

## PENGARUH MEMBACA ALQURAN TERHADAP KESTABILAN EMOSI SISWA KELAS XI SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

### THE EFFECT OF READING QUR'AN TOWARDS THE EMOTIONAL STABILITY OF GRADE XI STUDENTS AT SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Oleh: Harris Fadhillah, bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta, hrsfadhillah@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan kebiasaan membaca Alquran siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta yang belum diteliti dampaknya bagi kestabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca Alquran terhadap kestabilan emosi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif. Sampel yang diambil sebanyak 89 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kestabilan emosi dan skala membaca Alquran. Uji Validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan *expert judgement*, sedangkan reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*. Nilai koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) pada skala kestabilan emosi sebesar 0,755 sedangkan pada skala membaca Alquran sebesar 0,561. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana.

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,049 ( $\text{sig} < 0,05$ ) yang berarti membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Persamaan regresi pada penelitian ini adalah  $Y=42,487$ . Berdasarkan tabel *RSquare*, koefisien determinasi sebesar 0,044 yang berarti sumbangan variabel membaca Alquran terhadap kestabilan emosi sebesar 4,4%.

Kata kunci: kestabilan emosi, membaca Alquran

#### Abstract

This study was conducted according to the reading Qur'an habit of grade XI students of SMA IT Abu Bakar Yogyakarta that has not been studied its impact towards the emotional stability. This study aims to know the effect of reading Qur'an towards the emotional stability.

The approach used in this study was quantitative. The taken sample were 89 students. Sampling was taken using simple random sampling technique. The instruments used were emotional stability scale and reading Qur'an scale. The validity of the instrument was tested using content validity by expert judgement, while the reliability was calculated using alpha cronbach formula. The reliability score of coefficient alpha ( $\alpha$ ) on emotional stability scale was 0.755, while reading Qur'an scale was 0.561. Data was analyzed using simple regression analysis techniques.

The results of regression test showed a significance score 0.049, which means reading the Qur'an giving effect towards the emotional stability of grade XI students at SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. The regression equation in this study was  $Y = 42.487$ . According to *RSquare* table, determination coefficient was 0.044, which means variables contributions of reading the Qur'an towards the emotional stability was 4.4%.

*Keywords: emotional stability, reading Alquran*

#### PENDAHULUAN

Perkembangan zaman mengakibatkan banyak perubahan pada tatanan kehidupan manusia di berbagai bidang, baik itu politik,

ekonomi, sosial, budaya, serta teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan zaman memiliki dampak pada seluruh aspek kehidupan manusia, ditandai dengan kemajuan

di berbagai bidang yang sudah merubah pola kehidupan manusia. Salah satunya adalah perkembangan yang sangat pesat dibidang teknologi informasi dan komunikasi. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi tumbuh dengan menghasilkan banyak produk teknologi informasi yang sangat variatif. Salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah terobosan teknologi komunikasi yang memberikan pola baru komunikasi antar manusia.

Lahirnya media sosial memberikan manfaat positif dan negatif. Jika ditinjau dari sisi positif, media sosial membuat dunia menjadi tanpa batas ruang dan waktu, sehingga dunia saling terhubung dengan sangat cepat.

Penyebaran informasi antar negara menjadi sangat cepat bahkan dalam hitungan detik informasi bisa sampai ke belahan dunia lain. Media sosial telah membentuk pola komunikasi baru dalam interaksi sosial. Interaksi sosial didalamnya terdapat aktifitas sosial.

Menurut Sjamsidar, dkk (1989), aktifitas sosial meliputi hubungan bertetangga, perkawinan/pemilihan jodoh, kerjasama sosial/gotong royong, bantuan sosial dan musibah, pendidikan, dll. Dengan demikian dapat diketahui bahwa interaksi sosial adalah hal yang penting, jika aktifitas sosial tidak dijalankan dengan baik maka akan berdampak buruk terhadap kelangsungan kehidupan sosial masyarakat dalam wilayah tertentu.

Interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu adanya kontak sosial dan adanya komunikasi (Soerjono Sukanto, 2005).

Menurut pendapat tersebut diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa interaksi sosial hanya akan berjalan jika ada kontak sosial dan komunikasi. Interaksi sosial adalah hubungan yang dinamis. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan antar individu atau individu dengan kelompok. Interaksi sosial yang baik akan terbentuk jika komponen masyarakat didalamnya juga baik. Salah satu faktor penentu baik atau tidaknya interaksi sosial adalah kestabilan emosi. Jika kestabilan emosi individu dalam sebuah masyarakat baik, maka interaksi sosial juga akan baik.

Kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya (Hurlock, 2002). Sejalan dengan pendapat diatas, dikatakan bahwa kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu dalam menghadapi masalah (Irma, 2003). Untuk mencapai kestabilan emosi terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi, meliputi; 1) Pola asuh orang tua, 2) Kemampuan mengenal dan menerima diri sendiri, 3) Suara hati, 4) pengembangan diri (Irma, 2003).

Berdasarkan paparan diatas, dapat diketahui bahwa pada dasarnya kestabilan emosi sangat diperlukan seorang individu dalam kehidupan sosial maupun perkembangan diri. Kestabilan emosi sangat berperan dalam membantu individu menjalani kehidupan sosial. Sehingga membangun kestabilan emosi menjadi hal yang penting.

Beberapa penelitian terkait kestabilan emosi sudah dilakukan. Salah satunya

dilakukan oleh Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar (Septian El Syakir, 2014: 196). Perubahan fisiologis yang terjadi antara lain penurunan depresi, kesediaan, ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitian Al Qadhi.

Penelitian ini ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik modern terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Hasil uji cobanya memberi kesimpulan, bahwa bacaan Alquran berpengaruh besar hingga 97% dapat melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit (Septian El Syakir, 2014: 196).

Penelitian Al Qadhi ini sejalan dan diperkuat pula oleh penelitian lain yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 disebutkan, Alquran terbukti mampumendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya (Septian El Syakir, 2014: 197). Kesimpulan dari hasil uji coba tersebut diatas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Salim dan dipublikasikan Universitas Boston. Penelitian dilakukan terhadap 5 orang

sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa akan diperdengarkan ayat-ayat Alquran. Penelitian ini dilakukan sebanyak 210 kali yang terbagi menjadi dua sesi, yakni membacakan Alquran dengan tartil dan membacakan bahasa arab yang bukan berasal dari Alquran. Kesimpulan dari penelitian Muhammad Salim menunjukkan bahwa responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Alquran dan mendapat ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan Alquran (Septian El Syakir, 2014: 197).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa membaca Alquran memberi dampak positif pada kondisi psikis manusia secara umum dan pada remaja secara khusus.

Disisi lain berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta memiliki kebiasaan membaca Alquran yang belum diteliti dampaknya bagi kestabilan emosi. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk membuktikan bagaimana pengaruh intensitas siswa dalam membaca Alquran terhadap kemampuan dalam mengendalikan emosi. Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul "*Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta*".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif kasual. Hal

tersebut berdasarkan anggapan bahwa semua gejala yang diamati dapat diukur dan diubah dalam bentuk angka yang memungkinkan digunakan teknik analisis statistik (Suharismi Arikunto, 2010: 10).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta yang beralamat di Jalan Rejowinangun No.28, Kotagede, Jogja, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dimulai pada Februari 2016 dan berakhir pada Juli 2016

### **Target/Subjek Penelitian**

Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Peneliti akan menggunakan teknik penentuan sampel *simple random sampling*. Random berarti pemilihan sampel dilakukan secara acak dimaksudkan bahwa semua anggota populasi berpeluang untuk dipilih menjadi sampel (Endang Mulyatiningsih, 2011: 11). Jumlah subjek dalam penelitian adalah sebanyak 89 siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.

### **Prosedur**

Peneliti melaksanakan penelitian yang terdiri dari rangkaian kegiatan. Penelitian diawali dengan observasi, kemudian melakukan uji coba instrumen dengan uji expert. Peneliti membagi instrument berupa skala kestabilan emosi dan skala membaca Alquran untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data

pada sampel yang telah ditentukan. Data kemudian dianalisis menggunakan program SPSS *for windows* versi 23.0.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode skala psikologi dalam proses pengumpulan data. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yang pengukurannya dilakukan dengan cara mengukur isi konsep atau variabel yang akan diukur kemudian dibandingkan dengan kisi-kisi instrumen dan selanjutnya dikonsultasikan dengan expert judgement (Sugiyono, 2011: 129). Expert judgement pada penelitian ini yaitu dosen pembimbing Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si. sebagai ahli di bidang psikologidan ibu Marita sebagai guru Bimbingan dan Konseling di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Setelah dilakukan uji instrumen oleh ahli, maka dilanjutkan dengan perhitungan koefisien validitas isi. Untuk menentukan koefisien validitas isi, hasil penilaian kedua ahli dimasukan kedalam tabulasi silang (2x2) yang terdiri dari kolom A, B, C, dan D. Kolom A adalah sel yang menunjukkan ketidaksetujuan kedua penilai. Kolom B dan C adalah sel yang menunjukkan perbedaan pandangan antara penilai pertama dan kedua (penilai pertama setuju, penilai kedua tidak setuju, atau sebaliknya). Kolom D adalah sel yang menunjukkan persetujuan kedua penilai. Validitas isi adalah banyaknya butir soal pada kolom D dibagi dengan banyaknya butir soal kolom A+B+C+D. Setelah butir soal di validasi isi oleh 2 orang penilai, selanjutnya

dianalisis dengan menggunakan perhitungan menurut *Gregory*. Berdasarkan perhitungan *Gregory* diperoleh nilai validitas isi adalah 1, yang berarti uji validitas isi skala membaca Alquran dan skala kestabilan emosi berada pada kategori sangat tinggi.

Skala yang akan digunakan sebagai instrumen penelitian ialah skala membaca Alquran dan skala kestabilan emosi. Skala dibuat oleh peneliti melalui beberapa tahap. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan instrumen pengumpul data *summated rating scale*.

Skala yang akan dibuat peneliti yaitu skala kestabilan emosi dan skala membaca Alquran. Pada skala yang digunakan tersedia empat alternatif jawaban dari setiap item pernyataan- pernyataan yang diajukan serta dipisahkan menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Pembagian empat alternatif tersebut juga diperlukan untuk keperluan pemberian skor. Selain itu, pemilihan alternative jawaban yang berjumlah empat (genap) dipilih untuk menghindari adanya kecenderungan jawaban pada kategori tengah atau jawaban netral (Hamid Darmadi, 2011: 106).

Uji reliabilitas pada penelitian ini dihitung menggunakan IBM SPSS Statistics 23. Instrumen kestabilan emosi, didapat nilai Alpha Cronbach sebesar 0,755. Sedangkan untuk instrumen membaca Alquran setelah dilakukan penghitungan uji reliabilitas menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,561. Pengujian instrumen dikatakan reliabel

jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ , pada taraf signifikansi 5%. Besar  $r_{tabel}$  dengan jumlah sampel 89 siswa adalah 0,1755. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen pada penelitian ini reliabel karena  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ .

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan metode analisis data regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov dengan bantuan IBM SPSS Statistics 23. Menurut Sugiyono (2007), normal tidaknya distribusi data dapat diketahui dengan membandingkan chi-kuadrat yang dihitung dengan chi-kuadrat table signifikan 5%. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0.05 pada ( $p > 0.05$ ) maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 pada ( $p < 0.05$ ) maka data berdistribusi tidak normal. Taraf signifikan yang digunakan untuk uji hipotesis pengaruh variabel bebas dengan variable terikat pada penelitian ini adalah taraf signifikan 5%.

Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 pada ( $p < 0.05$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima (Sugiyono, 2011: 391). Begitu juga sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Pengujian data diolah dengan bantuan IBM SPSS Statistics 23.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **a. Kestabilan Emosi**

Skala kestabilan emosi memiliki

rentang skor 1-4 dengan jumlah 16 item pernyataan. Deskripsi data kestabilan emosi disajikan secara umum, yang meliputi skor minimum, skor maksimum, *mean*, dan standar deviasi.

Tabel 1. Data Kestabilan Emosi

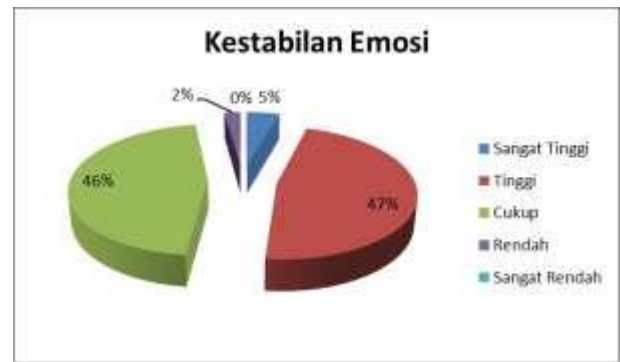
Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik	Empirik
Kestabilan Emosi	16	Skor Minimum	16	33
		Skor Maksimum	64	60
		Mean	40	46,5
		Standar Deviasi	8	4,5

Berdasarkan tabel data kestabilan emosi diatas, dapat diketahui data hipotetik yang berupa skor minimum kestabilan emosi adalah sebesar 16, skor maksimum 64, skor *mean* 40, dan skor standar deviasi 8. Kemudian diketahui data empiric skor minimum kestabilan emosi sebesar 33, skor maksimum 60, skor *mean* 46,5, dan skor standar deviasi 4,5.

Data kestabilan emosi juga disajikan dalam bentuk kategorisasi frekuensi. Adapun data kategorisasi sebai berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Kestabilan Emosi

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Hipotetik	Empirik
Membaca Alquran	2	Skor Minimum	2	2
		Skor Maksimum	8	7
		Mean	5	4,5
		Standar Deviasi	1	0,8



Berdasarkan tabel dan diagram distribusi frekuensi kategorisasi kestabilan emosi diatas dapat diketahui bahwa dari 89 orang siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta, terdapat 4 orang siswa yang memiliki kategori kestabilan emosi sangat tinggi (4,5%), 42 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi tinggi (47,2%), 41 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi cukup (46,1%), 2 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi rendah (2,2 %), dan 0 siswa yang memiliki kategori kestabilan emosi sangat rendah (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta mayoritas berada pada kategori tinggi dan cukup.

**b. Membaca Alquran**

Hasil penelitian selanjutnya adalah data membaca Alquran.

No.	Frekuensi	Prosentase	Kategori
1.	4	4,5%	Sangat Tinggi
2.	42	47,2%	Tinggi
3.	41	46,1%	Cukup
4.	2	2,2%	Rendah
5.	0	0%	Sangat Rendah
	89	100%	

Berdasarkan data membaca Alquran yang terdapat di tabel, dapat diketahui bahwa data hipotetik yang berupa skor minimum adalah 2, skor maksimum 8, skor *mean* 5, skor

standar deviasi 1. Sedangkan data empirik menunjukkan, skor minimum adalah 2, skor maksimum 7, skor mean 4,5, dan skor standar deviasi 0,8.

Hasil penelitian selanjutnya adalah distribusi frekuensi kategorisasi membaca Alquran.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Membaca Alquran.

No	Frekuensi	%	Kategori
1	4	4,5 %	Sangat Tinggi
2	7	7,9 %	Tinggi
3	15	16,9 %	Cukup
4	25	28,1 %	Rendah
5	38	42,7 %	Sangat Rendah
	89	100 %	



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, dapat dilihat bahwa dari 89 siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta terdapat 4 orang siswa (4,5%) yang memiliki kategori membaca Alquran sangat tinggi, 7 orang siswa ( 7,9 %) berada pada kategori tinggi, 15 orang siswa (16,9%) berada pada kategori cukup, 25 orang siswa berada pada kategori rendah (28,1%), dan 38 orang siswa (42,7%) berada pada kategori membaca Alquran sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Alquran siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sangat rendah.

### c. Uji Hipotesis

Berdasarkan perhitungan Uji normalitas, diperoleh hasil bahwa Sig (2-tailed) bernilai p (0.2), yang artinya lebih besar dari 0.05 sehingga distribusi skornya dikatakan normal. Dengan demikian, berdasarkan normal probability plot, grafik histogram dan nilai signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa data yang ada memenuhi asumsi normal

Berdasarkan ketentuan, hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi <0,05. Berdasarkan hasil analisis data, hasil perhitungan antara kestabilan emosi dan membaca Alquran berdasarkan table ANOVA<sup>a</sup> menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,049. Nilai konstanta berdasarkan uji hipotesis sebesar 41,566, nilai koefisien regresi predictor sebesar 0.921 dan nilai thitung sebesar 1,922 dengan nilai sigifikansi (p) sebesar 0,049. Dengan demikian hasil nilai signifikansi penelitian ini < 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi. Oleh karena itu hipotesis alternatif yang berbunyi “Membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi” diterima dan hipotesis nol (H0) yang berbunyi“Membaca Alquran tidak memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi” ditolak. Berdasarkan tabel koefisien, persamaan regresi pada penelitian ini adalah (Y = a+ bX), maka diperoleh persamaan regresi Y = 41,566 + 0.921 X, yang berarti jika nilai X telah di ketahui maka nilai Y dapat diketahui dengan mengalikan nilai X

dengan nilai koefisien (0.921) yang kemudian di jumlahkan dengan nilai konstanta (41,566). Sebagai contoh jika nilai  $X = 1$  maka nilai  $Y$  dapat di ketahui dengan rumus:

Jadi jika nilai Kestabilan Emosi ( $X$ ) telah diketahui 1 maka nilai Membaca Alquran ( $Y$ ) juga dapat diketahui yaitu 42,487. Besar sumbangan dari variabel bebas (kestabilan emosi) untuk variable terikat (membaca Alquran) bisa diketahui pada Tabel dibawah ini.

Hasil Besar Sumbangan  $X$  terhadap  $Y$

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,209 <sup>a</sup>	,044	,033	5,06261
a. Predictors: (Constant), Membaca_Al_Quran				
b. Dependent Variable: Kestabilan_Emosi				

Dapat dilihat pada tabel diatas, bahwa koefisien detriminasi Rsquare membaca Alquran terhadap kestabilan emosi sebesar 0.044 atau 4,4 % yang berarti bahwa sumbangan efektif variabel membaca Alquran terhadap kestabilan emosi adalah sebesar 4,4%, dan 95,6% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Pada penelitian ini diketahui bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi manusia, terkhusus siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Pada penelitian ini jumlah sumbangan efektif variabel membaca alquran terhadap kestabilan emosi adalah sebesar 4,4%, artinya pengaruh membaca alquran terhadap kestabilan emosi masih sangat rendah.

Peneliti menduga hal ini disebabkan intensitas membaca alquran siswa SMA IT

Abu Bakar Yogyakarta yang memang belum stabil. Nabi Muhammad SAW mengajarkan, bahwa jumlah bacaan lafadz Alquran dalam sehari adalah 1 juz. Jika dilihat dari data penelitian membaca Alquran, subjek yang membaca Alquran 1 juz dalam sehari sangat sedikit. Selain itu ada faktor lain yang menyebabkan membaca Alquran tidak memberikan pengaruh besar terhadap kestabilan emosi, yaitu perbuatan dosa yang dilakukan dan menyebabkan hati menjadi keras.

Jika ditinjau dari subjek penelitian, subjek tergolong kedalam usia remaja. Usia remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Fase ini juga termasuk fase pencarian jati diri yang menuntut remaja agar memiliki emosi yang stabil. Penulis menduga bahwa kecilnya pengaruh membaca Alquran terhadap kestabilan emosi pada penelitian ini disebabkan subjek yang masih berada pada tahap emosi yang belum stabil dan sedang berproses mencapai kestabilan emosi, sehingga perubahan kestabilan emosi belum signifikan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah faktor kondisi suasana kelas dan keseriusan subjek dalam mengisi angket juga menjadi keterbatasan penelitian ini. Sehingga kondisi ini memberi pengaruh terhadap hasil penelitian.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta yang memiliki kestabilan emosi dengan kategori sangat tinggi



sebesar 4,5%, kategori tinggi sebesar 47,2%, kategori cukup sebesar 46,1%, kategori rendah sebesar 2,2%, kategori sangat rendah sebesar 0%. Sehingga yang paling banyak adalah siswa dengan kategori tinggi.

2. Siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta yang memiliki intensitas membaca Alquran dengan kategori sangat tinggi sebesar 4,5 %, kategori tinggi sebesar 7,9 %, kategori cukup sebesar 16,9 %, kategori rendah sebesar 28,1%, dan kategori sangat rendah 42,7%. Sehingga yang paling banyak adalah siswa dengan kategori sangat rendah.
3. Membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Diketahui nilai signifikansi ( $p$ ) adalah sebesar 0,049. Hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima.
4. Besarnya sumbangan membaca Alquran untuk kestabilan emosi sebesar 4,4 %, sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **Saran**

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA IT Abu Bakar Yogyakarta

Pada penelitian ini diketahui bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa. Oleh karena itu disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menerapkan metode pembiasaan dan penargetan membaca Alquran kepada

seluruh siswa agar memperoleh kestabilan emosi yang baik. Guru Bimbingan dan Konseling juga disarankan untuk dapat memberi informasi dan motivasi kepada siswa bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi.

2. Bagi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta

Intensitas membaca Alquran pada siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta menunjukkan mayoritas berada pada kategori sangat rendah. Oleh karena itu disarankan untuk dapat meningkatkan intensitas dalam membaca Alquran. Sehingga dapat meningkatkan kestabilan emosi menjadi lebih baik. Selain itu membaca Alquran juga bernilai ibadah, sehingga kegiatan ini perlu dibiasakan dan ditingkatkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya mengenai pengaruh membaca Alquran terhadap kestabilan emosi dapat dilakukan dengan metode lain, salah satunya adalah metode eksperimen. Dengan metode tersebut maka penelitian akan memberikan perlakuan pada dua kelompok yang berbeda sehingga hasil akan dapat dilihat dengan jelas. Selain itu variabel membaca alquran juga dapat dikaitkan dengan aspek yang lain, sehingga lebih dapat mencari pengaruh membaca Alquran terhadap variabel selain dari kestabilan emosi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hamid Darmadi. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Irma. (2003). Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Teratur dengan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Tidak Teratur. *Jurnal Psikologi Islam* (3), 83-93.
- Septian El Syakir. (2014). *Islamic Hypno Parenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: Kawah Pustaka.
- Sjamsidar, dkk. (1989). *Perkembangan Interaksi Sosial Budaya di Daerah Pasar pada Masyarakat Pedesaan di Daerah Jawa Timur*. Jakarta: Depdikbud.
- Soerjono Soekanto. (2005). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta