

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Istighosah

##### 1. Pengertian Istighosah

Kata “*istighotsah*” استغاثة berasal dari “*al-ghouts*” الغوث yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (*wazan*) “*istaf’ala*” استفعل atau “*istif’al*” menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka *istighotsah* berarti meminta pertolongan. Seperti kata *ghufraan* غفران yang berarti ampunan ketika diikutkan pola *istif’al* menjadi *istighfar* استغفار yang berarti memohon ampunan. Jadi *istighotsah* berarti “*thalabul ghouts*” طلب الغوث atau meminta pertolongan. Para ulama membedakan antara *istighotsah* dengan “*istianah*” استعانة , meskipun secara kebahasaan makna keduanya kurang lebih sama. Karena *isti’anah* juga pola *istif’al* dari kata “*al-aun*” العون yang berarti “*thalabul aun*” طلب العون yang juga berarti meminta pertolongan<sup>6</sup>.

*Istighosah* merupakan kumpulan doa-doa, *Istighosah* dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepada-Nya serta di dalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh.<sup>7</sup> *Istighotsah* adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit. Sedangkan *Isti’anah* maknanya meminta pertolongan dengan arti yang lebih luas dan umum. Baik *Istighotsah*

---

<sup>6</sup> Muhammad Asrori, *Pengertian dan Bancaan Dalam Istighosah*, Jurnal Tausyah, Volume III, 2012, hlm. 1

<sup>7</sup> Siti Rahma, *Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Pembentukan Akhlak Siswa Di SMP Darussalam Tambak Madu Surabaya*, (Surabaya: Skripsi Tidak Ditemukan, 2011), hlm. 15

maupun Isti'anah terdapat di dalam *nushushusy syari'ah* atau teks-teks Al-Qur'an atau hadits Nabi Muhammad.

Istighosah adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit. Yang dimaksud dengan Istighosah dalam *munjid fil lughoh wa a'alam* adalah mengharapkan pertolongan dan kemenangan.<sup>8</sup> Sedangkan menurut Barmawie Umari bahwa Istighosah adalah do'a- do'a sufi yang dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan yang didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh yang populer dalam amal salehnya.<sup>9</sup>

Dalam surat Al-Anfal ayat 9 disebutkan:

لَسَدٌ تَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ ... (الأنفال : 9)

“(Ingatlah wahai Muhammad), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu lalu Dia mengabulkan permohonanmu.” (QS Al-Anfal: 9).

Ayat ini menjelaskan peristiwa ketika Nabi Muhammad SAW memohon bantuan dari Allah SWT, saat itu beliau berada di tengah berkecamuknya perang badar dimana kekuatan musuh tiga kali lipat lebih besar dari pasukan Islam. Kemudian Allah mengabulkan permohonan Nabi dengan memberi bantuan pasukan tambahan berupa seribu pasukan malaikat. Dalam surat Al-Ahqaf ayat 17 juga disebutkan:

وَهُمَا يَسْتَعِيثَانِ اللَّهَ ... (الأحقاف : 17)

“Kedua orang tua memohon pertolongan kepada Allah.” (QS Al-Ahqaf:17)

<sup>8</sup> Papa Luis Maluf Elyas, *Munjid fil Lughoh Wa a'ala*. (Libanon: El Mucheg, Beirut: 1998), hlm. 591

<sup>9</sup>Barmawie Umari, *Sistematika Tasawwuf*. (Solo: Romadloni, 1993), hlm. 174

Maksud dari ayat di atas adalah Istighosah dalam hal ini adalah memohon pertolongan Allah atas kedurhakaan sang anak dan keenggannya meyakini hari kebangkitan, dan tidak ada cara lain yang dapat ditempuh oleh keduanya untuk menyadarkan sang anak kecuali memohon pertolongan dari Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Dari kedua cuplikan ayat ini barangkali dapat disimpulkan bahwa istighotsah adalah memohon pertolongan dari Allah SWT untuk terwujudnya sebuah “keajaiban” atau sesuatu yang paling tidak dianggap tidak mudah untuk diwujudkan.

Istighotsah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata istighotsah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighotsah adalah bukan hal yang biasa biasa saja. Oleh karena itu, istighotsah sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT berkenan mengabulkan permohonan itu. Istighotsah juga disebutkan dalam hadits Nabi, diantaranya :

تَدْنُو ۚ إِنَّ الشَّعْمَ الْمَلْقِيَّ أَمْرَةٌ حَتَّىٰ يَرَبِقُ لِعِصْفِ الْأَهْفَنِينَ ۚ كَمَا لَمَّا لَمَّكَ اسْتَبَاثُوا ۚ  
بِمَبَاهِمْ مَسْتَهْمِي ثُمَّ بِمُحَمَّدٍ (رواه البخاري)

Artinya: “Matahari akan mendekat ke kepala manusia di hari kiamat, sehingga keringat sebagian orang keluar hingga mencapai separuh telinganya, ketika mereka berada pada kondisi seperti itu mereka beristighotsah (meminta pertolongan) kepada Nabi Adam, kemudian kepada Nabi Musa kemudian kepada Nabi Muhammad. (H.R.al Bukhari)”<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Ibn Muhammad Abdul Wahab, *Kitab Tauhid*. (Darul Arabiyah, 1388 H/1969 M), hlm.

Hadits ini juga merupakan dalil dibolehkannya meminta pertolongan kepada selain Allah dengan keyakinan bahwa seorang nabi atau wali adalah sebab. Terbukti ketika manusia di padang mahsyar terkena terik panasnya sinar Matahari mereka meminta tolong kepada para Nabi.

Pembacaan istighosah itu sendiri tidak lepas dari yang namanya tawasul (jalan). Tawasul adalah salah satu jalan dari berbagai jalan *tadzorru'* kepada Allah. Sedangkan Wasilah adalah setiap sesuatu yang dijadikan oleh Allah SWT sebaga sebab untuk mendekatkan diri kepadanya.

## 2. Struktur Bacaan istighosah

Struktur bacaan dalam istighotsah terdiri dari himpunan *kalimah toyyibah* yang terdiri dari *istighfar*, *tashbih*, *tahmid*, *tahlil* dan bacaan-bacaan lain yang dianjurkan oleh Islam. Berikut akan dipaparkan secara detil struktur dzikir-dzikir dalam bacaan istighotsah:

### a. Tawasul

Adalah salah satu jalan dari berbagai jalan *tadzorru'* kepada Allah. Sedangkan Wasilah adalah setiap sesuatu yang dija sebab untuk mendekatkan diri kepadanya. Sebagaimana firmanNya :

اللَّهُ وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ سُبُلًا وَأَجِدُوا فِي سُبُلِهِ لَعَلَّكُمْ تَكْفُرُونَ  
(المائدة: ٣٥)

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah ke-pada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.* (Q.S.al- Maidah.35).

Yang dikirimkan kepada para pendiri pondok pesantren nurul huda sukaraja dan para ustadz dan ustadzah yang telah meninggal dunia serta yang terpenting dikhususkan kepada siswa dan siswi MTs Nurul Huda Sukaraja guna mengharapkan perubahan yang lebih baik.

b. Bacaan-bacaan istighosah

Berikut ini adalah doa-doa yang dibaca dalam istighotsah, sebagaimana dalam buku “*Panduan Praktis Istighotsah*” oleh Pengurus Pusat Lembaga Dakwah Nahdlatul Ulama (LDNU):

1) Istighfar sebanyak 3x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: Saya mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung.

2) *lahaulawalaquataillabillah* sebanyak 3x

لَا وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Artinya: Tiada daya untuk menjauhi maksiat kecuali dengan pemeliharaan Allah dan tiada kekuatan untuk melakukan ketaatan kecuali dengan pertolongan Allah.

3) Sholawat sebanyak 3x

لِي سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: Ya Allah. Limpahkanlah rahmat dan kemuliaan kepada junjungan kami Nabi Muhammad beserta keluarganya

4) Membaca

إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Sebanyak 10 kali yang artinya: Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, Maha Suci Engkau, Sungguh aku termasuk orang-orang yang telah berbuat dzalim.

- 5) Membaca lafadz  $\text{يَا قَدِيمٌ}$  sebanyak 10 kali yang artinya: Wahai Allah, wahai Dzat yang ada tanpa permulaan.
- 6) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{يَا بَصِيرٌ}$  sebanyak 10 kali yang artinya : Wahai Allah, wahai Dzat Yang Maha Mendengar dan Maha Melihat
- 7) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{يَا خَالِقٌ}$  sebanyak 10 kali yang artinya: Wahai Dzat yang mewujudkan sesuatu dari tidak ada, wahai Dzat Yang Maha Pencipta.
- 8) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{يَا حَافِظٌ}$  sebanyak 10 kali yang artinya: Wahai Dzat yang memelihara dari keburukan dan kebinasaan, wahai Dzat Yang Maha Menolong, wahai Dzat yang menjamin rizki para hamba dan mengetahui kesulitan-kesulitan hamba, ya Allah.
- 9) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{يَا خَيْرٌ}$  sebanyak 10 kali yang artinya: Wahai Dzat Yang Hidup, yang terus menerus mengurus makhluknya, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan-MU.

10) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ}$  sebanyak 10 kali yang artinya

: Wahai Dzat yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

11) Selanjutnya membaca lafadz  $\text{أَسْتَغْفِرُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا}$  sebanyak

7 kali yang artinya: Aku mohon ampung kepada Allah Yang Maha Agung, sungguh Allah Dzat Yang Maha Pengampun.

12) Selanjutnya membaca lafadz

$\text{لِلَّهِ مَصْرُوعٌ لِيَلْمِيَ اللَّهُ لِي سَاءَ يَوْمٌ قَدْ نَظَرَ حَقِيقَةً حَرِيحِي لَمَتِي أَدْرِكُنِي اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ$   
Yang artinya: Ya Allah, limpahkanlah rahmat dan kemuliaan kepada junjungan kami Nabi Muhammad, sungguh telah habis daya dan upayaku maka tolonglah kami, Ya Allah Ya Allah Ya Allah.

13) Selanjutnya membaca sholawat nariyah yang artinya: Ya Allah, limpahkanlah shalawat yang sempurna dan curahkanlah salam kesejahteraan yang penuh kepada junjungan kami Nabi Muhammad, yang dengan sebab beliau semua kesulitan dapat terpecahkan, semua kesusahan dapat dilenyapkan, semua keperluan dapat terpenuhi, dan semua yang didambakan serta husnul khatimah dapat diraih, dan berkat dirinya yang mulia hujanpun turun, dan semoga terlimpahkan kepada keluarganya serta para sahabatnya, di setiap detik dan hembusan nafas sebanyak bilangan semua yang diketahui oleh Engkau.

14) Selanjutnya membaca lafadz <sup>بِغَيْرِ</sup> <sup>سَبَّاحٍ</sup> <sup>سَبَّاحٍ</sup> sebanyak 10 kali yang artinya:

Wahai Dzat yang menciptakan makhluk tanpa ada contoh sebelumnya.

15) Selanjutnya membaca kalimat tasbih <sup>حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ</sup> yang

artinya : Cukup bagi kami Allah, dan Dia sebaik-baik penolong.

16) Selanjutnya membaca lafadz <sup>أَرْبُّنَا وَإِلَهُنَا وَسَيِّدُنَا أَنْتَ مَوْلَانَا</sup>

<sup>أَلَى</sup> <sup>سَبَّاحٍ</sup> <sup>كَلِمَاتٍ</sup> <sup>ثَلَاثِينَ</sup> <sup>لِلْكَافِرِينَ</sup> yang artinya: Allah maha

besar maha mulia, Wahai Tuhan kami, sesembahan kami, tuan kami, Engkau-lah penolong kami, menangkan kami atas orang-orang kafir

17) Selanjutnya membaca lafadz <sup>غَفَّارٌ عَفْوٌ أَوْ تَوْبَةٌ وَبِالْقَهْرِ يَا قَهَّارٌ</sup>

<sup>سَبَّاحٍ</sup> <sup>ثَلَاثِينَ</sup> <sup>تَحِيَّاتٍ</sup> yang artinya: Ya Allah, aku memohon

ampunan dan taubat yang diterima kepada-Mu Ya Allah yang maha pengampun, dan dengan kekuatan dan kekuasaan-Mu Wahai Dzat yang maha mengalahkan, tundukkan dan hukumlah orang yang melakukan tipu muslihat dan ingin mencelakai kami.

18) Selanjutnya penutup diakhiri dengan membaca suroh alfatihah kemudian dilanjutkan membaca tahlil.

### 3. Bacaan Istighosah

#### a. Tahlil

Kalimat tahlil berbunyi “*laailaahaillallah*”, artinya tiada selain Allah SWT. inilah kalimat zikir yang paling utama. Mentauhidkan Allah SWT. yang memang Dia Maha Tunggal dan tidak ada sesuatupun mampu menyamai-Nya, apalagi menandingi-Nya. Tidak ada Tuhan selain Allah SWT.<sup>11</sup> Dengan demikian, menjadi kewajiban hamba Tuhanlah menyembah-Nya, mengesakan-Nya, menaati segala perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya. Allah SWT. Berfirman dalam QS. Al- Mu’minun ayat 52:

أُمَّتُكُمْ أُمَّةٌ وَاحِدَةٌ وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ (المؤمنون: ٥٢)

Artinya:”*Sesungguhnya (agama Tauhid) ini adalah agama kamu, agama yang satu, dan aku adalah Tuhanmu, Makabertakwalah kepada-Ku*” (Q.S. Al-Mu’minun: 52)

#### b. Tasbih

Kalimat tasbihberbunyi“*Subhanallah*”, artinyaMaha Suci Allah. Maha Suci yang dimaksudkan adalah kesempurnaan Allah darisegala sifat kurang dan kotor. Allah Yang Maha Suci, tanpa salah, tanpa dosa, tanpa kurang, tanpa cacat, dan tanpa yang bermakna kurang lainnya.<sup>12</sup> Dengan menyadari akan Allah Yang Maha Suci tersebut, maka dalam zikir yang khusyuk akan muncul rasa terkagum-kagum terhadap kesempurnaan Allah yang serba sempurna.

<sup>11</sup> Nurcholis, *50 amaliyah an-nahdliyah*, hlm. 44

<sup>12</sup> Umi Wakhidatul Mubarak, *Pengaruh Keaktifan Dalam Mengikuti Pengajian Istighosah Malam Senin Terhadap Implementasi Sikap Sabar*. (Salatiga: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hlm.21-22

c. Tahmid

Kalimat tahmid berbunyi "Alhamdulillah", artinya segala a hanya bagi Allah semata. Kalimat ini semestinya selalu diucapkan dengan penuh kesadaran bahwa kita mustahil bisa hidup tanpa adanya nikmat dari Allah SWT. dengan demikian, segala sesuatu tidak lain dan tidak bukan adalah nikmat dari Allah SWT. kesehatan, rezeki, usia panjang, anak, istri, dan lain-lain merupakan nikmat dari Allah. Allah SWT.<sup>13</sup> berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَأَبِي إِشْوَى لَا تَكْفُرُونِ (البقرة: ١٥٢)

Artinya: *ingatlah kalian semua kepada-Ku, niscaya aku akan ingat kepadamu. dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku". (Q.S. Al-Baqarah: 152).*

Manusia diwajibkan bersyukur hanya kepada Allah SWT. namun, bukan berarti kita tidak boleh berterima kasih kepada orang yang menjadi perantara Allah untuk menyampaikan nikmat-Nya kepada kita.

d. Takbir

Kalimat takbir berbunyi "AllahuAkbar", artinya Allah maha Besar. Kalimat ini juga mengiringi hampir setiap gerakan dalam shalat. Shalat sebagai zikir yang utama, di dalamnya juga terdapat zikir yang bernilai sangat utama. Sebab, kalimat takbir merupakan kalimat penyadaran kesejati manusia.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Khadim Al Haramain Asy Syarifain, *Al Qur'an Dan Terjemahnya*, hal. 38

<sup>14</sup> Mubarak, *Pengaruh Keaktifan...*, hlm. 22.

Jadi kegiatan Istighosah ini sepenuhnya adalah kegiatan yang sifatnya kerohanian, serta biasa memberi dampak yang positif bagi orang yang mengamalkannya secara umum dan biasa berdampak yang pengendalian emosi.

#### 4. Manfaat Membaca Istighosah

Syaikh Abdul Wahhab Asy-Sya'rani dalam bukunya *Berselimut Cahaya Tuhan*, menjelaskan tentang faedah berdzikir serta riwayat yang menganjurkannya, ketahuilah bahwa faedah-faedah melakukan dzikir tidak terbatas, karena orang yang berdzikir menjadi teman duduk Allah yang tidak melihat perantara antara dirinya dengan tuhanya. Kaum sufi sepakat bahwa dzikir merupakan pembuka kegaiban, yang mendatangkan kebaikan, teman bagi keterasingan dan tersebarnya kewalian.<sup>15</sup>

Manfaat do'a dan zikir (mengingat Allah SWT) sangat banyak, diantaranya sebagai berikut:

- a. Mendatangkan keridhoan Allah SWT.
- b. Mengusir syaitan, menundukkan, dan mengenyahkannya.
- c. Menghilangkan kesedihan dan kemuraman hati.
- d. Mendatangkan kegembiraan dan ketentraman (di dalam) hati.
- e. Melapangkan rizki.
- f. Menumbuhkan perasaan bahwa dirinya diawasi Allah, sehingga mendorongnya untuk selalu berbuat kebajikan.

---

<sup>15</sup>Syaikh Abdul Wahhab Asy-Sya'rani, *Berselimut Cahaya Tuhan*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), hal 38-39

- g. Takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil yang diucapkan hamba saat berzikir akan mengingatkannya saat dia ditimpa kesulitan.
- h. Malaikat akan selalu memintakan ampunan kepada Allah bagi orang-orang yang berzikir.
- i. Orang yang berzikir (mengingat Allah) senantiasa merasa dekat dengan-Nya dan Allah bersamanya.<sup>16</sup>

Dalam menentukan indikator dalam kuisisioner maka peneliti mengambil sebagai indikator istighosah adalah keaktifan mengikuti pengajian istighosah, sikap mengikuti istighosah, pemahaman tentang makna istighosah. Dalam penelitian ini yang dijadikan indikator dalam istighosah adalah:

- a. Intensitas mengikuti Istighosah
- b. Sikap mengikuti istighosah
- c. Pemahaman tentang makna istighosah

## **B. Pengendalian Emosi**

### **1. Pengertian Pengendalian Emosi**

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia pengendalian adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan.<sup>17</sup> Emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk

---

<sup>16</sup> 30Yazid bin Abdul Qadir jawa, *Do'a dan Wirid mengobati guna-guna dan sihir menurut Al-qur'an dan As-sunnah*. (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005), hlm. 61-87

<sup>17</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), cet. 2, hlm. 418

bertindak.<sup>18</sup> Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Emosi yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.<sup>19</sup> Emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu.<sup>20</sup>

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut diwaktu singkat atau keadaan dan reaksi psikologi dan fisiologi seperti (kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan serta keberanian yang bersifat subjektif.<sup>21</sup> Pengendalian emosi adalah suatu cara bagaimana seseorang untuk mengendalikan, mengelola, kemampuan untuk menyesuaikan emosi dengan baik dan benar.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada

---

<sup>18</sup> Slamet Dwi Prاتمoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010" Skripsi Universitas Negeri Semarang, di akses dari <http://lib.unnes.ac.id/4034/1/8101.pdf>

<sup>19</sup> Zulhammi, "Peranan Emosi dalam Perkembangan Jiwa Beragama". *Jurnal Hdharah Keislaman dan Peradaban*. Vol. 7, No. 1, th. 2013. h. 118-119

<sup>20</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Menejemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), Cet. 2, h. 12

<sup>21</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), cet. 2, h. 418

emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketengangan-ketengangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.<sup>22</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Seseorang yang melakukan pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi itu terkait dengan kemampuan menyesuaikan diri secara psikologis, yang mana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.

## 2. Macam-macam Emosi dalam al-Qur'an

Ungkapan “emosi manusia” di dalam al-Qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai individual maupun sosial. Ekspresi emosi manusia telah diidentifikasi oleh para pakar psikologi kedalam emosi dasar dan emosi campuran. Di dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia diantaranya adalah:<sup>23</sup>

### a. Marah

---

<sup>22</sup> Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an*, (Ttp: Erlangga, 2006), 356

<sup>23</sup> *Ibid.*, 136-137

Marah merupakan emosi penting yang akan melaksanakan fungsi penting bagi manusia. Ketika seseorang sedang marah, kekuatannya bertambah dalam melakukan pekerjaan berat dan keras yang memungkinkannya dapat mempertahankan diri atau menguasai berbagai kendala yang menghadangnya dalam mewujudkan tujuan-tujuan yang penting.<sup>24</sup> Ayat al-Qur'an tentang emosi marah terdapat pada QS. Yusuf: 84.

سَفَىٰ عَلَىٰ يَٰيُوسُفُ ۖ وَآبِئَ ضَمَّتْ ۖ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ  
(يوسف: 84)

Artinya: “Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)”. (Q.S. Yusuf: 84).

#### b. Takut

Emosi takut merupakan emosi penting dalam kehidupan manusia. Sebab, rasa takut akan membantu manusia agar waspada terhadap segala bahaya yang mengancam. Hal itu membantu manusia dalam menjaga kelangsungan hidupnya. Demikian juga dengan manfaat takut yang paling penting adalah mendorong orang mukmin agar menjaga diri dari azab Allah Swt. Pada kehidupan akhirat, takut kepada Allah Swt akan mendorong orang mukmin agar tidak terjerumus kedalam kemaksiatan, berpengang kepada ketakwaan serta

<sup>24</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an (Terapi Qur'ani Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, diterjemahkan oleh, M. Zaka al-Farisi, judul asli: *Al-Qur'an Wa Ilmu Nafsi*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005). h. 100-116

teratur beribadah kepada Allah Swt. Ayat al-Qur'an tentang emosi takut QS. as-Sajadah: 16

اجِرِعْ يَلْتَرِيعُونَ اٰوِيْ رَبِّيْكُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ  
(السجدة: 16)

Artinya: “Lambung mereka jauh dari tempat tidurnyadan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang Kami berikan”. (Q.S. As-Sajadah: 16).

### c. Cinta

Cinta memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia.

Cinta adalah pondasikehidupan perkawinan, pembentukan keluarga dan pemeliharaan anak-anak. Cinta merupakan pengikat yang erat yang menghubungkan manusia dengan rabbnya serta membuatnya ikhlas dalam beribadah kepada-Nya, mengikuti manhaj-Nya, dan berpegang kepada syariat-Nya.

Al-Qur'an menerangkan melalui lisan Nabi Saw. Bahwa sekiranya manusia mengetahui hal-hal gaib, pastilah ia memperbanyak kebaikan untuk dirinya serta menjauhkan keburukkan dan gangguan pada dirinya.<sup>25</sup> Terdapat pada QS. Al-A'raf: 188:

عَا وَ لَا ضَرْقَالِ اِلَّا مِمَّا شَاءَ اللهُ و لَوْ كُنْتُ اَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْتَرْتُ السُّوءُ اِنَّا اِلَّا نَذِيرٌ و بَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (الأعراف: 188)

Artinya: “Katakanlah: "Aku tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi diriku dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. dan Sekiranya aku mengetahui yang ghaib, tentulah aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan aku tidak akan ditimpa kemudharatan. aku tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman”.

<sup>25</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an...*, hlm. 120.

## d. Senang

Manusia merasakan senang atau gembira manakala berhasil meraih apa yang diinginkannya serta mendapatkan harta, pengaruh, kesuksesan, pengetahuan, keimanan atau ketakwaan. Senang adalah sesuatu yang relatif yang tergantung pada tujuan manusia dalam hidup. Salah satu ayat al-Qur'an yang menerangkan kegembiraan orang-orang kafir karena memperoleh kesenangan hidup di dunia terdapat pada QS. Ar-Ra'd: 26:

وَاللَّهُ يَسُدُّ رِيبَهُمْ فِي ظُلُمَاتٍ لَهُمْ زُلْفَىٰ أَوْ مَا كَانُوا يُرِيدُونَ ۗ أَلَمْ يَكُن لَّهُمْ آيَاتٍ فِي الْآخِرَةِ إِلَّا  
مَتَاعًا (الرعد: ٢٦)

Artinya: “Allah meluaskan rezki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, Padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)”.<sup>26</sup>

## e. Benci

Emosi benci adalah emosi yang bertolak belakang dengan emosi cinta. Benci merupakan ungkapan perasaan yang tidak memandang baik, tidak menerima, tidak senang serta menjauhi persoalan-persoalan yang dapat menimbulkan perasaan tersebut, baik orang sesuatu ataupun tindakan.<sup>27</sup> Ekspresi emosi benci digambarkan oleh al-Qur'an pada QS. Al-Isra': 46:

قَدْ هُمُوهُ وَيَجِيءُ الذَّالِمِينَ قُلُوبُهُمْ قَلْبًا وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ  
وَلَوْ أَعْلَمُوا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ نَفُورًا (الإسراء: 46)

Artinya: “Dan Kami adakan tutupan di atas hati mereka dan sumbatan di telinga mereka, agar mereka tidak dapat memahaminya. dan apabila kamu menyebut Tuhanmu saja

<sup>26</sup> *Ibid.*, hlm. 140

<sup>27</sup> Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi...*, hlm. 208



Artinya: *“Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia yang Allah telah berikan kepadanya? Sesungguhnya Kami telah memberikan kitab dan Hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar.”*<sup>28</sup>

#### h. Sedih

Sedih adalah emosi yang bertolak belakang dengan senang dan gembira. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang sangat berharga, tertimpa bencana, atau gagal mewujudkan urusan yang penting. Al-Qur’an telah menungkapkan perasaan sedih ketika itu Nabi Muhammad SAW, merasa sedih ketika melihat orang-orang kafir mekah tidak mau merespons seruanya untuk beriman kepada Allah Swt. QS. Al-Imran: 176

أَرَأَيْتُمْ فِي الْكُفْرِ لِلَّهِ لَمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ  
فِي الْآخِرَةِ وَالْهُمَّ عَذَابٌ عَظِيمٌ (ال عمران: ١٧٦)

Artinya: *“Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir Sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun. Allah berkehendak tidak akan memberi sesuatu bahagian (dari pahala) kepada mereka di hari akhirat, dan bagi mereka azab yang besar”*.

#### i. Sesal

Sesal adalah keadaan emosional yang timbul karena perasaan berdosa, kesedihan atas perbuatan dosa yang dilakukan, celaan kepada diri sendiri atas apa yang telah dikerjakan, dan angan-angan seandainya tidak melakukan itu. Al-Qur’an menggambarkan penyesalan sebagai kaum kafirin yang akan terjadi pada hari kiamat karena mereka tidak

<sup>28</sup> Zulhammi, “Peranan Emosi dalam Perkembangan...”, hlm. 123.

beriman kepada Allah SWT, dan tidak membenarkan Rasulullah SAW.

QS. Al-Furqon: 27-28:

عَلَّمِي يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (٢٧) لَيْتَنِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (٢٨) (الفرقان: 27-28)

Artinya: “Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya, seraya berkata: "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul. Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan sifulan itu teman akrab(ku)”.

### 3. Aspek Pengendalian Emosi

Menurut Goleman kemampuan individu dalam mengendalikan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.<sup>29</sup>

Ada empat komponen pengendali emosi, yaitu:

- a. *Emotional Knowledge* (pengetahuan emosi), yaitu keterampilan untuk mengenali reaksi emosional terhadap suatu situasi, baik reaksi itu positif maupun negatif.
- b. *Emotional Spirituality*, (spiritual emosi), adalah emosi-emosi Tuhan yang berkembang pada diri manusia karena yakin bahwa manusia adalah citra Tuhan sendiri. Terdapat 3 wujud dari emosi emosi spiritual, yaitu cinta kasih, kemurahan hati/kepedulian (wujud dari empati), serta rasa syukur.

<sup>29</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*. diterj. T. Hermaya. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal. 38.

- c. *Emotional Authenticity* (emosi otentik), yaitu kemampuan untuk melepaskan diri dari segala kepalsuan di dunia yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam dirinya.
- d. *Emotional Reconciliation* (*emosi rekonsiliasi*), yaitu kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri serta rela mengampuni kesalahan orang lain.<sup>30</sup>

Kompetensi pengendalian diri seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Berhenti menuruti hal-hal yang menghasilkan perilaku-perilaku yang tidak produktif.
- b. Tetap tenang, berfikir positif dan tidak bingung, bahkan pada saat keadaan sangat sulit.
- c. Mengelola emosi yang menyusahkan dan mengurangi kecemasan pada saat mengalami emosi tersebut.
- d. Stabil, berfikir tenang yaitu tetap terfokus meskipun berada dibawah tekanan sekalipun.<sup>31</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Pengkajian penelitian dahulu di lakukan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya. Sehingga tidak ada persamaan dalam penelitian ini.

---

<sup>30</sup> Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management*. (Jakarta: Arga, 2003), hal. 83

<sup>31</sup> Sri Mulyani. *Analisis Pengaruh Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi Terhadap Komunikasi Interpersonal Perawat dengan Pasien di Unit Rawat Inap RSJD dr. Amino Gondohutomo*, (Semarang. Tesis. UNDIP, 2008), hal. 36

Penelitian Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Penyesuaian Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan Di Balai Besar Rehabilitas Bina Daksa yang dilakukan oleh Lutfia Nur Hayati dari fakultas ushuluddin dan dakwah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil analisis data yan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0, 840 sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima<sup>32</sup>.

Penelitian Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto yang dilakukan oleh Maskur Ade Saputra dari fakultas tarbiyah dan keguruan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitaif. Hasil analisis data yang dikonsultasikan dengan r tabel pada taraf signifikan 5% dan 1% untuk memberikan interpretasi bahwa hipotesisi alternatif diterima atau ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keefektifan yang positif dan signifikan kegiatan istighosah trhadap kecerdasan spiritual siswa SMAN 1 Pacet Mojokerto<sup>33</sup>.

Penelitian Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta yang dilakukan oleh Fitria Mardiyanti dari fakultas dakwah dan komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang dilakukan Lansia di UPT Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta yaitu menyibukkan diri dengan aktivitas, memperdalam ilmu agama, berfikir positif dengan diri sendiri dan orang lain, menyikapi

---

<sup>32</sup> Lutfia Nur Hayati, *Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta*, (Surakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017), hlm. 9

<sup>33</sup> Maskur Ade Saputra, *Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di Sman 1 Pacet Mojokerto*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2018), hlm. 6

segala sesuatu dengan biasa saja, menghindari stres, tersenyum dan tertawa. Sedangkan upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi yang dilakukan Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta yaitu mendekati secara personal kepada Lansia, pemberian surat peringatan, kegiatan sarahsehan, pemberian hiburan musik<sup>34</sup>.

Penelitian Dzikir Istighosah Sebagai Metode Dakwah Pada Jamaah Pengajian Di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadillah Kaliwungu Kendal yang dilakukan oleh Nikmatul Maula dari fakultas dakwah dan komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dapat dilakukan salah satu metode bil hikmah dengan menggunakan teori al hikmah upaya dai untuk mendekatkan diri, berserah diri dan meminta sesuatu kepada-Nya, Allah lebih mengetahui ke khusyukan dari dai tersebut<sup>35</sup>.

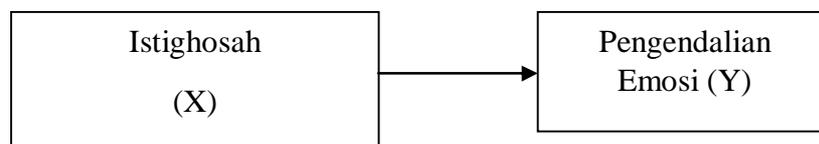
### C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual pada penelitian ini menggambarkan pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi dalam organisasi Banser di Kecamatan Sumbergempol. Variable bebas (independen) pada penelitian ini adalah Istighosah (X1) variable terikat (dependen) adalah pengendalian emosi. Kerangka pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

---

<sup>34</sup> Fitria Mardiyanti, *Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta*, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 10

<sup>35</sup> Nikmatul Maula, *Dzikir Istighosah Sebagai Metode Dakwah Pada Jamaah Pengajian Di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadillah Kaliwungu Kendal*, (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2015), hlm. 9



Keterangan:

X : Istighosah (variabel bebas)

Y : Pengendalian Emosi (variabel terikat)

Berdasarkan gambar di atas menerangkan kerangka berfikir yang menunjukkan hubungan antar variabel yang akan diteliti. Penelitian ini intinya akan memotret variabel istighosah dan variabel pengendalian emosi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah dugaan jawaban sementara peneliti dari pendalaman permasalahan, selanjutnya di buktikan melalui data-data yang terkumpul dari permasalahan penelitian. Terdapat dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian, yakni hipotesis kerja ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ )<sup>36</sup>. Hipotesis kerja ( $H_a$ ) adalah menyatakan adanya hubungan antar variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antar kelompok<sup>37</sup>. Berikutnya hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan antar dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X dan terhadap variabel Y. Sehingga pemberian nama hipotesis nol atau hipotesis nihil dapat dimengerti dengan mudah karena tidak ada perbedaan antara dua variabel, dengan kata lain selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil<sup>38</sup>.

---

<sup>36</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), hlm. 112

<sup>37</sup> *Ibid.*, hlm. 112

<sup>38</sup> *Ibid.*, hlm. 113

Hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: ada pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi dalam organisasi banser di Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung.