

**GAMBARAN KESTABILAN EMOSI IBU RUMAH
TANGGA KOMUNITAS *TADABBUR ONE DAY ONE AYAT*
(ODOA) DI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
NUR ASBIATI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**GAMBARAN KESTABILAN EMOSI IBU RUMAH
TANGGA KOMUNITAS *TADABBUR ONE DAY ONE AYAT*
(ODOA) DI BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
dalam Psikologi Islam

Oleh :

Nur Asbiati
NIM. 170104040077



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Asbiati
NIM : 170104040077
Tempat/Tgl. Lahir : Sahabu, 31 Desember 1999
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari
Banjarmasin

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran Kestabilan Emosi Ibu Rumah Tangga di Komunitas Tadabbur ODOA” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Nur Asbiati

PERSETUJUAN SKRIPSI

**GAMBARAN KESTABILAN EMOSI IBU RUMAH TANGGA DI KOMUNITAS
TADABBUR ODOA**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Nur Asbiati

NIM.170104040077

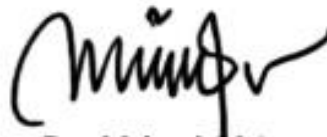
Telah disetujui Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing



Musfichin, M.A
NIDN. 2024037901

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 196810101994032004

PENGESAHAN SKRIPSI






GAMBARAN KESTABILAN EMOSI IBU RUMAH TANGGA KOMUNITAS *TADABBUR ONE DAY ONE AYAT* (ODOA) DI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

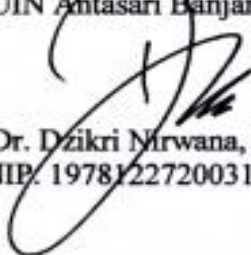
Nur Asbiati
170104040077

Telah Diujikan pada Tim Penguji
pada Rabu, 10 Juli 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua)	1. 
2. Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi, Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Musfichin, M.A (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Sarihat, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin


Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 197812272003121002

ABSTRAK

Nur Asbiati, 170104040077. *Gambaran Kestabilan Emosi Ibu Rumah Tangga Komunitas Tadabbur One Day One Ayat (ODOA) di Banjarmasin*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2024. Pembimbing Musfichin, M.A, Pada Program Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Islam Antasari Banjarmasin, 2024.

Kata Kunci: Kestabilan Emosi, Ibu Rumah tangga, Komunitas *Tadabbur ODOA*.

Dalam kehidupan berumah tangga, kondisi emosi ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan dan keharmonisan. Pekerjaan rumah yang tidak memiliki batas waktu tertentu, seperti menjaga kerapian dan keteraturan, sering kali memunculkan tekanan emosional. Berbagai kegiatan berulang ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti marah, stres, depresi, dan khawatir. Untuk mengatasi hal ini, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi negatif seperti marah, iri hati, dan dendam. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan jiwa serta mengurangi kecemasan. Selain itu, kegiatan tadabbur seperti merenung, menulis, membaca, dan memahami pesan-pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an, memiliki kaitan yang sangat erat dengan emosi dan kehidupan sehari-hari bagi manusia, membantu dalam menemukan kedamaian batin dan panduan moral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga komunitas *tadabbur ODOA* berdasarkan usia dan jenjang pendidikan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Adapun responden penelitian terdiri dari para ibu rumah tangga di komunitas *tadabbur ODOA*. Sampel penelitian ini berjumlah 43 orang ibu rumah tangga. Pengambilan data menggunakan skala kestabilan emosi yang didasarkan oleh teori Alexander A. Schneider.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kestabilan emosi ibu rumah tangga di komunitas *tadabbur ODOA* paling dominan berada pada kategori sedang, yaitu mencapai 86%. Perbedaan kestabilan emosi terlihat antara dua kelompok usia yang berbeda: pada kelompok usia 20-30 tahun, mayoritas responden (62,9%) berada pada kategori sedang, sementara pada kelompok usia 31-65 tahun, tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, kestabilan emosi cenderung lebih matang dan stabil. Selain itu, penelitian juga mengungkap bahwa tingkat pendidikan terakhir ibu rumah tangga berpengaruh pada kestabilan emosi mereka, dengan data menunjukkan bahwa pendidikan yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan kestabilan emosi yang lebih baik.

MOTTO

إِذْ أَوْى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ۝ ١٠

“(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, "Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.”- (QS. Al-Kahfi:10)

No matter what situation just don't give up even if u feel like giving up – Mark Lee

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur terucap kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan nikmat kasih sayang dan cinta-Nya, Maha mengetahui yang terbaik untuk hambanya, mengabulkan segala pinta, Sungguh cintaMu kepada setiap hamba seluas ampunan-Mu.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta ayahanda dan ibunda. Kata-kata tak mampu sepenuhnya menyampaikan rasa terima kasih saya dan penghargaan atas segala pengorbanan yang kalian lakukan untuk saya. Saat saya duduk di depan lembaran-lembaran skripsi ini, saya menyadari bahwa setiap halaman tidak hanya memuat kata-kata, tetapi juga mengandung sebagian dari jiwa dan pengorbanan kalian berdua. Skripsi ini adalah sebuah penghormatan kepada kedua orang yang telah mengorbankan begitu banyak untuk memastikan bahwa impian saya menjadi kenyataan.

Saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri, karena tetap bertahan dan bersabar dalam menjalani, terima kasih untuk tidak menyerah. Dan terima kasih pula kepada kedua adik saya yang sudah memberikan dukungan, semangat, kepercayaan serta do'a yang selalu dipanjatkan dan usaha yang sudah dilakukan.

Melalui skripsi ini, saya berusaha untuk menghormati segala pengorbanan yang kalian lakukan. Saya berusaha untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang saya peroleh untuk membawa kebaikan, sebagaimana yang telah kalian lakukan selama ini.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji hanya bagi Allah SWT., Penguasa alam semesta. Kiranya rahmat dan keselamatan senantiasa turunkan untuk baginda Rasul yang mulia yaitu Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat setianya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, seperti air yang mencari arah dalam samudra pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Namun, penulis merasa sangat bersyukur telah berhasil menyulam karya berjudul "Gambaran Kestabilan Emosi Ibu Rumah Tangga Komunitas *Tadabbur One day One Ayat* (ODOA) di Banjarmasin", sebuah permata yang menari dalam lembaran kesatuan psikologi, menghantarkan langkah untuk mencapai gelar strata satu Sarjana Psikologi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Sungguh, di dalam peluk cakrawala ilmu, tumbuhlah hikmat dan nikmat, yang tak dapat diraih sendirian. Penulis, dalam pelipur rindu rasa syukur, ingin merentangkan sayap terima kasih, untuk melambaikan cinta dan penghormatan kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta. Semangatnya mengilhami kami untuk meraih mimpi.
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah kami dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi ini.
3. Bapak Musfichin, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dengan keramahannya senantiasa membantu kami dalam berbagai hal, mulai dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.
4. Bapak Musfichin, M.A., selaku Pembimbing Skripsi dengan bijaksana memberi saran dan waktu berharga dalam perjalanan menyelesaikan skripsi kami.
5. Bapak Imadduddin M.A., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat penuh arti dalam rentang perjalanan kami.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan penuh dedikasi memberikan ilmu pengetahuan, menginspirasi, dan membantu kami memahami berbagai materi perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas, dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik kami.
8. Ibu Mariyati dan anggota komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) Banjarmasin yang bersedia meluangkan waktu serta berpartisipasi dalam proses penelitian ini sampai akhir.
9. Ayah dan Bundaku, terima kasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayangmu tak pernah kulupakan.
10. Teman-teman seangkatan, atas persahabatan, kebersamaan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi.

Semoga limpahan kasih sayang Allah Swt. senantiasa menghampiri pihak-pihak yang telah disebutkan dan yang tidak sempat kami sebutkan. Akhir kata, penulis dengan penuh kerendahan hati berharap atas ampunan dan ridha-Nya. Semoga karya tulis ini menjadi berkah dan memberikan manfaat serta menjadi penambah kekayaan ilmu pengetahuan bagi seluruh Sivitas Akademika. Amin

Banjarmasin, 25 Juni 2024

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

I. Konsonan tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	ta'	t	Te
ث	s\{a'	s\	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	h\{a'	h\}	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	z\{al	z\	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	s\{ad	s\}	es (dengan titik di bawah)
ض	d\{ad\}	d\}	de (dengan titik di bawah)
ط	t\{a'	t\}	te (dengan titik di bawah)
ظ	z\{a'	z\}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge

ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	we
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	ya'	y	ye

II. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متكبر	ditulis	<i>mutakabbir</i>
القدوس	ditulis	<i>al-qudu>s</i>

III. Ta' marbutah di akhir kata

- a. Bila dimatikan ditulis *h*

جامعة	ditulis	<i>ja>mi'ah</i>
مكتبة	ditulis	<i>maktabah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan zebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- b. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

المكتبة الجميلة	ditulis	<i>al-maktabah al-jami>lah</i>
-----------------	---------	-----------------------------------

IV. Vokal pendek

◌َ	fathah	ditulis	a
----	--------	---------	---

	kasrah	ditulis	i
	dammah	ditulis	u
شكر	fathah	ditulis	syakara
قرأ	kasrah	ditulis	quri'a
ينطق	dammah	ditulis	yant}iqu

V. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>ka>milah</i>
2	fathah + ya mati صلى	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>s}alla></i>
3	kasrah + ya mati شديد	ditulis ditulis	<i>i></i> <i>syadi>d</i>
4	dammah + wawu mati صدر	ditulis ditulis	<i>u></i> <i>s}udu>r</i>

VI. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	ditulis ditulis	ai <i>ruwaidun</i>
2	fathah + wawu mati و فرعون ذي الأوتاد	ditulis ditulis	au <i>wa fir'auna z}i al-auta>d</i>

VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم أشد خلقا	ditulis	<i>a'antum asyaddu khalqan</i>
---------------	---------	--------------------------------

VIII. Kata sandang alif+lām

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	ditulis	<i>al-Qur'a>n</i>
الكتاب	ditulis	<i>al-kita>b</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan *diidgamkan*

الصبح	ditulis	<i>as}-s}ubh}u</i>
الساهرة	ditulis	<i>as-sa>hirah</i>

IX. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

بر الوالدين	ditulis	<i>birru al-wa>lidaini</i>
إذا الشمس	ditulis	<i>Iz\ a asy-syamsu</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR SKEMA	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang Masalah.....	19
B. Rumusan Masalah	26
C. Tujuan Penelitian.....	26
D. Signifikansi Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional.....	27
F. Penelitian Terdahulu	29
G. Sistematika Pembahasan	32
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	34
A. Kestabilan Emosi.....	34
1. Pengertian Emosi	34
2. Macam-macam Emosi.....	35
3. Pengertian Kestabilan Emosi	37
4. Aspek-aspek Kestabilan Emosi	38
5. Faktor-faktor Kestabilan Emosi	39
6. Kestabilan Emosi dalam Perspektif Islam.....	42
B. Komunitas Tadabbur ODOA	46
1. Pengertian Komunitas Tadabbur ODOA	46
2. Perbedaan antara Tadabbur dan Tafakkur	48
3. <i>Tadabbur</i> Al-Qur'an dalam Psikologi	50
4. Hubungan <i>Tadabbur</i> Al-Qur'an dengan Kestabilan Emosi	53
C. Kerangka Pikir.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	56

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	56
B. Lokasi Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Data dan Sumber Data.....	59
E. Metode Pengumpulan Data	60
F. Instrumen Penelitian.....	61
G. Desain pengukuran.....	63
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	64
I. Prosedur Penelitian.....	65
1. Tahap pendahuluan.....	65
2. Tahap persiapan.....	65
3. Tahap pelaksanaan	66
4. Tahap penyusunan laporan.....	66
BAB IV ANALISIS DATA DAN LAPORAN PENELITIAN.....	67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
B. Hasil Uji Instrumen	68
C. Paparan Data Hasil Penelitian	72
D. Pembahasan.....	80
E. Keterbatasan Penelitian	86
BAB V PENUTUP.....	88
A. Simpulan.....	88
B. Saran-saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	62
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecerdasan Spiritual	62
Tabel 4.1 Blue Print Skala Kestabilan Emosi Setelah Tryout	69
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Kestabilan Emosi	70
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kestabilan Emosi.....	72
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Usia.....	73
Tabel 4.5 Tabel Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Skala Kestabilan Emosi	75
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	76
Tabel 4.8 Kategoriasasi Skala Kestabilan Emosi.....	76
Tabel 4.9 Kategorisaasi Skala Kestabilan Emosi.....	77
Tabel 4.10 Kategoriasi Skala Kestabilan Emosi Ditinjau Dari Usia	78
Tabel 4.11 Kategoriasi Skala Kestabilan Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Jenjang Pendidikan.....	79

DAFTAR DIAGRAM

Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	73
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	74
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Hasil Uji Kategorisasi Kestabilan Emosi Secara Umum.....	77

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Pikir.....	55
-------------------------------	----