

## BAB V

### PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Pengaruh Istighosah terhadap Pengendalian Emosi di Organisasi Banser di Kecamatan Sumbergempol

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh istighosah terhadap pengendalian diri dalam organisasi Banser di Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung, yang dibuktikan dari nilai perhitungan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4.781 > 1,668$ ). Nilai signifikansi t untuk variabel istighosah adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dalam pengujian ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara istighosah terhadap pengendalian emosi dalam organisasi Banser di Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung.

Hasil penelitian ini menegaskan 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. Istighosah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata istighosah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighosah adalah bukan hal yang biasa biasa saja. Oleh karena itu, istighosah sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT berkenan mengabulkan permohonan itu.

Sedangkan menurut Darwis Hude 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 emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.<sup>1</sup> 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.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suhairi dengan judul Hubungan Antara Istighosah Dengan Kesipan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MTs. Al-Huda Sumber Nangka Duko Timur Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan, Hasil penelitian menunjukkan bahwa istighosah mempunyai hubungan yang cukup signifikan dengan kesiapan siswa menghadapi Ujian Nasioanal di MTs. Al-Huda Sumber Nangka Duko Timur Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan. Hasil ini di

---

<sup>1</sup> Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an*, (Ttp: Erlangga, 2006), 356

peroleh dari analisis statistik dengan teknik product moment yang menunjukkan bahwa hasil “r” kerja (0,640) lebih besar dari nilai “r” tabel product moment, baik pada tingkat kepercayaan 95% (0,244), atau tingkat kepercayaan 99% (0,317). Demikian halnya dalam tabel interpretasi nilai “r” kerja 0,640 berada pada rentangan antara 0,600 sampai dengan 0,800 dengan interpretasi cukup. Dari penelitian yang relevan seperti di atas terdapat perbedaan yaitu dalam penelitian ini lebih difokuskan untuk mengetahui pengaruh istighosah sendiri terhadap pengendalian emosi.

#### **B. Istighosah dan Tingkat Pengendalian Emosi di Organisasi Banser di Kecamatan Sumbergempol**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkatan istighosah menunjukkan kecenderungan sebagian besar responden memperoleh tingkatan istighosah yang ditetapkan dengan kriteria sangat baik yaitu 57.1% atau 40 responden memperoleh tingkatan istighosah dengan kriteria sangat baik, sehingga dapat dikatakan bahwa istighosah dengan kriteria sangat baik. Sedangkan tingkatan pengendalian emosi menunjukkan kecenderungan sebagian besar responden memperoleh tingkatan sangat baik yaitu 58.6% atau 41 responden, sehingga dapat dikatakan bahwa pengendalian emosi dengan kriteria sangat baik.

Hasil penelitian ini berpendapat bahwa istighosah merupakan kumpulan doa-doa, Istighosah dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepada-Nya serta di dalamnya

diminta tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh.<sup>2</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 maupun Isti'anah terdapat di dalam *nushushusy syari'ah* atau teks-teks al-Qur'an atau hadits Nabi Muhammad.

Pengendalian emosi merupakan suatu emosi yang menitik beratkan pada penekanan emosi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima di lingkungan. Pengendalian emosi berarti juga kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu dapat mengidentifikasi, mengakui dan mampu mengelola emosi.

Pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitikberatkan 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. pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.

---

<sup>2</sup>Lihat Siti Rahma, *Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Pembentukan Akhlak Siswa Di SMP Darussalam Tambak Madu Surabaya*, (Surabaya: Skripsi Tidak Ditemukan, 2011), hlm. 15