BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu dari beberapa modal dasar manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari adalah emosi. Tanpa adanya emosi, maka kehidupan manusia akan terlihat kering. Emosi yang menjadi aspek psikologis individu menjadi salah satu alasan setiap orang untuk bertindak, merespon rangsangan-rangsangan dari luar dan dari dalam tubuh individu tersebut. Respon yang diungkapkan oleh individu menjadi satu sebab hubungan antar manusia dikatakan baik atau buruk. Sebagaimana yang dicontohkan oleh Prawitasari (dalam Kurniawan & Hasanat, 2007), dua orang atau lebih yang banyak mengungkapkan rasa kasih melalui senyuman, kegembiraan, kehangatan dan penerimaan akan lebih menyenangkan bagi mereka berdua maupun bagi orang lain yang memperhatikan. Sebaliknya, dua orang atau lebih yang banyak mengungkapkan kedengkian melalui cemoohan, ejekan. Keirian. Kemarahan, saling menjatuhkan akan menimbulkan kesan kengerian antar mereka ataupun bagi yang memperhatikannya.

Beberapa ahli menyatakan tentang emosi. Chaplin (2011) menyatakan emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Sama halnya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Goleman (2002) yang mendefinisikan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Barret & Fossum, (dalam Kurniawan & Hasanat, 2007) mendefinisikan bahwa emosi merupakan hasil manifestasi dari keadaan fisiologis dan kognitif manusia, juga merupakan cermin dari pengaruh kultur budaya dan sistem sosial.

Menurut Ekman (1992) Kultur dan sistem sosial tempat individu tinggal dan menetap akan membatasi dan mengatur kepada siapa, kapan, dan dimana saja seseorang boleh memperlihatkan dan merahasiakan emosi-emosi tertentu, serta dengan cara seperti apa emosi tersebut akan diekspresikan. Secara umum setiap individu dapat mengenali ekspresi emosi individu lain dengan dua cara. Menurut Hadiyono (2000) cara yang pertama adalah emosi diekspresikan secara verbal dengan penuh kesadaran. Untuk cara ini bahasa yang digunakan harus sarna, termasuk pengartian akan kata-kata yang digunakannya. Apabila bahasa yang digunakan sarna tetapi kata-kata yang digunakan diartikan lain maka komunikasi juga akan terganggu. Cara kedua yang sangat sering dilakukan orang yakni emosi tidak dikatakan tetapi diekspresikan secara nonverbal. *Amok/ amuk* adalah salah satu bentuk pengekspresian emosi secara nonverbal yang ekstrem dan sifatnya patologis. Istilah ini sekarang telah menjadi istilah psikiatri yang sifatnya universal. Ekspresi non verbal ini diperkuat oleh penelitian dari Ekman (1999) yang menyebut istilah emblem sebagai bahasa tubuh untuk mengungkapkan ekspresi emosi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki arti. Dimana setiap orang mengekspresikan setiap emosinya dengan gerakan tubuh mereka.

Kultur dan sistem sosial yang menjadi pembatas dan mengatur ekspresi emosi siapa, kapan, dan dimana saja tersebut juga berupa aturan-aturan agama yang belaku kepada pemeluknya. Sebagai pemeluk agama, setiap individu memiliki kewajiban taat kepada aturan yang telah ditetapkan pada dirinya. Mengingat aturan dalam beragama merupakan prinsip yang mengatur kehidupan setiap pemeluknya. Seperti halnya agama Islam yang memiliki aturan bagi para pemeluknya. Islam sebagai agama Allah mengatur kehidupan para pemeluknya dari yang mikro hingga ke makro. Termasuk dalam tataran emosi. Al-Qur'an menjelaskan tentang pengertian emosi sampai cara mengekspresikannya. Seperti ayat Al-Qur'an di bawah ini :

فَلْيَضْحَكُوا۟ قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا۟ كَثِيرًا جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya : "*Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan*" (QS. Al-Taubah [9] :82)

Ayat di atas menganjurkan para pemeluk islam agar mengekspresikan emosi tawanya sedikit saja dan lebih banyak menangis pada saat pemeluknya melakukan kesalahan yang telah dikerjakan.

Ketika pemeluk agama islam ini dapat menjalankan setiap aturan dalam islam, maka yang didapat adalah dampak positif secara psikologis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun fisiolologis. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Handayani (2014) yang menunjukkan pengaruh terapi murottal Al-Qur'an yang mampu merelaksasikan ketegangan urat syaraf. Dalam penelitian tersebut ditunjukkan peranan Al-Qur'an dalam diri individu. Pengaruh murottal yang membuat dampak psikologis pada subyek penelitian menjadi lebih baik. Kegelisahan, kecemasan, rasa takut, marah akan berkurang apabila individu membaca Al-Qur'an dengan suara yang terdengar karena dengan membaca, individu juga akan mendengarkan bacaan Al-Qur'annya sendiri sehingga mampu merelaksasikan otot-otot tegang, dan degub jantung yang cepat yang menjadi sebab emosi tidak stabil.

Penelitian di atas menjelaskan bahwa Membaca Al-Qur'an memberikan dampak positif pada psikologis berupa penekanan ekspresi emosi yang bermuatan negatif seperti kegelisahan, kecemasan, rasa takut dan marah menjadi berkurang. Penelitian tersebut sesuai dengan firman Allah Swt, yakni :

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ
ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : "*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*" (QS. Al-Israa' [17] :82)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada ayat tersebut disebutkan bahwa Al-Qur'an menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman sebaliknya Al-Qur'an menjadi sebab kerugian bagi orang yang zalim. Orang beriman dalam islam berarti orang yang taat kepada Tuhannya. Taat kepada prinsip-prinsip agama dan yang melaksanakan segala perintah serta menjauhi segala larangannya. Sedangkan orang yang digolongkan orang-orang zalim adalah orang yang tidak taat kepada Tuhannya dan tidak taat kepada prinsip agama yang telah disandangkan kepada dirinya. Sebagaimana firman Allah Swt yang mencirikan sifat orang mu'min

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: *"Sesungguhnya jawaban orang-orang mu'min, bila mereka dipanggil kepada Allah dan rasul-Nya agar rasul menghukum (mengadili) di antara mereka ialah ucapan. "Kami mendengar, dan kami patuh". Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung."* (QS. An-Nuur [24] :51)

Pada ayat di atas, ketika Allah Swt memanggil orang-orang yang beriman, jawaban mereka adalah,"kami mendengar dan kami patuh" yang merupakan bukti bahwa mereka menaati Allah dan RosulNya tanpa bantahan satupun. Sedangkan ciri-ciri orang yang zalim, menurut Al-Qur'an adalah :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

۞ وَلَا تُجَٰدِلُوٓاْ أَهۡلَ ٱلۡكِتَٰبِ إِلَّا بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ إِلَّا ٱلَّذِينَ
ظَلَمُواْ مِنۡهُمۡۖ وَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا بِٱلَّذِيٓ أُنزِلَ إِلَيۡنَا وَأُنزِلَ إِلَيۡكُمۡ
وَإِلَٰهُنَا وَإِلَٰهُكُمۡ وَٰحِدٞ وَنَحۡنُ لَهُۥ مُسۡلِمُونَ ٤٦

Artinya: "*Dan janganlah kamu berdebat dengan Ahli Kitab, melainkan dengan cara yang paling baik, kecuali dengan orang-orang zalim di antara mereka dan katakanlah: "Kami telah beriman kepada (kitab-kitab) yang diturunkan kepada kami dan yang diturunkan kepadamu; Tuhan kami dan Tuhanmu adalah satu; dan kami hanya kepada-Nya berserah diri*". (QS. Al-Ankabuut [29] :40)

Pada ayat di atas, yang dimaksud orang-orang zalim adalah orang yang membangkang atau tidak taat kepada perintah Allah ketika diberikan aturan-aturan sebagai prinsip hidup mereka walaupun disampaikan dengan cara yang paling baik sekalipun

Orang-orang yang tidak taat kepada prinsip-prinsip yang ada di dalam kelompoknya menurut Hess dan Philippot (2007) akan menemui kesulitan dalam mengenali dan memahami ekspresi emosi pada individu lain yang ada di dalam kelompoknya. Dalam praktik pelaksanaan prinsip keislaman, hal ini diperparah dengan kemajuan teknologi yang terus berkembang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut pendapat Sholeh dan Musbikin (2005), Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan segala ragamnya ternyata tidak berhasil mengangkat harkat kehidupan individu secara hakiki dan yang terjadi justru sebaliknya. Banyak orang dewasa muda yang mengalami kegelisahan-kegelisahan dan mengganggap kehidupan yang dijalani tidak bermakna serta selalu merasakan hampanya nilai spiritual. Masalah yang dipaparkan di atas diakibatkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi cara berpikir individu modern. Faktor tersebut ialah, meningkatnya kebutuhan hidup, rasa individualitas dan egois, persaingan gaya hidup dan keadaan yang tidak stabil. Akibat dari fenomena yang demikian, masyarakat modern yang sering digolongkan sebagai *the post industrial society*, yaitu suatu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi sedemikian rupa. Dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis, bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup, melainkan dihinggapi rasa cemas justru akibat kemewahan hidup yang diraih.

Tetapi peneliti meyakini, kemajuan ilmu dan teknologi tidak serta merta mengubah prinsip-prinsip kegamaan pemeluk agama islam. Justru ada yang menggunakan kemajuan ilmu dan teknologi tersebut menjadi sarana menyebarkan prinsip kegamaan tersebut. Hal ini peneliti ketahui pada komunitas pembaca Al-Qur'an *One Day One Juz.* Komunitas pecinta Al-Qur'an yang didirikan pada tahun 2007 oleh Bhayu Subrata ini memiliki Program utama yakni membaca Al-Qur'an satu juz dalam satu hari. Ketika individu modern lain memanfaatkan teknologi lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung kepada urusan duniawi, komunitas ini memanfaatkan teknologi untuk urusan *ukhrawi*. Mereka memanfaatkan *messenger* yang ada di *smartphone* untuk 'setor' mengaji pada *grup* yang telah ditempatinya. Setiap grup yang ada terbagi menjadi anggota yang berasal dari berbagai kota. Ada dari kota Surabaya, Jakarta, Kalimantan dan kota-kota lainnya.

Anggota komunitas ODOJ yang memiliki program membaca Al-Qur'an satu juz dalam satu hari, terbilang unik. Hal ini dikarenakan komunitas tersebut menerapkan aturan yang berupa anjuran di dalam agama islam, yakni membaca Al-Qur'an. Dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa Al-Qur'an menjadi penawar bagi orang yang beriman.

Hal-hal yang telah dipaparkan di atas mendorong peneliti untuk melakukn penelitian tentang ekspresi emosi anggota komunitas *One Day One Juz.*

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana ekspresi emosi anggota komunitas *One Day One Juz* (ODOJ)?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan ekspresi emosi anggota komunitas *One Day One Juz* (ODOJ).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan psikologi islam.

2. Manfaat Praktis

   a. Memberikan informasi bagi para Anggota Komunitas ODOJ untuk tetap bersemangat dan istiqomah dalam melakukan tilawatil Al-Qur'an

   b. Memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan acuan bagi pihak yang membutuhkan dalam membuat penulisan karya ilmiah yang relevan

E. Keaslian Penelitian

Pentingnya memahami ekspresi emosi pada seseorang menjadikan banyak ilmuwan dan akademisi baik dari kalangan muslim maupun non muslim untuk melakukan penelitian dan mengembangkannya secara lebih mendalam sehingga dapat dipahami serta dipraktikan oleh masyarakat.

Rahayu (2012) meneliti tentang ekspresi emosi pada anak agresif kelas 2 di sekolah luar biasa yang berada di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek menunjukkan ekspresi yang berbeda saat mengalami beberapa pola emosi. Ekspresi non-verbal yang berupa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekspresi wajah, subyek menunjukkan sorot mata yang tajam, kening sedikit berkerut dan mulut terbuka saat sedang marah. Mata terlihat antusias dan mulut terbuka lebar saat subjek senang. Kening berkerut serta tatapan tidak melihat lawan bicara ketika mengalami ketakutan. Ekspresi vokal yang ditunjukkan subjek berupa intonasi yang tinggi, kadang artikulasi jelas didengar dan kadang tidak jika subjek mengalami emosi marah dan senang. Intonasi kadang meninggi kadang rendah serta suara bergetar jika subjek sedih. Perubahan fisiologis pada subjek ditunjukkan dengan keringat dan nafas yang terengah-engah saat marah dan senang. Muka memerah, berkeringan dan jantung berdebar-debar ketika subjek takut. Terkadang muncul air mata terkadang tidak saat subjek sedih. Ekspresi gerak tubuh yang tampak pada diri subjek meliputi tangan yang terus memukul atau melempar, dan kaki yang terus menendang saat subjek marah. Tangan bergerak-gerak ke udara sedangkan kaki menghentak-hentak lantai apabila subjek sedang senang.

Widiastuti (2011) yang melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat ekspresi emosi keluarga dengan kekambuhan penderita skizofrenia di rumah sakit jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hasil pengukuran tingkat ekspresi emosi keluarga pada 50 keluarga penderita skizofrenia didapatkan hasil terbanyak adalah keluarga memiliki tingkat ekspresi emosi rendah yaitu sebesar 52%, diikuti tingkat ekspresi emosi sedang sebesar 40% dan tingkat ekspresi emosi tinggi sebesar 8%. Tingkat ekspresi emosi keluarga penderita skizofrenia yang sebagian besar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan tingkat ekspresi emosi rendah menurut peneliti disebabkan karena faktor kebudayaan. Hal ini dikarenakan pada faktor biologi, psikologi dan sosial yang mempengaruhi tingkat ekspresi emosi keluarga sebisa mungkin dikontrol melalui kriteria eksklusi yang disusun oleh peneliti. Sehingga, peneliti menilik dari karakteristik keluarga penderita skizofrenia yang 100% bersuku Jawa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) tentang ekspresi emosi pendamping skizofrenia, subjek pertama yang berinisial RH menjadi pendamping penderita skizofrenia sejak kelas 5 SD, banyak hal yang terjadi dalam kehidupan dan emosi subjek berinisial RH, dari luka bathin, menyimpan cerita karena takut di bilang anak durhaka, malu, mengalami kekerasan yang dilakukan oleh penderita, cemoohan yang berasal dari saudara kandung, hingga perasaan tidak berdaya. Kedua subjek kurang lebih mengalami hal yang sama hanya saja subjek berinisial M tidak mengalami kekerasan dalam menjadi pendamping skizofrenia. Berdasarkan hasil analisis menjelaskan, pada ekspresi emosi, kedua subjek mempunyai beban pendamping yang sama, memiliki perasaan beban yang sama pula dalam merawat penderita skizofrenia.

Kurniawan dan Hasanat (2010) meneliti tentang ekspresi emosi pada tiga tingkatan perkembangan pada suku jawa di Yogyakarta: kajian psikologi emosi dan kultur pada masyarakat Jawa. Hasil penelitian diketahu tidak adanya perbedaan dalam pengekspresian emosi pada tiga tingkatan usia (F= 1,042; p = 0,356;). kan bahwa tidak ada perbedaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam pengekspresian emosi pada tiga tingkatan usia (F = 1,042 ; p = 0,356;). Disimpulkan bahwa tiga tingkat generasi subjek sama-sama mengekspresikan emosi secara sadar mengikuti etika Jawa. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian lain dengan metode kualitatif yang mampu mengungkap bentuk-bentuk perilaku pada wilayah unconsciousness dalam mengekspresikan emosi.

Sedangkan penelitian yang terkait dengan membaca Al-Qur'an, studi yang dilakukan Bashiroh (2007) tentang pengaruh bacaan Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santi pondok pesantren Al-Quraniyyah As-Sanusiyyah Pandeglang Banten, memuat hasil penelitian adanya pengaruh membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh santri. Pengaruh yang dihasilkan dari bacaan Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa adalah pengaruh positif yang sangat signifikan, yang berarti semakin tinggi minat baca Al-Qur'an semakin tinggi pula kecenderungan terhadap ketenangan jiwa yang dimunculkan. Studi yang dilakukan oleh Safara, Samanesadatsadidpoor, dan Bathia (2014) tentang efek music spiritual pada kesehatan dalam agama yang berbeda memuat hasil suara quran lebih efektif sebagai penyembuhan daripada musik religi lain pada kesehatan.

Rifa'ah (2013) yang meneliti tentang pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati tersebut. Haeroni (2014) dengan penelitian yang berjudul

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengaruh terapi membaca Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) terhadap demensia pada lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran kabupaten Semarang, menunjukkan hasil ada pengaruh pemberian terapi membaca Al-Qur'an terhadap demensia pada lansia.

Penelitian kali ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh berbagai pihak. Belum peneliti temukan adanya penelitian terdahulu yang secara gamblang mengkaji regulasi emosi kepada pembaca Al-Qur'an. Selain itu, subyek dan tempat peneltian yang digunakan juga berbeda. Dengan demikian, penelitian ini merupakan penelitian yang masih asli. Dalam arti tidak meniru atau mengulang penelitian peneliti lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id