

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.