

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia tidak dapat terlepas dari sikap-sikap emosional yang ada pada dirinya. Menurut Daniel Goleman (1995) dalam Ali (2014: 66) seorang pakar kecerdasan emosional, emosi adalah aktifitas atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan keadaan mental yang hebat serta meluap – luap. Lain dari pada itu menurut Chaplin (1989) dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan- perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.

Sehingga dari dua pengertian di atas berarti, bahwa dari pengertian emosi adalah suatu keadaan perubahan perilaku seseorang yang disadari yang meliputi pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat dan meluap- luap. Emosi tersebut dapat bermacam-macam bentuknya seperti amarah, kesedihan ,rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu Daniel Goleman (1995) dalam Ali (2014: 63).

Berbagai macam bentuk emosi yang dikemukakan oleh Ahli, maka sebenarnya emosi seseorang dapat dikendalikan sehingga dapat menjadi stabil atau terkendali. Kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak untuk menyesuaikan diri antara dirinya dengan lingkungan

sekitar, sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosi dari luar dirinya tidak menunjukkan ketegangan emosional Guilford (1959) dalam Fathonah (2011: 6).

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, maupun konflik dalam suatu permasalahan. Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila ia menampakkan gejala-gejala fisik yang salah satunya berupa kecemasan, keadaan tertekan dan sensitivitas emosi yang merupakan manifestasi kesulitan-kesulitan psikis yang menyangkut penyesuaian diri sebagaimana yang dikemukakan Scheider (1964) dalam Fathonah (2011: 6).

Cara penyesuaian diri setiap manusia terhadap sikap emosional beragam macamnya dalam kehidupan di alam raya ini. Corak kehidupan seseorang bergantung bagaimana ia menghadapi kehidupannya. Kehidupan seseorang akan terlihat bahagia apabila ia menghadapinya dengan riang gembira dan sebaliknya apabila ia menghadapinya dengan murung maka kehidupannya akan terlihat kurang bahagia.

Dinamika kehidupan dunia merupakan suatu hal yang pasti dihadapi oleh setiap makhluk ciptaan Allah Swt. Mulai dari anak-anak yang baru terlahir di dunia, orang dewasa serta orang tua mempunyai cara masing-masing dalam menghadapi dinamika kehidupan dunia tersebut. Dalam hal menghadapi dinamika dunia merupakan suatu problematika setiap manusia yang sudah diberi amanah hidup di dunia oleh Allah Swt. Setiap orang

mempunyai amanah untuk menjadi khalifah di bumi sebagai mana dalam Al Qur'an surat al-Baqarah ayat 30 yaitu :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا
مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ
إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui. (Qur'an dan terjemahannya Departemen Agama surat al-Baqarah: 183)

Dengan ayat al-Qur'an yang demikian, sungguh jelas bahwa manusia diciptakan Allah SWT untuk dijadikan khalifah di muka bumi ini. Menurut tafsir Jalalain yang di karang oleh dua imam besar yaitu Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi bahwa tugas khalifah dibumi ini adalah mewakili Allah SWT dalam melaksanakan hukum - hukum atau peraturan-peraturan Allah SWT. Sebagaimana yang telah dipaparkan di awal bahwa dalam menghadapi kehidupan seperti halnya dalam ayat tersebut dalam melaksanakan amanah Allah SWT untuk menjadi khalifah dibumi tidak akan lepas dari berbagai permasalahan yang pasti akan ditemui oleh setiap manusia.

Permasalahan-permasalahan tersebut hendaknya harus dihadapi oleh setiap manusia melainkan bukan malah ditinggalkan atau dengan mengambil

jalan keluar yang kurang benar dengan lari dari permasalahan. Karena pada dasarnya lari dari permasalahan merupakan tindakan yang tidak akan menyelesaikan permasalahan melainkan dapat menambah permasalahan yang baru. Dalam menghadapi permasalahan banyak hal yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu berkonsultasi dengan orang terdekat atau orang yang ahli dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan meminta solusi pendapat untuk penyelesaian masalah. Untuk menyelesaikan permasalahan yang besar yaitu dengan satu persatu dan mengeluarkanya menjadi masalah-masalah kecil serta menyelesaikanya.

Adapun cara lain dari pada dalam menghadapi masalah agar kestabilan emosinya stabil yaitu dengan berpuasa. Meskipun pada dasarnya kestabilan emosi sendiri dapat terjadi atas beberapa faktor selain dengan berpuasa diantaranya kondisi fisik, pembawaan, dan stemming atau suasana hati. Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti mencoba meneliti selain tiga faktor tersebut apakah dengan berpuasa dapat menjaga kestabilan emosi seseorang khususnya pada guru ketika berada di sekolah.

Guru merupakan panutan bagi setiap peserta didiknya. Pembelajaran di sekolah yang disampaikan oleh guru secara tidak langsung pasti akan diterima oleh peserta didik bahkan dikerjakan. Salah satu panutan yang dicontohkan guru dalam beberapa sekolah yaitu berpuasa sunnah. Seorang muslim yang sedang berpuasa dengan niatan ikhlas dan rela secara tidak langsung dapat menyebabkan susunan saraf berada dalam keadaan tenang, seimbang dan rileks. Gangguan-gangguan dari dalam maupun dari luar

terhadap orang yang berpuasa dalam bentuk emosional, seperti dendam, fitnah, dengki, kecil hati dapat diredam dan dikendalikan.

Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *emotional quotient* (EQ) manusia antara sifat dermawan, rela berkorban, kasih sayang dan sabar. Peningkatan kemampuan mengendalikan diri ketika berpuasa berkaitan erat dengan EQ seseorang, artinya ada peningkatan kesabaran dan perasaan tenang serta terbebas dari perasaan cemas Kusuma (1997) dalam Fathonah (2011: 5).

Dengan adanya pendapat diatas maka berpuasa sunnah dapat menumbuhkan sifat, rela berkorban, kasih sayang dan sabar serta dapat mengurangi rasa cemas seseorang dalam menghadapi kesehariannya. Selain sedikit ulasan hasil penelitian dunia kedokteran terkait hubungan puasa dengan pengendalian emosi, dalam buku Puasa Lahir Puasa Batin; Sebuah Kelana Rohani yang merupakan terjemahan dari buku *Spiritual Journey of the Mystics (Suluk-e-Arifin)* dan diterjemahkan oleh Rahadian bahwa ada pengaruh dari lapar tidak makan karena sedang menjalankan ibadah puasa adalah dapat menciptakan kerendahan hati, kemurahan hati dan pematangan diri dari setiap hal yang menjauhkan dari Allah SWT.

Seorang yang berpuasa bisa terbebas dari efek buruk pelanggaran batas dan penyembahan yang keliru terhadap Allah SWT seperti arogansi, egoisme dan kesombongan. Melalui rasa lapar, orang akan mampu membebaskan diri dari berbagai malapetaka kemanusiaan (penindasan,

egoisme, dan kesombongan), sekaligus dapat menyiapkan dirinya untuk rendah hati, taat, dan tunduk di hadapan Allah SWT.

Dengan demikian dapat diketahui dari beberapa ulasan tersebut bahwa dengan berpuasa dengan niatan ikhlas karena Allah SWT seseorang diharapkan dapat lebih bisa mengendalikan kestabilan emosinya. Karena pada hakikatnya arti menurut istilah Syar'i dari puasa sendiri adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa dari sejak terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari disertai dengan niat menurut Sabiq (1983) dalam Jamaluddin (2014 : 223). Selain dari pada itu, yang dapat mengurangi bahkan membatalkan puasa di sini salah satunya adalah kurang mampu untuk menjaga kestabilan emosi seperti marah, iri, dan dengki.

Akhir-akhir ini tidak asing terdengar dari berbagai sumber surat kabar, berita, acara televisi beberapa peristiwa ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya atau amarahnya, dalam hal ini sangatlah berbahaya akibatnya jika emosional seseorang tidak dapat terkendalikan. Sebagai contohnya yang sering terlihat dan terdengar yaitu emosional seorang orang tua kepada anak, atasan dalam sebuah perusahaan atau lembaga kepada bawahannya, dan guru terhadap peserta didiknya.

Tindak kekerasan pada siswa di sekolah dewasa ini acap kali sering terjadi. Hal tersebut terjadi diantaranya karena ketidakmampuan seorang pendidik dalam mengendalikan emosinya. Kabar tersebut sudah sering didengar biasanya dari surat kabar, berita televisi, sebagaimana yang telah

disebutkan dalam paragraf sebelumnya bahkan terkadang kejadian tersebut ada di sekitar lingkungan kita bertempat tinggal .

Berdasarkan hasil survey *International Center for Research on Women* (ICRW) 84 % anak Indonesia mengalami kekerasan pada saat berada di sekolah. Angka tersebut lebih tinggi dari tren di kawasan Asia yakni 70%. Riset ini dilakukan di 5 negara Asia, yakni Vietnam, Kamboja, Nepal, Pakistan, dan Indonesia yang diambil dari Jakarta dan Serang, Banten. Survei diambil pada Oktober 2013 hingga Maret 2014 dengan melibatkan 9 ribu siswa usia 12-17 tahun, guru, kepala sekolah, orangtua, dan perwakilan LSM (news.liputan6.com).

Selain itu, data dari Badan PBB untuk Anak (Unicef) menyebutkan, 1 dari 3 anak perempuan dan 1 dari 4 anak laki-laki di Indonesia mengalami kekerasan. Data ini menunjukkan kekerasan di Indonesia lebih sering dialami anak perempuan. Padahal Indonesia memiliki sejumlah peraturan perundang-undangan yang melindungi anak dari tindak kekerasan. Seperti UU Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, Instruksi Presiden Nomor 5 Tahun 2014 tentang Gerakan Nasional Anti kejahatan Seksual terhadap anak, dan UU Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. Namun penerapan aturan hukum ini masih terbentur beragam kendala seperti ketidaktahuan masyarakat dan kurangnya komitmen pemerintah daerah. Oleh karena itu penerapan hukum yang belum optimal ini membuat anak-anak di Indonesia belum sepenuhnya dapat terlindungi dengan baik.

Dalam realita di *Jawa pos*, 13 September 2005 terdapat seorang guru yang marah, kemudian dua kali menampar siswa pada pipinya dan mengusir siswa dari kelas hanya karena siswa itu menunggak sumbangan pendidikan selama 3 bulan. Siswa lain pun sering ditampar oleh guru itu. Bahkan kepala seorang siswa pernah dibenturkan ke tembok hanya karena tidak bisa mengerjakan soal matematika. Hal semacam itu mengakibatkan siswa sakit dan takut sekolah.

Memang pada dasarnya ketika guru mengajar di sekolah terlebih di SMA (Sekolah Menengah Atas) atau pun SMP (Sekolah Menengah Pertama) pada jenjang tingkatan tersebut merupakan masa dimana seseorang sedang susah diatur. Oleh karena itu jika seorang guru tidak mahir dalam menguasai kelas serta menguasai dirinya maka kemungkinan sikap emosi yang negatif pun dapat keluar dari dalam guru tersebut.

Pada pembelajaran di dalam kelas guru dan siswa membawa emosi masing-masing. Pada siswa, emosi menentukan keterlibatan siswa dalam pembelajaran yang cenderung giat dalam kegiatan pembelajaran yang pada akhirnya dapat menentukan prestasi belajar.

Dalam pendapat yang dikemukakan Brand dan Powell (1986) dalam Perwitasari (2012 : 51) bahwa emosi positif meningkatkan dan sebaliknya emosi negatif melemahkan keterlibatan siswa di dalam kelas. Dari pendapat tersebut berarti bahwa tidak setiap yang berhubungan dengan emosi akan menghasilkan sisi negatif terkait keterlibatan siswa di kelas namun dapat melahirkan keterlibatan yang positif ketika di dalam kelas.

Selain itu pendapat tersebut dikuatkan oleh temuan Triplett (2004) dalam Perwitasari (2012 : 51) menunjukkan bahwa emosi senang dan bangga secara personal menimbulkan interpretasi positif (menguntungkan) terhadap pengalaman belajar, berkontribusi dalam kesempatan memilih, partisipasi dan keberhasilan siswa dalam pembelajaran. Sebaliknya, perasaan marah dan frustrasi yang muncul bersamaan dengan kesulitan belajar menyebabkan dapat siswa menginterpretasi secara negatif (tidak menguntungkan).

Dari dua pendapat di atas dapat diartikan bahwa emosional yang bersifat negatif membawakan energi yang bersifat negatif pula adapun emosional yang bersifat positif akan menumbuhkan energi positif terlebih dalam situasi kegiatan pembelajaran ketika sedang berada di sekolah.

Adapun pada sisi guru, peran emosi dalam kegiatan pembelajaran di kelas yang didukung penelitian sebagai berikut. Ria et.al (2003) dalam Perwitasari (2012 : 51) menemukan bahwa keputusan dan tindakan guru dalam pembelajaran lebih banyak dilakukan atas dasar emosi. Hal demikian berarti bahwa tindakan guru yang berupa pengambilan keputusan dapat dipengaruhi atau didasari oleh emosi.

Lain dari pada itu temuan Sutton (2005) dalam Perwitasari (2012 : 51) menunjukkan bahwa guru dengan emosi positif lebih efektif berinteraksi dengan siswa ketika di kelas, lebih banyak ide, dan lebih baik dalam mengatasi stress terkait pekerjaannya daripada guru dengan emosi negatif. Widiyanto (2001) dalam Perwitasari (2012 : 51) menemukan bahwa stabilitas emosi guru mempengaruhi tindakan di kelas.

Guru yang emosinya tidak stabil cenderung bertindak emosional seperti melempar penghapus pada murid yang ramai, membentak siswa yang bandel, mencubit siswa yang tidak memperhatikan pelajaran dan berbagai bentuk ancaman serta hukuman lainnya. Di sisi lain, guru yang emosinya stabil cenderung bertindak penuh kasih sayang dan membimbing dengan baik serta lebih banyak memuji dan menepuk-nepuk bahu siswa daripada melakukan tindakan menghukum.

Ketidakstabilan emosi guru di sekolah memang dewasa ini sering ditemui di lingkungan kita. Realita yang seperti inilah yang seharusnya tidak boleh terjadi. Menurut informasi awal dari direktur sekolah dan ustadz di MBS 2 Yogyakarta terdapat berbagai macam karakteristik siswa baik dari kelas VII, VIII maupun IX mulai siswa yang lelah akan kegiatan di pondok dan tertidur di kelas, siswa yang bercanda, berbicara dengan temanya ketika di kelas, kurang memperhatikan guru ketika belajar, dan lain sebagainya (Ustadz SK 28/11/2016).

Lain dari pada itu informasi yang lain yaitu bahwa di MBS 2 Yogyakarta, dari tenaga pengajar yang kurang lebih empat puluh guru, kebanyakan merupakan guru muda atau dapat dikatakan usia kisaran 22 s/d 35 tahunan (Ustadz SK 28/11/2016), yang secara tidak langsung pada usia tersebut dalam menghadapi tingkah laku anak-anak yang bervariasi sifatnya di MBS 2 Yogyakarta masih bisa memiliki sikap emosional yang berjiwa muda atau sangat mudah terpancing emosinya. Meskipun hal yang demikian

tidak setiap guru mudah terpancing emosinya, ada guru yang dapat mengendalikan anak-anak tersebut tanpa terpancing emosinya.

Hal tersebut tersebut menjadi permasalahan dalam penelitian ini dan hendaknya perlu dikaji lebih dalam mengapa hal yang demikian dapat terjadi. Karena pada dasarnya seorang guru adalah panutan atau figur yang secara tidak langsung pasti akan diikuti oleh peserta didiknya. *Uswatun khasanah* (contoh yang baik) adalah hal yang harus selalu diajarkan oleh seorang pendidik.

Ketidakstabilan emosi pendidik jika dibiarkan akan berdampak berbahaya karena apabila seorang pendidik kurang bisa menjaga kestabilan emosinya terlebih sudah dibantu dengan berpuasa dan masih belum bisa menjaga kestabilan emosinya maka akan berdampak kurang baik pada peserta didiknya. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik yang demikian dapat membuat suasana pembelajaran menjadi tegang tidak rileks yang menyebabkan peserta didik menjadi tertekan oleh keadaan tersebut. Dan kegiatan belajar mengajar pun dapat dikatakan belum berhasil karena peserta didik merasa tertekan ketika terjadi suatu hal yang demikian. Hal tersebut sangat berbeda suasana, ketika seorang pendidik yang mengajar dengan suasana emosionalnya stabil, ia akan mengajar dengan rileks, tenang dan tidak tegang, maka dari itu ilmu yang diajarkannya pun dapat diterima dengan baik oleh peserta didik.

Dengan memperhatikan fenomena diatas peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian terkait pengaruh puasa sunnah dalam menjaga

kestabilan emosi guru ketika berpuasa Senin Kamis yang sudah menjadi program mingguan selama ini guna mewujudkan kestabilan emosi guru di MBS 2 Yogyakarta Yogyakarta. Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini yaitu *“Pengaruh Puasa Senin Kamis dalam Menjaga Kestabilan Emosi Guru di Muhammadiyah Boarding School (MBS) 2 Yogyakarta”*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan Puasa Senin Kamis bagi guru di MBS 2 Yogyakarta ?
2. Apa hambatan pelaksanaan Puasa Senin Kamis bagi guru di MBS 2 Yogyakarta ?
3. Bagaimana kestabilan emosi guru pada saat Puasa Senin Kamis di MBS 2 Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dan menganalisis bagaimana pelaksanaan Puasa Senin Kamis bagi guru di MBS 2 Yogyakarta.
2. Mengetahui dan menganalisis hambatan dari pelaksanaan Puasa Senin Kamis bagi guru di MBS 2 Yogyakarta.

3. Mengetahui dan menganalisis kestabilan emosi guru pada saat Puasa Senin Kamis di MBS 2 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam pengembangan ilmu pendidikan psikologi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dan Pendidikan Agama Islam khususnya ilmu Pendidikan Agama Islam yang berhubungan dengan terapi ibadah. Serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan membahas pada permasalahan yang sama.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada umat Islam pada umumnya dan dapat memberikan manfaat bagi siswa, pendidik dan calon pendidik dalam melaksanakan puasa Senin Kamis khususnya dalam meningkatkan kualitas puasa Senin Kamis dan kestabilan emosi. Selain itu diharapkan dapat memberikan pemahaman yang baru tentang manfaat puasa Senin Kamis khususnya dalam meningkatkan kestabilan emosi ketika menjalankan puasa Senin Kamis di MBS 2 Yogyakarta.

Secara implisit, penelitian ini diharapkan dapat mempermudah bagi pembaca ketika memahami khasanah keilmuan Agama Islam

tentang manfaat puasa Senin Kamis khususnya dalam meningkatkan kestabilan emosi dalam menghadapi kesibukan keseharian pembaca.

Selain itu diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri setelah mengetahui jawaban dari apa yang peneliti rumuskan. Serta dapat memberi semangat tersendiri bagi peneliti untuk memahami manfaat puasa Senin Kamis khususnya dalam meningkatkan kestabilan emosi, menjalankan dan meningkatkan kualitas puasa Senin dan Kamis.

E. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini terbagi menjadi lima bagian, bagian I yaitu berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Adapun bagian II yaitu berisi terkait tinjauan pustaka dan landasan teori yang membahas masalah pengaruh puasa Senin Kamis dalam menjaga kestabilan emosi. Kemudian bagian yang selanjutnya yaitu bagian III membahas mengenai metode penelitian yang berisikan jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek dan obyek penelitian, Triangulasi data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data. Selanjutnya bagian IV mencakup pembahasan dan hasil penelitian. Terakhir yaitu bagian V yang berisikan kesimpulan dan saran berdasarkan penelitian yang dilakukan.

