

**PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI JAMA'AH
MAJELIS TA'LIM MIFTAHUL HUDA DESA POJOK KECAMATAN
PONGGOK KABUPATEN BLITAR**

Nik Haryanti,¹ Liatul Rohmah,² Danar Nanda Rachmawati³
Universitas Islam Balitar,¹ UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung,² Universitas Islam Balitar.³

Email: nikharyanti1983@gmail.com,¹ liatulrohmah@gmail.com,² nandaarachmawati@gmail.com.³

Abstract

This study aims to analyze the influence of istighosah on emotional control of Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda, Corner Village, Ponggok District, Blitar Regency. The research method used is a quantitative research method used to examine certain populations or samples, data collection using research instruments, quantitative / statistical data analysis with the aim of testing hypotheses that have been set. The approach used in this study is an associative approach, which is research that aims to determine the relationship between two or more variables Data analysis techniques used simple linear regression. The results of this study show that there is a positive and significant influence between istighosah on emotional control of Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda, Desa Corner, Ponggok District, Blitar Regency, which means that the higher the istighosah activities in the congregation, the higher the emotional control of the Jama'ah Majlis Ta'lim.

Keywords: Istighosah, Emotional Control, Majelis Ta'lim

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan asosiatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih Teknik analisis data yang digunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar yang berarti bahwa semakin tinggi kegiatan istighosah pada jama'ah, maka semakin tinggi pula pengendalian emosi jama'ah majelis ta'lim.

Kata kunci: Istighosah, Pengendalian Emosi, Majelis Ta'lim

PENDAHULUAN

Pengendalian emosi merupakan suatu emosi yang menitikberatkan pada penekanan emosi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima di lingkungan (Puspawardhani, 2021). Pengendalian emosi berarti juga kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu dapat mengidentifikasi, mengakui dan mampu mengelola emosi.

Pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan (Bilqis Rizma Ahmadi, 2022). Pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya (Widowati, Daya, & Setiowati, 2020).

Menurut Hurlock yang dikutip oleh Bisri mengatakan pengendalian emosi adalah pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar (Bisri, 2016). Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosi, cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan. Seperti yang diberitakan ada seorang yang tidak dapat menahan emosi dan kesal karena terus ditagih hutang oleh tetangganya, pelaku membunuh korbannya seperti juga di Tulungagung suami emosi kepada istrinya karena diajak cerai sehingga berujung pada di bunuhnya sang istri. Sedangkan Sigmund Freud yang dikutip oleh Priatmoko (2010) menyatakan pengendalian emosi adalah mengendalikan emosi tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradaptasi atau belum.

Namun kenyataan saat ini jama'ah masih belum bisa mengendalikan emosi sehingga di dalam organisasi terkena dampak seperti perselisihan sesama jama'ah serta terpengaruh dari isu-isu yang beredar dari jama'ah lain. Selain hal tersebut majelis ta'lim miftahul huda sering kurangnya interaksi social seperti kurangnya bertanya kepada penceramah ketika di beri kesempatan untuk bertanya, serta kurangnya keakraban terhadap sesama jamaah maupun penceramah. Selain itu di Majelis Ta'lim Miftahul Huda mengalami kefakuman, karena ketika dalam sebuah lembaga atau forum dimana disitu tidak terjadi interaksi antar individu akan

mengakibatkan kefakuman, hubungan sosial itu terjadi karena adanya peran serta diri individu satu dan individu lain, baik secara perorangan maupun kelompok, selain kasus di atas, permasalahan sosial yang sering terjadi di tengah-tengah lingkungan masyarakat sekarang ini yang menjadikan norma agama yang rusak dan lingkungan yang kurang baik.

Kata “istighotsah” استغاثة berasal dari “al-ghouts” الغوث yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (*wazan*) “istaf’ala” استفعل atau “istif’al” menunjukkan arti permintaan atau permohonan (Pitriani, Rahman, & Adnan, 2023). Maka istighotsah berarti meminta pertolongan. Seperti kata ghufuran غفران yang berarti ampunan ketika diikutkan pola istif’al menjadi istighfar استغفار yang berarti memohon ampunan. Jadi istighotsah berarti “thalabul ghouts” طلب الغوث atau meminta pertolongan (Hasim & Falach, 2020). Para ulama membedakan antara istghotsah dengan “istianah” استعانة, meskipun secara kebahasaan makna keduanya kurang lebih sama. Karena isti’anah juga pola istif’al dari kata “al-aun” العون yang berarti “thalabul aun” طلب العون yang juga berarti meminta pertolongan (Asrori, 2012). Istighosah merupakan kumpulan doa-doa, Istighosah dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepadanya serta di dalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh (Rahma, 2011).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai istighosah di antaranya (Pitriani et al., 2023) kegiatan istighosah telah memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hasim & Falach (2020) bahwa ada beberapa tahap dalam istighosah yang dilakukan sebagai berikut: 1) tahap pra istighosah, dilakukan pengoprakan. 2) menenangkan jiwa, karena di dalamnya terdapat hal-hal yang mendatangkan ketenangan, seperti shalat sunat, dzikrullah dalam pembacaan tahlil, tahmid, tasbih, takbir dan sholawat. Penelitian (Silviyana, 2019) dalam penelitiannya pelaksanaan istighosah pembacaan sholawat Nabi, penyampaian ceramah dari mubaligh, pelaksanaan istighosah, motivasi jama’ah mengikuti istighosah dapat mengatasi problematika hidup.

Istighosah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata istighosah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighosah adalah bukan hal yang biasa saja. Oleh karena itu, istighosah sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT. berkenan

mengabulkan permohonan itu. Dengan adanya istighosah dapat digunakan sebagai pengendalian emosi bagi jama'ah majelis ta'lim khususnya di kecamatan Ponggok.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan “penelitian dengan meneliti seberapa besar pengaruh variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*)” (Sugiyono, 2017). Metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan asosiatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dengan penelitian ini maka akan dapat dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan, dan mengontrol suatu gejala” (Fitri & Haryanti, 2020). Pendekatan penelitian asosiatif ini minimal terdapat dua variabel yang dihubungkan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis bentuk hubungan ini bersifat sebab akibat (kausal), yaitu hubungan yang bersifat mempengaruhi dua variabel atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jama'ah majelis ta'lim miftahul huda yang berjumlah 70 orang. Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari populasi”. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Berkaitan dengan teknik pengambilan sampel Nasution (2005) mengemukakan bahwa “...mutu penelitian tidak selalu ditentukan oleh besarnya sampel akan tetapi oleh kokohnya dasar-dasar teorinya, oleh desain penelitiannya (asumsi-asumsi statistik) serta mutu pelaksanaan dan pengolahannya”. Berkaitan dengan pengambilan sampel, Arikunto mengemukakan bahwa untuk sekedar acak-acak maka subyek kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2015). karena jumlah populasi berjumlah 70 jama'ah yang menunjukkan kurang dari 100, maka populasi diambil semua untuk sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan angket/kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan regresi linier sederhana dengan Pengujian Hipotesis uji statistik Uji t pada dasarnya menunjukkan ada tidaknya pengaruh satu variabel bebas secara individual terhadap variabel terikat. Formulasi hipotesis : $H_0 : b_i = 0$; artinya variabel bebas secara

individual tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat. $H_a : b_i \neq 0$; artinya variabel bebas secara individual mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

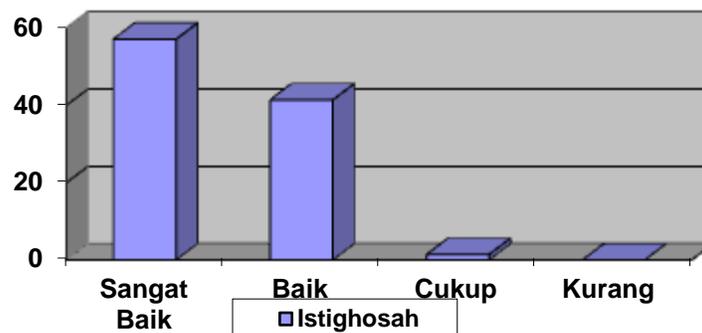
Berdasarkan analisis deskriptif variabel istighosah instrumen yang dipakai untuk mengukur istighosah terdiri dari 15 pertanyaan, yang masing-masing item mempunyai lima alternatif jawaban dengan rentang skor 1-5. Skor harapan terendah adalah 15 sedangkan total skor harapan tertinggi adalah 75. Berdasarkan total skor harapan tersebut dapat ditentukan interval skor yang menggambarkan istighosah yang terdiri dari empat tingkatan yaitu mampu melaksanakan dengan sangat baik, baik, cukup dan kurang. Data istighosah yang dikumpulkan dari responden sebanyak 70 secara kuantitatif menunjukkan bahwa skor minimum yang didapat adalah 15 dan skor total maksimumnya adalah 75. Rentang jumlah skor maksimum yang mungkin diperoleh adalah $75-15= 60$. Interval sebanyak empat, maka lebar intervalnya adalah $60 : 4 = 15$. Data hasil angket istighosah disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Istighosah

No	Interval	Kriteria	Jumlah	Prosentase %
1.	Sangat Baik	61-75	40	57.1%
2.	Baik	46-60	29	41.4%
3.	Cukup	31-45	1	1.4%
4	Kurang	15-30	0	0%
Total			70	100%

Sumber: Olahan Peneliti, 2023

Grafik 1. Istighosah



Berdasarkan data pada tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkatan istighosah responden dapat diperoleh data 57.1% atau 40 responden memperoleh tingkatan istighosah dengan kriteria sangat baik, dan 41.4% atau 27 responden dengan kriteria baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan sebagian besar responden memperoleh tingkatan istighosah yang ditetapkan dengan kriteria sangat baik, sehingga dapat dikatakan bahwa istighosah dengan kriteria sangat baik.

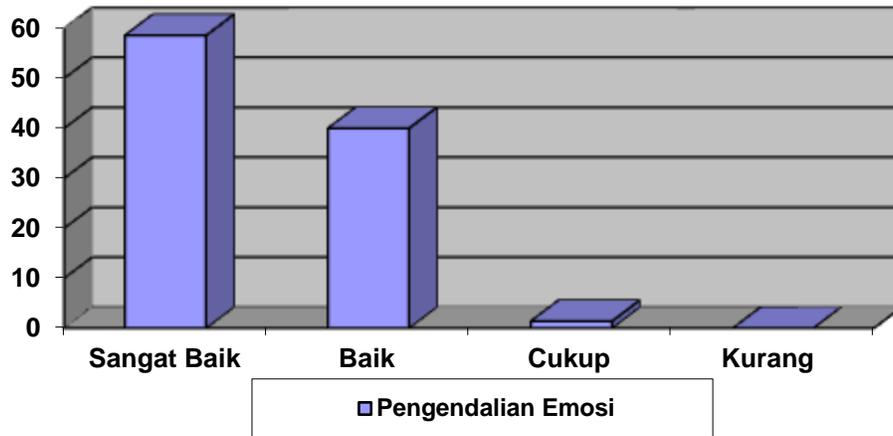
Sedangkan hasil analisis deskriptif pengendalian emosi, Instrumen yang dipakai untuk mengukur pengendalian emosi terdiri dari 15 pertanyaan, yang masing-masing item mempunyai lima alternatif jawaban dengan rentang skor 1-5. Skor harapan terendah adalah 15 sedangkan total skor harapan tertinggi adalah 75. Berdasarkan total skor harapan tersebut dapat ditentukan interval skor yang menggambarkan pengendalian emosi yang terdiri dari empat tingkatan yaitu mampu melaksanakan dengan sangat baik, baik, cukup dan kurang. Data pengendalian emosi yang dikumpulkan dari responden sebanyak 70 secara kuantitatif menunjukkan bahwa skor minimum yang didapat adalah 15 dan skor total maksimumnya adalah 75. Rentang jumlah skor maksimum yang mungkin diperoleh adalah $75-15= 60$. Interval sebanyak empat, maka lebar kelas intervalnya adalah $60 : 4 = 15$. Data hasil angket pengendalian emosi disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Pengendalian Emosi

No	Interval	Kriteria	Jumlah	Prosentase %
1.	Sangat Baik	61-75	41	58.6%
2.	Baik	46-60	28	40%
3.	Cukup	31-45	1	1.4%
4	Kurang	15-30	0	0%
Total			70	100%

Sumber: Olahan Peneliti, 2018

Grafik 2. Pengendalian Emosi



Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa tingkatan pengendalian emosi responden dapat diperoleh data 58.6% atau 41 responden memperoleh tingkatan pengendalian emosi dengan kriteria sangat baik, dan 40% atau 28 responden dengan kriteria baik serta hanya 1,4% atau 1 responden dengan kriteria cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan sebagian besar responden memperoleh tingkatan pengendalian emosi yang ditetapkan dengan kriteria sangat baik, sehingga dapat dikatakan bahwa pengendalian emosi dengan kriteria sangat baik.

Uji validitas instrumen istighosah, dimana pengujian ini untuk mengetahui valid/layak tidaknya instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 21.0. Sedangkan hasil ujinya dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

No	Variabel	Item Instrument	Pearson Correlation	R Tabel (N=30), Taraf Signifikasi 5%	Keterangan
1	Istighosah	X1	0.821	0.30	Valid
2		X2	0.900	0.30	Valid
3		X3	0.721	0.30	Valid
4		X4	0.831	0.30	Valid
5		X5	0.852	0.30	Valid

No	Variabel	Item Instrument	Pearson Correlation	R Tabel (N=30), Taraf Signifikasi 5%	Keterangan	
6		X6	0.581	0.30	Valid	
7		X7	0.882	0.30	Valid	
8		X8	0.558	0.30	Valid	
9		X9	0.608	0.30	Valid	
10		X10	0.801	0.30	Valid	
11		X11	0.882	0.30	Valid	
12		X12	0.687	0.30	Valid	
13		X13	0.870	0.30	Valid	
14		X14	0.864	0.30	Valid	
15		X15	0.721	0.30	Valid	
1		Pengendalian Emosi	Y1	0.811	0.30	Valid
2			Y2	0.816	0.30	Valid
3			Y3	0.546	0.30	Valid
4			Y4	0.700	0.30	Valid
5			Y5	0.625	0.30	Valid
6	Y6		0.672	0.30	Valid	
7	Y7		0.775	0.30	Valid	
8	Y8		0.868	0.30	Valid	
9	Y9		0.700	0.30	Valid	
10	Y10		0.860	0.30	Valid	
11	Y11		0.849	0.30	Valid	
12	Y12		0.678	0.30	Valid	
13	Y13		0.868	0.30	Valid	
14	Y14		0.510	0.30	Valid	
15	Y15		0.556	0.30	Valid	

Sumber Data: Peneliti, 2023

Setiap item angket dari variabel istighosah dikatakan valid apabila $r > 0.30$. Dari 15 item pertanyaan semuanya valid. Sedangkan untuk angket dari variabel pengendalian emosi dikatakan valid apabila $r > 0.30$. Dari 15 item pertanyaan, semuanya valid. Selanjutnya diadakan uji reliabilitas.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah indikator yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel, indikator dinyatakan reliabel apabila nilai *cronbach's alpha* (α) yang didapat $\geq 0,60$. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for Windows* dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Standar Reliabilitas	Keterangan
Istighosah (X)	0,914	0,60	Reliabel
Pengendalian emosi (Y)	0,889	0,60	Reliabel

Sumber Data: Data diolah, (2023)

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa hasil nilai *cronbach's alpha* (α) variabel X dan Y $> 0,60$ sehingga kuesioner dari kedua variabel tersebut reliabel atau layak dipercaya sebagai alat ukur variabel.

Untuk menguji pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Pongok Kabupaten Blitar secara parsial signifikan atau tidak, dalam penelitian ini menggunakan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan N 70, sedangkan tabel distribusi t dicapai pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-k-1 = 70 - 1 - 1 = 68$ (n jumlah responden dan k adalah jumlah variabel independen). Hasil diperoleh dari t tabel adalah 1.668. Dalam pengujian ini menggunakan bantuan program SPSS 21.0 for Windows diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. **Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	32.669	6.153		5.309	.000
Istighosah	.471	.099	.502	4.781	.000

a. Dependent Variable: Pengendalian Emosi

Dari hasil pada tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis alternatif (H_a) pertama diterima. Pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan cara membandingkan antara hasil dari t_{hitung} dengan t_{tabel} . Dari tabel *Coefficients* di atas diperoleh nilai $t_{hitung} = 4.781$. Sementara itu, untuk t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,668$. Perbandingan antara keduanya menghasilkan: $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.781 > 1,668$). Nilai signifikansi t untuk variabel lingkungan belajar adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dalam pengujian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan

antara istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar.

Sedangkan mengenai hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel 6 *coefficients* adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linier
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.669	6.153		5.309	.000
	Istighosah	.471	.099	.502	4.781	.000

a. Dependent Variable: Pengendalian Emosi

Berdasar pada tabel hasil analisis regresi maka dapat diperoleh hasil persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$(Y) = 32.669 + (0.471)$$

Standar error persamaan regresi adalah 4.642 untuk beta = 0, standar error persamaan regresi variabel istighosah adalah 0,471. Nilai signifikansi t variabel istighosah adalah 0.000. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar nilai signifikansi variabel lebih kecil daripada nilai probabilitas yang ditetapkan yaitu 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa istighosah berpengaruh secara parsial berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar.

Dari persamaan regresi di atas dapat ditrepretasikan sebagai berikut:

- a. Nilai konstanta = 32.669 artinya jika jumlah istighosah nilainya adalah 0, maka pengendalian emosi nilainya positif sebesar 32.669.
- b. Nilai koefisien b = (0,471), artinya jika jumlah istighosah ditingkatkan sebesar 1 satuan, maka pengendalian emosi akan meningkat sebesar 0.471 satuan.

Analisis Determinasi (R²) dilakukan analisis korelasi yang diperoleh dari output regresi. Berdasarkan tabel 7 model summary sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Koefisien Diterminasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.502 ^a	.252	.241	6.39933

a. Predictors: (Constant), Istighosah

Hasil analisis korelasi ganda dapat dilihat pada output model summary dari hasil analisis regresi linier berganda di atas. Berdasarkan output diperoleh angka R sebesar 0,502. Maka dapat disimpulkan bahwa 50.2% terjadi hubungan yang sangat kuat antara pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel dari luar penelitian.

Untuk menghitung besarnya pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar. dengan menggunakan angka R Square (angka korelasi yang dikuadratkan). Angka R Square disebut juga Koefisiensi Determinasi (KD). Besarnya angka Koefisiensi Determinasi dalam perhitungan di atas ialah sebesar 0.252 atau sama dengan 25.2 % (Rumus untuk menghitung Koefisiensi Determinasi ialah $r^2 \times 100 \%$). Angka tersebut mempunyai arti bahwa, besarnya pengaruh istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar. adalah 25.2%, sedangkan sisanya yaitu harus dijelaskan oleh faktor-faktor penyebab lainnya yang berasal dari luar regresi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara istighosah terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar, dibuktikan dari Perbandingan antara keduanya menghasilkan: $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.781 > 1,668$). Nilai signifikansi t untuk variabel lingkungan belajar adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dalam pengujian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kegiatan istighosah pada jama'ah, maka semakin tinggi pula pengendalian emosi jama'ah majelis ta'lim.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rahma (2011) bahwa *istighosah* merupakan kumpulan doa-doa, *Istighosah* dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepada-Nya serta di dalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh. *Istighosah* adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit. Sedangkan *Isti'anah* maknanya meminta pertolongan dengan arti yang lebih luas dan umum. Baik *Istighosah* maupun *Isti'anah* terdapat di dalam *nushushusy syari'ah* atau teks-teks al-Qur'an atau hadits Nabi Muhammad.

Hasil penelitian ini sesuai pendapat Barmawie Umari (1993) bahwa *istighosah* adalah *do'a-do'a* sufi yang dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan yang didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh yang populer dalam amal salehnya. *Istighosah* sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata *istighosah* konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam *istighosah* adalah bukan hal yang biasa biasa saja. Oleh karena itu, *istighosah* sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama *istighfar*, sehingga Allah SWT berkenan mengabulkan permohonan itu.

Sedangkan menurut Darwis Hude (2006) pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif. Pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Seseorang yang melakukan pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi itu terkait dengan kemampuan menyesuaikan diri secara psikologis, yang mana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *istighosah* terhadap pengendalian emosi Jama'ah Majelis Ta'lim Miftahul Huda Desa Pojok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar, dibuktikan dari

Perbandingan antara keduanya menghasilkan: $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.781 > 1,668$). Nilai signifikansi t untuk variabel lingkungan belajar adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dalam pengujian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kegiatan istighosah pada jama'ah, maka semakin tinggi pula pengendalian emosi jama'ah majelis ta'lim.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Asrori, Muhammad. *Pengertian dan Bancaan Dalam Istighosah*, Jurnal Tausyiah, Volume III, 2012,
- Bisri, Said Hasab. *Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Dharma Yogyakarta*, Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016
- Bilqis Rizma Ahmadia. (2022). *Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi*. 19, 390–404. Gunung Djati Conference Series.
- Fitri, A. Z., & Haryanti, N. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Mixed method dan Research and Development*. Malang: Madani Media.
- Hasim, F., & Falach, Y. N. (2020). Pendidikan Spiritual Dalam Tradisi Istighosah Santri Pondok Pesantren AL Mahrusiyah III Ngampel Kota Kediri. *EL BIDAYAH*, 2(September), 89–100.
- Pitriani, P., Rahman, A., & Adnan, A. (2023). Dampak Kegiatan Istighosah terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Agama*, 3(1), 151–161. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19615>
- Puspawardhani, A. (2021). Pengaruh Pengendalian Emosi Dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap Agresivitas Antar Teman Sebaya Pada Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kasihan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 177–183. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1562>
- Silviyana, E. (2019). Efektivitas Istighosah Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan. *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.24235/orasi.v10i1.5140>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi*

dan R&D). In *Metodelogi Penelitian*.

Widowati, A., Daya, W., & Setiowati, A. (2020). Identifikasi Kemampuan Pengendalian Emosi dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(2), 151–162.