

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang emosi dan berperasaan, manusia akan sulit untuk menikmati kehidupannya dengan optimal tanpa memiliki emosi, karena emosi merupakan aspek yang berperan besar terhadap perilaku manusia. Emosi juga yang menghambat seseorang untuk melakukan perubahan. Perasaan takut, cemas, sedih, khawatir dan marah. Emosi menggambarkan berbagai macam perasaan manusia dalam kondisi dan situasi yang berbeda.¹

Menurut Martin, emosi pada hakikatnya menggambarkan perasaan manusia atas berbagai situasi yang berbeda.² Emosi memiliki kecenderungan untuk mempunyai rasa yang khas bila berhadapan dengan situasi tertentu. Emosi sebagai suatu keadaan yang terus bergejolak pada diri seorang individu berfungsi sebagai *inner adjustment* lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan diri.³

Individu dibentuk oleh berbagai faktor baik dari luar dirinya maupun dari internal yang meliputi kepribadian, emosi, dan pola pikir serta faktor eksternal yaitu sikap dan tindakan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Dalam proses kognitif, emosi dibentuk oleh individu itu sendiri untuk menjelaskan suatu kejadian atau

¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), 125.

² Rosdiana dan Desyamalia, "Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Stabilitas Emosi Pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), 2.

³ A Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003).

masalah yang dialaminya. Seseorang merasakan suatu peristiwa sebagai emosi berdasarkan apa yang sedang pikirkan masa itu. Seseorang yang berada dalam kondisi suram cenderung akan berpikiran negatif terhadap diri dan lingkungannya.

Menurut Daradjat, emosi adalah pengalaman sadar yang mempengaruhi aktivitas tubuh yang mengakibatkan seseorang merasakan perasaan yang kuat karena ekspresi dan sensasi yang dirasakannya. Pada kondisi ini, kepribadian seseorang dapat mengarah pada kematangan jika ia mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul, sehingga tidak sampai mengganggu aktifitasnya.¹

Untuk menjaga agar emosi negatif yang dirasakan tetap terkendali, maka seseorang membutuhkan banyak latihan penguasaan diri, sehingga emosi yang dirasakan terkendali secara tepat dan lebih stabil.²

Stabilitas emosi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap emosi yang dirasakannya dengan tepat dan benar. Salah satu aspek yang terpenting yaitu aspek afeksi, dimana emosi seringkali terungkap dalam aktifitasnya, tingkah laku, dan pembicaraan.

Kondisi emosi yang cenderung berubah-ubah sering membuat seseorang memiliki kondisi emosi yang tidak stabil.³ Diantaranya kasus yang dialami oleh para ibu rumah tangga. Dalam kehidupan rumah tangga kestabilan emosi seorang ibu rumah tangga juga mempunyai peran penting untuk menjaga keseimbangan dalam rumah. Pekerjaan rumah tangga yang dilakukan tanpa batas waktu tertentu. Menjaga kerapihan dan keteraturan kondisi rumah merupakan inti utama dari

¹ Z Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1990).

² Rosdiana dan Desyamalia, "Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Stabilitas Emosi Pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk," 24.

³ Ahmadi Abu, *Psikologi Umum*, Revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2009). 136

pekerjaan rumah tangga itu sendiri. Berbagai macam kegiatan termasuk dalam pekerjaan rumah menjadi pekerjaan utama seorang ibu rumah tangga. Mulai dari mengurus anak, memasak, mencuci dan merapikan pakaian seluruh anggota keluarga, sampai perihal mengatur keuangan keluarga.

Banyaknya pekerjaan rumah tangga yang biasanya dilakukan akan menimbulkan tekanan tertentu pada ibu rumah tangga. Bagi sebagian orang, pekerjaan rumah itu mudah, tetapi bagi sebagian orang itu bisa menjadi pekerjaan yang sulit, karena dapat mempengaruhi secara langsung dan tidak langsung semua aspek keluarga itu sendiri.⁴

Berdasarkan penelitian ibu rumah tangga tidak sebahagia ibu yang bekerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, serta depresi. Dari survey 60.799 perempuan secara acak, penelitian menunjukkan bahwa 41 persen ibu rumah tangga mengalami kecemasan, dan sebanyak 34 persen ibu bekerja mengalami perasaan yang sama.⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Akta Ririn Aristawati dengan judul “stress dan perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Surabaya”, menunjukkan bahwa penyebab perilaku agresi pada ibu rumah tangga timbul karena pekerjaan seorang ibu yang cenderung monoton, ibu rumah tangga juga dituntut untuk bisa melakukan berbagai hal dalam pekerjaan rumah tangga.

⁴ Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana, “Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga,” *Jurnal Psikologi Udayana* Vol.1 No. 1 (2013): 95.

⁵ Amitya Betty Rosalina Dan Iriani Indri Hapsari, “Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja,” Vol. 6 No. 1, 2014, 19.

Sehingga ibu rumah tangga lebih mudah mengungkapkan emosi negatif seperti stres, marah, depresi dalam bentuk perilaku agresi.⁶

Ketika seseorang, termasuk ibu rumah tangga mengalami suatu masalah mereka cenderung melakukan berbagai upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam mengatasi tuntutan itu, individu akan berusaha untuk menerima situasi dan tekanan yang tidak mampu dikuasainya. Menurut Hude, relasi dengan Tuhan yang terjalin secara berkesinambungan dan konstan merupakan perwujudan dari kepatuhan kepada Tuhan. Hubungan tersebut dapat memunculkan emosi-emosi yang terpendam dan dalam.⁷ Getaran hati mendengar nama Allah, penyerahan diri kepada Allah dengan sikap tawakal, cinta yang mendalam melebihi dari apapun serta takut akan azab-Nya melebihi takut kepada makhluk, ini adalah contoh hubungan emosional yang dimaksud.

Praktek agama dalam Islam seperti sholat, puasa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Dalam firman-Nya Allah SWT

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian".(QS. Al-Isra 17:82).

Menjelaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan mengandung syifa (obat atau penyembuh), menurut Jalaluddin, Al-Qur'an mempunyai kekuatan untuk

⁶ Akta Ririn Aristawati, "Sress dan Perilaku Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya," *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 5 No. 2 (Mei 2016): 147.

⁷ Hude M. D, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006).

menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (psikis).⁸ Dalam mempelajari Al-Qur'an terdapat proses yang mendalam dengan memahami dan merenungkan makna ayat yang dibaca, yakni *tadabbur* Al-Qur'an. Kegiatan *tadabbur* Al-Qur'an merupakan proses perenungan, pemahaman, dan penghayatan ayat Al-Qur'an agar mudah dipahami.⁹ Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an dengan tenang dan menghayati akan berdampak pada penurunan rasa cemas, hati menjadi lebih tenang, pikiran terkendali dan jiwa terasa lebih lapang.¹⁰ Dari permasalahan yang dialami ibu rumah tangga serta kemampuan kontrol emosi mereka setelah melakukan *tadabbur* maka dilakukan studi pendahuluan (*pre elementary research*), berdasarkan wawancara dengan 2 orang anggota komunitas *tadabbur* ODOA.

Ibu WI (30 tahun) yang merupakan salah satu anggota komunitas *tadabbur* ODOA menuturkan bahwa sebelum mengikuti *qur'an journaling*, beliau selalu merasa kesulitan untuk mengungkapkan emosi dalam dirinya seperti rasa stress dan kesedihan mendalam secara tiba-tiba. Namun saat mengikuti *qur'an journaling* beliau lebih mampu untuk menata emosi, sekalipun tidak langsung membaik, beliau juga menjelaskan keadaan dirinya lebih tenang dari sebelumnya. Selain belajar untuk menata emosi, beliau juga merasa lebih mudah dalam mendalami isi Al-Qur'an.¹¹

⁸ Hafiz Anshori dan Shanty Komalasari, "Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Studi Insania* 6 No. 3 (Mei 2018): 22.

⁹ Feni Yuliani Dan Nani N Djamal, "Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Quran" 6, No. 2 (2019): 38.

¹⁰ Dini A.P. Prapto, Fuad Nashori, dan Rumiani Rumiani, "Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 7, no. 2 (1 Juni 2015): 139.

¹¹ Wawancara dengan ibu WI (30 tahun) anggota Komunitas Tadabbur ODOA, pada tanggal 11 Juni 2022

Di sisi lain ibu NR (27 tahun) menyatakan bahwa *qur'an journaling* yang digelutinya hampir 1,5 tahun ini menjadi pengobat untuk hatinya. Semenjak kecil beliau hidup sebagai pusat perhatian orang lain, kondisi ini membuat dirinya ingin selalu menjadi pemeran utama dan mendapat perhatian lebih dari orang lain. Ketika menikah dan mempunyai anak, beliau banyak menghabiskan waktu dirumah, mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak, mencuci, dan bebersih rumah. Dengan kesibukan yang tiada akhir, beliau merasa kehilangan perhatian dari keluarga dan suaminya. Beliau juga menuturkan tidak mempunyai waktu lebih untuk dirinya sendiri, sehingga lebih rentan untuk marah pada kondisi tertentu, sedih, dan merasa tidak berarti. Hikmahnya ketika melakukan *journaling*, beliau mulai belajar mengelola emosi, bukan hanya secara umum tapi melalui ayat-ayat Qur'an. Beliau memahami bahwa dibandingkan menunggu apresiasi orang lain atas dirinya, lebih baik menghargai diri sendiri dengan menjaga hati agar dekat dengan Qur'an, serta lebih berhati lapang dalam menjalani kehidupan.¹²

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa kedua anggota komunitas *tadabbur* ODOA mendapatkan manfaat dari kegiatan yang mereka lakukan, ibu WI yang mendapatkan ketenangan jiwanya dengan melakukan *tadabbur* sehingga ia lebih mampu untuk bersikap sabar dan mampu mengendalikan diri. Dalam hal ini Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi negatif seperti marah, iri hati, dan dendam. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an juga dapat memberikan ketenangan jiwa serta

¹² Wawancara dengan ibu NR (27 tahun) anggota Komunitas Tadabbur ODOA, pada tanggal 17 Juni 2022

mengurangi kecemasan. Berbeda dengan ibu NR yang mengalami hal lain dari mentadabburi Al-Qur'an, dari aktivitas *tadabbur* yang ia lakukan ayat-ayat Al-Qur'an banyak mengandung kalimat penghibur dari perasaan sedih yang dihadapinya dan memberikan harapan bagi dirinya yang sedang mengalami kesulitan atau kesedihan.

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.¹³ Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman hidup untuk menjalani kehidupan dengan cara yang benar dan baik juga berperan dalam ketenangan dan kedamaian dalam jiwa seseorang, melalui ayat-ayatnya Allah berbicara tentang rahmat dan kasih sayang serta janji Allah untuk memberi ketenangan kepada hati yang beriman. Al-Qur'an juga mendorong seseorang untuk berbuat baik kepada sesama yang dapat meningkatkan rasa bahagia dan kepuasan hidup. Melalui *tadabbur* seseorang dapat menemukan pesan-pesan indah dari ayat Al-Qur'an yang kemudian dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴

Menurut Gwan dikutip dari pernyataan Nouman Ali Khan menyatakan bahwa Al-Qur'an dapat mempengaruhi dan mengubah manusia, bisa memodifikasi perilaku manusia. Tentu hal ini dapat terjadi jika Al-Qur'an tidak hanya dibaca dan dihapalkan namun juga dipahami dan diamalkan.¹⁵ Berkaitan dengan uraian di atas,

¹³ Muhammad Rifa'i dan Saidah, "Pengaruh Tadabbur Al-Qur'an terhadap Kesejahteraan Emosional," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 15 (2) (2019): 49.

¹⁴ Nur Khalida, Abdul Gani, dan Zulkifli, "Relasi antara Tadabbur Al-Qur'an dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam* 8 (1) (2020): 33–34.

¹⁵ Hanifah, "Menumbuhkan Sikap Ilmiah Melalui Kajian Tematik Sains Qs. Al-Mu'minun Ayat 12-14 Menggunakan Teknik Qur'an Jurnal," 158–59.

maka ditarik suatu rumusan masalah yaitu: “Bagaimana tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga di komunitas tadabbur ODOA”. Dari rumusan masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “**Gambaran kestabilan emosi ibu rumah tangga di Komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) di Banjarmasin**”.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga Komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) di Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kestabilan emosi berdasarkan usia dan jenjang pendidikan ibu rumah tangga Komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) di Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga Komunitas *Tadabbur one day one ayat* (ODOA) di Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi berdasarkan usia dan jenjang pendidikan ibu rumah tangga Komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) di Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai gambaran kestabilan emosi rumah tangga Komunitas Tadabbur ODOA di Banjarmasin.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi anggota komunitas, peneliti, fakultas dan masyarakat luas.

E. Definisi Operasional

Berdasarkan fokus dan rumusan masalah penelitian, maka dapat diuraikan definisi istilah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kestabilan Emosi

Emosi adalah gejala emosi dan keinginan bisa berupa positif atau negatif tergantung pada keadaan lingkungan.¹⁶ Emosi adalah reaksi yang kompleks karena saling berhubungan sehingga terjadi perubahan besar pada orang dengan perasaan kuat.¹⁷

Menurut Schneider, kestabilan emosi merupakan kondisi dimana kesehatan fisik berkaitan dengan regulasi emosi. Kestabilan emosi didukung oleh kesehatan emosi serta penyesuaian emosi yang terdiri tiga aspek yaitu: a. Adequasi emosi, b. Kematangan emosi, c. Kontrol Emosi.¹⁸

Kestabilan emosi menyangkut beberapa hal seperti kemampuan untuk

¹⁶ Alfaiz dkk., "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk Membantu Mengurangi Emosi negatif Klien," *Jurnal Ilmiah Counsellia* Vo.9 No.1 (Mei 2019): 66.

¹⁷ Chaplin James P, "Kamus Lengkap Psikologi," trans. oleh Kartini Kartono (Jakarta: PT: RajaGrafindo Persada, 2008), 163-164.

¹⁸ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health* (New York: Holt Rinehart and Winston, 1964).

memberikan reaksi sesuai dengan apa yang diterimanya dan kemampuan untuk berekspresi dan bertingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangannya.¹⁹

Kestabilan emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk merespon emosi dengan tidak menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul, namun mampu menerima dan bereaksi sesuai dengan tingkat perkembangannya.

2. Komunitas Tadabbur ODOA

Komunitas dalam perspektif psikologi sosial Islam adalah kelompok yang berbagi nilai dan norma serta memiliki tanggung jawab sosial untuk kesejahteraan anggotanya. Fokus pada aspek spiritual dan sosial sangat ditekankan dalam penguatan komunitas ini.²⁰

Menurut Ibnu Katsir, *tadabbur* adalah kegiatan berpikir dan merenung yang terjadi setelah seseorang mencapai pemahaman. Pemahaman ini bisa diperoleh melalui penafsiran oleh ahli tafsir melalui membaca, mendengar, atau bertanya. Setelah pemahaman tercapai, barulah seseorang dapat melakukan *tadabbur* terhadap isi ayat-ayat al-Quran yang telah dipahami.²¹ Kemudian menurut pandangan lain, *tadabbur* adalah merenungi ayat-ayat Al-Quran dengan hati yang khusyuk dan pikiran yang jernih untuk memahami makna-makna yang tersirat. Ia menekankan bahwa *tadabbur*

¹⁹ Rosdiana dan Desyamalia, "Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Stabilitas Emosi Pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk," 5.

²⁰ Pratiwi, I., "Pratiwi, I. (2019). 'Komunitas dan Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Psikologis'. Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya, 134-150.," *Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 2019, 143.

²¹ Muhammad Al-Ghazali, *Kajian Tadabbur Al-Quran* (Risalah, 1995), 92.

adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami kehendak-Nya.²²

Adapun yang dimaksud komunitas *tadabbur* disini adalah anggota ibu rumah tangga komunitas *Tadabbur One Day One Ayat* (ODOA) yang melakukan kegiatan tadabbur dengan metode *journaling Qur'an*.

F. Penelitian Terdahulu

Peneliti mempelajari penelitian terdahulu yang tentunya telah memberi kontribusi dalam memulai penelitian ini, hal ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan tentang pembeda antara penelitian yang dilakukan dan penelitian terdahulu. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian.

1. “Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Qur’an terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Qur’an” oleh Feni Yuliani, Nani N Djamal, dan Endi dalam Jurnal Psikologi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kebiasaan Tadabbur Al-Qur’an terhadap kecerdasan spiritual 148 Partisipan. Subjek penelitian ini berjumlah 148 anggota dari populasi anggota Komunitas Tadabbur Qur’an angkatan ke-1 yang berjumlah 1.485 anggota. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mentadabburi Al-Qur’an memiliki pengaruh yang positif terhadap kecerdasan spiritual anggota komunitas Tadabbur Al-Qur’an, yaitu

²² Amir Hamzah, “Perspektif Al-Qur’an Tentang Tadabbur,” *Jurnal Al-Mubarak* 1 (2) (2019): 60.

sebesar 49%. Semakin tinggi kebiasaan tadabbur Al-Qur'an maka semakin tinggi pula kecerdasan spiritual anggota.²³

2. “Pengaruh kestabilan emosi dan dukungan sosial terhadap penyesuaian pernikahan istri” oleh Mariama Hadawiah Azis, Muh Daud, dan Lukman dalam *Metapsikologi: Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi* Vol. 1, No. 01, November 2022. Tujuan dari penelitian ini (1) untuk mengetahui pengaruh kestabilan emosi terhadap penyesuaian pernikahan istri yang tinggal dengan ibu mertua (2) untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial suami terhadap penyesuaian pernikahan istri yang tinggal dengan mertua (3) untuk mengetahui pengaruh kestabilan emosi dan dukungan sosial suami terhadap penyesuaian istri yang tinggal dengan mertua. Subjek dalam penelitian berjumlah 110 istri di kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara kestabilan emosi terhadap penyesuaian pernikahan. Namun, hasil lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial suami terhadap penyesuaian pernikahan serta berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan regresi ganda terdapat pengaruh positif antara kestabilan emosi dan dukungan sosial suami terhadap penyesuaian pernikahan istri.
3. “Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta” oleh Harris Fadhillah dalam *E-Journal Bimbingan dan Konseling* edisi 8 Tahun 2016. Penelitian ini dilakukan

²³ Feni Yuliani dan Nani N Djamil, “Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Quran” 6, no. 2 (2019): 37–50.

untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi. Dalam penelitian, sampel yang diambil sebanyak 89 siswa yang dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 0,049 ($\text{sig} < 0,05$) yang berarti membaca Al-Qur'an memberi pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.

4. "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi, dan Depresi" oleh R Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meiyuntari dalam *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 4 No. 3 September 2015. Tujuan dari penelitian untuk menguji hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang masuk kategori dewasa awal berusia 19-25 tahun di Yogyakarta. Jumlah subjek penelitian sebanyak 93 orang. Hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan tingkat depresi pada mahasiswa, semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup semakin rendah tingkat depresinya, ada hubungan negatif antara kestabilan emosi dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Semakin stabil emosi pada individu maka semakin rendah tingkat depresinya. Penelitian terdahulu menggunakan dua variabel bebas yaitu kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi sedangkan pada penelitian menggunakan satu variabel bebas dan kestabilan emosi sebagai variabel terikat. Namun, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk penelitian tersebut.

5. “Terapi tadabbur Al-Qur’an untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama” oleh Dini A.P. Prapto, H. Fuad Nashori, dan Rumiani dalam Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 7 No. 2 Desember 2015. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh Terapi Tadabbur Al-Qur’an untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama. Subjek penelitian ini terdiri dari 2 kelompok ibu hamil, kelompok pertama mendapatkan terapi tadabbur Qur’an sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang mengikuti kegiatan terapi Tadabbur Al-Qur’an mengalami penurunan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan proposal ini terbagi menjadi lima bab. Masing-masing bab terdiri dari sub-sub bab yang saling terhubung. Adapun sistematika pembahasannya sebagai berikut.

BAB I: Merupakan pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan. Penulisan bab ini dimaksudkan sebagai pengantar dalam pembahasan bab-bab selanjutnya untuk memudahkan alur pemikiran dan gambaran yang runtut serta untuk memperjelas arah dan tujuan penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam pembahasan penyusunan skripsi.

BAB II: Berisi tentang kajian teori dan kerangka pikir terkait masing-masing variabel penelitian dan komponen-komponen yang berhubungan dengan variabel serta menjelaskan kerangka pikir oleh peneliti.

BAB III: Berisi tentang metode penelitian, seperti pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik dan pengumpulan data, serta teknik pengolahan dan analisis data

BAB IV: berisi hasil dan pembahasan, memaparkan gambaran umum lokasi penelitian, pelaksanaan *try out*, pelaksanaan penelitian, uji validitas dan reliabilitas, analisis data penelitian, dan pembahasan menangani masalah dalam penelitian.

BAB V: berisi penutup, mengemukakan kesimpulan yang diperoleh dari analisis data penelitian, pembahasan hasil penelitian dan saran-saran yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya.