



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Pengaruh Penerapan *Self Training Khauf Dan Raja'* Untuk  
Regulasi Emosi Pada Santri Di Madrasah Tsanawiyah  
Nurul Wafa Besuki Situbondo**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Himamy Zahrotul M**  
**NIM: B03216013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2019**

**PENGARUH PENERAPAN *SELF TRAINING KHAUF*  
DAN *RAJA'* UNTUK REGULASI EMOSI PADA SANTRI  
DI MADRASAH TSANAWIYAH NURUL WAFI  
BESUKI SITUBONDO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:  
**HIMAMY ZAHROTUL M**  
**B03216013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2019**

## PERNYATAAN KEASLIHAN

*Bismillahirrahmanirrohim*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Himamy Zahrotul M  
NIM : B03216013  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Penerapan *Self Training Khauf Dan Raja'* Untuk Regulasi Emosi Pada Santri Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa Besuki Situbondo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 23 Desember 2019

Yang Menyatakan



*Himamy Zahrotul M*

**HIMAMY ZAHROTUL M**

**NIM : B03216007**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Himamy Zahrotul Masruroh  
NIM : B03216013  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : **Pengaruh Penerapan *Self Training Khauf Dan Raja'* Untuk Regulasi Emosi Pada Santri Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa Besuki Situbondo**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 23 Desember 2019

Menyetujui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd**  
**NIP. 197008251998031002**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Penerapan *Self Training Khauf Dan Raja* ' Untuk  
Regulasi Emosi Pada Santri Di Madrasah Tsanawiyah Nurul  
Wafa Besuki Situbondo

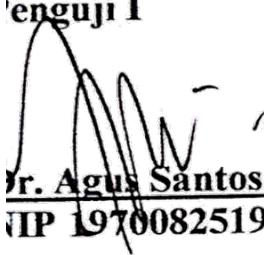
## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Himamy Zahrotul M  
NIM: B03216013

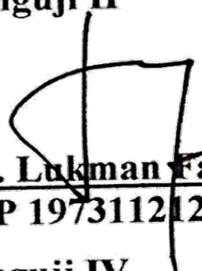
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 23 Desember 2019

### Tim Penguji

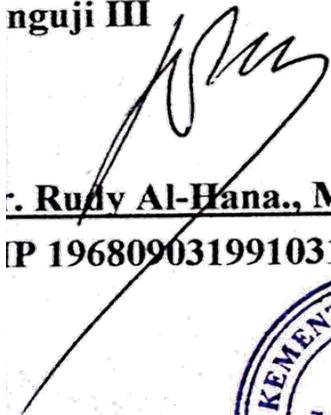
Penguji I

  
Dr. Agus Santoso, S. Ag, M.Pd  
NIP 197008251998031002

Penguji II

  
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.I  
NIP 197311212005011002

Penguji III

  
Dr. Rudy Al-Hana., M.Ag.  
NIP 196809031991031001

Penguji IV

  
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fi  
NIP 196303031992032002

Surabaya, 23 Desember 2019

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : HIMAMY ZAHROTUL MASRUOH  
NIM : 803216013  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan konseling Islam  
E-mail address : ahzahro@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Penerapan self training khaut dan  
raja' untuk regulasi emosi pada santri  
Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Hurul Wafa Besuki

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Januari 2020

Penulis

(Himamy Zahrotul M )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Himamy Zahrotul M (B03216013), *Pengaruh Penerapan Self Training Khauf dan Raja' Untuk Regulasi Emosi Pada Santri Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa Besuki Situbondo*

Fokus Penelitian ini adalah 1) Untuk Mengetahui Pengaruh Penerapan Self Training Khauf Dan Raja' Untul Regulasi Emosi Pada Santri Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo. 2) Untuk Mengetahui Besarnya Pengaruh Penerapan Self Training Khauf Dan Raja' Untul Regulasi Emosi Pada Santri Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen ini merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat atau teliti dibandingkan dengan tipe penelitian yang lain, dalam menentukan relasasi hubungan sebab akibat.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Disebut dengan *pre-experimental design* karena pada penelitian ini belum terjadi eksperimen yang sesungguhnya.

Desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini menggunakan *pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu: pertama melaksanakan *pretest* dilakukan sebelum diberikannya perlakuan, hal ini dilakukan guna mengetahui tinggi-rendahnya suatu permasalahan sebelum diberikannya perlakuan hal ini untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberika perlakuan.

Sedangkan, *posttest* diberikan setelah suatu perlakuan telah selesai dilakukan. Untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Kedua hal ini dilakukan, untuk memperoleh hasil yang lebih akurat, karena membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest*

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka di temukan bahwa *Self training khauf dan raja'* untuk regulasi emosi pada santri adalah Pelatihan diri berupa kegiatan diri agar individu terbiasa melakukan hal apapun sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Konsep dan materi dalam *self training* menggunakan konsep dari *khauf dan raja'* dengan harapan akan kebaikan akan membuat seseorang mendekat dan mencintai. Sedangkan rasa takut akan membuatnya lari dan menjauhi

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif maka hasil yang didapatkan adalah akurat dengan nilai signifikansi atau  $p\text{-value } 0,013 < 0,05$  sehingga ada perbedaan signifikan rata-rata regulasi emosi antara sebelum dan sesudah penerapan *Self Training Khauf dan Raja'*

Kata Kunci: *Self Training Khauf dan Raja'*, Regulasi Emosi dan Santri Perempuan.

## DAFTAR ISI

<b>COVER (SAMPUL)</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Operasional .....	7
1. <i>Self Training Khauf dan Raja'</i> .....	8
2. Regulasi Emosi .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	9
<b>BAB II : KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	11
B. Kajian Teoritik	
1. <i>Self Training</i> .....	13
a) Pengetian <i>Self Training</i> .....	13
b) Prosedur <i>Self Training</i> .....	14
2. <i>Khauf dan Raja'</i> .....	15
a) Pengertian <i>Khauf</i> .....	15
b) Strategi Mendapatkan <i>Khauf</i> .....	17
c) Tingkatan-Tingkatan <i>Khauf</i> .....	21

d) Pengertian <i>Raja</i> ' .....	21
e) Keutamaan <i>Raja</i> ' dan Anjuran Dalam <i>Raja</i> .....	54
f) Strategi Menghasilkan Keadaan <i>Raja</i> ' Yang Menguatkan .....	58
3. Emosi	
a) Pengertian Emosi .....	26
b) Ciri Utama Pikiran Emosional .....	29
c) Struktur Otak .....	36
4. Regulasi Emosi	
a) Pengertian Regulasi Emosi .....	42
b) Fase Perkembangan Pengelolaan Emosi .....	44
c) Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	51
d) Strategi Regulasi Emosi .....	56
C. Hipotesis Penelitian .....	58

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan .....	59
B. Lokasi Penelitian .....	61
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	
1. Populasi Penelitian .....	62
2. Sampel .....	63
3. Teknik Sampling .....	64
D. Variabel dan Indikator Penelitian .....	64
E. Tahap-Tahap Penelitian .....	66
F. Teknik Pengumpulan Data .....	67
G. Teknik Validasi Intrument Penelitian .....	69
H. Teknik Analisis Data .....	70

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

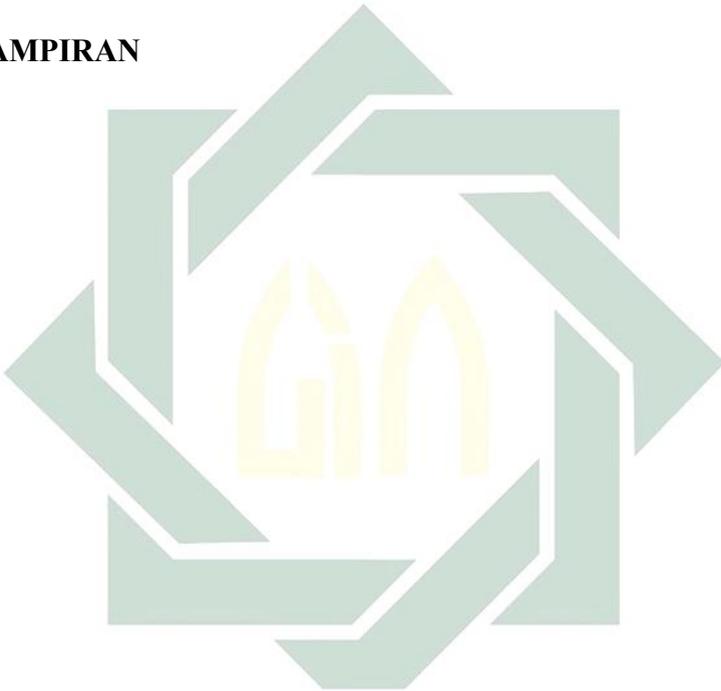
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	75
B. Penyajian Data .....	77
C. Pengujian Hipotesis .....	78
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	79

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 82  
B. Saran ..... 82

**DAFTAR PUSTAKA ..... 84**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

3. 1 Validasi Pertanyaan Angket .....	69
3. 2 Keterangan hasil angket.....	73
3. 3 Keterangan Skoring Skla Angket Variabel dan Unvariabel.....	74
4. 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	77
4. 2 Paired Samples Statistics .....	77
4. 3 Paired Samples Test.....	78
4. 4 Paired Samples Test.....	78



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Santri adalah sebutan untuk seseorang yang mengenyam pendidikan di salah satu pondok pesantren, yang berfokus untuk menguasai ilmu agama Islam secara detail yang di amalkan untuk pedoman hidup sehari-hari yang mengutamakan moral di dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>1</sup>

Di dalam menjalankan kehidupan sehari-hari di pondok pesantren, maka setiap santri harus mengurus sendiri keperluan untuk sehari-harinya dan setiap santri mendapatkan fasilitas yang sama dengan santri yang lain. Santri yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren bukan berarti terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial.

Didalam pondok pesantren setiap santri harus mentaati peraturan yang telah ditetapkan dalam pesantren, dan jika ada salah satu santri yang melanggar peraturan peraturan di dalam pesantren, maka santri yang melakukan pelanggaran peraturan akan diberi sanksi atau hukuman yang sepadan dengan bentuk pelanggaran yang telah diperbuat.<sup>2</sup>

Berbagai macam tuntutan inilah yang membuat para santri merasa kesal, mudah marah, lelah, sedih dan membuat suasana hatinya berubah-ubah. Terutama dikalangan santri perempuan yang peraturannya lebih banyak dari pada santri laki-laki. Salah satu contohnya santri perempuan tidak boleh keluar dari area pondok

---

<sup>1</sup> <http://ww.pengertianmenurutparaahli.net/pengertian-santri-menurut-paraahli/>, pada tanggal 08 November 2019 pukul 10.27

<sup>2</sup> Berdasarkan Wawancara Yang Dilakukan Pada Tanggal 01 November 2019

perempuan kecuali jika orang tuanya menjenguknya. Hal ini membuat para santri perempuan mengalami lebih banyak tekanan yang berimbas pada emosionalnya.<sup>3</sup> Agar terhindar dari perilaku yang tidak di inginkan atau perilaku yang merugikan diri sendiri akibat emosi negatif, maka perlu adanya *self training khauf dan raja'* untuk regulasi emosi.

Dalam makna yang paling umum, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi adalah nafsu, perasaan, dan pergolakan pikiran disetiap keadaan mental yang tidak terkendali. Keadaan ini mengacu pada suatu pikiran dan perasaan-perasaan khas yang di rasakan oleh setiap individu<sup>4</sup>

Agar tetap tenang di bawah tekanan, individu di minta memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya. Regulasi emosi adalah salah satu cara seseorang dalam mengelolah emosi yang mereka rasakan, kapan, bagaimana seseorang itu mengalaminya dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut.

Regulasi emosi yang benar meliputi keterampilan seseorang dalam mengatur suatu perasaan, reaksi fisiologis dan kognisi yang berkaitan dengan emosi.

Gross dan Levenson mendefinisikan regulasi emosi seperti manipulasi yang dapat dilakukan oleh diri sendiri kepada situasi yang dapat menimbulkan respon emosi yang terdiri dari aspek fisiologis dan perilaku.<sup>5</sup>

Peneliti tertarik melakukan penelitian lebih dalam karena melihat dari salah satu masalah yang berkaitan

---

<sup>3</sup> Berdasarkan Wawancara Yang Dilakukan Pada Tanggal 01 November 2019

<sup>4</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia, 2008), hal. 409

<sup>5</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyansari, dkk. *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 15

dengan emosi oleh santri perempuan di Madrasah Tsanwiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo. Menurut wawancara yang peneliti lakukan, adanya berbagai macam tuntutan pada santri membuat santri merasa lelah, kesal, sedih dan marah. Keadaan emosional ini membuat santri perempuan mengalami penurunan konsentrasi, berfikir negatif, perubahan hati yang tidak menentu, penurunan rasa humor dan membuat santri menjadi lebih pelupa.

Respon emosional ini perlu ditangani. karena keadaan emosional yang tidak dapat penanganan dapat berimbas kepada efek jangka panjang yang negatif pada diri santri. Salah satu cara agar santri perempuan bisa mengendalikan emosi yaitu dengan *self training*.

*Self training* adalah *Self* dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah diri.<sup>6</sup> Sedangkan *self training* di dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah pelatihan.<sup>7</sup> Di gabung dan di definisikan *Self Training* adalah Pelatihan diri berupa kegiatan diri agar individu terbiasa melakukan hal apapun sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Materi dalam *self training* dasarnya merupakan berbagai macam kegiatan yang dapat dilakukan mandiri oleh individu itu sendiri termasuk dalam meregulasi emosi yang meliputi sistem saraf pusat yaitu otak

Ada peran penting dalam pelatihan diri yang tentunya membutuhkan sebuah solusi untuk meminimalisirnya, yaitu dengan memasukkan nilai-nilai Agama Islam agar dapat menyatu dalam diri santri untuk menyeimbangkan hidupnya untuk menjauhi perbuatan-

---

<sup>6</sup> John Echols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 639

<sup>7</sup> John Echols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 751

perbuatan yang dibenci Allah SWT dengan mengharap pahala dan takut siksaan. Seperti dalam ayat:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (١٠)

“*Sesungguhnya, hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*” (QS. Az-Zumar: 10).

*Khauf* adalah kata yang berasal dari bahasa Arab dari susunan kata yang artinya menunjukkan gentar dan terkejut.<sup>8</sup> Rasa takut dan dan harap merupakan dua tali kekang yang menuntut orang yang tidak bisa merasakan keindahan kebenaran. Al- Washiti mengatakan bahwa “rasa takut merupakan tabir antara Allah dan hambanya”.<sup>9</sup>

Takut kepada Allah SWT terkadang karena adanya ma’rifat kepada Allah SWT, adanya ma’rifat di dalam sifat-sifatnya dan terkadang rasa takut itu ada karena bertumpuknya dosa-dosa seseorang yang melakukan suatu perbuatan yang mengarah kepada maksiat.<sup>10</sup>

Adapun cara mencegah diri dari nafsu dan memudahkan seluruh kesenangan. Perbuatan maksiat yang dilakukannya itu akan di benci olehnya. Sedangkan nafsu syahwat yang ada pada dirinya akan terbakar karena rasa takut dan hal itu akan menjadikan baik seluruh anggota badannya. Maka ia akan meninggalkan kesombongan, kebusukan hati dan kedengkian<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Muhammad Bin Shalih Al Munnajid. *Silsilah Amalan Hati* (Bandung: Irsyad Baitus Salam. 2006), hal. 179

<sup>9</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya’ Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi semesta Distribusi. 2017), hal. 154

<sup>10</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya’ Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa’), hal. 2-3

<sup>11</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya’ Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa’), hal. 4

Adapun *Raja'* adalah harapan ketenangan hati ketika menunggu sesuatu yang disenangi. Namun, mesti ada sebab tercapainya harapan maka istilah yang tepat untuk keadaan ini adalah ketertipuan.<sup>12</sup>

Jika perbandingan sama antara adanya sebab dan ketiadaannya maka istilah yang tepat untuk keadaan ini adalah *tamani* (angan-angan). Jelaslah bahwa orang yang menanam keimanan dalam hatinya, kemudian menyiraminya dengan ketaatan dan memberihkan hatinya dari aneka kotoran, sebagaimana tanah yang dibersihkan dari alang-alang dan rumput, berarti ia memiliki harapan. Kalau tidak, berarti ia hanya ber-*tamani* atau menipu dirinya sendiri.<sup>13</sup>

Ketika seseorang diliputi rasa takut sehingga membahayakan dirinya dan keluarganya, maka ia membutuhkan pengobatan serius. Sementara jika seseorang diliputi mimpi dan angan-angan maka baginya harapan ibarat racun yang bisa membunuh. Perumpamaannya seperti madu yang didalamnya terdapat obat bagi orang yang sedang kedinginan, tetapi jika diminum oleh orang yang panas ia akan celaka. Jadi siapapun yang di liputi angan-angan dan berlebihan melakukan maksiat, ia pantas di obati dengan berbagai hal yang bisa melahirkan rasa takut, dan siapa yang diliputi rasa takut, ia harus di obati dengan harapan. Itulah dua hal yang bisa diobatkan kepada orang yang punya masalah khusus.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 507

<sup>13</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 508

<sup>14</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 511

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas. Peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang lebih dalam. Peneliti melakukan penelitian *eksperimen* dengan tema “pengaruh penerapan *khauf* dan *raja*; untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan yang diambil dari latar belakang masalah dalam konteks penelitian yang dilakukan yaitu peneliti memfokuskan kepada masalah santri perempuan dalam, dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *self training khauf* dan *raja*’ berpengaruh terhadap regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo?
2. Bagaimana pengaruh penerapan Apakah *self training khauf* dan *raja*’ regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang di inginkan dalam penelitian yang dilakukan ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja*’ untuk regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja*’ untuk regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis bagi pembacanya yaitu di antara:

1. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru tentang penelitian *khauf* dan *raja'* serta kerkaitannya dengan gangguan psikologis yang terkait dengan emosi
2. Manfaat Praktis
  - a. Manfaat Terhadap Konseli  
Dengan diterapkannya *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo, diharapkan konselo mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari
  - b. Manfaat Terhadap Konselor  
Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan melakukan *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa.
  - c. Manfaat Terhadap Peneliti  
Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk menghadapi permasalahan-permasalahan psikologis di zaman yang semakin moderen ini, terutama yang berhubungan dengan emosi.

## **E. Definisi Operasional**

### **1. *Self Training Khauf* dan *Raja'***

*Self* dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah diri.<sup>15</sup> Sedangkan *self training* di dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah pelatihan.<sup>16</sup> Di gabung

---

<sup>15</sup> John Echols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 639

<sup>16</sup> John Echols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 751

dan di definisikan *Self Training* adalah Pelatihan diri berupa kegiatan diri agar individu terbiasa melakukan hal apapun sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Materi dalam *self training* dasarnya merupakan berbagai macam kegiatan yang dapat dilakukan mandiri oleh individu itu sendiri termasuk dalam meregulasi emosi yang meliputi sitem saraf pusat yaitu otak.

Sedangkan *khauf* dan *raja'* adapun *Khauf* adalah kata yang berasal dari bahasa Arab dari susunan kata yang artinya menunjukkan gentar dan terkejut.<sup>17</sup> Rasa takut dan dan harap merupakan dua tali kekang yang menuntut orang yang tidak bisa merasakan keindahan kebenaran. Al- Washiti mengatakan bahwa “rasa takut merupakan tabir antara Allah dan hambanya”.<sup>18</sup>

Takut kepada Allah SWT terkadang karena adanya ma'rifat kepada Allah SWT, adanya ma'rifat di dalam sifat-sifatnya dan terkadang rasa takut itu ada karena bertumpuknya dosa-dosa seseorang yang melakukan suatu perbuatan yang mengarah kepada maksiat.<sup>19</sup>

Sedangkan *raja'* Harapan akan kebaikan akan membuat seseorang mendekat dan mencintai. Sedangkan rasa takut akan membuatnya lari dan menjauhi

## 2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah salah satu ketrampilan yang dapat dilakukan untuk mengelolah emosi yang sedang dirasakan. Kapan mereka merasakannya, bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi yang benar meliputi

---

<sup>17</sup> Muhammad Bin Shalih Al Munnajid. *Silsilah Amalan Hati* (Bandung: Irsyad Baitus Salam. 2006), hal. 179

<sup>18</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi semesta Distribusi. 2017), hal. 154

<sup>19</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 2-3

kemampuan individu untuk dapat mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi sebagai sebuah manipulasi yang dilakukan pada diri sendiri atau terhadap situasi yang dapat memicu respon yang terdiri atas aspek fisiologis, pengalaman subjektif, atau perilaku. Artinya regulasi emosi bisa dilakukan dengan memengaruhi situasi pada saat respon emosi belum muncul atau ketika respon emosi telah muncul. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan fleksibel seorang individu dalam mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan<sup>20</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika penulisan atau pembahasan penelitian ini terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

**BAB I PENDAHULUAN.** Pada bab ini peneliti membahas enam sub bab yang berisi latar belakang masalah yang di ambil dari fenomena yang diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional dan yang terakhir berisi sistematika pembahasan.

**BAB II KAJIAN TEORITIK.** Dalam bab ini peneliti membahas tentang penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori yang berisi tentang penjelasan *self training*, penjelasan tentang *khauf* dan *raja'*, penjelasan tentang emosi dan yang terakhir menjelaskan tentang regulasi emosi

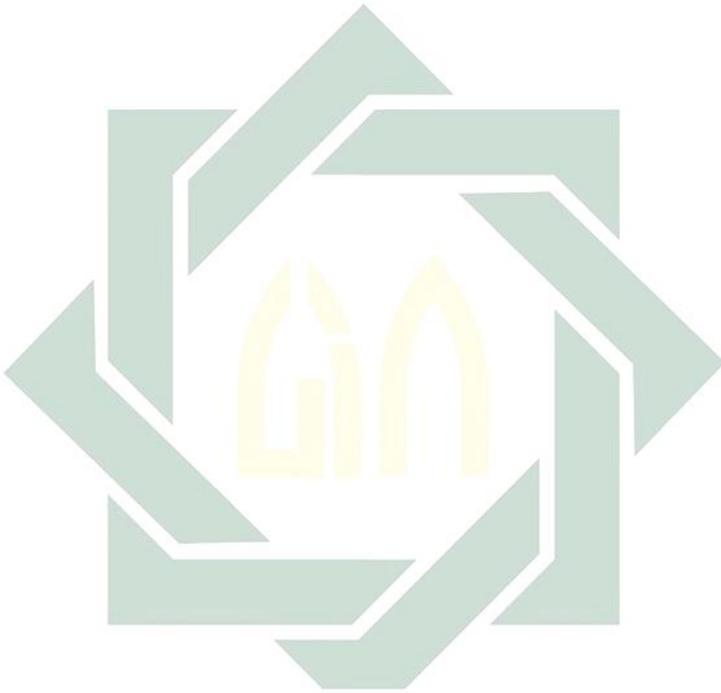
**Bab III: PENYAJIAN DATA.** Pada bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi Penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validasi instrument penelitian dan yang terakhir teknik analisis data

---

<sup>20</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 15

Bab IV: ANALISIS DATA. Pada bab ini berisi gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian

Bab V: PENUTUP. Ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan, penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian dan keterbatasan penelitian.



## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Konsep *Khauf* dan *Raja'* Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan. Skripsi yang disusun oleh Mohd Amir Bin Japri Jurusan Akidah Agama Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2017. Tujuan penelitian di atas adalah untuk mengetahui peran *khauf* dan *raja'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah peneliti saat ini menggunakan konsep *khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi. Metode penelitian yang dilakukan peneliti saat ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif.<sup>21</sup>

Hubungan *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siwa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Klaten. Skripsi yang disusun oleh Dwi Nur Hasanah Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2010. Tujuan penelitian di atas adalah untuk mengetahui hubungan *Self Efficacy* dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah penelitian saat ini menggunakan *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *Self Efficacy* untuk regulasi emosi.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Mohd Amir Bin Japri, *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Jurusan Akidah Agama Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.

<sup>22</sup> Dwi Nur Hasanah, *Hubungan Self Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siwa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Klaten*. Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010.

Pengaruh *Khauf* Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Univeristas Islam Negeri Walisongo Semarang. Skripsi yang disusun oleh Mei Dwi Jayanti Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015. Tujuan dalam penelitian di atas adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *khauf* terhadap perilaku menyontek mahasiswa tasawuf dan psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan *khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi sedangkan penelitian sebelumnya hanya menggunakan *khauf* saja untuk perilaku menyontek mahasiswa tasawuf dan psikoterapi.<sup>23</sup>

Hubungan Antara *Khauf* dengan Perilaku Agresif Siswa Madrasah Aliyah Nahdhatul Ulama' Demak. Skripsi yang disusun oleh Esty Laras Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015. Tujuan dalam penelitian di atas adalah untuk mengetahui hubungan hubungan antara *khauf* dengan perilaku agresif siswa. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah peneliti saat ini menggunakan *khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi sedangkan penelitian sebelumnya hanya menggunakan *khauf* saja untuk mengetahui hubungan antara *khauf Khauf* dengan perilaku agresif santri<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Mei Dwi Jayanti. Pengaruh *Khauf* Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Univeristas Islam Negeri Walisongo Semarang. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015.

<sup>24</sup> Esty Laras. Hubungan Antara *Khauf* dengan Perilaku Agresif Siswa Madrasah Aliyah Nahdhatul Ulama' Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Adapun Persaman konsep penelitian yang sebelumnya pada penelitian nomer satu, dua dan empat dengan penelitian yang saat ini dilakukan adalah menggunakan konsep yang sama dengan peneliti saat ini yaitu dengan menggunakan konsep *khauf* dan *raja*'. Sedangkan di penelitian kedua peneliti sebelumnya juga membahas tentang regulasi emosi yang mana peneliti saat ini juga membahas tentang regulasi emosi. Metode penelitian sebelumnya pada penelitian nomer dua, tiga, dan keempat yang dipakai peneliti sebelumnya juga sama dengan penelitian yang saat ini dilakukan yaitu menggunakan metode kuantitatif untuk melakukan penelitian.

## **B. Kajian Teoritik**

### **1. *Self Training***

#### **a) Definisi *Self Training***

*Self* dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah diri.<sup>25</sup> Sedangkan *self training* di dalam kamus Inggris Indonesia artinya adalah pelatihan.<sup>26</sup> Di gabung dan di definisikan *Self Training* adalah Pelatihan diri berupa kegiatan diri agar individu terbiasa melakukan hal apapun sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Materi dalam *self training* dasarnya merupakan berbagai macam kegiatan yang dapat dilakukan mandiri oleh individu itu sendiri termasuk dalam meregulasi emosi yang meliputi sistem saraf pusat yaitu otak

---

Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015.

<sup>25</sup> John Ecchols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 639

<sup>26</sup> John Ecchols dan Hasan Sandly. *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014), hal. 751

Otak terdiri dari tiga bagian, yaitu otak kecil, otak besar dan batang otak. Batang otak mengelilingi ujung atas sumsum tulang belakang dari akar batang otak inilah terbentuk pusat emosi. Terjadinya proses emosi di mulai ketika sinyal visual yang menangkap stimulus dikirim dari retina menuju talamus (bagian otak yang berfungsi untuk menerjemah sinyal yang di tangkap oleh indra ke dalam bahasa otak).

Sebagaimana pesan lalu dikirim ke korteks visual yang bertugas untuk menganalisis, menentukan makna dan respon apa yang cocok. Jika respon yang dihasilkan berupa respon emosional, talamus dengan transmisi yang cepat mengirim sebagian sinyal yang asli akan dikirimkan menuju amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Amigdala membuat respon emosi yang cepat sehingga neokorteks yang membuat pikiran hati-hati menjadi terkesampingkan. Sinyal kedua dari talamus ini dikirimkan menuju neokorteks yang mengelolah emosi melalui beberapa lapisan jaringan otak sebelum otak memahami. Amigdala membuat tindakan yang cepat sedangkan neokorteks sedikit lebih lamban tetapi lebih lengkap informasinya untuk menggelar rencana dan tindakan apa yang tepat.<sup>27</sup>

b) Prosedur *Self Training*

- 1) Melakukan *pre test* dengan angket yang di sebarkan kepada 50 orang. Peneliti mengambil 35 orang dari hasil hitungan angket.
- 2) Melakukan pengisian materi yang dilakukan selama satu bulan, yang dilakukan setiap satu minggu sekali di hari jum'at. Adapun materi yang di paparkan adalah

---

<sup>27</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal.25

- 3) Menjelaskan tentang apa itu emosi dan regulasi emosi
- 4) Melakukan *self training khauf* dan *raja'* dengan menggunakan teknik belajar dari kisah, teknik *tafakkur* dan *tadzakkur*
- 5) Melanjutkan *self training khauf* dan *raja'* dengan teknik *riyadhah* dan teknik zikir dengan *self talk*.
- 6) Di akhir pertemuan peneliti kembali melakukan *post test* dengan menyebarkan angket kepada 10 orang yang diambil dari hasil tertinggi ketika melakukan *pre test*.
- 7) Terakhir melakukan *post test*

## 2. *Khauf* dan *Raja'*

### a) Pengertian *Khauf*

*Khauf* adalah kata yang berasal dari bahasa Arab dari susunan kata yang artinya menunjukkan gentar dan terkejut.<sup>28</sup> Rasa takut dan dan harap merupakan dua tali kekang yang menuntut orang yang tidak bisa merasakan keindahan kebenaran. Al-Washiti mengatakan bahwa “rasa takut merupakan tabir antara Allah dan hambanya”.<sup>29</sup>

Takut kepada Allah SWT terkadang karena adanya ma'rifat kepada Allah SWT, adanya ma'rifat di dalam sifat-sifatna dan terkadang rasa takut itu ada karena banyaknya dosa-dosa hamba dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan maksiat.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Muhammad Bin Shalih Al Munnajid. *Silsilah Amalan Hati* (Bandung: Irsyad Baitus Salam. 2006), hal. 179

<sup>29</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 154

<sup>30</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 2-3

Agar hati diliputi oleh ras atakut kepada Allah SWT yang akan menumbuhkan harapan, beberapa cara yang bisa dilakukan:

- 1) Merenungi ayat-ayat dan hadist yang menjelaskan tentang beratnya siksa dan perhitungan amal.
- 2) Merenungi kehinaan diri jika dinisbahkan pada keagungan dan keluhuran Allah.
- 3) Mengetahui jika seseorang melakukan sebuah kejahatan, meninggalkan perintah Allah SWT dan mengerjakan larangan-larangan yang Allah SWT tetapkan. Maka ia layak mendapatkan hukuman dan siksa yang sangat pedih.<sup>31</sup>

Adapun dari sifat-sifat dengan mencegah diri dari nafsu, syahwat dan mengeruhkan segala kesenangan. Perbuatan-perbuatan yang maksiat yang disenanginya itu menjadi sangat di benci olehnya, maka terbakarlah nafsu syahwat itu dengan takut dan menjadi baiklah semua anggota badannya. Maka ia akan meninggalkan kesombongan, kebusukan hati dan kedengkian. Akan tetapi jadilah yang melengkapi kesushan hati dengan dengan takut dan bahaya akan akibatnya. Maka tidaklah mengsongon waktu untuk yang lainnya kecuali dengan “muqarrabah” mengintip-ngintip pada kekurangan diri, “muhasabah” menghitung-hitung amal perbuatan sendiri dan “bermujahadah” bersungguh-sungguh.<sup>32</sup>

Sekurang-kurangnya dari derajat takut adalah apa yang bisa dilihat dari pengaruh-pengaruhnya di dalam amal perbuatan yaitu dengan menjauhi diri dari perbuatan yang dilarang. Maka jika bertambah kuat

---

<sup>31</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 154

<sup>32</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 4

pencegahannya, niscaya ia akan mencegah dari apa yang bisa menghantam kepadanya dari kemungkinan melakukan perbuatan yang diharamkan. Menahan pula dari apa yang tidak yakin akan keharamannya yang demikian ini dinamakan taqwa. Karena taqwa itu ialah meninggalkan sesuatu yang di yang meragukannya dan meninggalkan sesuatu yang tidak jadi apa-apa baginya.

Rasa takut yang dirasakan itu mempengaruhi seluruh anggota badan dengan menahan sesuatu yang dilarang dan menjalani sesuatu yang diperintah menjadi baru baginya dengan sebab adanya menahan sesuatu yang dilarang itu namanya iffah (menahan atau mencegah dari kehendak nafsu syahwat). Yang paling tinggi dari iffah adalah wara'. Sesungguhnya wara' lebih umum karena menahan dari semua yang dilarang dan semua perbuatan syubhat.<sup>33</sup>

b) Strategi Mnedapatkan *Khauf*

Ketahuilah kiranya, bahwa rasa takut itu tidak bisa menjadi tahqiq, kecuali menunggu sesuatu yang tidak sukai dan yang tidak disukai itu, adakalanya ia tidak disukai pada diri benda itu sendiri, seperti api dan ada kalanya ia tidak disukai, karna sesuatu itu membawa kepada apa yang tidak disukai, seperti perbuatan maksiat itu tidak disukai, karna ia membawa kepada sesuatu yang dibenci nanti di ahirat. Sebagaimana orang sakit, ia tidak menyukai buah-buahan yang membahayakan, karena ia akan mengakibtkannya kepada kematian.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 5-6

<sup>34</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 10

Maka haruslah bagi setiap orang yang takut hendaknya ia mengambil contoh pada dirinya salah satu dua bahagian dan haruslah ia menguatkan penungguannya pada hatinya. Sehingga membakarkan hatinya, disebabkan dirasainya yang tidak disukainya itu dan maqom (tingkat) orang-orang yang takut itu berlainan, pada apa yang lebih kuat didalam hatinya, dari hal-hal yang tidak disukai, yang ditakuti. Maka orang-orang yang kuat didalam hatinya dari hal-hal yang tidak disukai, yang ditakuti. Maka orang-orang yang kuat pada hatinya, apa yang tidak dibenci untuk bendanya, bahkan bagi yang lainnya, adalah seperti orang-orang yang lebih kuat atas mereka rasa takut mati sebelum taubat atau takut rusaknya taubat dan batalnya janji atau lemahnya kekuatan dari menepati dengan kesempurnaan hak-hak Allah Ta'ala.

Takut hilangnya kehalusan hati dan berganti dengan kekerasa atau takut pada keringan dari istiqamah atau tau takut berkuasanya adat kebiasaan pada mengikuti nafsu-syahwat yang dibiasakan atau tau takut, apa bila ia diletihkan oleh Allah Ta'ala pada kebaikan-kebaikannya, dimana ia berpengang padanya dan yang menguatkan pada hamba-hamba Allah Ta'ala pada kebaikan-kebaikannya, dimana ia berpengang padanya dan yang menguatkan pada hamba-hamba Allah atau tau takut pada kesombongan, disebabkan banyaknya ni'mat Allah kepadanya.<sup>35</sup>

Takut pada kesibukan yang selain kepada Allah atau tau takut terperosok kepada jalan yang salah, disebabkan berturut-turutnya datangnya ni'mat atau takut tersingkapnya sesuatu yang membahayakan kepada keta'atannya, dimana nampak baginya dari

---

<sup>35</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy-syifa'), hal. 11

Allah Ta`ala, apa yang tidak disangkanya atau takut ikut sertanya manusia padanya didalam gunjingan, hianatan, tipuan dan menyembunyikan pada sesuatu yang jelek atau takut kepada apa yang tidak diketahuinya, bahwa itu akan datang pada sisa-sisa umurnya atau takut disegerakannya siksaan didunia, dan terbuka aibnya sebelum mati atau tertipu dengan hiasan-hiasan dunia atau takut dilihat oleh Allah akan kejelekannya pada keadaan kelupaannya atau takut pada akhir kesudahannya dengan mati yang su`ul khatimah (buruk akhir hayat) atau takut kepada yang mendahuluinya, yaitu (takdir) pada zaman azali.

Ini semua adalah tempat takutnya orang-orang yang arifin dan bagi setiap sesuatu itu mempunyai faidah khusus yaitu, menempuh jalan berhati-hati, dari apa yang membawa kepada yang menakutkannya. Maka barang siapa yang takut disukai oleh adat kebiasaan, maka hendaklah ia membiasakan berpisah dari adat-kebiasaan, dan orang yang takut dilihat oleh Allah Ta`ala akan rahasia batinnya, hendaknya ia mau bekerja mensucikan hatinya daripada was-was (bisikan syaitan), dan begitulah pada bahagian-bahagian yang lain, dan yang lebih keras dari segala ketakutan ini pada kenyakinan, ialah takut terjadinya su`ul khatimah (buruk akhir hayat).<sup>36</sup>

Sesungguhnya urusan padanya itu sangat membahayakan. Yang paling tinggi dan yang paling menunjukkan dari bahagian-bahagian itu pada kesempurnaan *ma`rifah*, ialah takut kelak terjadinya takdir yang mendahului (*Khaufus-Saabiqah*) karena sesungguhnya akhir hayat (*Al-Khatimah*) itu mengikuti kepada takdir azali (*As-Saabiqah*), dan

---

<sup>36</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy-syifa'), hal. 12

cabang yang bercabang dari *As-Saabiqah* itu diselangselingi dengan adanya banyak sebab. Maka Al-khaatimah itu adalah perwujudan dari adanya takdir qadla` yang telah terdahulu dalam ummul kitab (Induk buku), dan orang yang takut pada *Al-khaatimah*, dikaitkan pada orang yang takut kepada *As-shaabiqah*, adalah seperti dua orang lelaki yang telah difonis oleh raja terhadap dirinya. Mungkin bahwa pada vonis itu dipotong lehernya dan mungkin ia diserahkan kepada penguasa, dan vonis itu belum dijatuhkannya kepadanya.

Terikatlah hati salah seorang daripada keduanya, dengan keadaan sampainya dan tersiarnya vonis itu dan sesungguhnya apa yang akan menimpa untuk dirinya dan yang seorang lagi hatinya terikat dengan vonis raja dan cara memvonisnya dan apa yang terlintas bagi raja waktu memvonis, apakah ia dalam keadaan belas kasih atau dalam keadaan marah dan apabila mau menengok dengan ada sebab, maka ia lebih tinggi dari mengok kepada sesuatu yang menjadi cabang. Orang-orang yang takut ini terbagi kepada orang yang takut karena kemaksitan dan keselamatankeselamatannya dan terbagi pula kepada orang yang takut kepada Allah Ta'ala sendiri, karena sifatnya, keagungannya dan sifat-sifat yang tidak mustahil pasti adanya kehaibatan.<sup>37</sup>

Maka inilah yang tertinggi dan karena itu menjadi kekallah takutnya kepada Allah meskipun ia pada ta'atnya orang-orang *shiddiqin*. Adapun yang lainnya (orang yang takut akan kemaksiatan), maka takut itu di dalam halaman keterpadayaan dan rasa aman, jikalau ia tekun mengerjakan amalan ta'at,

---

<sup>37</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy-syifa'), hal. 12

maka takut dari berbuat maksiat itu adalah takutnya orang-orang shalih dan takut kepada Allah itu adalah takutnya orang-orang yang bertauhid dan *shiddiqin*.<sup>38</sup> Itu adalah hasil *ma'rifah* kepada Allah Ta'ala.<sup>39</sup>

c) Tingkatan-Tingkatan *Khauf*

*Khauf* mempunyai tiga tingkatan,<sup>40</sup> yaitu:

1) *Khauf* Singkat

*Khauf* yang singkat adalah apabila sebabnya lenyap dari perasaan, hati kembali pada kelupaan. Inilah *khauf* yang singkat, sedikit faedahnya yang lemah manfaatnya.

2) *Khauf* Sedang

*Khauf* yang sedang dan pertengahan adalah yang terpuji. *Khauf* ini membawa kepada amal. Aifudail bin 'Iyad " apabila ditanyakan kepada dirimu, apakah engkau takut kepada Allah? maka diamlah!. karena sesungguhnya jika dirimu menjawab tidak niscaya dirimu termasuk orang yang kufur, jika dirimu menjawab ya, niscaya dirimu termasuk orang yang dusta. Beliau mengisyaratkan bahwa *khauf* adalah menahan anggota-anggota badannya dari perbuatan-perbuatan maksiat, dan mengikatnya dengan amalan-amalan taat.

3) *Khauf* Kuat

*Khauf* yang bersangat adalah yang kuat dan melampaui batas kesedangannya, sehingga ia

---

<sup>38</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VIII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 14

<sup>39</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 15

<sup>40</sup> Mohd Amir Bin Japri, *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Jurusan Akidah Agama Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.

keluar pada hilang harapan dan putus asa. Ini termasuk perbuatan tercela karena dapat mencegah amal. Sedangkan yang dimaksud dengan *khauf* adalah membawa kepada amal perbuatan. Jika tidak dapat membawa kepada amal perbuatan, maka tidak akan sempurna *khauf* itu, karena hakikatnya tidak dapat terpenuhi yang disebabkan karena terjadinya kebodohan dan kelemahan. Tingkatan terjadinya *khauf* adalah yang membuahkan tingkatan orang-orang *shiddiqin*, yaitu tertujunya *zahir* dan batin hanya pada Allah, sehingga baginya tiada selain Allah Ta'ala<sup>41</sup>

d) Pengertian *Raja'*

*Raja'* adalah harapan ketenangan hati ketika menunggu sesuatu yang disenangi. Namun, mesti ada sebab tercapainya harapan maka istilah yang tepat untuk keadaan ini adalah ketertipuan.<sup>42</sup>

Jika perbandingan sama antara adanya sebab dan ketiadaannya maka istilah yang tepat untuk keadaan ini adalah *tamani* (angan-angan). Jelaslah bahwa orang yang menanam keimanan dalam hatinya, kemudian menyiraminya dengan ketaatan dan membersihkan hatinya dari aneka kotoran, sebagaimana tanah yang dibersihkan dari alang-alang dan rumput, berarti ia memiliki harapan. Kalau tidak,

---

<sup>41</sup> Mohd Amir Bin Japri, *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Jurusan Akidah Agama Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017

<sup>42</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 507

berarti ia hanya ber-*tamani* atau menipu dirinya sendiri.<sup>43</sup> Allah jelaskan dalam firman-Nya:

هَذَا عَرَضٌ يَأْخُذُونَ الْكِتَابَ وَرَبُّوهُ خُلْفٌ بَعْدَهُمْ مِنْ فَخْلٍ  
يُؤْخَذُ أَلَمٌ ۖ يَأْخُذُوهُ مِثْلَهُ عَرَضٌ بِيَأْتِيهِمْ وَإِنْ لَنَا سَبْعُونَ أَلْفًا  
فِيهِ مَا وَدَّرْ سُوا الْحَقَّ إِلَّا اللَّهُ عَلَى يَقُولُوا لَا أَنْ الْكِتَابِ مِيثَاقٌ عَلَيْهِمْ  
تَعْمَلُونَ أَفَلَا ۖ يَتَّقُونَ لِلدِّينِ خَيْرٌ الْأَخْرَةُ وَالذَّارُ

“Maka sesudah mereka muncullah generasi (jahat) yang mewarisi Taurat, yang mengambil harta dunia yang rendah ini, dan berkata “kami akan diberi ampun”” (Q.S. Al-A’raf [7]: 169).

Ayat itu menjelaskan bahwa harapan tidak memiliki dasar jika tidak didahului oleh sesuatu yang layak untuk dijadikan langkah awal. Hal ini juga ditunjukkan dalam sebuah riwayat yang berasal dari Zaid al-Khalil bahwa ia pernah bertutur kepada Rasulullah SAW “Aku datang untuk bertanya kepadamu tentang tanda Allah yang ada pada orang yang Dia kehendaki dan tanda Allah yang ada pada orang yang tidak Dia kehendaki<sup>44</sup>

e) Keutamaan *Raja’* dan Anjuran Dalam *Raja’*

Beramal karena harapan lebih utama daripada beramal karena rasa takut. Sebab, Allah mencintai seorang hamba yang mendekatkan diri kepadanya. Sedangkan cinta di dominasi dengan harapan. Harapan akan kebaikan akan membuat seseorang mendekat dan

---

<sup>43</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya’ Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 508

<sup>44</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya’ Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 509

mencintai. Sedangkan rasa takut akan membuatnya lari dan menjauhi.<sup>45</sup>

Ketika seseorang selalu diliputi kecemasan hingga merasa putus harapan atau diliputi rasa takut sehingga membahayakan dirinya dan keluarganya, maka ia membutuhkan pengobatan serius. Sementara jika seseorang diliputi mimpi dan angan-angan maka baginya harapan ibarat racun yang bisa membunuh. Perumpamaannya seperti madu yang didalamnya terdapat obat bagi orang yang sedang kedinginan, tetapi jika diminum oleh orang yang panas ia akan celaka. Jadi siapapun yang di liputi angan-angan dan berlebihan melakukan maksiat, ia pantas di obati dengan berbagi hal yang bisa melahirkan rasa takut, dan siapa yang diliputi rasa takut, ia harus di obati dengan harapan. Itulah dua hal yang bisa diobatkan kepada orang yang punya masalah khusus.<sup>46</sup>

Di antara cara yang efektif untuk menarik harapan adalah dengan merenungi nikmat Allah SWT, seperti kesehatan badan dan keselamatan tubuh. Cara lainnya adalah mengingat nasihat dan anjuran para nabi yang diutus untuk memberi petunjuk, kemudian mencari makanan, minuman, dan obat-obatan yang bermanfaat bagi dirinya, dan beberapa faktor yang bisa memperkuat harapan terkandung dalam firman Allah SWT:<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 510

<sup>46</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 511

<sup>47</sup> Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017), hal. 512

مِنْ تَقْتَضُوا لَا أَنْفُسِهِمْ عَلَىٰ أَسْرَفُوا الَّذِينَ عِبَادِي يَا  
جَمِيعًا الذُّنُوبَ يَغْفِرُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ رَحِيمًا

“wahai hamba-hambaku yang berlebihan atas dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni semua dosa-dosa” (Q.S Al- Zumar [39]: 53).

e) Strategi Menghasilkan Keadaan *Raja'* Yang Menguatkan

Ketahuilah bahwasanya obat itu dibutuhkan oleh seseorang diantaranya adalah bagi orang yang dikalahkan oleh keputusannya lalu ia memilih meninggalkan ibadahnya dan bagi orang yang dikalahkan oleh rasa takutnya ia berlebihan di dalam menjalankan ibadahnya. Sehingga mendatangkan mudharat kepada dirinya dan keluarganya. Maka inilah diantaranya orang yang miring dari sifat lurus. Maka orang ini butuh kepada pengobatan yang bisa mengendalikan kepada sifat yang lurus. Adapun yang durhaka yang tertipu di mana ia mengharap-harap kepada Allah SWT dengan berpalingnya iatidak mengerjakan ibadah dan memilih mengerjakan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT. Maka berpalingnya akan menjadikannya racun yang membinasakan pada pihaknya.<sup>48</sup>

Sebab-sebab harap dapat terapkan kepada individu yang sedang putus asa atau dapat digunakan kepada individu yang dikalahkan oleh rasa takutnya dengan meneladani kitab-kitab Allah SWT dan sunnah Rasulnya. Karena kedua ini melengkapi terhadap takut dan harapan. Keduanya itu bisa mengumpulkan

---

<sup>48</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 628

kepada sebab-sebab sembuh kepada macam-macam orang yang sakit.

Hal ikhwal raja' biasanya dengan dua perkara yaitu di antaranya:

- 1) Dengan mengambil jalan i'tibar (ibarat)
- 2) Dengan mengamati ayat-ayat, hadist-hadit dan berbagai atsar (perilaku para sahabat)<sup>49</sup>

### 3. Emosi

#### a) Pengertian Emosi

Istilah kata yang makna tepatnya masih membingungkan para ahli psikologi dan ahli filsafat selama lebih dari satu abad. Dalam arti paling harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “kegiatan perasaan, nafsu, pergolakan pikiran dan setiap keadaan mental yang meluap-luap. Daniel Goleman menganggap emosi mengacu kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya. Dimana suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>50</sup>

Para peneliti masih terus berdebat tentang emosi mana yang benar-benar dapat dianggap sebagai emosi primer biru, kuning dan merah. Setiap campuran perasaan atau bahkan mempertanyakan apakah memang ada emosi primer seperti itu. Beberapa teoritikus mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan besar. Meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu dan beberapa anggota golongan-golongan tersebut adalah.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Imam Al-Ghazali. Terjemahan *Ihya' Ulumuddin Jilid VII* (Semarang: CV Asy- syifa'), hal. 629

<sup>50</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 410

<sup>51</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 410

- 1) Amarah: mengamuk, benci, marah besar, kesal hati, jengkel, rasa pahit, terganggu, tersinggung, bermusuhan dan yang paling dahsyat adalah kebencian patologis dan tindak kekerasan
- 2) Kesedihan: sedih, pedih, suram, muram, mengasihani diri, melankolis, kesepian, putus asa, di tolak dan jika menjadi patologis bisa sampai pada depresi berat
- 3) Kenikmatan: bahagia, puas, riang, gembira, terhibur, bangga, takjub, kenikmatan indrawi, rasa terpesona, rasa terpenuhi, senang, senang sekali, kegirangan luar biasa dan batas ujungnya mania.
- 4) Rasa takut: takut, khawatir, gugup, cemas, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, ngeri, tidak tenang, dan jika sampai patologi fobia dan panik.
- 5) Malu: hati hancur lebur, malu hati, kesal hati, sesal, rasa salah, hina, dan aib
- 6) Cinta: persahabatan, rasa dekat, kasmaran, penerimaan, kepercayaan, bakti dan kasih
- 7) Jengkel: jijik, benci, mual. Hina, tidak suka sampai mual dan muak
- 8) Jengkel: takjub terpana, terkejut dan terkesiap.<sup>52</sup>

Yang jelas, golongan yang telah dituliskan tidak dapat dijadikan acuan dalam pengelompokkan jenis-jenis emosi. Misalnya bagaimana tentang perasaan yang campur aduk seperti iri hati, variasi marah yang juga mengandung sedih dan takut. Bagaimana tentang nilai-nilai klasik seperti pengharapan, keberanian, kepastian, mudah memaafkan, kepercayaan dan ketenangan hati? Atau beberapa cacat “bawaan” perasaan seperti ragu-ragu,

---

<sup>52</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 410

malas, lamban, mudah bosan dan puas diri? Tidak ada jawaban yang jelas perdebatan ilmiah tentang bagaimana menggolongkan emosi berjalan terus.

Alasan bahwa ada beberapa emosi inti, sampai tahap tertentu, bertumpu pada penemuan Paul Ekman dari University of California di San Francisco yang menyatakan bahwa ekspresi wajah tertentu untuk keempat emosi (senang, sedih, marah, dan takut) dikenali oleh bangsa-bangsa buta huruf yang dianggap tidak tercemar film dan televisi<sup>53</sup>

Sehingga menandakan adanya universalitas perasaan tersebut. Ekman memperlihatkan foto-foto wajah yang memperlihatkan ekspresi-ekspresi dengan ketepatan teknis kepada orang-orang dengan budaya yang terpencil seperti suku Fore di Papua New Guinea, suku terpencil berkebudayaan zaman batu di dataran tinggi terasing, dan menemukan bahwa orang-orang di mana pun mengenali emosi dasar yang sama itu.<sup>54</sup>

Universalitas ekspresi wajah untuk emosi barangkali untuk pertama kalinya diamati oleh Darwin, yang menganggapnya sebagai bukti bahwa daya evolusi telah mencapkan isyarat-isyarat ini dalam sistem saraf pusat kita. Dalam mencari prinsip dasar, saya mengikuti pemikiran Ekman dan yang lain-lainnya, yang memandang emosi berdasarkan kerangka kelompok atau dimensi, dengan cara mengambil kelompok besar emosi marah, bahagia, takut, cinta, sedih, malu, dan sebagainya. Sebagai

---

<sup>53</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 410

<sup>54</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 411

titik tolak bagi nuansa kehidupan emosional kita yang tak habis-habisnya.

Masing-masing kelompok ini mempunyai inti emosi dasar di titik pusatnya, dengan kerabat-kerabatnya mengembang keluar dari titik pusat tersebut dalam proses mutasi yang tak berujung. Tepi luar “lingkaran emosi” diisi oleh suasana hati yang, secara teknis, lebih tersembunyi dan berlangsung jauh lebih lama daripada emosi (meskipun agak langka terus-menerus berada di puncak amarah sepanjang hari, misalnya, tidaklah jarang seseorang berada dalam suasana hati yang mudah marah, mudah tersinggung, sehingga serangan marah kecil-kecilan dapat dengan mudah terpicu).<sup>55</sup>

Diluar suasana hati itu terdapat temperamen, yaitu kesiapan untuk memunculkan emosi tertentu atau suasana hati tertentu yang membuat orang menjadi murung, takut, atau gembira dan, di luar bakat emosional semacam itu, ada juga gangguan emosi seperti depresi klinis atau kecemasan yang tak kunjung reda, yaitu ketika seseorang merasa terus-menerus terjebak dalam keadaan memedihkan<sup>56</sup>

#### b) Ciri Utama Pikiran Emosional

Pada tahun-tahun belakangan ini muncul model ilmiah untuk otak emosional yang menjelaskan tentang betapa banyaknya diantara apa-apa yang kita lakukan dapat di dorong oleh emosi. Bagaimana kita dapat menjadi begitu rasional di suatu saat, menjadi begitu tidak rasional pada saat lainnya, pemahaman di

---

<sup>55</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 411

<sup>56</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 411

mana emosi mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Kemungkinan dua penilaian terbaik terhadap otak emosional itu diberikan secara terpisah oleh Paul Ekman, kepala *Human Interaction Laboratory* di University of California, San Francisco, dan Seymour Epstein, ahli psikologi klinis di University of Massachusetts. Meskipun Ekman dan Epstein masing-masing memiliki bukti ilmiah dengan kualitas yang berbeda, mereka berdua memberikan daftar pokok ciri-ciri yang membedakan emosi dengan bagian lain kehidupan mental.<sup>57</sup>

Pikiran emosional lebih cepat pengaruhnya daripada pikiran rasional. Hal ini membuat pikiran emosional tidak mempertimbangkan apa yang akan dilakukan, kecepatan pikiran irasional ini dapat mengesampingkan pemikiran yang bersifat hati-hati dan analitis. Dalam evolusi, kecepatan ini sangat boleh jadi berkisar di seputar keputusan yang paling dasar, apa-apa yang harus diperhatikan dan setelah waspada. Misalnya ketika menghadapi binatang lain melakukan keputusan kilat seperti, apakah saya akan memakannya, ataukah binatang itu yang akan memakan saya?<sup>58</sup>

Tindakan yang muncul dari pikiran emosional membawa rasa kepastian yang sangat kuat, hasil sampingan dari cara pandang akan segala sesuatu yang sederhana dan sempit dapat sangat mengerikan bagi pikiran rasional. Ketika kepulan debu itu reda, atau bahkan di tengah-tengah respons itu, kita sering kali jadi berpikir, “Untuk apa saya berbuat itu tadi?”

---

<sup>57</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 412

<sup>58</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 412

isyarat bahwa pikiran rasional bangkit pada saat itu, tetapi tidak dengan kecepatan yang sama dengan pikiran emosional.

Karena interval antara apa yang memicu emosi dan ledakan praktis hanya sekejap, mekanisme yang memahami persepsi haruslah mampu bertindak dengan sangat cepat, bahkan menurut waktu otak, yang dihitung dalam sepersekian ribu detik. Penilaian akan perlunya bertindak ini harus menjadi otomatis, begitu cepat sehingga tak pernah memasuki pikiran sadar. Jenis respons emosional yang cepat tetapi belum diolah ini melanda kita praktis sebelum kita betul-betul memahami apa yang terjadi.<sup>59</sup>

Pola persepsi yang cepat ini mengorbankan ketepatan demi kecepatan, dengan mengandalkan kesan-kesan pertama, bereaksi terhadap gambaran kasar atau sisi-sisi yang paling menonjol. Cara itu menelan segalanya mentah-mentah, langsung sekaligus, bereaksi tanpa meluangkan waktu untuk menganalisis masak-masak. Unsur-unsur yang terpampang nyata dapat menentukan kesan tersebut, mengalahkan penilaian detail-detail yang cermat. Keuntungan utamanya adalah bahwa pikiran emosional dapat membaca realitas emosi “ia marah padaku, ia berdusta, ini akan membuatnya sedih” dalam sekejap, membuat penilaian singkat secara naluriah yang bisa menunjukkan apa yang perlu dicurigai, siapa yang harus dipercaya, siapa yang menderita.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 412

<sup>60</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 413

Pikiran emosional merupakan radar terhadap bahaya, apabila kita atau nenek moyang kita dalam evolusi menunggu pikiran rasional untuk membuat keputusan-keputusan ini, barangkali kita bukan saja salah mungkin kita telah mati. Kekurangannya adalah bahwa kesan-kesan dan penilaian-penilaian alamiah ini, karena dibuat dalam sekejap mata, dapat keliru atau salah arah.

Paul Ekman menyatakan pendapatnya bahwa kecepatan ini, ketika emosi dapat menguasai kita sebelum kita menyadari bahwa hal itu telah dimulai, sangat penting bagi sifatnya yang amat mudah beradaptasi emosi menyiapkan kita untuk menanggapi peristiwa-peristiwa mendesak tanpa membuang waktu untuk merenungkan apakah kita harus bereaksi atau bagaimana kita harus merespons. Dengan memanfaatkan sistem yang dikembangkan untuk mendeteksi emosi dari perubahan-perubahan tak kentara pada ekspresi wajah.

Ekman bisa melacak emosi-emosi mikro yang membayang selintas di wajah dalam waktu kurang dari setengah detik. Ekman dan teman-temannya menemukan bahwa ekspresi emosi mulai muncul dalam bentuk perubahan-perubahan otot wajah dalam waktu sepersekian ribu detik. Setelah peristiwa yang memicu reaksi tersebut bahwa perubahan-perubahan fisiologi yang khas pada emosi tertentu seperti berhentinya aliran darah dan meningkatnya aliran jantung juga hanya membutuhkan sepersekian detik untuk mulai. Kecepatan ini terutama berlaku bagi emosi hebat, seperti rasa takut terhadap ancaman mendadak.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 414

Ekman berpendapat bahwa memuncaknya perasaan emosi tidak sampai dalam hitungan menit, jam dan hari. Memuncaknya perasaan emosi hanya dalam hitungan detik saja. Dengan alasan bahwa tidak baik jika perasaan emosi menguasai otak dan tubuh selama dalam waktu yang panjang tanpa memperdulikan lingkungan yang setiap detik, menit dan jamnya berubah. Apabila emosi yang disebabkan oleh suatu peristiwa tunggal mau tak mau menguasai kita setelah peristiwa itu berlalu dan tanpa mengingat hal lain yang terjadi di sekitar kita, berarti perasaan kita bukanlah panduan yang baik dalam mengambil tindakan. Emosi yang bertahan lama dikarenakan penyebab emosi itu tetap bertahan sehingga emosi yang dirasakan akan tetap terus bertahan, seperti apabila meninggalnya seseorang yang kita cintai membuat kita berkabung terus. Apabila perasaan itu bertahan lama dalam beberapa jam, biasanya perasaan itu menjadi suasana hati, sebuah bentuk yang lebih terendam.<sup>62</sup>

Suasana hati tidak menentukan bagaimana orang bertindak dan menyerap seperti puncak emosi namun suasana hati hanya menentukannya naik turunnya perasaan. Pikiran rasional membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan oleh pikiran emosional, “dorongan pertama” dalam situasi emosional dorongan yang muncul adalah dorongan yang berasal dari hati bukan dorongan dari kepala atau pikiran. Adapun reaksi emosional jenis kedua yang lebih lambat daripada respons cepat yang digodok dan diolah terlebih dahulu dalam pikiran sebelum mengalir ke perasaan. Jalur kedua untuk memicu emosi ini

---

<sup>62</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 414

bersifat lebih disengaja dan biasanya kita cukup sadar akan gagasan-gagasan yang menimbulkannya.

Dalam reaksi emosional jenis ini, ada suatu pemahaman lebih luas pikiran alias kognisi kita memainkan peran kunci dalam menentukan emosi-emosi apa yang akan dicetuskan. Begitu kita membuat penilaian “Sopir taksi ini menipuku” atau “bayi ini lucu sekali”, menyusullah respons emosional yang sesuai. Dalam urutan yang lebih lambat tersebut. Gagasan yang di ungkapkan dengan lebih lengkap ini mendahului perasaan.<sup>63</sup>

Emosi-emosi yang lebih rumit, seperti rasa malu atau cemas menghadapi ujian yang akan datang, mengikuti rute yang lebih lambat, dengan memakan beberapa detik atau menit untuk muncul ini adalah emosi-emosi yang mengiringi pemikiran. Sebaliknya, dalam urutan respons cepat, perasaan agaknya mendahului atau berjalan serempak dengan pikiran. Reaksi emosional gerak cepat ini lebih menonjol dalam situasi-situasi mendesak yang mendahulukan tindakan penyelamatan diri. Inilah keuntungan keputusan-keputusan cepat semacam itu keputusan ini menyiapkan kita dalam sekejap untuk siap siaga menghadapi keadaan darurat.

Perasaan-perasaan kita yang yang paling dahsyat merupakan reaksi-reaksi diluar kehendak kita tidak dapat memutuskan kapan perasaan- perasaan itu akan muncul, “cinta”, tulis Stendhal, “itu demam yang datang dan pergi sesuka hati”, bukan saja cinta, melainkan juga amarah dan rasa takut, melanda kita,

---

<sup>63</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 415

tampaknya terjadi pada kita begitu saja dan bukannya sebagai sesuatu yang kita pilih.<sup>64</sup>

Alasan itulah emosi dapat dijadikan alibi, merupakan kenyataan yang harus kita hadapi bahwa “ kita tidak akan bisa memilih emosi yang melanda kita” kata Ekman. Sehingga memungkinkan orang untuk menjadikannya sebagai alasan bagi tindakan mereka dengan mengatakan bahwa mereka berada dalam cengkraman emosi.<sup>65</sup>

Selain ada jalur cepat dan jalur lambat menuju emosi yang satu langsung melalui persepsi dan yang lain melalui pemikiran reflektif terdapat pula emosi-emosi yang dapat diundang. Salah satu contoh adalah perasaan yang sengaja dicituskan, keterampilan yang dimiliki para aktor, seperti air mata yang dapat menetes apabila secara sengaja orang mengenang saat-saat menyedihkan, tetapi, aktor-aktor itu lebih cakap daripada kita semua dalam hal menggunakan jalur kedua kearah emosi secara sengaja, yaitu perasaan melalui pemikiran. Meskipun kita tidak dapat mengubah emosi-emosi tertentu mana saja akan ditimbulkan oleh pikiran tertentu, amat sering kita mampu, memang melakukannya dan memilih apa yang akan kita pikirkan. Sebagaimana halnya fantasi seksual dapan menimbulkan perasaan seksual. Demikian pulalah kenangan-kenangan bahagia menimbulkan rasa senang atau pikiran-pikiran sedih membuat kita murung.

---

<sup>64</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 415

<sup>65</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 416

Tetapi pikiran rasional biasanya tidak memutuskan emosi-emosi apa yang “sebaiknya” kita miliki. Sebagai gantinya, perasaan-perasaan kita biasanya datang kepada kita sebagai tindakan *fait accompli*. Apa yang biasanya dapat dikendalikan oleh pikiran rasional adalah jalannya reaksi-reaksi itu. Dengan mengesampingkan beberapa pengecualian, kita tidak dapat memutuskan kapan menjadi marah, sedih dan seterusnya.<sup>66</sup>

c) Struktur Otak

Agar memahami dengan lebih baik cengkeraman kuat emosi terhadap otak yang berpikir mengapa perasaan dan nalar selalu siap saling menyerang kita harus mempertimbangkan bagaimana otak tumbuh.<sup>67</sup>

Otak manusia yang mempunyai berat kurang lebih satu setengah kilogram yang terdiri atas sel-sel dan cairan saraf. Kurang lebih berukuran tiga kali ukuran otak kerabat-kerabat paling dekat kita dalam evolusi yaitu primata bukan manusia. Selama evolusi jutaan tahun, otak telah tumbuh dari bawah ke atas, dengan pusat-pusat yang lebih tinggi berkembang sebagai elaborasi bagian-bagian yang lebih rendah, yaitu lebih primitif (pertumbuhan otak dalam embrio manusia pada dasarnya melacak perjalanan evolusi ini).<sup>68</sup>

---

<sup>66</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 416

<sup>67</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 12

<sup>68</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 13

Bagian otak paling primitif yang dimiliki oleh semua spesies yang mempunyai lebih dari pada hanya sistem saraf paling sederhana adalah batang otak yang mengelilingi ujung atas sumsum tulang belakang. Akar otak ini berperan untuk mengatur fungsi-fungsi dasar kehidupan seperti bernapas, metabolisme organ-organ lainnya, mengendalikan reaksi dan gerakan dengan pola yang sama. Otak primitif ini tidak dapat dikatakan berpikir atau belajar tetapi merupakan serangkaian regulator yang telah di program untuk menjaga agar tubuh berfungsi sebagaimana mestinya dan bereaksi dengan cara yang tidak membahayakan kelangsungan hidup.

Dari akar yang paling primitif ini, yaitu batang otak, terbentuklah pusat emosi. Berjuta-juta tahun kemudian selama masa evolusi dari wilayah emosi ini berkembanglah otak berpikir atau ‘neokorteks’, yaitu bonggol besar jaringan berkerut-kerut yang merupakan lapisan-lapisan paling atas. Fakta bahwa otak berpikir tumbuh dari wilayah otak emosional mengungkapkan banyak hal tentang hubungan antara pikiran dan perasaan otak emosional sudah ada jauh sebelum ada otak rasional.<sup>69</sup>

Akar kehidupan emosional kita yang paling kuno adalah indra penciuman, atau, lebih tepatnya, lobus olfaktori (bonggol olfaktori), yaitu sel yang menerima dan menganalisis bau. Setiap benda hidup, entah itu makanan, benda beracun, pasangan seksual, pemangsa atau mangsa, mempunyai ciri molekuler sendiri-sendiri yang dapat terbawa angin. Pada zaman primitif, bau dipercaya sebagai indra yang paling penting untuk kelangsungan hidup.

---

<sup>69</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 13

Dari lobus olfaktori, mulailah berkembang pusat-pusat emosi primitif yang pada akhirnya tumbuh cukup besar untuk melingkupi bagian atas batang otak.<sup>70</sup> Dalam tahap-tahap awalnya, pusat olfaktori itu hanya terdiri atas lapisan-lapisan tipis neuron yang berfungsi menganalisis bau-bauan. Satu lapisan sel bertugas menerima bebauan dan memilah-milahnya menjadi kategori-kategori yang cocok bisa dimakan atau beracun, tersedia secara seksual, musuh atau makanan. Lapisan kedua sel mengirimkan pesan-pesan refleksif ke seluruh sistem saraf untuk memberitahu tubuh apa yang harus dilakukan menggigit, meludah, mendekati, lari, mengejar.<sup>71</sup>

Ketika sistem limbik itu tumbuh sistem tersebut mempertajam dua alat yang berdaya besar pembelajaran dan ingatan. Kedua kemajuan revolusioner itu memungkinkan seekor binatang menjadi jauh lebih cerdas dalam memilih-milih demi kelangsungan hidupnya, dan untuk memfokuskan respons-responsnya untuk menyesuaikan dengan tuntutan yang berubah-ubah bukan hanya mempunyai reaksi otomatis dan tak bervariasi. Apabila suatu makanan membuatnya sakit, makanan itu dapat dihindari di lain waktu. Keputusan-keputusan seperti apa yang harus di makan dan apa yang harus di tolak masih ditentukan terutama melalui penciuman hubungan-hubungan antara lobus olfaktori dan sistem limbik sekarang berfungsi membedakan bau-bauan dan mengenalinya dengan membandingkan bau-bau yang ada sekarang dengan bau-bau yang ada di masa

---

<sup>70</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 13

<sup>71</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 14

lalu, dan dengan demikian membedakan yang baik dengan yang buruk. Ini dilakukan oleh “*rhinencephalon*”, yang secara harfiah berarti “otak hidung”, yaitu bagian saluran limbik, dan dasar yang belum sempurna dari neokorteks, yakni otak yang berpikir.<sup>72</sup>

Kurang lebih seratus juta tahun yang lampau, otak mamalia mengalami pertumbuhan luar biasa. Sejumlah lapisan sel otak baru ditambahkan ke atas dua lapisan tipis korteks bagian yang merencanakan, memahami apa yang diindra, dan mengatur gerakan untuk membentuk neokorteks. Berbeda dari korteks dua lapis pada otak yang lebih kuno, neokorteks menyediakan keunggulan intelektual yang luar biasa.

*Neokorteks Homo Sapiens*, yang jauh lebih besar daripada spesies lain mana pun, telah menambahkan segala sesuatu yang menjadi ciri khas manusia. Neokorteks merupakan tempat pikiran neokorteks memuat pusat-pusat yang mengumpulkan dan memahami apa yang diserap oleh indra. Neokorteks menambahkan pada perasaan apa yang kita pikirkan tentang perasaan itu dan memungkinkan kita mempunyai perasaan tentang ide-ide, seni, simbol-simbol dan khayalan-khayalan.<sup>73</sup>

Dalam evolusi, neokorteks memungkinkan penyesuaian yang tepat sehingga tak diragukan lagi memberikan keunggulan luar biasa dalam segi kemampuan organisme untuk bertahan hidup melawan keadaan tidak bersahabat sehingga pada gilirannya dapat membuat keturunannya memiliki kemungkinan

---

<sup>72</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 14

<sup>73</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 15

lebih besar untuk mewariskan gen-gen yang memuat jaringan saraf yang sama. Kemampuan mempertahankan kelangsungan hidup itu disebabkan oleh bakat neokorteks untuk menyusun strategi, perencanaan jangka panjang, dan kemampuan mental lainnya. Selain itu karya-karya seni besar, peradaban dan kebudayaan, semuanya merupakan hasil neokorteks.

Tambahan baru pada otak ini memungkinkan bertambahnya nuansa-nuansa pada kehidupan emosional ambillah contoh cinta. Struktur limbik menghasilkan perasaan nikmat dan libido emosi-emosi yang mendorong nafsu seksual. Tetapi, penambahan neokorteks dan sambungan-sambungannya ke sistem limbik memungkinkan adanya ikatan ibu-anak yang merupakan dasar unit keluarga dan keterlibatan jangka panjang untuk mengasuh anak sehingga memungkinkan terjadinya perkembangan manusia.<sup>74</sup>

Tambahan baru pada otak ini memungkinkan bertambahnya nuansa-nuansa pada kehidupan emosional ambillah contoh cinta. Struktur limbik menghasilkan perasaan nikmat dan libido emosi-emosi yang mendorong nafsu seksual. Tetapi, penambahan neokorteks dan sambungan-sambungannya ke sistem limbik memungkinkan adanya ikatan ibu-anak yang merupakan dasar unit keluarga dan keterlibatan jangka panjang untuk mengasuh anak sehingga memungkinkan terjadinya perkembangan manusia. spesies yang tidak mempunyai neokorteks, misalnya reptilia, tidak mempunyai rasa kasih sayang seperti hal itu bila anak mereka menetas, bayi-bayi reptil yang baru lahir itu harus bersembunyi agar tidak dimakan

---

<sup>74</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 15

induknya. Pada manusia, ikatan yang bersifat melindungi antara orang tua dan anak memungkinkan keberlangsungan sebagian besar proses pendewasaan sepanjang masa kanak-kanak masa selama otak terus tumbuh.

Bila kita amati perkembangan skala filogenetik mulai dari reptilia sampai monyet hingga manusia, masa neokorteks itu saja terus meningkat bersama peningkatan tersebut, secara geometris meningkat pula sambungan-sambungan dalam jaringan otak. Semakin banyak jumlah sambungan semacam itu, semakin besar rentang respons-respons yang mungkin. Neokorteks memungkinkan adanya kepelikan dan kerumitan kehidupan emosional, misalnya kemampuan untuk memiliki perasaan mengenai perasaan kita. Sistem neokorteks-limbik pada primata lebih banyak dibandingkan pada spesies-spesies lain dan pada manusia lebih banyak lagi hal ini menunjukkan mengapa kita mampu menampilkan rentang reaksi emosi yang jauh lebih lebar, dan lebih bernuansa <sup>75</sup>

Bila kita amati perkembangan skala filogenetik mulai dari reptilia sampai monyet hingga manusia, masa neokorteks itu saja terus meningkat bersama peningkatan tersebut, secara geometris meningkat pula sambungan-sambungan dalam jaringan otak.

Semakin banyak jumlah sambungan semacam itu, semakin besar rentang respons-respons yang mungkin. Neokorteks memungkinkan adanya kepelikan dan kerumitan kehidupan emosional, misalnya kemampuan untuk memiliki perasaan

---

<sup>75</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 15

mengenai perasaan kita. Sistem neokorteks limbik pada primata lebih banyak dibandingkan pada spesies-spesies lain. Pada manusia lebih banyak lagi hal ini menunjukkan mengapa kita mampu menampilkan rentang reaksi emosi yang jauh lebih lebar dan lebih bernuansa. Bila kelinci atau monyet memiliki rangkaian Respons khas terhadap rasa takut yang terbatas, neokorteks manusia yang lebih besar memungkinkan adanya reseptor respons yang jauh lebih cerdas termasuk menelpon polisi. Semakin rumit sistem sosial, semakin penting fleksibilitas seperti ini dan tidak ada dunia sosial yang lebih rumit daripada dunia kita sendiri.<sup>76</sup>

Namun pusat-pusat yang lebih tinggi ini tidak mengatur semua kehidupan emosional dalam perkara-perkara penting mengenai perasaan dan peristiwa dalam keadaan darurat emosional pusat-pusat tersebut dapat dikatakan diatur oleh sistem limbik. Karena begitu banyak pusat-pusat otak yang lebih tinggi muncul atau merupakan perpanjangan ruang lingkup wilayah limbik, maka otak emosional memainkan peran penting dalam arsitektur pernafasan. Sewaktu akar asal otak baru itu tumbuh, wilayah-wilayah emosi itu terjalin melalui miliaran jaringan penghubung ke setiap bagian neokorteks. Hal ini memberi pusat-pusat emosi kekuatan luar biasa untuk memengaruhi berfungsinya bagian lain otak termasuk pusat-pusatnya untuk pikiran<sup>77</sup>

#### 4. Regulasi Emosi

##### a) Pengertian Regulasi Emosi

---

<sup>76</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 16

<sup>77</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hal. 16

Menurut Gross, regulasi emosi adalah salah satu cara yang dilakukan dalam mengelolah emosi yang rasakan oleh individu, tentang kapan individu tersebut merasakannya, bagaimana mereka mengalami dan bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan individu untuk dapat mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi sebagai sebuah manipulasi yang dilakukan pada diri sendiri atau terhadap situasi yang dapat memicu respon yang terdiri atas aspek fisiologis, pengalaman subjektif, atau perilaku. Artinya regulasi emosi bisa dilakukan dengan memengaruhi situasi pada saat respon emosi belum muncul atau ketika respon emosi telah muncul. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan fleksibel seorang individu dalam mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

<sup>78</sup>

Regulasi emosi juga dapat di artikan sebagai suatu keterampilan yang dapat dilakukan oleh individu untuk menyeimbangkan emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi yang dirasakannya tersebut di ekspresikan dengan baik . Upaya di perlukan untuk mengelolah emosi dapat bersifat otomatis, ataupun terkontrol, sadar dan tidak sadar.<sup>79</sup>

Dari sudut perkembangan Thompson menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri atas proses ekstrinsik dan instrinsik yang menentukan pengawasan, evaluasi dan modifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan seseorang. Proses intrinsik

---

<sup>78</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 15

<sup>79</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 15

adalah cara seseorang mengelolah emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Proses ekstrinsik adalah cara seseorang dalam memengaruhi emosi yang datang dari luar. Perbedaan individu dalam kemampuan mengontrol emosi yang dimulai dari tahap *infancy* dan *early childhood* sangat memengaruhi peran penting dalam penyesuaian.

Menurut Martin, ciri-ciri individu yang mempunyai pengelolaan emosi antara lain sebagai berikut:

- 1) Bertanggung jawab secara pribadi terhadap perasaan dan kebahagiaannya.
  - 2) Mampu mengalihkan emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
  - 3) Lebih peka kepada perasaan orang lain.
  - 4) Melakukan introspeksi dan relaksasi.
  - 5) Selalu merasakan emosi positif dari pada emosi negatif.
  - 6) Tidak mudah putus asa ketika menghadapi masalah.<sup>80</sup>
- b) Fase Perkembangan Pengelolaan Emosi

Holodynski menyatakan bahwa pengelolaan emosi dilandasi dengan berbagai macam aspek tentang bagaimana individu melakukan keterampilan dalam mengelolah emosi yang bersifat negatif. Mengelolanya atau mengantisipasi motivasi dan harapan dimasa mendatang. Berdasarkan model internalisasi dari Holodynski ini perkembangan emosi dan pengelolaannya dibagi menjadi lima fase.<sup>81</sup>

---

<sup>80</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 16

<sup>81</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 16

## 1) Fase Pertama Usia 0-2 Tahun

Dalam fase ini individu menghadapi tugas yang mana untuk membentuk kemampuan dalam membedakan berbagai macam emosi yang dimediasi oleh tanda-tanda ekspresi dalam hubungannya dengan pengasuh. Oleh karena itu, pada fase ini individu masih sangat tergantung pada pengelolaan interpersonal melalui pengasuh. Individu masih belum dapat mengontrol emosi mereka. Oleh karena itu pada fase ini kepekaan pengasuh terkait ekspresi emosi individu sangat penting dalam proses perkembangan emosi individu. Regulasi emosi individu pada fase ini masih sangat bergantung pada regulasi interpersonal dengan pengasuh karena individu masih belum bisa mengontrol emosinya berdasarkan keinginannya.

Secara spesifik menurut Calkins dalam Gross menyatakan bahwa usaha dalam pengelolaan emosi dimulai saat individu memasuki usia 3 bulan. Salah satu contohnya bayi akan memalingkan muka atau menengok ketika bereaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau menyenangkan.<sup>82</sup>

Kemudian usia 3-6 bulan bayi mampu mengenal stimulus yang tidak menyenangkan dengan distraksi sederhana, contohnya mengalihkan perhatian pada mainan ketika menghindari hal-hal yang menakutkan. Pada akhir tahun pertama, bayi mulai aktif mengontrol munculnya perasaan (*affective arousal*). Pada akhir tahun kedua, bayi mampu melakukan strategi

---

<sup>82</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 17

pengelolaan emosi, diantara berupa *calming* (*physical self soothing*, misalnya menghisap jari atau dot menggunakan selimut yang lembut), *distraction* (umumnya berupa memalingkan pandangan dan manipulasi objek dengan mainan), dan *first symbolic strategies/ cognitive reinterpretation* (awal dari fungsi simbolik, tetapi masih jarang pada usia ini).<sup>83</sup>

## 2) Fase Kedua Usia 3-6 Tahun

Dalam fase ini anak dihadapkan pada tugas untuk mengurangi dukungan dari pengasuh mereka dan menjadi mampu melakukan pengelolaan intrapersonal maupun interpersonal. Dukungan pengasuh yang baik dalam fase perkembangan emosi sebelumnya memungkinkan anak untuk mampu mengatur tindakannya secara mandiri melalui emosi bangga (*pride*), malu (*shame*), perasaan bersalah (*guilt*), dan emosi yang berkaitan dengan meningkatnya *self-aware* (kesadaran diri) anak terhadap norma dan aturan budaya. Anak mulai belajar untuk berkompromi dan memiliki toleransi atas keinginannya dipuaskan oleh orang lain, namun juga mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Mereka mulai belajar untuk mematuhi norma budaya dan aturan interaksi sosial saat melakukan suatu hal.<sup>84</sup>

Pada usia 3-6 tahun anak dapat bermain sendiri dan sudah bisa di tinggalkan dalam waktu yang sebentar. Meningkatnya kemampuan bicara

---

<sup>83</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 17

<sup>84</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 18

pada anak juga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelolah emosi yang sedang dirasakan. Dalam masa ini anak dapat mengekspresikan emosi secara verbal ketika menghindari atau menghadapi suatu hal yang dapat menyebabkan timbulnya emosi. Karena itu pengasuh bisa meningkatkan strategi simbolik dalam melakukan pengelolaan emosi interpersonal. Dalam hal ini komunikasi verbal menjadi penting dalam pengelolaan emosi.<sup>85</sup>

Pada akhir usia 6 tahun anak bisa melakukan pengalihan dengan mandiri contohnya bermain sendiri ketika pengasuh tidak ada. Begitu juga saat pengasuhnya ada mengajaknya bermain dengan memperlihatkan mainannya. Pada usia strategi *calming* menjadi menurun. Secara umum, pada fase ini peran eksternal atau *interpersonal regulation* mengalami sedikit penurunan. Pada usia ini belajar spesifik dari orang tua.<sup>86</sup>

Menurut Thompson anak mempelajari pengelolaan emosi dari orang tua melalui empat cara, yaitu intruksi langsung (*direct instruction*), mengajukan reinterpretasi penyebab (*proposals for reinterpreting the cause*), mencontoh model (*model learning*), berdiskusi seputar masalah emosi (*discourse over emotion*).<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 18

<sup>86</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 18

<sup>87</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 19

### 3) Fase Ketiga di Atas 6 Tahun

Dalam pada fase ini kemandirian anak mulai meningkat komunikasi verbal dan ekspresi anak mulai disesuaikan dengan lingkungannya. Ekspresinya juga telah dapat dipahami oleh orang disekitarnya. Anak mulai mengembangkan perasaan yang menggambarkan ekspresi *somatosensory*. Bukan hanya ekspresi fisik Santrock menyatakan bahwa pada masa ini anak semakin bisa mengembangkan pemahaman emosi dan pengelolaan emosi. Selain itu ia menyatakan terhadap perubahan emosi pada masa ini seperti: <sup>88</sup>

- (a) Meningkatnya pemahaman tentang emosi, misalnya anak-anak usia sekolah dasar mengembangkan suatu kemampuan untuk memahami emosi kompleks tertentu seperti bangga dan malu. Emosi dan pengelolaan emosi menjadi lebih mandiri serta terintegrasi dengan tanggung jawab personal.
- (b) Meningkatnya pemahaman tentang emosi kompleks dari pada emosi dasar yang dapat dialami atau diterapkan dalam situasi tertentu
- (c) Meningkatnya kecenderungan untuk mengingat peristiwa yang menimbulkan reaksi emosi.
- (d) Meningkatnya kemampuan menekan atau menyembunyikan reaksi emosi negatif. Anak-anak sekolah dasar sering dengan sengaja menyembunyikan emosi mereka.
- (e) Menggunakan strategi untuk mengalihkan perasaanya. Dalam usia sekolah dasar, anak menjadi lebih selektif dan mengembangkan

---

<sup>88</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 19

strategi yang lebih baik untuk menanggulangi masalah dengan pola emosi. Mereka dapat lebih efektif mengatur emosinya dengan strategi kognitif, misalnya dengan mengalihkan pikiran atau perhatian (*cognitive change*),

(f) Terdapat suatu kapasitas empati yang tulus.<sup>89</sup>

#### 4) Fase Keempat Usia Remaja (*Adolescence*)

Dalam tugas pada fase ini remaja bukan hanya mengatur aksi dan emosi, tetapi mengembangkan kemampuan kontrol diri. Menurut Santrock kemampuan mengontrol emosi merupakan aspek yang penting dalam perkembangan aspek emosi masa remaja. Kemampuan pengelolaan emosi berkaitan dengan berbagai keberhasilan atau kegagalan banyak aspek, misalnya akademik.

Reaksi remaja dalam menghadapi situasi yang *stressfull* dapat memengaruhi tinggi rendahnya pengelolaan emosinya yang dapat membedakan kerentanan remaja dalam menghadapi stres. Saat situasi stress menimbulkan amarah pada remaja, adalah suatu pilihan yang dapat dipilih remaja untuk menanggulangnya yaitu:<sup>90</sup>

- (a) *Suppression*, dipilih karena rasa takut diasosiasikan pada figur yang mempunyai otoritas untuk menahan emosi yang dirasakan.
- (b) *Open aggression*, bentuknya adalah pengeskpresian dari eos, seperti kritik, sarkasme, bertengkar, berdebat, agresif, sampai berbuat

---

<sup>89</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 20

<sup>90</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 20

- criminal. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepuasan diri tanpa memikirkan orang lain.
- (c) *Passive aggression*, dimana individu melakukan sabotase karena individu merasa marah tetapi terlalu berbahaya jika diketahui oleh orang lain. Hal ini terjadi karena individu tersebut memiliki kontrol.
  - (d) *Assertiveness*, dengan cara ini dapat membantu mengembangkan hubungan antar individu mengenai hal yang tidak menyenangkan dan diselesaikan bersama. Hal ini merupakan tanda dari kedewasaan dan stabilitas.<sup>91</sup>
  - (e) *Dropping anger*, remaja menyadari batasan diri dan menerima kekurangan sehingga dapat mengontrol situasi.<sup>92</sup>

#### 5) Fase Kelima Usia Dewasa (*Adulthood*)

Menurut Charles dan Chartensen bahwasanya regulasi emosi tidak menurun dengan seiring meningkatnya usia individu. Pada fase ini individu lebih mampu menunjukkan kemampuan dalam meregulasi emosi negatif dari pada yang sebelumnya.

Didalam fase ini individu akan ditunjukkan atau dihadapkan pada permasalahan yang baru dihidupnya yang mana sebagai individu yang sudah tergolong individu yang dewasa. Tanggung jawab dan peran individu ini tentunya akan semakin besar dengan bertambahnya usia. Individu sudah tidak lagi bergantung kepada orang

---

<sup>91</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 20

<sup>92</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 21

lain dalam hal apapun. Semua urusan dan masalah yang dihadapi didalam kehidupannya sebisa mungkin akan diselesaikan sendiri tanpa orang lain termasuk saudara dan orang tuanya sendiri. Kehidupan psikososial individu dalam fase ini sangat kompleks. Individu akan memasuki kehidupan yang baru misalnya kehidupan pernikahan yang akan membentuk keluarga baru, merawat anak-anaknya dan tetap harus perhatian kepada orang tuanya yang usianya tidak lagi muda.

Suatu permasalahan yang terjadi di hidupnya pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan agar individu bisa menjadi lebih dewasa dari sebelumnya. Wajar jika melakukan suatu usaha untuk mengungkapkan berbagai macam emosi yang individu itu rasakan di dalam dirinya. Namun lebih baik jika individu merespon emosi yang ada pada dirinya dengan perilaku yang adaptif agar tidak merugikan diri individu itu sendiri dan orang-orang disekitarnya.<sup>93</sup>

#### c) Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi regulasi individu antara lain:

##### 1) Usia Individu

Kematangan emosi individu dipengaruhi oleh kematangan fisiologis, faktor bertambahnya usia pada individu yang mempengaruhi kematangan organ dan tingkat pertumbuhan individu. Beer dan Lombardo mengatakan bahwa

---

<sup>93</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 21

pengelolaan emosi pada individu berkaitan dengan proses kerja organ otak yaitu *lobus frontal*, *cingulate anterior*, *lobus temporal*, dan kemungkinan *amygdala*. Calkins mengatakan bahwa organ otak *lobus frontal* dalam membentuk perilaku mendekat dan menghindari terhadap stimulus yang dapat menyebabkan timbulnya emosi. Semakin bertambahnya usia individu menyebabkan ekspresi emosi, pengolahan emosi yang awalnya bersifat interpersonal (yang lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal) menjadi bersifat intrapersonal (bersifat internal, instrumental maupun kognitif) individu tersebut semakin terkontrol.<sup>94</sup>

## 2) Gender

Kondisi fisiologis dan hormonal yang berbeda pada laki-laki dan perempuan menyebabkan berbedanya karakteristik emosi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan harus mengontrol perilaku asertif dan agresifnya. Hal ini menyebabkan adanya kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya. Karena itu secara tidak langsung adanya perbedaan emosi antara laki-laki dan perempuan. Middendorp mengatakan bahwa pengelolaan emosi seorang perempuan lebih kuat pengaruhnya atas perasaannya sendiri baik tentang kesehatan dirinya ataupun dalam pengolahan emosi yang dilakukan atas dasar kondisi kesihatannya yang mungkin bisa di anggap dapat mengancamnya. Laki-laki dan perempuan mempunyai pengolahan emosi yang berbeda. Middendorp menyatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan *ruminatio*n (membuat seorang

---

<sup>94</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyarningsari, dkk, *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 22

wanita akan terus-menerus memikirkan hal-hal yang negatif), *positive refocusing* (memikirkan hal-hal yang menyenangkan daripada memikirkan hal yang sebenarnya) dan *catastrophizing* (merasa bahwa apa yang dialami adalah suatu pengalaman yang buruk baginya).<sup>95</sup>

Perbedaan jenis kelamin ketikan mengekspresikan emosi dikaitkan dengan perbedaan tujuan perempuan dan laki-laki ketika mengontrol emosi yang dirasakannya. Laki-laki mengekspresikan rasa bangga dan marah untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya, sedangkan laki-laki mengekspresikan rasa marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi, karena itu perempuan lebih dapat melakukan pengelolaan terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas. Sedangkan perempuan akan mengekspresikan emosinya untuk membuat mereka tampak tidak berdaya, lemah dan untuk menjaga hubungan interpersonalnya.<sup>96</sup>

### 3) Motivasi

Motivasi berperan dalam terbentuknya pengelolaan emosi, menurut Fischer individu akan cenderung menginginkan situasi nyaman dan menghindari situasi yang negatif. Fischer membagi tiga perbedaan motivasi pada interpersonal yaitu:

---

<sup>95</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 22

<sup>96</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 23

- (a) *Prosocial motive*: dalam hal ini individu menunjukkan motivasinya agar tidak melukai orang lain dan melindunginya.
- (b) *Impression management*: dalam hal ini individu melakukan pengolahan emosi dengan cara menghindari hal yang membuat penilaian yang tidak menyenangkan atau tidak menguntungkan dikarenakan adanya potensi terjadinya ketidaktepatan emosi mereka.
- (c) *Influence*: dalam hal ini dimana individu ingin mempengaruhi orang lain dengan menunjukkan ekspresikan emosinya. Misalnya ingin membuat orang lain nyaman, ingin melakukan sesuatu kepada dirinya, tidak ingin melukai orang lain dan sebagainya.<sup>97</sup>

#### 4) Aspek Sosial

Thompson dan Mayer mengatakan bahwa pengolahan emosi individu dapat dipengaruhi oleh teman sebaya dan keluarganya. Hal penting dalam perkembangan individu dalam melakukan pengolahan emosi pada kondisi ketika berada di luar rumah dan keluarga dalam kondisi ketika individu berada didalam rumah. Dalam faktor keluarga kualitas anak dan keluarga menjadi dasar utama yang dapat mempengaruhi individu dalam mengelolah emosi.<sup>98</sup>

Anak yang memiliki hubungan baik dengan orang tuanya cenderung lebih sadar diri secara emosional. Anak akan dapat

---

<sup>97</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 23

<sup>98</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 24

mengembangkan dirinya untuk mengelolah emosi yang tepat dalam lingkungannya.

sebaliknya anak yang mempunyai ibu kurang sensitif, tidak konsisten dalam merespon perasaan anaknya dan kurang membuat nyaman saat berbicara tentang kesulitan emosi yang dipahami sang anak. Hal ini akan membuat anak cenderung terbatas dalam memahami emosi dan sulit dalam melakukan pengelolaan emositerutama dalam keadaan penuh stres. Hal ini terjadi karena kurangnya dukungan dalam hubungan orang tua dan anak. Anak ini dapat memperlihatkan disregulasi emosi dengan memperlihatkan peningkatan emosi negatif yang tidak teratur.

#### 5) Norma dan Budaya

Pengelolaan emosi bukan hanya berkaitan dengan intrapersonal tetapi pengelolaan emosi sesuai dengan tempat dan cara individu tersebut menjalani kehidupan. Pengelolaan emosi terjadi melalui situasi sosial yang terstruktur, dinamika interaksi sosial dan usaha orang terdekat untuk memodifikasi situasi individu yang bersangkutan. Makna yang diambil dalam berbagai situasi, dan kesempatan yang tersedia dalam mengelola emosi.<sup>99</sup>

Aspek budaya berhubungan dengan pengelolaan emosi serta motivasi untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, contoh praktis individu tidak mau terlihat sebagai abnormal, individu tertawa di suatu tempat yang tidak tepat, stereotip gender yang menyebutkan bahwa laki-laki lebi rasional dan perempuan lebih emosional.

---

<sup>99</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 24

Kondisi tersebut menuntut individu untuk memelihara harmoni sosial dengan menekan emosi negatif di depan orang lain. Fischer juga menyimpulkan bahwa yang membentuk dasar motivasi adalah norma.<sup>100</sup>

#### d) Strategi Regulasi Emosi

##### 1) Pemilihan Situasi

Salah satu cara dimana individu menghindari/mendekati situasi atau orang yang bisa menimbulkan emosi yang berlebihan. Misalnya ketika individu memilih untuk menghindari teman atau rekan kerjanya yang menurutnya menyebalkan. Dalam menjalankan strategi pemilihan situasi (*Situation Selection*) individu perlu memahami situasi yang akan dihadapinya beserta konsekuensi emosi yang mungkin menyertainya.

##### 2) Modifikasi Situasi

Salah satu cara dimana individu mengubah lingkungan sehingga dapat mengurangi hal yang menimbulkan emosi, contohnya ketika orang tua yang langsung memberikan bantuan pada anaknya yang kesulitan agar sang anak tidak marah atau frustrasi. Sehingga dalam hal ini modifikasi situasi merupakan usaha yang langsung dilakukan agar memodifikasi situasi agar efek emosi yang dirasakan anak dapat teralihkan.<sup>101</sup>

##### 3) Mengalihkan Perhatian

Salah satu cara dimana individu mengalihkan perhatian dari situasi yang membuat

---

<sup>100</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyarningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 24-25

<sup>101</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyarningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 25

tidak menyenangkan untuk menghindari hal yang menimbulkan emosi yang berlebihan. Strategi regulasi emosi ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk misalnya dengan menunjukkan pengalihan fisik (dengan menutup mata dan telinga) maupun internal (membatasi konsentrasi dan mengatur fokus). Terdapat dua strategi dalam pengalihan fisik ini yaitu:

- (a) *Distraction*, memfokuskan perhatian pada aspek lain dari situasi yang dihadapi atau mengalihkan perhatiannya dari situasi yang sedang di hadapi. Salah satu contohnya ketika seorang bayi memalingkan pandangannya dari stimulus yang dapat memicu timbulnya emosi.
- (b) *Concentration*, memfokuskan perhatian pada aspek emosi dari situasi yang dihadapi.

4) Mengubah Cara Berpikir

Salah satu cara strategi dimana individu mengevaluasi kembali keadaan dengan mengubah cara berfikir yang negatif menjadi positif sehingga dapat mengurangi pengaruh dari emosi yang dirasakan. Strategi ini dapat dilakukan dengan mengubah cara berfikir terhadap situasi yang dihadapi atau dengan mengubah persepsi kita terhadap “tuntutan” dari situasi yang sedang dihadapi, contohnya individu yang mempunyai pikiran bahwa kegagalan yang dihadapi merupakan suatu tantangan bukan suatu ancaman.

5) Membuat Perubahan Dalam Merespon Emosi

Suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam membuat perubahan terhadap respon emosi yang berfokus untuk mengatur pengalaman emosi yang dimiliki. Di tahap ini individu akan

menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya kepada orang lain.<sup>102</sup>

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hipotesis-hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti, maka selanjutnya dapat digunakan untuk menyusun kerangka berpikir. Dengan kerangka berpikir ini selanjutnya dapat digunakan untuk menyusun hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap sub masalah atau rumusan yang diajukan oleh peneliti yang dijabarkan dari kajian teori atau landasan teori yang masih harus diuji kebenarannya. Karena sifatnya yang masih sementara maka perlu dibuktikan kebenarannya penelitian ilmiah dan data empirik. Hipotesis akan dinyatakan ditolak atau diterima, hipotesis tidak boleh dirumuskan dalam kalimat bertanya, kalimat mengharapkan, kalimat yang menyarankan, kalimat menyeluruh dan hipotesis penelitian harus dirumuskan dalam bentuk kalimat yang positif<sup>103</sup>

Ada dua hipotesis dalam penelitian yaitu hipotesis kerja ( $H_a$ ) di nyatakan ada pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsanwiyah Nurul Wafa, dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) di nyatakan tidak ada pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsanwiyah Nurul Wafa.

---

<sup>102</sup> Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk, *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hal. 26

<sup>103</sup> Sudaryono, *Metode Penelitian* (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2018), hal.366-367.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Menurut Sugiyono, penelitian eksperimen terdapat perlakuan (treatment) dalam penelitiannya, sehingga penelitian ini akan berfokus dalam mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap hal lain, dimana kondisinya sedang dikendalikan.<sup>104</sup>

Penelitian eksperimen ini merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat atau teliti dibandingkan dengan tipe penelitian yang lain, dalam menentukan relasi hubungan sebab akibat. Hal itu dimungkinkan dalam penelitian eksperimen peneliti berdaya dan dapat melakukan pengawasan (kontrol) terhadap variabel bebas baik sebelum penelitian maupun selama penelitian. Disamping itu, dapat pula diminimalkan pengaruh komponen lain yang diduga akan memengaruhi hasil penelitian, seperti pengaruh lingkungan disekitar responden penelitian atau dapat pula dikatakan bahwa melalui penelitian eksperimen, peneliti mampu dan dapat memanipulasi variabel bebas dan mengatur penelitian dengan benar sehingga dapat mengungkapkan faktor-faktor sebab dan akibat. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa ide dasar daripada penelitian eksperimen yaitu coba sesuatu dan secara sistematis mengamati apa yang terjadi. Melalui penelitian eksperimen ini peneliti dapat pula

---

<sup>104</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 80

mengontrol kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.<sup>105</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Disebut dengan *pre-experimental design* karena pada penelitian ini belum terjadi eksperimen yang sesungguhnya. Pada penelitian ini, terdapat variabel lain yang bisa saja ikut berpengaruh terhadap bentuk variabel terikat, sehingga akan diperoleh hasil bahwa variabel terikat tidak selalu dipengaruhi oleh variabel bebas (perlakuan).

Desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini menggunakan *pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu: pertama melaksanakan *pretest* dilakukan sebelum diberikannya perlakuan, hal ini dilakukan guna mengetahui tinggi-rendahnya suatu permasalahan sebelum diberikannya perlakuan hal ini untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberika perlakuan. Sedangkan, *posttest* diberikan setelah suatu perlakuan telah selesai dilakukan. Untuk mengetahui keadaan varibel terikat sesudah diberika perlakuan. Kedua hal ini dilakukan, untuk memperoleh hasil yang lebih akurat, karena membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest*. Desain ini apabila digambarkan seperti ini:<sup>106</sup>

---

<sup>105</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 76-77

<sup>106</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 181

## O1 ——— X ——— O2

Keterangan:

O<sub>1</sub> = nilai *Pretest*

O<sub>2</sub> = nilai *Posttest*

X = Perlakuan (*Treatment*)

O<sub>2</sub> – O<sub>1</sub> = Pengaruh Perlakuan

Penelitian ini menggunakan suatu perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang diberikan berupa *self training khauf* dan *raja'*. Perlakuan ini diberlakukan secara kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self training khauf* dan *raja'* pada santri perempuan.

Adapun prosedur *treatment* yang dilakukan oleh peneliti antara lain:

- 1) Melakukan *pre test* dengan angket yang di sebarakan kepada 10 orang
- 2) Melakukan pengisian materi yang dilakukan selama satu bulan, yang dilakukan setiap satu minggu sekali di hari jum'at. Adapun materi yang di paparkan adalah
- 3) Menjelaskan tentang apa itu emosi dan regulasi emosi
- 4) Melakukan *self training khauf* dan *raja'* dengan menggunakan teknik belajar dari kisah, teknik *tafakkur* dan *tadzakkur*
- 5) Melanjutkan *self training khauf* dan *raja'* dengan teknik *riyadhah* dan teknik zikir dengan *self talk*.
- 6) Di akhir pertemuan peneliti kembali melakukan *post test* dengan menyebarkan angket kepada 10 orang yang diambil dari hasil tertinggi ketika melakukan *pre test*.
- 7) Terakhir melakukan *post test*

### B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Wafa, tepatnya disalah satu lembaganya yaitu di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa. Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa didirikan pada tahun 1994, kepala sekolah

pertamanya yaitu bapak Khotib yang sekarang sudah digantikan oleh salah satu putra kyai di pondok nurul wafa yang bernama Abdul Fatah. Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa ini berada di desa Watu-Ketu, kecamatan, Besuki Situbondo Kabupaten Situbondo. Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa berada di naungan Pondok Pesantren Nurul Wafa yang rata-rata siswanya adalah santri.

### **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **1. Populasi Penelitian**

Dalam kerangka penelitian terutama sekali penelitian kuantitatif, populasi merupakan salah satu hal yang sangat esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan sesuatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat, guna untuk daerah atau objek penelitian. Seandainya para peneliti ingin menyimpulkan sesuatu aspek tertentu diwilayah tertentu, atau pada individu tertentu atau terhadap peristiwa tertentu, ia perlu menentukan terlebih dahulu apa batasan wilayah, objek atau peristiwa yang akan diselidikinya.<sup>107</sup>

Wilayah, objek, atau individu yang diselidiki mempunyai karakteristik tertentu, yang akan mencerminkan atau memberi warna pada hasil penelitian. Semua karateristik yang terdapat pada individu, objek atau peristiwa yang dijadikan sasaran penelitian hendaklah terwakili, kalau hanya tentang satu aspek, maka hasil penelitian terserbut hanya berlaku untuk

---

<sup>107</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 145

aspek itu, buka semua karakteristik yang melekat pada unit tersebut.<sup>108</sup>

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristk tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>109</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi di Sampel Penelitian Madrasah Tsanwiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo dengan 50 santri yang mana terbagi menjadi tiga, kelas VII sebanyak 15 orang, kelas VIII sebanyak 20 orang dan kelas IX sebanyak 15 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>110</sup> Apabila populasi tersebut terlalu banyak, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi..

*Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>111</sup> Penarikan sampel berdasarkan merupakan bentuk penarikan sampel nonprobabilitas yang di dasarkan kriteria-kriteria tertentu. Penarikan sampel ini terjadi apabila peneliti ingin memilih anggota sampel berdasarkan kriteria tertentu, misalnya dalam suatu penelitian tentang masalah sumber daya manusia, peneliti mungkin hanya ingin memperoleh informasi dari pegawai-pegawai yang memiliki karakteristik tertentu. Dalam *expert sampling*, pemilihan sampel yang representative didasarkan atas

---

<sup>108</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 146

<sup>109</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 107

<sup>110</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 80

<sup>111</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2018), hal. 144

pendapat ahli, sehingga siapa, dalam jumlah berapa sampel harus dipilih sangat bergantung pada pendapat ahli yang bersangkutan, dalam *purposive sampling*, pemilihan sampel bertitik tolak pada penelitian pribadi peneliti yang menyatakan bahwa sampel yang dipilih benar-benar serepresentatif, untuk itu peneliti harus menguasai bidangnya dan memiliki pengetahuan yang memadai tentang karakteristik anggota populasi.<sup>112</sup>

Pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu, bukan atas dasar sastra, random dan wilayah penelitian. Peneliti mengambil 10 sampel dari 50 santri. Teknik sampel model ini harus memenuhi beberapa syarat antara lain:

- a) Sampel diambil berdasarkan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik dari populasi.
  - b) Sampel diambil yang benar-benar paling banyak memiliki ciri-ciri pokok populasi.
  - c) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat pada saat studi pendahuluan.<sup>113</sup>
3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probabilty sampling-sampling purposive* yaitu teknik sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>114</sup> Peneliti memberikan skala pengukuran kepada santri perempuan untuk mengukur siapa saja yang tidak bisa meregulasi emosi.

---

<sup>112</sup> Sudaryono, *Metode Penelitian* (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2018), hal. 182-183

<sup>113</sup> Hartono, *Metode Penelitian* (Riau: Zanafa Publishing, 2019), hal. 176

<sup>114</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 80

## D. Variabel dan Indikator Penelitian

Dalam penelitian sederhana sekalipun, peneliti harus mampu melihat secara tajam apakah variabel atau aspek yang dipilih telah benar-benar menurut fungsinya dan telah di uji cobakan dalam kerangka penelitian yang benar menurut rancangan yang cocok dengan masalah yang akan diteliti<sup>115</sup>

Variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dibedakan menjadi dua, variabel  $x$  dan variabel  $y$ . Variabel bebas ( $x$ ) disebut dengan variabel pengaruh atau variabel perlakuan. Dalam penelitian ini, variabel ( $x$ ) berupa refleksi konseli. Sedangkan variabel terikat ( $y$ ) disebut dengan variabel terpengaruh atau variabel yang diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini, variabelnya  $y$  berupa *self training khauf* dan *raja*.

Indikator dari Variabel X, Variabel Bebas:

1. Tidak dendam kepada temannya
2. Mengikuti semua kegiatan pondok
3. Berpuasa dan berdzikir
4. Semangat mengikuti kegiatan pondok
5. Tidak mudah tersinggung ketika teman mengejeknya.
6. Merenungi kesalahan diri
7. Berfikir positif

Indikator dari Variabel Y, Variabel Terikat :

1. Mengatasi masalah dengan baik
2. Intropeksi diri
3. Mampu berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik
4. Merespon emosi dengan tepat

---

<sup>115</sup> Sudaryono, *Metode Penelitian* (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2018), hal. 163

5. Tidak terpengaruh oleh emosi negatif
6. Menenangkan diri setelah mengalami emosi berlebihan
7. Menemukan suatu cara untuk mengurangi emosi negatif

## **E. Tahap-Tahap Penelitian**

Langkah-langkah dalam penelitian itu sangat kuat perannya dalam menentukan tingkat keberhasilan penelitian, sesuai dengan jenis penelitian yang dilaksanakan. Penelitian tidak perlu dilakukan dari nol, para peneliti sebelum melakukan suatu penelitian tentang berbagai masalah yang diamati dalam masyarakat, sebenarnya harus mengembalikan dahulu kepada teori dan informasi yang ada, baik dalam referensi resmi yang sudah diterbitkan maupun hasil penelitian yang dipercayai.

Secara sistematis, langkah-langkah penelitian kuantitatif yang perlu mendapat perhatian peneliti sebagai berikut:<sup>116</sup>

1. Menjelaskan latar belakang masalah penelitian
2. Mengidentifikasi masalah penelitian
3. Membatasi masalah penelitian
4. Merumuskan masalah penelitian
5. Menjelaskan tujuan penelitian
6. Menguraikan manfaat penelitian
7. Menjelaskan keterbatasan penelitian
8. Menjelaskan landasan teori dan kerangka berpikir penelitian
9. Mengemukakan penelitian yang relevan
10. Merumuskan hipotesis

---

<sup>116</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 41

11. Menjelaskan definisi operasional (batasan konsep, konstruk, dan istilah lain yang digunakan dalam penelitian)
12. Menetapkan jenis penelitian yang digunakan
13. Menetapkan area atau wilayah penelitian
14. Menetapkan populasi dan sampel
15. Menyusun instrument penelitian
16. Uji coba instrument
17. Pengumpulan data
18. Mengelolah dan menganalisis data
19. Menyusun laporan penelitian

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data ini akan menggunakan angka dalam membuktikan ada atau tidaknya pengaruh *self training khauf* dan *raja'* pada santri perempuan di Madrasah Tsanwiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo. Berikut ini metode atau cara pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini:

### **1. Wawancara**

Interview atau wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewed*).<sup>117</sup> Pengambilan data ini dilakukan di lapangan, dimana hasilnya akan dicatat sebagai informasi yang penting dalam penelitian. Metode ini diterapkan untuk mencari informasi tentang santri-santri perempuan yang tidak bisa meregulasi emosinya

### **2. Kuesioner (Angket)**

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi

---

<sup>117</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta), hal. 198

dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahuinya.<sup>118</sup> Metode ini digunakan sebagai data akurat tentang proses pengaruh *self training khauf* dan *raja'* pada santri perempuan. Variabel yang akan digunakan dalam mengumpulkan data adalah variabel terikat atau dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah berupa refleksi konseli. Sedangkan instrument yang digunakan adalah skala *likert*.

Skala *Likert* adalah skala yang mengukur variabel dengan menjabarkan jawaban dari setiap item instrument, menggunakan gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang merupakan series butiran (butiran soal). Responden hanya memberikan hanya memberikan persetujuan atau ketidak setujuan terhadap butiran soal tersebut. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya kearah satu kontinuitas dan butiran soal yang akan dipilihnya,<sup>119</sup> seperti diantaranya:

- a) Sangat Setuju
- b) Setuju
- c) Tidak Setuju
- d) Sangat Tidak Setuju

Langkah-langkah dalam menyusun angket pernyataan adalah sebagai berikut:

- a) Menentukan indaktor dari variabel terikat.
- b) Menentukan sub-indakator
- c) Menyusun butir-butir pernyataan angket

---

<sup>118</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta), hal 194

<sup>119</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenamedia, 2014), hal. 222

d) Uji validitas angket dan realibilitas menggunakan aplikasi SPSS

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.<sup>120</sup> Metode ini digunakan untuk mencari data tentang struktur lembaga MTS Nurul Wafa Besuki Situbondo dan beberapa foto sebagai bukti bahwa peneliti benar-benar melakukan kegiatan penelitian.

## G. Teknik Validasi Instrumen Penelitian

Validasi keseluruhan soal berkualitas erat dengan validasi tiap butir soal. Apabila tiap butir soal mempunyai validitas yang tinggi dalam hubungannya dengan skor total, maka instrumen itu pada akhirnya juga akan mempunyai validitas yang tinggi. Andai kata ada butir soal yang kurang tepat, maka butir soal itu perlu disempurnakan, diganti, sehingga butir soal yang digunakan mempunyai validitas yang baik.

Tabel 3. 1

Validasi Pertanyaan Angket

	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	10	100,0

---

<sup>120</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta), hal. 201

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	40

Berdasarkan hasil pengujian validitas dengan korelasi person antara tiap butir soal dengan skor totalnya pada soal no 1-40 didapatkan nilai signifikansi atau p-value < 0,05 sehingga seluruh butir soal valid.

## H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data sebagai mana yang diuraikan dalam berikut ini:

Pada tahap awal pelaksanaan, sebelum diberikan pelatihan peserta diberikan angket terlebih dahulu, sebagai data peneliti sebelum melakukan terapi, dan selanjutnya ada tiga tahap yang dilaksanakan *treatment* perlakuan. Pertama pemberian materi emosi, regulasi emosi, materi *khauf* dan *raja'*, dan yang terakhir berupa koesioner/ angket dan wawancara.

Peneliti menjelaskan terapi apa yang akan di terapkan kepada para santri. Peneliti menjelaskan kepada santri tentang tujuan terapi yaitu untuk melatih diri untuk menyeimbangkan emosi dikalangan santri

Dalam proses konseling regulasi emosi ini, peneliti menggunakan teknik *self training khauf* dan *raja* guna untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli dengan pola perilaku yang diinginkan.

*Treatment* perlakuan dilakukan setiap hari Jum'at sore selama satu bulan santri. Adapun susunan acara *self training* sebagai berikut:

1. Pembukaan, dipandu langsung oleh peneliti yaitu perkenalan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan. Terakhir meminta santri untuk mengisi angket sebagai *pre test*

2. Pengisian materi
3. Minggu pertama peneliti memaparkan tentang emosi dan regulasi emosi, yang disitu di jelaskan, apa saja emosi, bagaimana emosi itu mempengaruhi diri dan bagaimana cara menyeimbangkan emosi
4. Minggu kedua, peneliti melakukan *self training khauf* dan *raja'* dengan menggunakan teknik belajar dari kisah. Teknik ini diterapkan untuk membangun kesadaran dan keyakinan pada konseli bahwa permasalahannya dapat di atasi, membangun kesan positif dan semangat baru, dan untuk memberikan efek jera bila konseli meneruskan perbuatan negatifnya, yakni dengan memberikan contoh-contoh kisah individu yang bermasalah serius tetapi kemudian dapat diatasi berkat perjuangan keras. Teknik belajar dari kisah mirip dengan teknik bibliotherapy. Dalam teknik ini konselor minta konseli membaca buku kisah atau konselor sendiri yang mengisahkan, dengan menunjukkan bukti-bukti keberhasilan dan kegagalan kisah yang dikaji. Penerapan teknik belajar dari kisah sebagai berikut:
  - a) Mengenali kebutuhan kisah apa yang dibutuhkan oleh konseli
  - b) Konselor menyiapkan buku atau kisah-kisah yang dimaksud
  - c) Kisah yang dimaksud mudah dipahami oleh kasus

Disamping menggunakan teknik di atas, maka awal-awal konseling konselor perlu menguatkan kasus untuk senang menjalani proses. Dalam hal ini konselor dapat memberikan harapan kepada konseli, bahwa Allah menyambut mereka yang ingin mempebaiki diri dan berlanjut dengan teknik tafakur. Teknik *tafakur* adalah memikirkan, merenungkan dan mengamati objek-objek dalam diri dan diluar diri, dengan menimbang-nimbangnyanya secara sungguh-

sebenarnya. Teknik *tadzakkur* adalah cara-cara yang digunakan untuk mengambil manfaat, mencari kejelasan, mencari buah pikiran dan hasil *tafakur*. Kedua teknik tersebut tidak dapat dipisahkan, renungkan dan kemudian ambil pelajarannya. Kedua teknik ini menjadi utama dalam proses transformasi. Peneliti meminta konseli untuk menulis apa saja penyebab emosi negatif dan positif yang di rasakan dan respon apa yang di lakukan ketika konseli merasakan emosi, hal ini dilakukan agar konseli bisa tau situasi apa yang dapat menimbulkan emosi berlebihan sehingga ia bisa menghindari stimulus penyebab emosi itu dan meminta membacanya berulang-ulang sambil memikirkan apakah respon emosi yang ia lakukan dan rasakan baik atau tidak untuk dirinya.

5. Minggu ketiga, peneliti melanjutkan materi yang telah dilakukan diminggu kedua, yaitu dengan materi teknik *riyadhah*. *Riyadhah* adalah melatih jiwa untuk menerima kebenaran yang dicapai melalui pembiasaan diri agar tidak melakukan hal-hal yang mengotori jiwa. *Riyadhah* harus disertai dengan *mujahadah*, yakni kesungguhan dalam perjuangan meninggalkan sifat-sifat jelek. *Riyadhah* antara lain berupa pembiasaan untuk mengingat Allah, teknik ini digunakan untuk melatih spiritual mental agar terbiasa mengamalkan amalan dan perbuatan positif, serta meninggalkan perbuatan salah. Latihan akan berhasil jika konseli mempunyai kesungguhan untuk melawan keinginan lain. Dilanjut dengan teknik zikir dengan *self talk*. Teknik *self talk* adalah suatu cara dengan mengulang-ulang menyebutkan zikir tertentu misal membaca zikir istigfar atau zikir yang lain yang sangat membantu konseli, ketika dihadapkan pada satu masalah.
6. Minggu keempat, peneliti kembali memberikan angket untuk mengetahui hasil sebagai data peneliti setelah

melakukan terapi. Angket berisi 40 soal dengan 20 soal variabel dan 20 soal unvariabel. Hasil ini sebagai bukti ada atau tidak adanya pengaruh *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri perempuan.

Hasil penelitian observasi sementara dan wawancara yang setelah melakukan *self training khauf* dan *raja'*, terlihat santri lebih aktif dan menunjukkan wajah ceria dari pada sebelumnya. Informasi ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan santri yang dijadikan penelitian.

Untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak pada *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri di Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa, maka peneliti melakukan penyebaran angket lagi sesudah terapi dan peneliti mentabulasi data sehingga memungkinkan semua data dapat diketahui secara langsung.

Tabel 3. 2  
Keterangan hasil angket

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Ainiyatul Mafruhah	91	40
2	Fina Isma Fauziah	95	86
3	Siti Sholeha	96	80
4	Vita Sari	92	86
5	Tria Putri Yuliantika	93	84
6	Rofiah Atiqatul	111	91
7	Nunung Dwi Rahayu	94	96
8	Faiqotul Himmah	102	105
9	Nur Faizatur Rofiah	124	99
10	Sri Wahyuni	115	94

Data tentang pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja'* untuk regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa, diperoleh

dari hasil angket yang terdiri dari 40 pertanyaan, untuk rincian pertanyaan tersebut adalah 40 pertanyaan, yaitu 20 pertanyaan variabel dan 20 pertanyaan unvariabel. Pertanyaan tersebut untuk mencari data tentang pengaruh penerapan *self training khauf* dan *raja*'

Tabel 3.3  
Keterangan Skoring Skla Angket Variabel dan Unvariabel

Variabel		Unvariabel	
Pilihan	Skala	Pilihan	Skala
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Obyek Penelitian**

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Wafa, tepatnya disalah satu lembaganya yaitu di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa. Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa didirikan pada tahun 1994, kepala sekolah pertamanya yaitu bapak Khotib. Bapak Khotib tidak lama menjadi kepala sekolah, tahun 1997 kepemimpinan di gantikan oleh bapak Darmanto, pada tahun 1999 kepemimpinan di gantikan oleh bapak. Drs. HM. Djajadi, S.H. Bapak Drs. HM. Djajadi, S.H hanya memimpin selama satu semester, kurang lebih 6 bulan dan digantikan oleh bapak Suhdi, S.Pd yang menjavbat sebagai guru sekaligus sebagai kepala TU di Madrasah Tsanwiyah Nurul Wafa pada waktu itu. Kemudian pada tahun 2000-2001, bapak Suhdi, S.Pd di tetapkan sebagai kepala sekolah di Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa, beliau memiliki visi dan misi yang jelas, yaitu unguu ldalam prestasi, koko dalam imtaq dan menjujung tinggi nilai-nilai budaya bangsa, sehingga Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa punya arah yang jelas dalam mengelolah pendidikan untuk mencapai kualitias yang dicita-citakan bangsa, Negara dan agama. Menghasilkan output yang kompetitif, mandiri, kreatif dinamis dan inovatif dengan mental yang berwawadan islami.

Pada tanggal 14 April 2003, Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa mendapat sertifikat terakreditasi dengan sekolah negeri, dan pada pertengahan 2008, Madrasah Tsanwiyah Nurul Wafa kembali mendapat sertifikat terakreditasi A. Madrasah Tsawiyah Nurul Wafa selain memberikan ilmu pengetahuan pada jam formal, juga disediakan jam tambahan yang biasa disebut jam ekstra

dengan materi meliputi bahasa asing, teknologi moderen (komputer), sehingga Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa siap bersaing dengan sekolah- sekolah lain. Pada bulan September 2009 jabatan kepala sekolah Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa dilimpahkan kepada salah satu putra kyai yaitu kyai H. Moh Hafidh SY, SH, dikarenakan bapak Suhdi, S.Pd dipindahkan tugasnya ke sekolah lain di wilayah Situbondo, pada tahun 2018 kepala sekolah di gantikan oleh salah satu cucu kyai di pondok nurul wafa yang bernama H. Abdul Fatah Lc, Es. Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa ini berada di desa Watu-Ketu, kecamatan, Besuki Situbondo Kabupaten Situbondo.

Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa berada di naungan Pondok Pesantren Nurul Wafa yang rata-rata siswanya adalah santri, yang bertempat tinggal di pondok, yang mana para santri kegiatannya tidak hanya sekolah Madrasah pada pagi hari tapi sorenya harus mengikuti sekolah sore yang biasanya disebut sekolah diniyah, yang tingkatannya terbagi menjadi 6 tingkat, dari kelas 1 yang biasanya para satri menyebutnya dengan kelas *wadhih*, kelas 2 (*jurmiyah*), kelas 3 (*imrithi*), kelas 4 (*alfiyah ula*), kelas 5 (*alfiyah tsani*), dan kelas 6 (*alfiyah tsalist*). Tidak berhenti disitu saja untuk kegiatan pondok, malamnya para santri harus mengikuti kegiatan pondok lainnya seperti pengajian kitab kuning, *istighosah* bersama, pembacaan sholawat nariyah dan kegiatan penutup atau kegiatan terakhir adalah belajar bersama atau yang biasa disebut *mutholaah*. Biasanya ketika *mutholaah* para santri mengisinya dengan mengulas kembali pelajaran di sekolah, ada juga yang mengulang hafalan, dan lain-lain.

Peneliti tertarik melakukan penelitian di tempat tersebut karena peneliti ingin tahu bagaimana respon emosional para santri ketika menghadapi banyaknya tuntutan yang membuat para santri lelah, sedih dan kesal, terutama di kalangan santri putri, yang peraturannya lebih banyak dari

pada santri putra, yang mana tidak sedikit para santri yang menganggap hal ini sebagai tekanan, sehingga hal tersebut berdampak pada emosional para santri.

## B. Penyajian Data

### 1. Uji Normalitas

Tabel 4. 1  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	86,1000	101,4000
	Std. Deviation	17,87270	11,58735
	Absolute	,266	,279
Most Extreme Differences	Positive	,145	,279
	Negatif	-,266	-,185
Kolmogorov-Smirnov Z		,843	,884
Asymp. Sig. (2-tailed)		,477	,416

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau p-value pada data emosi sebelum  $0,477 > 0,05$  dan emosi sesudah  $0,416 > 0,05$  sehingga data berdistribusi normal.

### 2. T-Test

Tabel 4. 2  
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	86,1000	10	17,87270	5,65184
	Post Test	101,4000	10	11,58735	3,66424

Berdasarkan hasil rata-rata pada tabel diatas dapat diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata regulasi

emosi antara sebelum dan sesudah penerapan *Self Training Khauf dan Raja'*. Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan maka dilakukan uji paired sample t test berikut:

Tabel 4. 3  
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	d f	Sig. (2- tailed )
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Tes t – Pos t Tes t	15,3000 0	15,7624 7	4,9845 3	26,5757 9	4,0242 1	3,06 9	9	,013

### C. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan maka dilakukan uji paired sample t test berikut:

Tabel 4. 4  
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	D f	Sig. (2- tailed )
	Mea n	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test – Post Test	15,3 000 0	15,7624 7	4,9845 3	26,5757 9	4,0242 1	3,06 9	9	,013

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau p-value  $0,013 < 0,05$  sehingga ada perbedaan

signifikan rata-rata regulasi emosi antara sebelum dan sesudah penerapan *Self Training Khauf dan Raja'*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self Training Khauf dan Raja'* berpengaruh terhadap regulasi emosi pada santri perempuan di Madrasah Tsanwiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa.

Tabel 4.5  
Perbedaan Sebelum dan Sesudah di Beri Perlakuan

Sebelum	Sesudah
Marah-marah tanpa sebab	Dapat mengendalikan marahnya
Berburuk Sangka	Dapat berfikir positif
Tidak tau penyebab marah	Dapat mengetahui penyebab marah
Tidak disiplin ketika mengikuti kegiatan pondok	Mulai disiplin mengikuti kegiatan pondok
Sering mengejek temannya	Dapat mengurangi perilaku mengejek temannya

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka di temukan bahwa *Self training khauf dan raja'* untuk regulasi emosi pada santri adalah Pelatihan diri berupa kegiatan diri agar individu terbiasa melakukan hal apapun sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Konsep dan materi dalam *self training* menggunakan konsep dari *khauf dan raja'* dengan harapan akan kebaikan akan membuat seseorang mendekat dan mencintai. Sedangkan rasa takut akan membuatnya lari dan menjauhi

Sedangkan untuk strategi regulasi emosinya peneliti menggunakan beberapa teknik seperti

1. teknik belajar dari kisah. Teknik ini diterapkan untuk membangun kesadaran dan keyakinan pada konseli bahwa permasalahannya dapat di atasi, membangun kesan positif dan semangat baru dan untuk memberikan efek jera bila konseli meneruskan perbuatan negatifnya, yakni dengan memberikan contoh-contoh kisah individu yang bermasalah serius tetapi kemudian dapat diatasi berkat perjuangan keras.
2. Teknik *tafakkur* dan *tadzakur*. Dengan memikirkan, merenungkan dan mengamati objek-objek dalam diri dan diluar diri, dengan menimbang-nibangnya secara sungguh-sungguh, *tadzakur* cara-cara yang digunakan untuk mengambil manfaat, mencari kejelasan, mencari buah pikiran dan hasil *tafakur* Peneliti meminta konseli untuk menulis apa saja penyebab emosi negatif dan positif yang di rasakan dan respon apa yang di lakukan ketika konseli merasakan emosi. Hal ini dilakukan agar konseli bisa tau situasi apa yang dapat menimbulkan emosi berlebihan sehingga ia bisa menghindari stimulus penyebab emosi itu dan meminta membacanya berulang-ulang sambil memikirkan apakah respon emosi yang ia lakukan dan rasakan baik atau tidak untuk dirinya.
3. Teknik *riyadhah* melatih jiwa untuk menerima kebenaran yang dicapai melalui pembiasaan diri agar tidak melakukan hal-hal yang mengotori jiwa. *Riyadhah* harus disertai dengan *mujahadah*, yakni kesungguhan dalam perjuangan meninggalkan sifat-sifat jelek. *Riyadhah* antara lain berupa pembiasaan untuk mengingat Allah, teknik ini digunakan untuk melatih spiritual mental agar terbiasa mengamalkan amalan dan perbuatan positif, serta meninggalkan perbuatan salah. Untuk teknik yang terakhir adalah
4. Teknik zikir dengan *self talk* suatu cara dengan mengulang-ulang menyebutkan zikir tertentu misal

membaca zikir istigfar atau zikir yang lain yang sangat membantu konseli, ketika dihadapkan pada satu masalah.

Tentunya dalam penerapan *self training khauf dan raja'* ini masih ada beberapa kekurangan dan kelebihan. Kelebihan dari *self training khauf dan raja'*, antara lain:

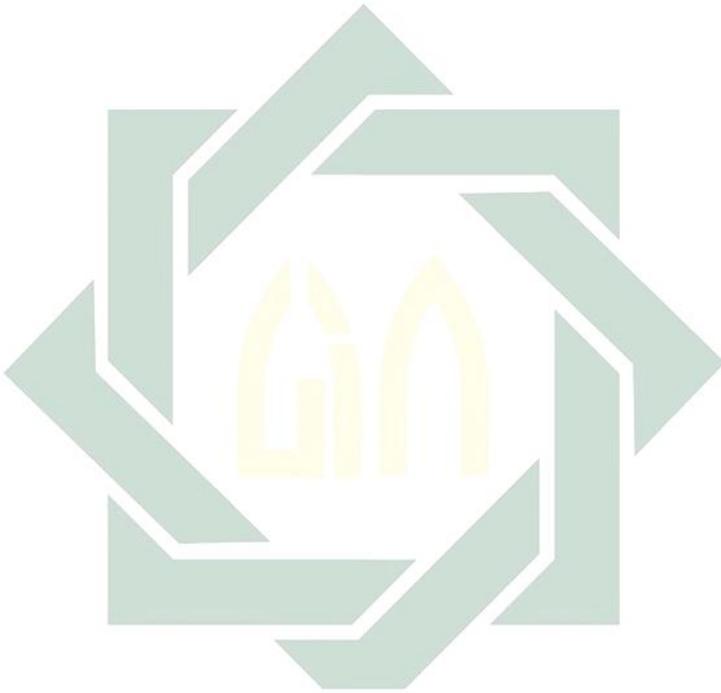
1. Teknik yang diterapkan mudah untuk di lakukan. Seperti teknik zikir dengan *self talk* yang sangat membantu konseli ketika di hadapkan pada suatu masalah. Teknik ini juga berguna untuk memberi kesempatan neokorteks untuk mengelolah sinyal sehingga respon yang akan dihasilkan tepat
2. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif maka hasil yang didapatkan adalah akurat dengan nilai signifikansi atau p-value  $0,013 < 0,05$  sehingga ada perbedaan signifikan rata-rata regulasi emosi antara sebelum dan sesudah penerapan *Self Training Khauf dan Raja'*
3. *Self training khauf dan raja'* memberikan pemahaman pada santri sehingga santri dapat mengembangkan dan memahami kemampuan tersebut
4. Dengan *self training khauf dan raja'* para santri mulai bisa mengatur emosinya dengan mempertimbangkan manfaat ketika mengambil suatu tindakan, keputusan dan mengubah pemikiran agar santri bisa menilai situasi apa yang sedang terjadi sehingga dapat merespon dengan positif

Kelemahan dalam penelitian *self training khauf dan raja'* ini adalah:

1. Pengaruh penelitian *self training khauf dan raja'* belum maksimal. Karena waktu yang belum tepat atau sangat kurang. Dilakukan selama satu bulan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo
2. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sedikit sampel di *post test* karena mengambil data dari hasil tertinggi

yang dilakukan sebelumnya (*pre test*), sehingga hasil untuk mengetahui pengaruh *self training khauf dan raja'* kurang.

3. Karena penelitian ini tidak bersifat subjektif tidak dilakukan langsung kepada perorangan.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

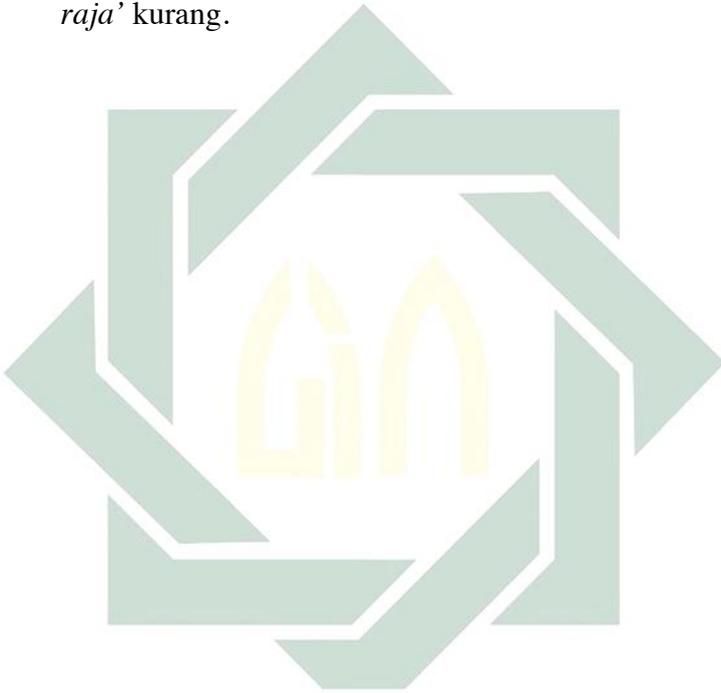
#### **A. Kesimpulan**

1. Teknik yang diterapkan mudah untuk di lakukan. Seperti teknik zikir dengan *self talk* yang sangat membantu konseli ketika di hadapkan pada suatu masalah. Teknik ini juga berguna untuk memberi kesempatan neokorteks untuk mengelolah sinyal sehingga respon yang akan dihasilkan tepat
2. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif maka hasil yang didapatkan adalah akurat dengan nilai signifikansi atau p-value  $0,013 < 0,05$  sehingga ada perbedaan signifikan rata-rata regulasi emosi antara sebelum dan sesudah penerapan *Self Training Khauf dan Raja'*
3. *Self training khauf dan raja'* memberikan pemahaman pada santri sehingga santri dapat mengembangkan dan memahami kemampuan tersebut.
4. Dengan *self training khauf dan raja'* para santri mulai bisa mengatur emosinya dengan mempertimbangkan manfaat ketika mengambil suatu tindakan, keputusan dan mengubah pemikiran agar santri bisa menilai situasi apa yang sedang terjadi sehingga dapat merespon dengan positif

#### **B. Saran**

1. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan agar waktu dan pelaksanaannya tepat karena pengaruh penelitian *self training khauf dan raja'* belum maksimal. Karena waktu yang belum tepat atau sangat kurang. Dilakukan selama satu bulan di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Wafa Besuki Situbondo

2. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengambil sampel yang lebih banya karena dalam penelitian ini peneliti mengambil sedikit sampel di *post test* karena mengambil data dari hasil tertinggi yang dilakukan sebelumnya (*pre test*), sehingga hasil untuk mengetahui pengaruh *self training khauf dan raja'* kurang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amitya Kumara dan Ayu Sulistyaningsari, dkk. 2018. *Mengenal dan Menagani Emosi Pada Siswa*. Yogyakarta: PT Kanisius
- Daniel Goleman. 2018. *Emotional Intelligence* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dwi Nur Hasanah. 2010. *Hubungan Self Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Klaten*. Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hartono. 2019. *Metode Penelitian*. Riau: Zanafa Publishing.  
<http://www.pengertianmenurutparaahli.net/pengertian-santri-menurut-para-ahli/>, pada tanggal 08 November 2019 pukul 10.27.
- Imam Al-Ghazali. 2009. *Terjemahan Ihya' Ulumuddin Jilid VIII*. Semarang: CV Asy-syifa'.
- Imam Al-Ghazali. 2009. *Terjemahan Ihya' Ulumuddin Jilid VII*. Semarang: CV Asy-syifa'.
- Junaidi Ismael. 2017. *Intisari Ihya' Ulumuddin*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- John Echols dan Hasan Sandly. 2014. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mei Dwi Jayanti. 2015. *Pengaruh Khauf Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Univeristas Islam Negeri Walisongo Semarang*. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humainora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Mohd Amir Bin Japri. 2010. *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Jurusan Akidah Agama Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Muhammad Bin Shalih Al Munnajid. 2006. *Silsilah Amalan Hati*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.

Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* Jakarta: Prenamedia

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

