk fakta yang perlu adanya analisis secara mendalam. Maka pendekatan kualitatif akan lebih mendorong pada pencapaian data yang bersifat lebih mendalam terutama dengan keterlibatan peneliti sendiri di lapangan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrument utama dalam mengumpulkan data yang dapat berhubungan langsung dengan instrument atau objek peneliti. Penelitian kualitatif mencari makna, pemahaman, tentang suatu fenomena, kejadian, maupun kehidupan manusia dengan

terlibat langsung dan atau tidak langsung dalam setting yang diteliti, kontekstual, dan menyeluruh. Peneliti bukan mengumpulkan data sekali jadi atau sekaligus dan kemudian mengolahnya, melainkan tahap demi tahap dan makna disimpulkan selama proses berlangsung dari awal sampai akhir kegiatan, berupa naratif, dan holistik. Peneliti dalam penelitian kualitatif mencoba mengerti makna suatu kejadian atau peristiwa dengan mencoba berinteraksi dengan orang-orang dalam situasi atau fenomena tersebut. (Yusuf,2014:328).

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah F selaku pengurus dan pembina program PKU Pendidikan Kader Ulama di asrama Ibnu Rusyd, serta mahasiswa-mahasiswa berjumlah 10 orang yang sekarang ini sedang mengikuti program kegiatan di asrama Ibnu Rusyd. Berikut ini adalah daftar mahasiswa Asrama Ibnur Rusyd.

Tabel 3.1 Daftar Mahasiswa Asrama Ibnu Rusyd

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Prodi	Semester
1	RS	L	18	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
2	MR	L	17	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
3	RA	L	19	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
4	BN	L	19	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
5	MG	L	19	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
6	MK	L	19	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3

7	MY	L	20	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
8	MA	L	18	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
9	MA	L	19	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3
10	S	L	20	Ilmu Qur'an dan Tafsir	3

b. Objek Penelitian

Dalam hal ini objek penelitian yang penulis ambil adalah tentang metode zikir untuk kestabilan emosi di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini bertepatan di Asrama Ibnu Rusyd yang beralamat di jalan Jl. G. Obos Komplek Islamic Centre Palangka Raya, Kalimantan Tengah, 73111 adapun waktu pelaksanaan dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022. Waktu menyesuaikan dengan tanggal diadakan penelitian. Untuk sementara ini observasi penelitian dilakukan pada tanggal 28 maret 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan seluruh mahasiswa yang dimaksudkan untuk diselidiki atau diteliti, populasi ialah sekumpulan individu atau orang-orang yang memiliki ciri-ciri yang sama dan hidup di tempat yang sama. Sekumpulan orang-orang ini mempunyai kemampuan berinteraksi antar sesama. Dalam hal ini dimaksudkan adalah mahasiswa Asrama Ibnu Rusyd.

D. Sumber Data

1. Sumber data primer

Pada jenis data ini langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi yang mana tempat penelitian tersebut dilakukan. Data primer merupakan data yang ditemui dan dikumpulkan langsung dari sebuah objek yang diteliti. Data tersebut berfungsi untuk mendapatkan informasi mengenai latar belakang permasalahan.

2. Sumber data sekunder

Data sekunder ini dapat digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh melalui buku-buku, laporan, jurnal dan lainnya baik yang telah dipublikasi maupun yang belum dipublikasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Wawancara

Menurut Sugiyono (2016:317) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Dalam teknik wawancara ini, peneliti melakukan tanya jawab kepada mahasiswa asrama Ibnu Rusyd secara tatap muka. Melalui wawancara ini, peneliti akan mengetahui lebih dalam mengenai kestabilan emosi pada mahasiswa asrama Ibnu Rusyd. Susan Stainback (dalam Sugiyono 2016:318) mengemukakan bahwa dengan wawancara, maka

peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak dapat ditemukan melalui observasi.

b. Observasi

Observasi merupakan suatu aktivitas atau kegiatan terhadap suatu proses atau objek dengan tujuan untuk dapat merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena yang terjadi berdasarkan sebuah pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya. Tujuan dari observasi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan kemudian melanjutkan suatu penelitian. Teknik ini digunakan peneliti untuk mengetahui bagaimana solusi agar dapat mengatasi suatu permasalahan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam sebuah penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan seperti buku. Dokumentasi adalah sebuah cara yang dilakukan untuk menyediakan berbagai macam dokumen. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan bukti yang akurat dari pencatatan sumber-sumber informasi.

F. Teknis Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif adalah manajemen data mentah atau yang belum terstruktur yang berasal dari data kuesioner kualitatif, wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis, dan catatan

lapangan ke dalam unit-unit bermakna yang terstruktur menjadi satu kesatuan hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian kualitatif berarti melakukan organisasi secara jelas, rinci, dan komprehensif data-data menjadi kesimpulan ringkas untuk menghasilkan teori induktif yang berdasarkan pada data. Analisis data suatu proses atau upaya pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar karakteristik data tersebut menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna untuk solusi suatu permasalahan, khususnya yang berhubungan dengan penelitian. Analisis data juga dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi sebuah informasi baru yang dapat digunakan dalam membuat kesimpulan (Prawiro,2018).

Jadi dalam penelitian ini, Peneliti bukan mengumpulkan data sekali jadi atau sekaligus dan kemudian mengolahnya, melainkan tahap demi tahap dan makna disimpulkan selama proses berlangsung dari awal sampai akhir kegiatan, berupa naratif, dan holistik. Peneliti dalam penelitian kualitatif mencoba mengerti makna suatu kejadian atau peristiwa dengan mencoba berinteraksi dengan orang-orang dalam situasi atau fenomena tersebut. Yaitu mengenai proses metode zikir untuk kestabilan emosi studi kasus pada asrama Ibnu Rusyd.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dalam sebuah penelitian merupakan suatu syarat untuk mendapatkan analisis data sehingga data tersebut menjadi valid dan reliabel.

Validitas ilmiah mengacu pada kebenaran atau akurasi yang digambarkan sudah sejauh mana akurasi mewakili fenomena sosial yang dirujuk.

Validitas data kualitatif mengacu pada sejauh mana data tersebut secara efektif menggambarkan fenomena yang sedang diselidiki. Apakah data tersebut dapat dipercaya, dan apakah mereka secara akurat dapat mewakili fenomena sosial yang ada.

Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan teknik triangulasi sumber atau data. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

1. Teknik Triangulasi

Teknik triangulasi sumber yaitu dilakukan melalui cara memeriksa data yang sudah didapatkan dari berbagai informan atau subjek yang sudah terlibat langsung dalam sebuah objek penelitian. Data dari berbagai sumber tersebut dideskripsikan, digabungkan lalu dicari persamaan dan perbedaan pandangan dalam merespon atau menanggapi kasus tersebut.

Triangulasi dalam pengabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Adapun dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Proses triangulasi sumber adalah proses dimana tahap akhir

data yang telah dianalisis dan ditarik kesimpulan dimintai kesepakatan (memberi cross check) dengan sumber data.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner.

Pengabsahan data yang dilakukan dengan teknik triangulasi, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan suatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu. (Moleong, 2006). Proses triangulasi teknik adalah penelitian menguji keabsahan data dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda untuk mengecek kebenarannya, walaupun berbeda tetapi memiliki kesimpulan yang sama dan dapat diharapkan memperoleh hasil kesimpulan tanpa ada keraguan.

Langkah triangulasi sumber dan metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membandingkan hasil wawancara dengan pengamatan.
2. Membandingkan yang disampaikan secara pribadi dan didepan umum.

3. Membandingkan apa yang terjadi pada saat penelitian dan berlangsung sepanjang waktu.
4. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen atau rekaman suara yang tersedia.



BAB IV

PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya

Program kerja Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya mengacu pada visi Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya yang merupakan kesatuan dari visi dan misi IAIN Palangka Raya yaitu “Tahun 2023 menjadi Universitas Negeri terdepan, unggul, terpercaya dan berkarakter.” Salah satu wujud implementasi instruksi dari Dirjen Pendidikan Islam nomor Dj.I/Dt.I.VV/PP.00.9/2374/2014 Tentang instruksi penyelenggaraan pesantren kampus. IAIN Palangka Raya sebagai perguruan tinggi Agama Islam terbesar di Provinsi Kalimantan Tengah diharapkan mampu memberikan layanan yang bermutu kepada penggunanya, sehingga dapat meningkatkan mutu layanan Pendidikan, peningkatan kualitas lulusan ditengah-tengah masyarakat. Untuk mewujudkan layanan tersebut, berbagai upaya dilakukan dalam rangka meningkatkan moralitas dan akhlak mahasiswa, pembina keagamaan, serta pengembangan soft dan hardskiils.

Dalam mewujudkan keinginan tersebut, salah satu unit Lembaga yang dianggap relevan dan dapat meningkatkan kualitas Pendidikan adalah dengan menjalankan program pembinaan Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya. Diharapkan Asrama Ibnu Rusyd dapat berperan efektif dalam meningkatkan mutu pendidikan melalui peningkatan moral keagamaan, kompetensi skill baik hard maupun soft skill. Serta pendalaman

keagamaan bagi mahasiswa IAIN Palangka Raya sejak tahun akademik didirikan Asrama Ibnu Rusyd. Asrama Ibnu Rusyd terletak didalam ruang lingkup kampus IAIN Palangka Raya.

Adapun sejarah pergantian nama rumah susu mahasiswa (RUSUNAWA) yang awalnya bernama Averroes yang kemudian menjadi Ibnu Rusyd. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari seorang pembina yang sekarang memiliki jabatan di Asrama Ibnu Rusyd, dikala itu tidak ada nama hanya RUSUNAWA IAIN Palangka Raya kemudian setelah tidak ada nama lalu kemudian diusulkan oleh pembina menjadi Averros dan Averros itu diambil dari bahasa asing. Setelah pergantian kepemimpinan pembina yang baru maka penanggung jawab dan tim mengusulkan menjadi Ibnu Rusyd meskipun maknanya sama tetapi dengan nama baru ini adalah nama yang memberikan simbol kampus Islami. Asal mula pergantian nama dikarenakan masyarakat atau orang tua dari mahasiswa yang biasanya berkunjung bertanya-baartanya tentang nama Averros, dikarenakan untuk menghindari banyaknya pertanyaan maka digantikanlah menjadi Ibnu Rusyd. Seiring bergantinya kepemimpinan maka terjadilah pergantian nama yang asal mulanya Averros menjadi Ibnu Rusyd dan nama itu adalah hasil dari musyawarah penghuni baik itu kepemimpinan maupun member yang ada di Asrama Ibnu Rusyd. (HH wawancara pada 08/09/2022).

2. Maksud dan Tujuan

a. Visi Asrama Ibnu Rusyd

Terwujudnya wadah pemantapan Aqidah, Akhlak yang Mulia, dan sebagai salah satu sendi terciptanya masyarakat muslim yang Islami dan Qur'ani.

b. Misi Asrama Ibnu Rusyd

- Melaksanakan kegiatan keislaman sebagai pandangan hidup dan praktek ibadah keseharian.
- Menanamkan nilai-nilai Islam Washatiyyah yang diintegrasikan dengan nilai-nilai kebangsaan dan budaya keislaman local dan
- Menumbuhkan motivasi untuk mencapai cita-cita melalui pendidikan di IAIN Palangka Raya.

c. Nilai dan Sikap Dasar

1. Dalam melaksanakan kegiatannya sivitas akademika wajib menjunjung tinggi nilai-nilai ketuhanan.
2. Etika, moral, keadilan, kejujuran, kearifan dan pengabdian terbaik.
3. Keunggulan, kreativitas, inovatif, dinamis, serta efisien.
4. Kepeloporan, kemandirian, dan bertanggung jawab.
5. Aktualisasi nilai-nilai filosofis Pancasila, UUD 1945 serta nilai-nilai moral yang bersumber dari ajaran Islam yaitu al-qur'an dan as-sunah.

d. Motto

“ADAB DAN AKHLAK LEBIH MULIA DARI ILMU”

3. Ruang Lingkup Pembinaan.

Selain mengacu kepada pembinaan akademis, Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya memberikan pembinaan moral-akhlak kepada mahasiswa.

4. Pelaksanaan Program Kegiatan Asrama Ibnu Rusyd

Kegiatan-kegiatan Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya dilaksanakan oleh kepanitiaan yang terdiri dari satu orang pengarah, satu orang penanggung jawab, dan satu orang pembina. Kepanitiaan ini bekerja sesuai Surat Keputusan Rektor IAIN Palangka Raya SK Rektor IAIN Palangka Raya nomor 018 Tahun 2020 tentang penangkatan Tim Pelaksanaan Kegiatan dan Pengelola Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya Semester ganjil Tahun akademik 2020/2021 (SK Terlampir). Adapun susunan Kepanitiaan dapat dilihat sebagai berikut table 2.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tim Pelaksana Kegiatan dan Pengelola Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka RAYA Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021

No.	Nama	Jabatan dalam Tim
1	Dr. Sadiani, M.H.	Pengarah
2	Rahmad, M.Pd.	Penanggung Jawab
3	Haryanto Hasan HB, S.Sos., M.A.	Pembina

5. Program Kegiatan

Berikut adalah data kegiatan, deskripsi kegiatan dan tujuan kegiatan.

Tabel 4.2 Deskripsi dan Tujuan Kegiatan Asrama Ibnu Rusyd IAIN

Palangka Raya

No	Nama Program	Deskripsi Kegiatan	Tujuan Kegiatan
1	Kegiatan Ahad Pagi	Kerja bakti di sekitar dan didalam asrama	Menjaga dan merawat lingkungan dan tempat tinggal di asrama, sekaligus melatih sikap kerjasama, gotong royong, serta tanggung jawab.
2	Kegiatan rabu malam	Ratibul Haddad dan Ratibul Athas	Pembinaan spiritual dan penguatan sikap dalam berjamaah.
3	Kegiatan kamis malam	Pembacaan Yasiin, dan Tahlil	Pembinaan spiritual Mahasiswa dalam berjamaah.
4	Kegiatan jumat malam	Tahsinul Qur'an	Sama-sama belajar memperbaiki bacaan Al-Qur'an dengan baik dan benar.
5	Kegiatan setiap hari besar Islam	Maulid, Isra Mi'raj, Muharram, dll.	Pembinaan moral dan Akhlak.

**JADWAL HARIAN PROGRAM PENDIDIKAN KADER ULAMA
ANGKATAN 2021 (PUTRA)**

No	Hari	Jam	Keterangan
1.	Senin	04:00 - 04:45	Sholat Subuh
		04:45 - 05:00	Mufrodat
		05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah
		06:00 - 07:00	Persiapan Kuliah
		07:00 - 16:00	Kuliah
		16:00 - 17:30	Free
		17:30 - 18:00	Shalat Magrib
		18:00 - 18:40	Setoran Hafalan
		18:40 - 19:00	Sholat Isya
		19:00 - 20:00	Makan dll
		20:00 - 21:00	Kajian Malam
		2.	Selasa
04:45 - 05:00	Mufrodat		
05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah		
06:00 - 07:00	Persiapan Kuliah		
07:00 - 16:00	Kuliah		
16:00 - 17:30	Free		
17:30 - 18:00	Shalat Magrib		
18:00 - 18:40	Setoran Hafalan		
18:40 - 19:00	Sholat Isya		
19:00 - 20:00	Makan dll		
20:00 - 21:00	Kajian Malam		
3.	Rabu		
		04:45 - 05:00	Mufrodat
		05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah
		06:00 - 07:00	Persiapan Kuliah

		07:00 - 16:00	Kuliah
		16:00 - 17:30	Free
		17:30 – 18:00	Shalat Magrib
		18:00 – 18:40	Setoran Hafalan
		18:40 – 19:00	Sholat Isya
		19:00 – 20:00	Makan dll
		20:00 – 21:00	Kajian Malam
		04:00 - 04:45	Sholat Subuh
		04:45 - 05:00	Mufrodat
		05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah
		06:00 - 07:00	Persiapan Kuliah
4.	Kamis	07:00 - 16:00	Kuliah
		16:00 - 17:30	Free
		17:30 – 18:00	Shalat Magrib
		18:00 – 18:40	Setoran Hafalan
		18:40 – 19:00	Sholat Isya
		19:00 – 20:00	Makan dll
		20:00 – 21:00	Habsy
		04:00 - 04:45	Sholat Subuh
		04:45 - 05:00	Mufrodat
		05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah
		06:00 - 07:00	Persiapan Kuliah
5.	Jum'at	07:00 - 16:00	Kuliah
		16:00 - 17:30	Free
		17:30 – 18:00	Shalat Magrib
		18:00 – 18:40	Kajian Masjid
		18:40 – 19:00	Sholat Isya
		19:00 – 20:00	Makan dll

		20:00 – 21:00	Kajian Malam
		04:00 - 04:45	Sholat Subuh
		04:45 - 05:00	Mufrodat
		05:00 - 06:00	Kajian/Murojaah
		06:00 - 07:00	?
		07:00 - 16:00	?
6.	Sabtu	16:00 - 17:30	Free
		17:30 – 18:00	Shalat Magrib
		18:00 – 18:40	Setoran Hafalan
		18:40 – 19:00	Sholat Isya
		19:00 – 20:00	Makan dll
		20:00 – 21:00	Kajian Malam
		04:00 - 04:45	Sholat Subuh
		04:45 - 06:00	Mufrodat
		06:00 - 07:00	Olahraga
		07:00 - 08:00	Bersih-Bersih
		08:00 - 14:30	Free
		14:30 - 15:00	Sholat Ashar
7.	Minggu	15:00 – 16:30	Sima'an
		16:30 – 17:30	Mandi dll
		17:30 – 18:00	Sholat Magrib
		18:00 – 18:30	Setoran Hafalan
		18:30 – 19:00	Sholat Isya
		19:00 – 20:00	Makan dll
		20:00 – 21:00	Kajian Malam

Lampiran : 1

Perihal : Jadwal Kajian Kitab Program Pendidikan Kader Ulama (PKU) Semester
3 Putra

No	Hari	Waktu	Mata Kuliah	Kitab	Pengajar
1	Minggu	20.00-22.00	Tafsir	<i>Tafsir al-Wajiz</i>	Dr. Taufik Warman M., Lc., M.Th.I
2	Senin	20.00-22.00	Ulumul Qur'an	<i>Al-Itqan</i>	H. Akhmad Dasuki, Lc., MA
3	Selasa	20.00-22.00	Bahasa Arab	<i>Jurumiyyah</i>	Dr. Ahmadi, M.S.I
4	Rabu	20.00-22.00	Hadis	<i>Riyadhus Shalihin</i>	Dr. Akhmad Supriadi, M.S.I
5	Jum'at	20.00-22.00	Fiqh	<i>Fathul Qarib</i>	Saiful Luthfi, M.Pd.I
6	Sabtu	08.00-10.00	Akhlak	<i>Ta'lim Muta'allim</i>	Nor Faridatunnisa, S.Th.I, M.Hum
7	Sabtu (Minggu ke 1 & 3)	15.00-17.00	Bahasa Inggris	Opsional	Akhmad Ali Mirza, M.Pd

B. Paparan Data Penelitian

1. Kestabilan Emosi Pada Aspek Adekuasi Emosi Mahasiswa

Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.

Setiap orang didunia ini pasti memiliki masalah kehidupan yang beragam begitu juga dengan yang namanya mahasiswa. Memasuki dunia perkuliahan yang diiringi dengan adanya proses pedewasaan tentu tidaklah mudah untuk dilalui oleh beberapa individu. Tidak ada orang didunia ini yang sedang baik-baik saja semua sedang

melalui masa sulitnya masing-masing tentu dengan berbagai proses yang dijalani. Berbicara tentang masalah emosi hal itu begitu melekat yang ada pada diri setiap individu yang merupakan perasaan sangat kuat yang ditunjukkan kepada seseorang atau sesuatu, dan akan menimbulkan perilaku dalam sistem pengolahan emosi.

Emosi adalah keadaan internal yang memiliki manifestasi eksternal. Adapun beberapa jenis emosi yang menunjukkan kepribadian seseorang adalah (Coky:2013). Ekspresi wajah, semua emosi yang dialami manusia akan diekspresikan melalui raut wajah. Vocal, nada suara seseorang akan berubah seiring dengan emosi yang sedang dialaminya. Perubahan fisiologis, saat anda merasakan perubahan sebuah emosi, terdapat perubahan fisiologis yang mengiringinya, baik yang biasa anda rasakan maupun tidak. Gerak dan isyarat tubuh, seringkali emosi seseorang akan diekspresikan melalui gerak dan isyarat tubuh tindakan emosional banyak cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengekspresikan emosi yang dialaminya.

Adekuasi emosi menurut Scheneider (dalam Rosdiana, 2012) yaitu reaksi emosi sesuai dengan rangsangan yang diterimanya, dimana reaksi ini berkaitan dengan macam atau isi emosi dan arah emosi atau kepada siapa emosi tersebut diarahkan. Individu yang adekuasi emosi ditandai dengan ciri-ciri:

1. Mampu mengontrol emosi (*self control*), dalam arti mampu mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan yang apabila diperturutkan akan berdampak kurang baik (bagi dirinya atau orang lain).
2. Bersikap optimis dalam menatap masa depan.
3. Menaruh respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
4. Mencintai atau menghormati orang atau aturan (norma) secara ikhlas.
5. Dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara positif, dan
6. Dapat menghindari diri dari perasaan atau sifat permusuhan, dendam, tidak percaya diri, dan mudah putus asa.

Sebagaimana dijelaskan mengenai ciri-ciri adekuasi emosi dan bagaimana kaitan dengan zikir pikir, zikir lisan, zikir qalbu, dan zikir amal yang dilakukan oleh mahasiswa arsama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya, hal ini sejalan dengan wawancara kepada informan RA, RS, MA, MK, MR, BN, MG, MY, MA, dan S berdasarkan wawancara sebagai berikut.

“...Semenjak tinggal di asrama dan mengikuti program PKU disini hidup saya berasa terarah karena setiap hari kami selalu belajar mengenai hal-hal keagamaan seperti sholat selalu berjamaah, punya target hafalan otomatis akan selalu membaca Al-Qur’an setiap harinya, sedikit banyaknya banyak ilmu yang saya dapatkan. Dikala merasa stress dikarenakan merasa kesulitan dalam membaca kitab gundul biasanya saya mengobati rasa stress dengan membaca al-qur’an. (RA/29/03/2022)

Mampu mengontrol emosi atau mengendalikan diri sangat penting bagi seseorang ketika menghadapi segala sesuatu agar selalu terlihat ikhlas dengan keadaan.

Pada aspek adekuasi emosi dalam kestabilan emosi, terdapat ciri dimana individu dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar, seperti yang dikatakan pada wawancara selanjutnya kepada RA sebagai berikut.

“...Jadi biasanya setelah sholat subuh itu masih ada waktu jadi dikala itu saya sempatkan dulu untuk membaca al-qur’an sebelum nantinya mengikuti pelajaran perkuliahan. Kalau untuk program di PKU dalam empat tahun emang punya target hafalan al-qur’an sebanyak empat juz kan, meskipun punya saya sudah mencapai target tapi bagi saya sehari tidak membaca al-qur’an itu merasa ada yang kurang.(RA/29/03/2022)

Selain itu berdasarkan pengamatan dari observasi yang dilakukan terlihat sekali ekspresi wajah dan sikap dari RA yang tetap bersemangat dalam menceritakan bagaimana caranya mengendalikan diri dalam menghadapi segala sesuatu.

Berbeda halnya dengan informan selanjutnya yaitu RS disini informan termasuk individu yang bersikap optimis dalam menatap masa depan setelah masuk dalam asrama dan mengikuti program PKU seperti dikatakan pada wawancara berikut ini:

“...sebelum saya masuk di Asrama Ibnu Rusyd dulu saya merasa sedih aja dikala kurang cepat membaca al-qur’an tetapi sekarang setelah mengikuti program yang ada di asrama saya bertambah semangat dalam membaca al-qur’an selain diberikan target untuk menghafal saya

justru lebih merasa kalau bisa melebihi dari terget tersebut lagi dalam menghafal al-qur'an.(RS/29/03/2022)

Rasa bersemangat dalam menatap masa depan juga merupakan salah satu ciri adekuasi emosi yang sangat penting dilakukan oleh setiap individu. Hal tersebut karena perencanaan masa depan yang baik maka akan membuat kehidupan seseorang untuk kedepanya dapat terarah, seperti yang dituturkan oleh RS pada wawancara selanjutnya sebagi berikut:

“...semenjak kuliah dan memilihi di asrama ibnu rusyd disini saya juga dapat mengikuti kegiatan organisasi-organisasi yang ada didalam kampus yang tentunya dapat menambah wawasan lagi. (RS/29/03/2022)

Berdasarkan observasi yang dilakukan, terlihat juga dari bagaimana memik wajah dari seorang RS ketika dilakukan wawancara terlihat ceria dan bersemangat dengan dibuktikan sesekali memberikan senyuman dan juga terlihat sangat antusias dalam menjawab beberapa pertanyaan dari wawancara.

Adapun wawancara yang dilakukan bersama informan MA disini informan terlihat sangat rapi sekali dengan menggunakan kemeja putih dan sarung yang terlihat enak untuk dipandang. Sama halnya dengan RS yang bersikap optimis dalam menatap masa depan setelah masuk di Asrama Ibnu Rusyd, MA juga memiliki kesamaan rasa yang selalu bersemangat belajar apalagi untuk perubahan kedepanya, seperti diatakan pada wawancara sebagai berikut.

“....Perbedaan pasti ada karena saya ini akan alumni dari SMA saja bukan seperti teman-teman yang lain ada yang lulusan pondok otomatis kalau begitu mereka sudah tidak kaget lagi dengan ajaran atau aturan-aturan apa saja yang ada di asrama. Terkadang saya merasa tidak percaya diri dikala saya merasa kesulitan dalam mengikuti beberapa pelajaran yang ada di asrama. Tapi hal itu bukan menjadi alasan bagi saya untuk menyerah atau malah berputus asa, dalam mengatasi hal tersebut saya pergi untuk bertemu dengan dosen saya bercerita tentang kesulitan-kesulitan yang dialami dikala itu juga dosen memberikan saya motivasi agar membangkitkan semangat lagi. Saya saling bercerita dengan teman atau meminta pendapat-pendapat mereka, dari situ saya akan tetap bersemangat lagi dalam menimba ilmu. (MA/07/06/2022)

Setiap orang memiliki proses berkembang yang berbeda-beda menanamkan rasa tidak ingin menyerah dalam diri adalah hal yang harus dilakukan bagi setiap individu. Bersikap optimis untuk terus belajar bersikap yakin bahwa akan tetap bisa demi masa depan adalah salah suatu hal harus ditanamkan dalam diri. Rasa bersemangat dalam menatap masa depan juga merupakan salah satu ciri adekuasi emosi yang sangat penting dilakukan oleh setiap individu. Seperti yang dituturkan MA pada wawancara selanjutnya sebagai berikut:

“....Jadi awal-awal masuk asrama itu merasa lebih tertekan dikarenakan faktor sulit dalam menghafal al-qur'an, merasa kesulitan dalam mengikuti pelajaran kitab gundul, meskipun demikian berusaha untuk terus menjalaninya saja dan tetap bersemangat dalam menjalani prosesnya. (MA/07/06/22)

Berdasarkan observasi yang dilakukan terlihat bagaimana mimik wajah dari seorang MA ketika dilakukan wawancara terlihat bahwa sangat menghayati sekali dalam menceritakan bagaimana

pengalamannya selama ini dikala bercerita tentang keluhan wajah pun berubah menjadi serius dan menampakan mimik sedikit sedih dan ketika berbicara tentang proses terlihat wajahnya bersemangat karena tetap optimis akan sebuah perubahan.

Adapun pada wawancara yang dilakukan dengan MK yang menunjukkan kesederhanaan jawaban. Seperti pada saat wawancara sebagai berikut:

“.... Jadi kalau untuk kecewa atau frustrasi itu kan pasti ada pada diri setiap individu, pernah merasa down sampai-sampai ingin menyerah pada suatu keadaan. Tapi ini saya anggap salah satu hal yang wajar ketika sedang berproses dan saya menganggap itu adalah hal yang wajar ketika terjadi. (MK/10/06/2022)

Seseorang pasti pernah melewati masa-masa dimana dikala itu sedang berada pada titik yang serendah-rendahnya. Ketika dapat mengendalikan diri pada saat sesuatu terjadi itulah adalah bentuk pendewasaan yang bagus. Dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara positif adalah salah satu ciri adekuasi emosi yang harus dilakukan bagi setiap individu, seperti yang dijelaskan MK pada wawancara selanjutnya, sebagai berikut:

“....dan ketika saya merasa down dan hampir menyerah saya sendiri pun langsung menenangkan diri dengan cara duduk dan mengambil tasbeih lalu berzikir, dikala itu merenung sendiri sambil melihat hujan, air, alam, dan mengingat Allah menghadirkan Allah dalam setiap masalah. (MK/10/06/2022)

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dikala itu terlihat sekali mimik wajah MK yang sedikit serius pada saat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan. MK terlihat begitu menghayati pada saat setiap kalimat yang diucapkan keluar dengan wajah yang serius, disini MK juga terlihat antusias ketika sesi tanya jawab berlangsung.

Adapun wawancara selanjutnya yang dilakukan dengan informan MR yang menunjukkan beberapa jawaban singkat.

“Awal pertama waktu masuk Asrama Ibnu Rusyd sih sudah tidak kaget dengan bagaimana kehidupan di asrama soalnya waktu SMA sudah mondok dan udah tau juga gimana gambaran kegiatan yang akan dijalani ketika tinggal di asrama.(MR/10/06/2022)

Memiliki keterbukaan kepada orang baru adalah yang mungkin sedikit sulit bagi seseorang tetapi disini sejak pertama bertemu MR sudah mulai terbuka. Menaruh respect terhadap diri sendiri dan orang lain termasuk dalam aspek adekuasi emosi seperti yang sudah ditunjukkan dari seorang MR.

“Tapi kalau untuk asrama di dunia perkuliahan ini agak beda ya kak kalau yang saya rasakan sekarang lebih ke cepat merasa kelelahan karena belajarnya dua kali belajar di asrama dan di kampus juga jadi saya sering merasa lelah. Tapi hal yang biasanya saya lakukan untuk mengatasi rasa capek itu dengan bermain keluar dan bermain game.(MR/10/06/2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan ketika pada saat wawancara berlangsung MR terlihat seperti orang yang santai-santai saja dalam

menjalani proses MR terlihat orang yang sedikit mengeluh tetapi selalu terlihat santai-santai saja.

Adapun wawancara selanjutnya bersama informan BN pada aspek adekuasi emosi dalam kestabilan emosi, terdapat ciri dimana individu dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar, seperti yang dikatakan pada wawancara selanjutnya kepada BN sebagai berikut.

“Jadikan saya ini alumni dari SMA ka yang mana dikala itu saya hanya sedikit dalam mempelajari ajaran-ajaran yang berbau agama pada saat tinggal di asrama ini merasa berat saja ketika bertemu dengan pelajaran arab gundul, disuruh untuk menterjemahkan dan lain-lain. (BN/06/06/2022)

Seseorang pasti pernah berada di titik dimana harus menerima keadaan yang mana keadaan itu sendiri mengajarkan untuk harus tetap bisa dalam menerima suatu tantangan dimana dalam keadaan itu memaksakan untuk harus tetap baik-baik saja. Seperti apa yang telah dirasakan dari seorang BN.

“Jadi untuk menghadapi itu semua saya harus banyak belajar lagi saya harus memiliki semangat dan motivasi yang tinggi karena bagi saya jika orang saja bisa maka kita juga bisa, itu sih yang saya tanamkan dalam diri dikala menghadapi suatu tantangan. (BN/06/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara terlihat sekali keseriusan BN dalam menjawab dan memaparkan apa yang sedang dialami BN memiliki rasa semangat yang tinggi dalam berproses untuk menimba ilmu.

Adapun pada wawancara yang dilakukan dengan MG yang menunjukkan kesederhanaan jawaban. Seperti pada saat wawancara sebagai berikut:

“kalau ulun ka sudah pernah mondok dari SMP-SMA jadi kalau untuk kehidupan di asrama sudah tau gitu gimana gambaranya jadi pada saat tinggal di Asrama Ibnu Rusyd ini sudah biasa-biasa aja gitu sudah biasa aja sama kegiatannya sudah biasa aja sama peraturannya jadi lebih banyak senangnya aja daripada keluhannya cuman kalau untuk didunia perkuliahan aja bisa sedikit stress dikala banyak tugas tapi habis itu biasa aja lagi. (MG/07/06/2022)

Mampu mengontrol emosi dalam arti mampu mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan yang apabila diperturukkan akan berdampak kurang baik bagi dirinya atau orang lain juga termasuk dalam ciri adekuasi emosi seperti yang dialami MG

“kadang pernah merasa stress aja sih kak tapi bukan dalam kehidupan di asrama melainkan di dunia perkuliahan biasanya agak sedikit stress dikala banyak tugas-tugas, tapi setelah itu tetap aja ngejalaninya biasanya sebelum mengerjakan tugas lebih ke main game terlebih dahulu. (MG/07/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan disini MG adalah orang yang terlihat tidak ingin terlarut dalam suatu keadaan atau permasalahan MG terlihat orang yang memiliki sikap yang biasa-biasa saja dalam menjalani atau menghadapi sesuatu.

Adapun wawancara selanjutnya yang dilakukan dengan informan MY yang menunjukkan beberapa jawaban yang diungkapkan dari hati yang paling dalam.

“kalau saya termasuk orang yang tidak ingin mengambil pusing dikala menjalani kehidupan jujur saja meskipun kadang agak ngeluh dengan tugas-tugas di asrama lalu ada lagi tugas-tugas yang diberikan di kampus tapi tetap aja saya kerjakan lagi dan tidak pernah ada keinginan untuk menyerah meskipun kadang-kadang bisa sakit karna saya termasuk orang yang tidak bisa terlalu kecapean. (MY/10/06/2022)

Bersikap optimis dalam menatap masa depan merupakan salah satu individu yang memiliki ciri adekuasi emosi seperti apa yang telah dikatan MY pada saat kegiatan wawancara berlangsung.

“jadi biasanya yang saya lakukan dikala merasa berat dalam menjalani segalanya bisanya saya lari sejenak dengan cara pergi jalan-jalan bersama teman dan tidur. (MY/10/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara bersama MY disini terlihat MY adalah seorang individu yang merasa optimis saja terhadap masa depannya tanpa harus khawatir entah apa yang terjadi untuk kedepanya.

Adapun wawancara selanjutnya bersama informan MA yang mana pada saat pertama kali bertemu disini MA sudah terlihat antusias dalam ingin membagikan ceritanya.

“jadikan ka awal-awal mengikuti program di asrama ini juga merasa pusing, yang pertama saya sedih disaat hafalan saya tidak masuk-masuk merasa sulit dalam menghafal Al-Qur'an, merasa jengkel saja sama diri sendiri karena tidak seperti yang lainnya. Selain itu sering merasa ngeluh juga ketika punya tugas banyak di asrama ada lagi tugas dari kampus.(MA/06/06/2022)

Dapat merespon frustasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara positif juga merupakan ciri individu adekuasi emosi seperti yang dinyatakan oleh MA sebagai berikut.

“tapi dikala menghadapi keadaan seperti itu biasanya yang dapat saya ambil adalah dapat mengambil hikmahnya, harus tetap bersabar ketika menjalani proses, dan biasanya sebagai pelarian adalah dengan cara main game, dibawa makan saja, dan menoton. (MA/06/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara terlihat MA adalah orang yang memiliki sikap terbuka ketika sudah merasa yakin terhadap lawan

bicaranya MA meluapkan secara jujur apa yang sedang dialaminya apa yang sedang dirasakanya dan apa yang sedang menyimpannya.

Berbeda denga MA adapun wawancara selanjutnya bersama informan S yang memiliki jawaban yang sederhana saja yang singkat saja.

“untuk keluhan selama ini baik di asrama maupun di dunia kampus sih tidak ada ya bagi saya semuanya biasa saja karena saya bukan termasuk orang yang terlalu berlarut dalam segala sesuatu jadi lebih ke menjalani nya saja susah senang suatu yang dihadapi ya jalani saja terus lebih kaya merasa yakin aja bahwa semua akan berlalu dan akan bisa dilewati. (S/10/06/2022)

S memiliki sifat yang optimis saja atas masa depan S merasa yakin saja bahwa semua yang dihadapi sekarang semua akan bisa saja dilewati bersikap optimis dalam menatap masa depan merupakan ciri adekuasi emosi.

“jadi saya lebih berserah diri saja kepada yang kuasa kalau saya sudah ditempatkan dalam takaran ini berarti Allah yakin bahwa saya itu mampu, yakin bahwa saya bisa menjalani semua ini, yakin bahwa saya bisa melewati semua ini. (S/10/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara S terlihat serius dalam memaparkan beberapa jawabanya S terlihat sangat menghayati dalam bercerita tentang apa yang sedang dihadapinya.

2. Kestabilan Emosi Pada Aspek Kematangan Emosi Mahasiswa Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.

Setiap orang mempunyai berbagai keunikan yang dimiliki didalam dirinya, masing-masing orang pada aspek ini seharusnya sudah mampu dalam mencapai tingkat kedewasaan seiring dengan

perkembangan pribadinya. Semakin dewasa usia seseorang maka perkembangan atau keadaan mental dan emosinya juga semakin matang. Namun tidak sedikit sudah ada orang yang bisa dikatakan sudah berusia akan tetapi tingkah laku maupun pemikirannya masih belum dewasa atau masih seperti anak-anak. Tentunya setiap individu memiliki cara berproses yang berbeda dalam melampiaskan atau penyaluran emosi yang dirasakan. Seperti halnya yang dirasakan pada individu berikut ini:

“... jadi kalau dulu saya sedang bersedih ketika menghadapi kenyataan saya kurang melibatkan Allah dalam kehidupan. Kalau untuk sekarang dikala sedang sulit menghadapi suatu masalah lebih banyak untuk mengingat Allah dengan cara membaca al-qur’an. (RA/29/03/2022)

Tidak jauh berbeda dengan RA, RS juga merasakan perbedaan penyaluran bentuk emosi sebagai berikut:

“... ketika saya sedang sedih dikala kurang cepat atau lancar membaca al-qur’an biasanya bisa melamun dan membandingkan dengan teman-teman yang lancar dalam mengaji. Tapi kalau untuk sekarang saya menanamkan dalam diri saya untuk selalu menyerahkan semua permasalahan kepada Allah karena saya yakin setiap ada usaha pasti ada hasil jadi untuk mengatasi hal tersebut dengan terus belajar dan belajar. (RS/29/03/2022)

Berdasarkan dengan apa yang tergambar pada hasil wawancara tersebut, menunjukkan bahwa RS terlihat bersemangat, dari dalam bentuk bagaimana menceritakan pengalamannya selama ini. Terlihat juga dikala itu RS duduk dengan sangat tegap dan sesekali tanganya memberikan gerakan-gerakan yang menunjukkan bahwa ia sangat antusias dalam berbagi cerita.

Sama dengan yang dialami RS, MA juga memaparkan atau menceritakan apa yang dirasakannya sebagai berikut:

“... jadi saya itu awal-awal berada di asrama saja sudah merasakan sedih tapi dalam menghadapi keadaan itu saya tidak ingin putus asa apalagi sampai menyerah, jadi hal yang saya lakukan dengan banyak berzikir seperti zikir lisan, zikir fikir dengan demikian saya yakin bahwa setiap kesulitan saya pasti ada Allah. (MA/07/06/2022)

Dari apa yang dipaparkan MA dapat dilihat bagaimana MA mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya. MA juga terlihat sangat menghayati dalam menceritakan apa yang dirasakannya.

Setiap individu juga pastinya memiliki penyaluran emosi yang beragam terhadap sesuatu. seperti itu juga yang dirasakan oleh MK sebagai berikut:

“...kalau saya sering merasa berada di titik terendah bahkan hampir menyerah ketika menghadapi berbagai masalah karena pada dasarnya manusia itu berkeluh kesah. Cara untuk menyetasnya yang saya lakukan adalah mengingat, menghadarkan Allah setiap apa yang saya lakukan, duduk sendiri melihat hujan melihat air menenungkan ciptaan Allah. (MK/10/06/2022)

Dari apa yang dipaparkan berdasarkan observasi yang dilakukan bersama MK terlihat keseriusan pada mimik wajahnya dalam bercerita mengenai keadaan yang sedang dihadapinya. Dari situ terlihat MK merupakan orang yang terbuka ketika menceritakan suatu hal.

Setiap individu juga pastinya memiliki penyaluran emosi yang beragam terhadap sesuatu. seperti yang dirasakan oleh MR sebagai berikut.

“...kalau saya sering merasa mengeluh terhadap apa yang saya jalani sekarang baik di asrama maupun dikampus, hal yang biasanya saya lakukan adalah dengan bermain game untuk menghibur diri sendiri.(MR/10/06/2022)

Sama halnya dengan yang dialami MR, BN juga memaparkan atau menceritakan apa yang diraskanya sebagai berikut.

“...saya sering mengeluh ketika tidak bisa membaca arab gundul, saya sering mengeluh ketika disuruh untuk menerjemhakan, hal yang biasanya saya lakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah mencari motivasi dan bermain game. (BN/06/06/2022)

Tidak jauh berbeda dengan BN, MG juga memiliki kesamaan penyaluran bentuk emosi.

“...jadi biasanya ka kalau saya merasa capek dengan tugas-tugas yang ada di kampus biasanya saya melampiaskanya dengan cara bermain game meskipun begitu tapi bagi saya hal tersebut dapat menenangkan pikiran sejenak. (MG/07/06/2022)

Berdasarkan dengan apa yang tergambarakan pada hasil wawancara tersebut menunjukan MG terlihat antusias dalam menjawab pertanyaan. Terlihat juga dikala itu MG duduk dengan sangat tegap dan sesekali tanganya sambil memegang hp dan sambil bermain game.

Adapun hasil wawancara bersama informan MY sebagai berikut.

“....sering merasa sedih aja biasanya ketika di asrama karena biasanya sering terjadi padatnya jadwal di asrama dan di kampus secara bersamaan bisa membuat sering merasa capek. Solusi yang dilakukan biasanya dengan cara dibawa tidur dan jalan-jalan sebagai pelariannya. (MY/10/06/2022)

Setiap individu juga pastinya memiliki penyaliran emosi yang beragam terhadap sesuatu, seperti itu juga yang dirasakan oleh MA sebagai berikut.

“...sering stress ketika punya tugas banyak sudah banyak tugas di asrama ditambah lagi dengan tugas kampus saya sering capek menghadapi keadaan seperti itu, cara untuk mengatasinya yang saya lakukan adalah dengan dibawa makan saja, saya juga melampiaskanya dengan cara menonton dan bermain game sebagai pelariannya. (MA/06/06/2022)

Dari apa yang dipaparkan berdasarkan observasi yang dilakukan bersama MA terlihat antusias dalam menceritakan apa yang sekarang benar-benar terjadi pada diri seorang MA.

Adapun jawaban dari seorang informan S yang meberikan jawaban yang cukup singkat, sebagai berikut.

“...dikala merasa sedih atas perkara dunia yang biasanya saya lakukan adalah dengan cara mengingat Allah dengan cara berzikir dengan mengingat Allah dengan sholat, dan merenung nikmat yang telah diberikan Allah. (S/10/06/2022)

Dapat dilihat dari observasi yang dilakukan bagaimana S bercerita dengan kelembutan setiap kata yang keluar dari mulutnya memberikan mimik wajah yang serius dalam mengutarakan apa yang sedang dirasaknya.

3. Kestabilan Emosi Pada Aspek Kontrol Emosi Mahasiswa Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya.

Emosi adalah reaksi atau luapan terhadap seseorang atau kejadian emosi bisa diperlihatkan disaat sedang merasa senang terhadap sesuatu, marah kepada seseorang, atau juga takut terhadap sesuatu. Emosi merupakan suatu respon terhadap kejadian yang menimpa seseorang, emosi biasanya muncul ketika individu mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba. Emosi jika

didefinisikan melalui sudut mental yaitu merupakan sebuah gambaran suatu keadaan senang atau cemas, yang biasanya ditampilkan atau ditandai dengan adanya sebuah perasaan yang kuat, biasanya dorongan tersebut menuju bentuk nyata dari sebuah tingkah laku. Bila sebuah emosi itu sangatlah kuat maka berakibat akan terjadi sebuah gangguan pada fungsi berfikir, dan kecenderungan menunjukkan terhadap tindakan yang bersifat tidak baik. Pada saat ini tidak jarang ditemui orang-orang yang kurang memiliki kontrol emosi dalam dirinya, sehingga dibutuhkan wadah atau media untuk mengontrol emosi tersebut. Seperti pada wawancara dengan informan RA, RS, MA, MK, MR, BN, MG, MY, MA, dan S berdasarkan wawancara sebagai berikut.

“.....kalau bagi saya ya pasti sekali sangat berpengaruh dengan berzikir dengan memperbanyak membaca al-qur'an dengan mengamalkan melalui cara membiasakan dalam hati maka kita akan selalu mengingat Allah, bahkan sehari saja tidak mengaji merasa ada yang kurang dalam hidup saya itu yang biasanya dilakukan dikala sedang stress. (RA/29/03/2022)

Dapat dilihat dari observasi yang dilakukan bagaimana RA bercerita dengan kelembutan setiap kata yang keluar dari mulutnya. Memberikan mimik wajah yang serius dalam mengutarakan apa yang dialami.

Adapun selanjutnya yang terjadi pada informan RS yang tidak jauh berbeda seperti RA sebelumnya sebagai berikut:

“.....kalau bagi saya fungsi zikir ini dalam mengontrol emosi sangat berpengaruh karena dibandingkan dengan saya yang sebelumnya yang bisa mengeluh tanpa

mengingat Allah dapat membuat emosi yang tidak stabil. Kalau untuk sekarang dengan mengaji dengan menghafal al-qur'an dapat memberikan saya ketenangan dan rasa bangkit untuk selalu belajar. (RS/29/03/2022)

Berdasarkan observasi terlihat juga bagaimana RS menyampaikan jawabannya dengan tegas dan tetap tenang.

Pernyataan berikutnya menyampaikan mengenai dampak zikir pada kontrol emosi yang diutarakan MA sebagai berikut:

"...jadi kan ka awal-awal masuk asrama aja sudah tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki karena merasa ketinggalan dari yang lain, tapi setelah ikutin aja alurnya dengan terus belajar yang setiap harinya mengikuti ajaran-ajaran agama di asrama dengan mengaji, belajar kitab, sholat lima waktu itu semua dapat berpengaruh terhadap kontrol emosi saya terhadap ketidakpercayaan diri saya. (MA/07/06/2022)

Dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan disini MA memang terlihat serius dan benar-benar dalam menjawab pertanyaan, hal ini menunjukkan memang benar-benar mengutarakan dari apa yang telah dirasakan.

Adapun berikutnya pernyataan dari seorang MK sebagai berikut:

"....zikir itu mengingat Allah berasal dari pengalaman sendiri ketika senang ketika sedih berusaha menghadirkan Allah, mengingat dan menghadirkan Allah setiap apa yang kitalakukan dan itu bernilai ibadah. Berzikir itu mempunyai tingkatan kalau mereka para wali dan sudah begitu banyak ucapan zikirnya kalau kita yang masih awam ini ya seperti subhanAllah, Alhamdulillah, astagfirullah, zikir fikir melihat ciptaan Allah melihat pohon, melihat hujan. Jadi biasanya kalau saya Lelah dengan perkara masalah saya lebih banyak merenung dan mengingat Allah melihat ciptaan

Allah dan hal itu yang dapat saya rasakan bisa membuat saya bangkit kembali. (MK/10/06/2022)

Dari observasi yang dilakukan terlihat dari jawaban MK yang sangat panjang dalam memaparkan pemahaman yang dia punya dan pengalaman yang dialaminya, disini juga terlihat bahwa MK orang yang serius dalam bercerita.

Adapun selanjutnya pernyataan dari seorang MR sebagai berikut:

“...jadi berzikir itu adalah pembersihan hati karena dengan banyak-banyak berzikir dapat membersihkan hati seseorang. Meskipun demikian kadang lupa untuk berzikir kepada Allah dikala sedang banyak masalah karena bagi saya sendiri saya masih lupa dengan sang pencipta dikala mengalami kesulitan dikala sakit saya malah mengeluh dan dikala stress saya hilangkan dengan cara jalan-jalan. (MR/10/06/2022).

Dapat dilihat dari hasil sebuah wawancara bersama informan MR disini sangat jelas terlihat MR dengan jujur memberikan jawaban atas apa yang telah dialaminya.

Adapun wawancara selanjutnya bersama BN yang memberikan pernyataan tentang zikir bagi arti sebuah ujian sebagai berikut.

“...jadi kan saya besiknya bukan anak pondok seperti yang lainnya, semenjak di asrama sering mengeluh kenapa dulu ngk mondok. Tapi seiring berjalanya waktu ketika menimba ilmu agama di asrama banyak pengetahuan baru yang di dapatkan termasuk tentang pengertian zikir yang luas jadi saya selalu mengingat Allah ketika dihadapkan dengan kesulitan. (BN/06/06/2022)

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan BN disini mengatakan bahwa banyak yang didapatkan ketika telah menjalani proses ada ilmu yang terus masuk ketika bersabar dan bersungguh-sungguh dikala menjalani sebuah proses.

Pernyataan berikutnya menyampaikan mengenai dampak zikir pada kontrol emosi yang diutarakan MG sebagai berikut:

“...jadi zikir itu mengingat yaitu cara mengingat Allah untuk caranya sendiri berbeda-beda seperti sholat, mengaji pokoknya sesuatu yang mengingatkan kita kepada Allah itu zikir. Jadi bagi saya zikir itu dapat membantu dalam mengontrol emosi, contohnya ketika saya banyak dikasih tugas dikala rasanya stress menghampiri emosi hampir ngk bisa ditahan pengen marah-marah tidak jelas, tapi dikala kita berzikir dengan mengaji sholat hal tersebut dapat membuat saya meredakan emosi dapat membuat saya tersadar. (MG/07/06/2022).

Berdasarkan hasil wawancara bersama MG disini MG terlihat orang yang bersungguh-sungguh dalam memaparkan atau menyampaikan apa yang dirasakan nya selama proses wawancara berlangsung MG juga terlihat pribadi yang serius.

Adapun selanjutnya pernyataan dari seorang MY sebagai berikut:

“...zikir itu mengingat orang yang menciptakan kita dengan cara menyebut, mengingat, hal-hal yang berkaitan dengan mengingat Allah. Meskipun demikian fungsi zikir bagi saya masih belum saya amalkan secara istiqomah contoh saja ketika saya sering ditimpa kesulitan sering mengeluh, ketika saya merasa stress saya malah sering menghilangkannya dengan cara bermain game, dengan tidur-tiduran begitu sih. (MY/10/06/2022)

Berdasarkan hasil sebuah wawancara MY terlihat begitu jujur ketika memberikan jawaban-jawaban dikala kegiatan tanya jawab berlangsung.

Selanjutnya adapun hasil wawancara yang telah dilakukan bersama informan MA sebagai berikut.

“...zikir itu sendiri adalah penenang hati yang mana dikala kita melakukannya dapat memberikan ketenangan pada hati kita. Kalau saya sendiri dikala kesulitan dengan adanya kewajiban untuk setoran menghafal saya bukanya sering berzikir dengan Allah untuk meminta kemudahan justru saya malah sering bermain game dikala jenuh dengan suatu keadaan. (MA/06/06/2022).

Hasil wawancara yang telah dilakukan MA merupakan sosok yang ceria dan terbuka ketika dihadapkan dengan lawan bicaranya, dikala proses wawancara berlangsung pun MA menjawab dengan memberikan jawaban yang benar-benar dari mulutnya.

Adapun wawancara yang terakhir bersama informan S yang memberikan definisi tentang zikir sebagai berikut:

“...jadi zikir itu adalah kesesuaian antara lisan dengan hati, mengingat keesaan Allah ketika kita merasakan lewat hati. Jadi dikala kita ini hidup sering-seringlah dalam berzikir sering-seringlah dalam mengingat Allah karena dengan kita sering berzikir kepada Allah kita pun akan tau apa yang menjadi tujuan kita hidup ini. (S/10/06/2022).

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan S disini S adalah orang yang serius ketika proses wawancara berlangsung S

pun terlihat duduk tegak dan fokus dikala proses tanya jawab berlangsung.

Tabel 4.3 Perubahan Sikap Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Masuk Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya pada aspek adekuasi emosi

No	Informan	Kondisi Kestabilan	Kondisi Kestabilan
		Emosi sebelum masuk asrama	Emosi sesudah masuk asrama
1	RA	-Merasa stress ketika mengalami kesulitan	-Dapat mengontrol stress dan kekecewaan secara wajar
2	RS	-Kurang percaya diri ketika sedang menjalani proses -Seketika suka membandingkan diri dengan orang lain	-Diberikan kesadaran bahwa dikala mengalami kesulitan selalu libatkan sang pencipta
3	MA	-Kena mental karena dikejutkan dengan keadaan. -Kurang memiliki semangat ketika menjalani proses	-Membangkitkan rasa untuk selalu bersemangat didalam diri -Mencari motivasi kepada sang guru dan orang-orang terdekat
4	MK	-Hampir merasa menyerah ketika berada di titik terendah	-Mendekatkan diri kepada sang pencipta dan memperbanyak berzikir dan merenungkan ciptaan Allah
5	MR	-Sering mengeluh dengan keadaan -Sering merasa capek	-Berusaha tetap semangat untuk menghadapi keadaan.
6	BN	-Merasa kesulitan dalam menerima pelajaran	-Mencari motivasi untuk membangkitkan

		- Suka membandingkan diri dengan orang lain	rasa semangat lagi.
7	MG	-Terkadang mengeluh dikala diberikan tugas yang banyak	-Tetap menjalani saja dengan cara menyemangati diri.
8	MY	-Sering mengeluh dikala diberikan tugas-tugas yang banyak	-Berusaha membangkitkan motivasi diri kembali.
9	MA	-Mengalami kesulitan dikala belajar -Sering merasa jengkel dengan diri sendiri dikarenakan tidak bisa seperti yang lai.	-Mengambil sebuah pelajaran dari sebuah proses dan belajar bangkit kembali.
10	S	-Terkadang mengeluh terhadap situasi tertentu.	-Tetap bersyukur dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik.

Tabel 4.4 Perubahan Sikap Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Masuk Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya pada aspek kematangan emosi

No	Informan	Kondisi Kestabilan	Kondisi Kestabilan
		Emosi sebelum masuk asrama	Emosi sesudah masuk asrama
1	RA	-Saat merasa kesulitan dalam belajar sering merasa sedih	-Lebih banyak menghabiskan waktu untuk berzikir seperti mengaji, sholat
2	RS	-Sering merasa sedih karena kurang percaya diri ketika sedang menjalani proses	-Diberikan kesadaran bahwa dikala mengalami kesulitan selalu libatkan Allah

3	MA	-Terkadang merasa sedih karena tidak terbiasa dengan keadaan.	-Berusaha untuk belajar dan mendekatkan diri kepada Allah
4	MK	-Saat sedih sering hanya terdiam	-Sering mengamalkan zikir fikir tentang ciptaan Allah
5	MR	-Sering merasa sedih terhadap keadaan yang sedang dihadapi	-Berusaha untuk tetap melibatkan Allah
6	BN	-Sering merasa sedih ketika Mengalami kesulitan dalam belajar	-Mendekatkan diri kepada Allah dan berserah diri
7	MG	-Merasa sedih dikala mendapatkan tugas-tugas yang banyak.	-Menerima keadaan dan berzikir saja
8	MY	-Merasa sedih karena tidak terbiasa dengan keadaan	-Berusaha untuk tetap melibatkan Allah
9	MA	-Sering merasa sedih dengan diri sendiri dikarenakan tidak bisa seperti yang lain	-Mengambil sebuah pelajaran dari sebuah proses dan belajar bangkit kembali.
10	S	-Terkadang merasa sedih terhadap situasi tertentu.	-Berserah diri kepada Allah

Tabel 4.5 Perubahan Sikap Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Masuk Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya pada aspek kontrol emosi

No	Informan	Kondisi Kestabilan Emosi sebelum masuk	Kondisi Kestabilan Emosi sesudah masuk
----	----------	--	--

		asrama	asrama
1	RA	-Sering merasa stress dengan keadaan	-Mengamalkan zikir dengan cara mengaji dan sholat
2	RS	-Sering mengeluh terhadap diri sendiri	-Rasa mengeluh berkurang ketika dibawa membaca Al-Qur'an
3	MA	-Kurang memiliki rasa bahagia dikala kesulitan	-Membangkitkan rasa untuk selalu bersemangat didalam diri
4	MK	-Kurang memiliki kontrol diri dikala kesulitan	-Belajar mendekati diri kepada yang memberikan kesulitan
5	MR	-Sering merasa mengeluh dengan keadaan	-Mencoba tetap semangat untuk menghadapi keadaan.
6	BN	- Suka membandingkan diri terhadap orang lain	-Mencari dorongan untuk membangkitkan rasa semangat
7	MG	-Sering marah-marah dikala banyak tugas	-Berusaha menjalani saja dengan cara menyemangati diri.
8	MY	-Sering merasa marah dikala sedang merasa stress	-Berusaha membangkitkan motivasi diri kembali.
9	MA	-Sering merasa marah dikala mengalami kesulitan dikala belajar	-Belajar untuk berproses kembali

10	S	-Bisa merasa lelah terhadap keadaan	-Berusaha untuk tetap bersyukur terhadap keadaan
----	---	-------------------------------------	--

C. Pembahasan

Emosi berasal dari kata latin, yaitu *emovere* yang artinya bergerak menjauh. Arti kata ini menunjukkan emosi mengarahkan terhadap suatu kecenderungan dalam bertindak. Emosi mengarah pada suatu perasaan dan pikiran yang unik dan khas. Emosi adalah reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu itu sendiri (Goleman,2002). Menurut Chaplin (2002, dalam Safaria,2009) merancang emosi dalam suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, emosi memiliki sifat yang mendalam, dan mengarahkan kepada perubahan perilaku emosi cenderung terkait dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap suatu. (Surya 2016:14)

Kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang individu yang tidak mudah untuk berubah maupun terpengaruh dengan adanya rangsangan atau keadaan yang ada di sekitarnya, dengan emosi yang stabil ini dapat menghindari reaksi yang berlebihan terhadap rangsangan yang datang. Terdapat tiga aspek dalam membentuk kestabilan emosi yaitu, adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Semua aspek tersebut saling berhubungan erat dan tidak dapat dipisahkan antara satu sama lain. Adekuasi emosi ialah suatu reaksi emosi yang muncul sesuai dengan rangsangan yang diterimanya, reaksi ini pun yaitu menyangkut isi emosi, atau yang lainnya dan

kemana arah emosi itu atau kepada siapa emosi itu tertuju. Yang terjadi pada RA, RS, MA, MK, MR, BN, MG, MY, MA dan S pada aspek adekuasi emosi berdasarkan pada data wawancara yang telah dipaparkan sebelumnya dan juga didukung oleh hasil observasi menunjukkan bahwa setiap individu atau setiap orang mengalami penerimaan rangsangan yang berasal dari luar diri mereka, yang mana mereka memiliki persamaan pandangan bahwa terdapat perubahan bentuk emosi khususnya dalam edekkuensi emosi bagaimana dikala saat mereka sebelum dan sesudah mulai mengamalkan zikir pikir, zikir lisan, zikir qalbu, dan zikir amal. Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa para informan telah dapat menngambarkan bagaimana cara mereka dalam bersikap optimis dalam menatap masa depan dan dapat mengontrol emosi serta menerima kekewaan secara wajar yang mana hal ini menandakan sebagai ciri bahwa informan telah memiliki adekuasi emosi yang baik.

Kematangan emosi, emosi yang diciptakan Allah SWT bagi setiap manusia merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk menyelesaikan persoalan atau masalah yang sedang dihadapi. Dalam usaha untuk mencapai dan mendapatkan solusi yang tepat dalam mengatasi sebuah permasalahan yang mana dibutuhkan sebuah kematangan emosi. Indikator kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menyikapi persoalan yang dialaminya dengan mengelola emosinya secara tepat. Kematangan emosi itu sendiri memiliki peranan penting bagi setiap individu agar dapat bersikap positif dalam kehidupan sosialnya. Kematangan emosi menentukan apakah seseorang tersebut mempunyai kemandirian secara mental

atau tidak. Mendekatkan diri kepada Allah dengan senantiasa berzikir yang dapat dilakukan dengan zikir lisan, zikir fikir, zikir qalbu, zikir amal dan lainnya adalah salah satu jalan seseorang untuk dapat meraih kemandirian dalam mencapai kematangan emosi.

Kontrol emosi adalah fase dimana kontrol diri sangat penting untuk tercapainya kestabilan emosi, harus adanya penyesuaian dan kesehatan mental. Pada kontrol emosi ini mencakup pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntunan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, dan prinsip. Indikasi dalam kontrol emosi yang kurang baik dapat terlihat dari bagaimana reaksi emosi yang ditimbulkan, contohnya adakah kegagalan pada pengaturan perasaan seksual, pembatasan kesenangan pada materi, dan bagaimana meletakkan moralitas diatas kesenangan yang sementara (Devi,2016:16).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada para individu Asrama Ibnu Rusyd. Terlihat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang cukup baik. Tentu terdapat perbedaan pada proses dalam kontrol emosi individu sebelum dan sesudah memasuki Asrama Ibnu Rusyd serta mengamalkan zikir yang mereka lakukan tidak dapat dipungkiri bahwa memang pengaruh dari sebuah pengalaman dan lingkungan dapat memberikan pengaruh dalam bagaimana cara mengontrol emosi.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan paparan tersebut simpulan dapat diambil sebagai berikut:

Pengamalan zikir di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya. Sebelumnya semua mahasiswa diwajibkan untuk memiliki hafalan Al-Qur'an sebanyak empat juz yang akan ditempuh selama empat tahun kedepan yang menjadi kewajiban mahasiswa yang mengikuti program PKU. Adapun zikir-zikir yang diamalkan di Asrama Ibnu Rusyd diantaranya Ratibul Haddad dan Ratibul Athas tujuan kegiatan pembinaan spiritual dan penguatan sikap dalam berjamaah, kegiatan ini rutin dilakukan setiap Rabu malam. Selanjutnya adapun pembacaan Yasin dan Tahliil tujuan kegiatan pembinaan spiritual mahasiswa dalam berjamaah yang dilaksanakan rutin setiap Kamis malam. Selanjutnya adapun Tahsinul Qur'an tujuan kegiatan sama-sama belajar memperbaiki bacaan Al-Qur'an dengan baik dan benar, yang dilaksanakan rutin setiap Jumat malam. Adapun untuk program setoran hafalan Al-Qur'an setiap mahasiswa setelah sholat magrib wajib untuk menyeter hafalan Al-Qur'an yang telah dihafal kepada pembina PKU yang rutin dilakukan setiap malam Senin sampai dengan malam Kamis, dan untuk kegiatan muraja'ah atau mengulang kembali hafalan dilakukan setelah sholat subuh. Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan pada informan, pengamalan zikir yang dilakukan secara efektif memiliki dampak

perubahan terhadap kestabilan emosi mahasiswa yang tinggal di Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya, baik dari aspek adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

B. Saran

1. Bagi Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya

Bagi Asrama Ibnu Rusyd, skripsi ini diharapkan bisa meningkatkan program kegiatan dan pembelajaran yang mendukung terhadap suatu peningkatan kualitas dalam mengatasi emosional mahasiswa yang tinggal di Asrama Ibnu Rusyd.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian selanjutnya untuk mengkaji secara luas dan menyeluruh lagi mengenai faktor atau penyebab yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi, maupun dampak kestabilan emosi mahasiswa terhadap zikir pikir, lisan, qalbu, dan amal.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi

- Soleh, H. Harmathilda. 2016. *Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi. Dalam Jurnal Psikologi Islami.*
- Utomo, Hendro Rumpoko Perwinto. Meiyuntari, Tatik. 2015. *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan dan Depresi.* Surabaya
- Hasanah, Hasyim. 2014. *Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja.* Jawa Tengah: UIN Walisongo Semarang
- Ali, Yusuf. *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jsmani.* Surabaya.
- Hurlock, Elisabet. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga
- Yulianti, Siti. 2014. *Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Anak SLB Negeri Ungaran Barat.* Semarang
- Fadhillah, Harris. *Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.* Yogyakarta.
- Wardania. 2019. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya.*
- Soleh, Harmathilda. 2016. *Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi.* Jakarta.
- Sari, Mulana. 2018. *Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Qur'an.* Banda aceh.
- Zaky, Asri Atuz. Susanti Meli. *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam.* Padang.
- Anwar, Fuad. 2019. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam.* Yogyakarta. Budi Utama.
- A.Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling.* Bandung. Quantung Teaching.
- Iksan, Daimul, ddk. 2017. *Model Psokoterapi Dzikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.*
- Shihab, Quraysi. 2018. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Doa dan Dzikir.* Tangerang. Lentera Hati.
- Al-Firdaus, Iqra.2011. *Rahasia Kekuatan Doa dan Dzikir Bagi Kesehatan.* Jakarta. Laksana.

- Sugono, Dedi. Sugiono. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Gramedia.
- B. Elisabeth Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga.
- Hidayat, Taufiq. 2016. *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*.
- Badudu JS. 1993. *Zain Sultan Muhammad. Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Surya, Devi Julian. 2016. *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stress Akademik Pada Remaja di SMA 4 Jakarta*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia*. Banten.
- Ahmad, Hariadi. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Mandalika.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta. Prenada Media.
- Kamaluddin, Ahmad. 2022. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'an dalam Membentuk Perilaku Positif*. Surabaya. Cipta Media Nusantara.
- Irawati, Tika. 2018. *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) dengan Stabilitas Emosi Pada Penderitanya Hipertensi di Puskesmas I Purwokerto Timur*. Purwokerto.