

**IMPLEMENTASI PEMBACAAN ASMAUL HUSNA  
TERHADAP KONTROL EMOSI ANAK TUNAGRAHITA  
SEDANG SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)  
NEGERI PKK PROVINSI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**KOMARIAH  
1931060106**

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2023 M/ 1444 H**

**IMPLEMENTASI PEMBACAAN ASMAUL HUSNA  
TERHADAP KONTROL EMOSI ANAK TUNAGRAHITA  
SEDANG SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)  
NEGERI PKK PROVINSI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
syarat Guna Mendapatkan Gelar S.Ag Dalam Ilmu Ushuluddin  
Dan Studi Agama

**Oleh**

**Komariah  
Npm : 1931060106**

**Program Studi : Tasawuf Dan Psikoterapi**

**Pembimbing I : Dr. Andi Eka Putra, M.Ag  
Pembimbing II : Willia Novi Aryani, S.UD., M.A**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2023 M/ 1444 H**

## ABSTRAK

Tunagrahita merupakan sebutan bagi individu yang memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) dibawah rata-rata yang berkisar antara 30-50, dengan keterbatasan tersebut membuat anak Tunagrahita memiliki berbagai masalah seperti masalah sosial dan emosional, hal itu ditandai dengan sikap yang diekpresikan ketika emosi seperti marah, menangis dan serusak sesuatu yang ada disekitarnya, dan yang terjadi pada anak Tunagrahita sedang di sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung dimana emosional mereka belum stabil yang ditandai dengan ribut di dalam kelas, marah-marah, teriak-teriak, menangis, memukul dan bermain diluar kelas pada saat proses belajar berlangsung. Masalah-masalah tersebut perlu dikendalikan oleh guru maupun orang tua karena apabila dibiarkan akan berpengaruh kepada perkembangan anak Tunagrahita. Hal yang bisa dilakukan untuk mengendalikan emosi adalah membaca dzikir Asmaul Husna, karena Asmaul Husna mampu memberikan ketenangan, kenyamanan dan energi positif bagi siapapun yang membacanya

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan metode kualitatif deskriptif, didalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian hasil akhir dengan mereduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung, dan apa saja yang menjadi faktor pendukung serta penghambatnya.

Hasilnya kegiatan dari Implementasi Pembacaan Asmaul Husna yang dilakukan oleh anak Tunagrahita di kelas Xc dapat berjalan dengan cukup baik, mereka sangat antusias untuk mengikuti apa yang diajarkan oleh guru, perubahannya pun dapat terlihat dari sikap yang ditunjukkannya yaitu mereka tidak banyak ribut didalam kelas, tidak keluar kelas dan emosinya terkendali karena Asmaul Husna memberikan energi yang

positif dalam jiwa seseorang. Faktor pendukung dari penelitian ini adalah dukungan dari lingkungan kelasnya serta kesiapan dari guru pembimbingnya. Sedangkan faktor penghambatnya seperti kurangnya pemahaman orangtua, mood anak yang tidak baik, hilangnya lembaran Asmaul Husna dan ketidaksiapan guru Pembimbing.

**Kata Kunci: Asmaul Husna, Kontrol Emosi, Anak Tunagrahita**

## ABSTRACT

*Tunagrahita is a term for individuals who have an Intelligence Quotient (IQ) below average which ranges from 30-50, with these limitations making children with intellectual disabilities have various problems such as social and emotional problems, it is characterized by attitudes that are expressed when emotions such as anger, crying and damage something around them, and what happens to children with intellectual disabilities are in the Special School (SLB) of the PKK State of Lampung Province where emotional They are not yet stable which is characterized by noise in the classroom, anger, shouting, crying, hitting and playing outside the classroom during the learning process. These problems need to be controlled by teachers and parents because if left unchecked it will affect the development of children with intellectual disabilities. The thing that can be done to control emotions is to read the dhikr of Asmaul Husna, because Asmaul Husna is able to provide calm, comfort and positive energy for anyone who reads it*

*This research uses a type of field research with a descriptive qualitative method approach, in taking a sample of this research using nonprobabiliti sampling with purposive sampling techniques. This research was conducted by observation, interview and documentation methods then the final results by reducing data, presenting data and drawing conclusions. The purpose of this study is to find out how the Implementation of Asmaul Husna Reading on Emotional Control of Children with Intellectual Disabilities in Special Schools (SLB) of the PKK State of Lampung Province, and what are the supporting and inhibiting factors.*

*As a result, the activities of the Asmaul Husna Reading Implementation carried out by children with intellectual disabilities in class Xc can run quite well, they are enthusiastic to follow what is taught by the teacher, the change can also be seen from the attitude they show, namely they do not make much noise in class, do not leave the classroom and their emotions are controlled because Asmaul Husna provides*

*positive energy in one's soul. The supporting factors of this study are the support of the classroom environment and the readiness of the guidance teacher. While the inhibiting factors such as lack of parental understanding, bad mood of children, loss of Asmaul Husna sheets and unpreparedness of the Guidance teacher.*

***Keywords: Asmaul Husna, Emotional Control, Children with Intellectual Disabilities***



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289 Kode Pos 35131

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Komariah  
Npm : 1931060106  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agardapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 29 Mei 2023

Penulis



Komariah

NPM.1931060106

v



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289 Kode Pos 35131*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap  
Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah  
Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung**  
**Nama** : **Komariah**  
**NPM** : **1931060106**  
**Jurusan** : **Tasawuf dan Psikoterapi**  
**Fakultas** : **Ushuluddin dan Studi Agama**


**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang **munaqosah** Fakultas  
Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

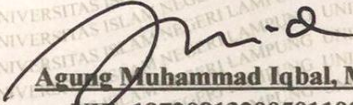
  
**Dr. Andi Eka Putra, M.A.**  
**NIP. 1972092319988031002**

**Pembimbing II**

  
**Willia Novi Aryany, S.U.D. M.A.**  
**NIP.**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

  
**Agung Muhammad Iqbal, M.Ag.**  
**NIP. 197208132005011005**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289 Kode Pos 35131*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi AnakTunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung”** disusun oleh, **Komariah, NPM: 1931060106, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pada Hari Senin Tanggal 19 Juni 2023.

**TIM PENGUJI**

**Ketua** : Drs. A. ZAENY, M. KOM. I

**Sekretaris** : NESIA MU'ASYARA, S.AG, M.AG

**Penguji Utama** : AGUNG M. IQBAL, M.AG

**Penguji I** : Dr. ANDI EKA PUTRA, S.AG, M.AG

**Penguji II** : WILLIA NOVI ARYANI, SUD. MA



Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

**Dr. AHMAD ISNAENI, M.A**  
NIP. 19740330200031001

## MOTTO

( الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨ )

Artinya : *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd ayat 28)*

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah memberikan begitu banyak nikmat berupa kesehatan dan kemudahan kepada penulis dalam pembuatan skripsi, dengan penuh rasa syukur ini saya persembahkan karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua yang saya sayangi bapak Sukirno dan ibu Minarsih. Terimakasih banyak sudah memberikan dukungan serta doa yang tulus dalam proses perjalanan saya menyelesaikan tugas akhir, semoga segala kebaikan dan pengorbanan dari ibu dan bapak yang telah diberikan kepada saya dapat terbalaskan serta mendapat ridho dari Allah SWT.
2. Adikku tercinta Syahril Sidik, terus semangat dalam menimba ilmu di pondok pesantren, semoga kita berdua dapat mengangkat derajat orang tua, dan yang terpenting dapat bermanfaat bagi orang lain.
3. KH. Drs. Moh Ghufron A.S dan Umi H.j Syamsinah S.Pd, M.M yang telah memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan perguruan Tinggi di Universitas Negeri Raden Intan Lampung, berkat doa dan ilmu yang beliau berikan saya bisa sampai titik ini.
4. Guru-guru serta pengasuh di Pondok pesantren Nurul Huda

Pringsewu yang memberikan saya begitu banyak ilmu agama dan pengetahuan, dari yang belum tahu menjadi tau, terimakasih kepada Umi Hamdanah, abah Muhammad Shohib A.S, umi Al Mukarromah serta seluruh pengasuh dan guru yang tidak bisa saya sebut namanya satu persatu, tetapi tidak mengurangi rasa hormat saya sebagai murid sekaligus santri di pondok pesantren Nurul Huda Pringsewu Lampung.

5. Teman-teman seperjuangan terkhusus untuk temen-temen Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019, yang telah memberikan banyak bantuan baik doa maupun jasa, terimakasih untuk semuanya tetap semangat dan jangan pernah putus Asa dari Rahmat Allah SWT.

## **RIWAYAT HIDUP**

Komariah, Penulis, lahir di Pujirahayu pada Tanggal 04 Januari 2002, di Kecamatan Kelumbayan Barat Kabupaten Tanggamus. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara, Bapak Sukirno dan Ibu Minarsih. ia memulai Pendidikan Sekolah Dasar pada Tahun 2008, dimadrasah Ibtidaiyah desa Pujirahayu Kelumbayan Tanggamus, dan memperoleh Ijazah Pada Tahun 2013. Kemudian melanjutkan Kesekolah Menengah Pertama pada Tahun 2013 di Madrasan Tsanawiah (Mts) Nurul Huda Pringsewu Lampung, lulus pada Tahun 2016. Kemudian melanjutkan Pendidikan Menengah Keatas pada Tahun 2016 di Madrasah Aliyah (MA) Nurul Huda Pringsewu jurusan keagamaan, lulus pada Tahun 2019. Kemudian Meneruskan Pendidikan Program SI di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama (Fusa) jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Pada Tahun 2019, dan melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di SLB Negeri PKK Provinsi Lampung Pada Tahun 2022.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Alhamdulillah segala Puji Syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmatnya yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan tugas Akhir yaitu skripsi, terimakasih ya Roob karena telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada saya serta menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan kekuatan bagi saya untuk tetap menyelesaikan tugas skripsi dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Semoga keberhasilan ini menjadi langkah awal yang baik bagi saya dalam melanjutkan cita-cita yang tinggi sehingga bisa mewujudkan harapan orang-orang yang saya sayangi. Dengan itu skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Prof. Wan Jamaluddin, Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Agung Muhammad Iqbal, M.Ag selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ira Hidayati, M.A selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. Andi Eka Putra, M.Ag selaku dosen Pembimbing I dan ibu Willia Novi Aryani, M.A, selaku dosen Pembimbing II yang telah mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan dalam memperbaiki skripsi ini dengan penuh kesabaran.

5. Kepada seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis yang kelak akan menjadi bekal.
6. Kepada Ibu Teresia Yuliana dan seluruh guru Sekolah Luar Biasa Negeri PKK Provinsi Lampung yang telah membantu saya dalam proses pengambilan data di lapangan dan memberikan waktu dan tenaga dalam prosesnya
7. Kepada Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung Terimakasih telah memberikan kesempatan kepada saya untuk meneliti dan belajar bersama Anak-anak Tunagrahita, Tunarungu dan Tunawicara
8. Kepada orang tua saya bapak Sukirno dan ibu Minarsih serta adik saya Syahril Sidik, Terimakasih banyak sudah memberikan dukungan serta doa yang tulus dalam proses perjalanan saya menyelesaikan tugas akhir, semoga segala kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT Amin.
9. Kepada semua Teman-teman Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019 Terimakasih sudah menjadi teman yang baik selama perkuliahan, semoga kalian selalu diberikan kemudahan dalam segala urusannya.
10. Kepada Teman-teman Kos Embun pagi Terimakasih selalu ada dalam suka maupun duka, terutama kepada Anggaini Maharani, Titin Marfiah, Siti Sakdiah, Tiara Oktavia, Elisafitri, Marlina, Ika Ameliya, Miranda, Vivin Monica sari dan mutia.
11. Tidak lupa juga terimakasih kepada diri saya sendiri Komariah yang sudah berjuang sampai titik ini, semoga tetap menjadi pribadi yang kuat, taat dan dapat menjadi motivasi bagi orang lain.

Penulis berharap semoga Allah SWT memberikan balasan bagi mereka yang telah memberikan kemudahan dengan penuh keikhlasan dan menjadi pahala yang berkah. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Bandar Lampung, 29 Mei 2023

Penulis

Komariah  
1931060106



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

<b>A. Penegasan Judul</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Latar Belakang</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian</b> .....	<b>9</b>
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	<b>10</b>
<b>E. Tujuan Masalah</b> .....	<b>11</b>
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>11</b>
<b>G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan</b> .....	<b>12</b>
<b>H. Metode Penelitian</b> .....	<b>15</b>
<b>I. Sistematika Pembahasan</b> .....	<b>21</b>

### **BAB II LANDASAN TEORI**

<b>A. Asmaul Husna</b> .....	<b>23</b>
a. <b>Sound Healing Asmaul Husna</b> .....	<b>23</b>
b. <b>Pengertian Asmaul Husna</b> .....	<b>25</b>
c. <b>Makna dan Teladan Al-Asma' ul Husna</b> .....	<b>26</b>
d. <b>Ayat Beserta Lafadz Asmaul Husna</b> .....	<b>34</b>
e. <b>Keistimewaan Dan Manfaat Membaca</b> <sup>43</sup> <b>Asmaul Husna</b> .....	<b>43</b>
<b>B. Kontrol Emosi</b> .....	<b>48</b>
a. <b>Pengertian Emosi</b> .....	<b>48</b>
b. <b>Pengertian Kontrol Emosi</b> .....	<b>49</b>
c. <b>Jenis Kontrol Emosi</b> .....	<b>51</b>

d.	Sikap Individu yang Mampu Mengontrol Emosi .....	52
e.	Mekanisme Pengendalian Emosi .....	53
C.	Tunagrahita Sedang.....	61
a.	Pengertian Tunagrahita Sedang .....	61
b.	Karakteristik Tunagrahita Sedang .....	63
c.	Penyebab Munculnya Emosi Anak Tunagrahita.....	64

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A.	Gambaran Umum Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	65
1.	Sejarah Singkat Berdirinya Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	65
2.	Gambar lokasi Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung.....	66
3.	Profil Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	66
4.	Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	73
5.	Struktur Kepengurusan Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	76
6.	Data Siswa Tunagrahita kelas Xc .....	76
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....	77
1.	Kemampuan Siswa Tunagrahita Sedang Dalam Pembacaan Asmaul Husna.....	77
2.	Kondisi Emosional Siswa Tunagrahita Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung .....	78
3.	Model Pengendalian Emosi anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Provinsi Lampung .....	83

**BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

- A. Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung..... 88
- B. Faktor pendukung dan penghambat Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PPK Provinsi Lampung ..... 100

**BAB V PENUTUP**

- A. KESIMPULAN..... 105
- B. SARAN..... 105

**DAFTAR PUSTAKA ..... 107**

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebelum membahas lebih lanjut, yang pertama peneliti akan menegaskan atau menjelaskan istilah-istilah penting dari judul yang akan diteliti yang bertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dari pada pembaca sehingga dapat memberikan pemahaman secara detail dan jelas pada skripsi ini adapun judul skripsi yang dimaksud Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung.

Implementasi di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pelaksanaan atau penerapan. Istilah implementasi biasanya dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Implementasi menjadi salah satu upaya dalam suatu system.<sup>1</sup> Dari penjelasan diatas dapat peneliti pahami bahwa Implementasi adalah suatu kegiatan atau pelaksanaan yang dilakukan untuk tujuan tertentu. Implementasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penerapan bacaan Asmaul Husna sebelum proses belajar di dalam kelas dan kaitannya terhadap Kontrol Emosi pada anak Tunagrahita sedang ketika didalam kelas.

Asmaul Husna merupakan kumpulan sembilan puluh sembilan nama-nama Allah yang semuanya menunjukkan pada makna keindahan dan keperkasaan sifat Allah yang maha sempurna. Kegiatan Asmaul Husna yang dimaksud pada penelitian ini adalah bacaan yang diperdengarkan dan dibacakan langsung oleh guru sebelum memulai pelajaran dikelas, disini guru menggunakan metode *Sound Healing* dalam penerapannya. Dimana selain guru membacakan secara langsung guru juga memperdengarkan lagu-lagu religi yang dapat memberikan ketenangan pada anak Tunagrahita melalui youtube, salah

---

<sup>1</sup> Bagong Suyanto, "*Masalah Sosial Anak*" (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), 182.

satunya adalah dzikir Asmaul Husna. *Sound healing* sendiri merupakan terapi suara yang masuk dalam tubuh atau pikiran seseorang yang bertujuan untuk membawa mereka kedalam keadaan harmoni dan kesehatan. Adapun Asmaul Husna disini hanya berfokus pada 15 lafadz saja, karena anak Tunagrahita memiliki keterbatasan dalam mengingat ataupun membacanya. Adapun bacaan tersebut antara lain *Allah* (Allah), *Ar-Rahman* (Maha Pengasih), *Ar-Rahim* (Maha Penyayang), *Al-Malik* (Maha Menguasai), *Al-Qudduus* (Maha Suci), *As-Salaam* (Maha Memberi Sejahtera), *Al-Mukmin* (Maha Memberi Keamanan), *Al-Muhaimin* (Maha Pemelihara), *Al-'Aziz* (Maha Perkasa), *Al-Jabbaar* (Maha Gagah), *Al-Mutakabbir* (Maha Memiliki Kesabaran), *Al-Khaaliq* (Maha Pencipta), *Al-Baari'* (Maha Mengadakan), *Al-Mushawwir* (Maha Membentuk Rupa), *Al-Ghaffaar* (Maha Pengampun), *Al-Qahhaar* (Maha Memaksa).

Menurut Hurlock Kontrol Emosi merupakan suatu bentuk pengendalian Emosi dan bentuk usaha yang menitikberatkan 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.<sup>2</sup> Sedangkan Santoso menjelaskan bahwa bentuk pengelolaan Emosi adalah melakukan pengendalian Emosi secara stabil karena Kontrol Emosi berhubungan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi secara Psikologis, yaitu individu mampu menentukan, mengakui dan mampu untuk mengelolanya dengan baik.<sup>3</sup> Dari teori diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kontrol emosi merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan emosinya, terhadap reaksi yang menimbulkan emosi dan mengarahkannya kepada bentuk ekspresi yang bermanfaat.

Tunagrahita sendiri merupakan sebutan bagi individu yang mengalami hambatan Intelektual dengan tingkat Intelegensinya atau Intelligence Quotient (IQ) berada dibawah rata-rata (Afektif,

---

<sup>2</sup> Hurlock, "Perkembangan Anak Jilid 1", 231.

<sup>3</sup> A.S. Santoso, "Modul 10 Kepribadian dan Emosi" (Jakarta: Universitas Mercu Buana, 2008), 11

Kognitif dan Psikomotor) yang ditandai dengan ketidakmampuan melakukan adaptasi perilaku baik kepada diri sendiri dan orang lain.<sup>4</sup> Tunagrahita yang dimaksud pada penelitian ini adalah Tunagrahita sedang yaitu anak yang mempunyai kemampuan di bawah rata-rata yang memiliki tingkat kecerdasan 51-36 pada skala Binet dan perkembangan *Mental Age* anak Tunagrahita sampai kurang lebih 7 tahun. Banyak permasalahan pada diri anak tunagrahita sedang dikarenakan intelektualnya dibawah rata-rata, sehingga dapat berdampak pada dirinya sendiri seperti kesulitan dalam hal menulis, membaca, mengingat, beradaptasi dan mengendalikan emosinya.<sup>5</sup> Namun hambatan serta kesulitan tersebut tidak menghalangi anak-anak Tunagrahita untuk mendapatkan pendidikan seperti pada umumnya, mereka juga berhak mendapatkan bimbingan dan pengajaran seperti yang dilakukan pada anak Tunagrahita disekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung mereka diajarkan untuk membaca Asmaul Husna setiap harinya, dengan tujuan mereka dapat mengenal nama-nama Allah yang mulia dan dapat merubah sikap maupun perilakunya menjadi lebih baik akibat dari kegiatan tersebut.

Setelah menjelaskan istilah-istilah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui suatu kebenaran apakah Implementasi pembacaan Asmaul Husna dapat menjadi metode mengontrol Emosi anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung

## **B. Latar Belakang**

Pada umumnya anak yang mengalami keterbelakangan baik fisik maupun mental terbagi dalam beberapa jenis, salah satunya adalah Tunagrahita. Tunagrahita adalah istilah yang digunakan

---

<sup>4</sup> Rahmat Sanusi. "Pengembangan Flashcard Berbasis Karakter Hewan Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Anak Tunagrahita Ringan", Jurnal Pendidikan Edutama, Vol 7.No 2 (2020),38.

<sup>5</sup> Imroatus Solichah, "Kegiatan Menempel And Kolase Sederhana, 'Motorik Halus Anak Tunagrahita Sedang Di Slb C Oleh : Imroatus Solichah Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Luar Biasa', 2016, 3.

untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Definisi tersebut memberikan pemahaman bahwa anak penyandang cacat mental adalah individu yang mempunyai kecerdasan dibawah rata-rata dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, interaksi dan mengendalikan emosi. Pada masa perkembangannya kondisi tersebut menyebabkan anak retradasi mental memerlukan layanan pendidikan khusus.<sup>6</sup> Yang kita kenal dengan sebutan Sekolah Luar Biasa (SLB). Menurut data statistik sekolah luar biasa (SLB) 2015/2016 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, terdapat total 1.546 sekolah luar biasa di Indonesia baik negekre atau swasta.<sup>7</sup> Islam sendiri memandang pendidikan sebagai suatu hak dan kewajiban bagi seluruh manusia tanpa terkecuali, termasuk bagi penyandang disabilitas. Karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk belajar, mereka lahir tanpa memiliki pengetahuan, sikap dan kemampuan apapun yang kemudian akan tumbuh dan berkembang menjadi mengetahui, mengenal dan menguasai banyak hal. Proses ini terjadi melalui suatu pembelajaran yang menggunakan potensi dan kapasitas diri yang mereka miliki.<sup>8</sup> Begitu pula dengan anak Tunagrahita, meskipun dilahirkan dalam kondisi mental dan fisik yang kurang sempurna, namun mereka juga berhak memperoleh pengetahuan dan pendidikan seperti anak pada umumnya.

Saat ini Prevalensi Tunagrahita di Indonesia diperkirakan 1-3% dari penduduk Indonesia, sekitar 6,6 juta jiwa.<sup>9</sup> Anak Tunagrahita memiliki berbagai macam masalah, salah satunya adalah masalah Sosial dan Emosional dimana mereka sulit untuk berpikir dinamis, memiliki karakter temperamental, mudah

---

<sup>6</sup> Irfan. Tongam S, 'Peran Guru Terhadap Anak Penyandang Tunagrahita Ditinjau Dari Kinerja Kompetensi Guru', *Jom Fisip*, 4.2 (2017), Hal 3.

<sup>7</sup> Siti Fatimah Mutia Sari dkk, "*Pendidikan Bagi Anak Tuna Grahita (Studi Kasus Tunagrahita Sedang Di Slb N Purwakarta)*", Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4.2 (2017), 218.

<sup>8</sup> Arif Muttaqin, "*Konsep Pendidikan Islam Terhadap Penyandang Disabilitas Menurut Al-Qur'an Surah Abasa Ayat 1-11 Dan An-Nur Ayat 61*", 1, 2021, 49.

<sup>9</sup> Dwiyantri Purbasari, 'Dukungan Pola Asuh Keluarga Dan Kemampuan Pemenuhan Personal Hygiene Anak Retardasi Mental Berdasarkan Karakteristik Di Cirebon', *Syntax Idea*, 2.2 (2020), Hal 21.

marah, sering mengganggu orang lain dan sulit untuk diarahkan. Dalam pergaulan, anak Tunagrahita tidak dapat mengurus diri, memelihara dan memimpin diri. Mereka harus dibantu oleh orang-orang terdekatnya, karena anak Tunagrahita mudah terperosok ke dalam tingkah laku yang kurang baik.<sup>10</sup> Saat menghadapi masalah mereka cenderung menunjukkan reaksi emosi negatif seperti marah, teriak dan melakukan sesuatu yang kurang baik.

Emosi berkaitan dengan perasaan yang dirasakan oleh seseorang. Emosi muncul dalam diri seseorang yang ditunjukkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, benci, marah, kembira, bersemangat dan cinta. Emosi yang diberikan pada perasaan tertentu dapat mempengaruhi pola pikir dan cara bertindak. Hal itu terjadi karena emosi merupakan faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. salah satu emosi yang sulit diatasi adalah marah, karena perasaan marah seringkali dilampiaskan dengan hal negatif.<sup>11</sup> Emosi dapat muncul karena adanya perubahan-perubahan dari dalam ataupun luar diri individu, Perubahan dari dalam seperti perubahan daya kerja organ tubuh yang ada di dalam otak. Sedangkan perubahan dari luar seperti tekanan dari orang lain dan lingkungan sekitar yang akhirnya menjadi pikiran dan menghasilkan perasaan-perasaan tertentu. Perubahan-perubahan yang terjadi menimbulkan emosi dan dapat membuat individu menjadi lebih sensitive.<sup>12</sup>

Tunagrahita sendiri terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu Tunagrahita ringan, sedang dan berat. Namun penelitian ini berfokus pada Tunagrahita sedang, yang mengalami gangguan ketidak stabilan emosi. Sperti masalah yang terjadi dilapangan yaitu pada anak Tunagrahita sedang kelas Xc di Sekolah Luar Biasa Negeri PKK Provinsi Lampung. Mereka sulit dalam

---

<sup>10</sup> Eviani Damastuti, *Pendidikan Anak Dengan Hambatan Intelektual, Prodi PLB FKIP ULM* (Banjarmasin, 2020).

<sup>11</sup> Fera Febriyanti, “*Perkembangan Emosional Anak Tunagrahita Sedang Kelas IX SMPLB Di SLB Purnama Asih Bandung*” (Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia., 2013)

<sup>12</sup> Grita Ratriana Melinda, ‘Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert’, *Skripsi*, 2017, 15–16.



mengendalikan emosinya yang dimunculkan melalui sikap dan perilakunya seperti ribut di kelas, marah-marah, teriak-teriak menangis, memukul dan bermain diluar kelas pada saat proses belajar berlangsung.

Alasan utama munculnya gangguan emosi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal, namun yang paling sering ditemukan penyebabnya karena faktor eksternal yang dipengaruhi oleh interaksinya kepada orang lain baik dilingkungan keluarga maupun lingkungan sekolahnya, selain dari itu jenis kelamin juga mempengaruhi perkembangan emosi anak Tunagrahita, seperti jenis kelamin perempuan ketika emosi reaksi yang ditampilkan dengan menangis, teriak-teriak dan mencari perhatian dari orang lain. Sedangkan jenis kelamin laki-laki, ketika emosi biasanya mereka diam tidak mau diajak berbicara, keluar kelas, dan tidak mendengarkan nasihat gurunya. Masalah tersebut sulit untuk dikendalikan, oleh karena itu perlu adanya pengawasan dan bimbingan dari guru agar mereka memiliki kontrol emosi yang baik dan bisa diterima secara sosial.

Ketika menghadapi anak Tunagrahita yang sedang emosi ada beberapa cara yang dilakukan oleh guru, seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuli selaku wali kelas Xc yang mengatakan bahwa Saat menghadapi anak-anak yang sedang emosional cara yang pertama dilakukan adalah mendekati dan memberikan penenangan kemudian setelah anak sedikit tenang barulah guru memberikan nasehat, bujukan, serta pemahaman kepada anak tersebut, setelah itu diajak dalam suasana yang menggembirakan dan menyenangkan, karena anak yang sedang Emosi tidak bisa diajak belajar tetapi perlu diajak kepada sesuatu yang menyenangkan. Selain dari itu, bentuk penenangan lain yang dilakukan oleh guru adalah memutarakan lagu-lagu islami melalui Youtube seperti bacaan Asmaul Husna, Sholawat, dan murotal Al-Quran. Namun yang diterapkan di kelas Xc sekaligus menjadi kegiatan disetiap harinya adalah bacaan Asmaul Husna.

Para peneliti juga mengemukakan bahwa musik mampu meningkatkan kreativitas, memperbaiki kepercayaan diri murid,

mengembangkan keterampilan sosial, dan menaikkan ketrampilan motorik persepsi dan perkembangan psiko motorik. Selain itu, terapi musik juga mampu meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan hormon epineprin yang mampu mempengaruhi fungsi fisiologis seperti pernafasan, detak jantung dan tekanan darah.<sup>13</sup>

Pembacaan Asmaul Husna merupakan kegiatan yang dilakukan dengan rutin setiap hari yang diikuti oleh seluruh siswa Tunagrahita kelas Xc Sekolah Luar Biasa ( SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung. Kegiatan ini dilaksanakan sebelum belajar dimulai atau setelah doa pagi. Pembiasaan ini berawal dari guru kelasnya yang ingin mengajarkan Nama-nama Allah kepada anak-anak Tunagrahita dan ingin membuktikan bahwa anak Tunagrahita juga mampu untuk mengenal dan membaca nama-nama Allah yang mulia, alasan lain juga karena masih ada anak yang tidak konsentrasi ketika belajar didalam kelas, suka mengganggu temannya dan membuat keributan. Sehingga guru menerapkan kegiatan pembacaan Asmaul Husna setiap hari sebelum memulai pelajaran dengan tujuan agar anak merasa tenang ketika belajar, mampu mengontrol emosinya serta mampu berkonsentrasi didalam kelas.<sup>14</sup> Oleh karena itu pembacaan Asmaul Husna yang diperdengarkan oleh anak Tunagrahita dapat menjadi solusi yang baik dalam mengatasi permasalahan tersebut. Karean mendengarkan Asmaul Husna yang masuk ke otak melalui telinga dapat menghasilkan dampak positif bagi pendengarnya serta memberikan getaran pada frekuensi yang tepat. Sehingga, dapat meminimalisir emosi yang sedang dialami oleh anak Tunagrahita agar merasa lebih releks. Menurut penelitian yang dilakukan oleh dokter Ibrahim Karim, bahwa

---

<sup>13</sup> Iskim Luthfa dkk., "Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia", Jurnal Kesehatan, Vol. 3, No. 3 (November, 2017), 348.

<sup>14</sup> Komariah "Observasi di SLB Negeri PKK Provinsi Lampung" (Desember 2022)

Asmaul Husna memiliki kekuatan penyembuhan untuk segala macam penyakit.<sup>15</sup>

Asmaul husna sebagai penyembuhan pada emosional anak Tunagrahita kelas Xc disekolah luar biasa negeri PKK provinsi lampung, memiliki dua metode yaitu bacaan yang menjadi rutinitas harian, dimana guru membacakan secara langsung lafadz Asmaul Husna dan memperdengarkan Asmaul Husna melalui musik yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu. dengan kegiatan tersebut anak tunagrahita diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan diri, motivasi diri dan mempunyai aspek-aspek kecerdasan emosional lainnya.<sup>16</sup> dan yang terpenting adalah dapat dekat dengan Allah SWT serta mendapatkan kasih sayang yang sempurna, karena Allah SWT memiliki sifat Ar-Rahman (Maha Pengasih). Seperti yang dijelaskan dalam firmanNya yaitu sebaga berikut:

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ۝ ١١٠

Artinya : Katakanlah (Nabi Muhammad), “Serulah ‘Allah’ atau serulah ‘Ar-Rahmān’! Nama mana saja yang kamu seru, (maka itu baik) karena Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asmaulhusna). Janganlah engkau mengeraskan (bacaan) salatmu dan janganlah (pula) merendahnya. Usahakan jalan (tengah) di antara (kedua)-nya!” (Q.S. Al-Isra/17:110).<sup>17</sup>

Meskipun anak Tunagrahita memiliki keterbatasa seperti sulit membaca, menulis dan menghafal, akan tetapi ketika sesuatu itu diulang secara rutin maka akan menjadi kebiasaan dan mampu untuk membaca dan menghafal. Adapun fokus bacaan Asmaul Husna yang diterapkan pada anak Tunagrahita kelas Xc antara lain: *Allah* (Allah), *Ar-Rahman* (Maha Pengasih), *Ar-*

---

<sup>15</sup> Rizki Farida Sani, “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Asmaul Husna Sound Healing Untuk Mengatasi Temper Tantrum Anak Autis Di Slb Tumbuh Kembang Ceria Bekasi*” (Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam) 2019. 10

<sup>16</sup> Lili Khoirunnisa, ‘Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Ma Nurul Ummah Yogyakarta’, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XIV.1 (2017), Hal 60.

<sup>17</sup> Terjemahan Kemenag 2019

*Rahiim* (Maha Penyayang), *Al-Malik* (Maha Menguasai), *Al-Qudduus* (Maha Suci), *As-Salaam* (Maha Memberi Sejahtera), *Al-Mukmin* (Maha Memberi Keamanan), *Al-Muhaimin* (Maha Pemelihara), *Al-'Aziz* (Maha Perkasa), *Al-Jabbaar* (Maha Gagah), *Al-Mutakabbir* (Maha Memiliki Kesabaran), *Al-Khaaliq* (Maha Pencipta), *Al-Baari'* (Maha Mengadakan), *Al-Mushawwir* (Maha Membentuk Rupa), *Al-Ghaffaar* (Maha Pengampun), *Al-Qahhaar* (Maha Memaksa).<sup>18</sup>

Dalam proses kegiatan pembacaan Asmaul Husna tidak selalu berjalan dengan baik, Meskipun di beberapa Sekolah sudah memiliki program pembiasaan membaca dzikir al-asma'u al-husna namun terkadang masih banyak yang belum bisa meneladani serta memiliki sikap dan perilaku yang baik, apalagi yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah anak Tunagrahita, ada beberapa anak yang memang tidak bisa membaca, ada juga yang sengaja tidak mau karena mood nya sedang tidak baik, hal tersebut dapat menjadi masalah didalam proses berlangsungnya kegiatan tersebut, maka dari itu guru harus benar-benar sabar dalam membimbing agar kegiatan tersebut tetap berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Setelah menjelaskan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah dengan adanya implementasi pembacaan Asmaul Husna yang dibacakan setiap harinya dapat mengendalikan emosi anak Tunagrahita sedang di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung. Serta adakah faktor yang mendukung dan menghambat dari pelaksanaan bacaan Asmaul Husna.

### **C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Pada Anak Tunagrahita Ringan-Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung. Sedangkan

---

<sup>18</sup> Defika Andriana Sari "Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung", Jurnal Al-Munqidz Kajian Keislaman, Vol 9.No2 (2021), 131.

Subfokus pada penelitian ini adalah bentuk Emosi yang ditampilkan setelah membaca Asmaul Husna, kemudian peneliti juga mendeskripsikan fokus sebagai berikut:

- a. Implementasi ialah tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok yang diarahkan pada tercapainya tujuan yang sudah digariskan dalam keputusan kebijakan.<sup>19</sup>
- b. Asmaul Husna merupakan perantara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga media untuk berdoa. Secara tidak langsung, hal ini menunjukkan titik sentral dari optimisme manusia akan pengharapan terhadap sesuatu yang baik.<sup>20</sup>
- c. Kontrol Emosi merupakan pengendalian Emosi dan pengelolaan Emosi yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai, cita-cita, dan prinsip.
- d. Tunagrahita adalah individu yang mengalami hambatan intelektual dengan tingkat intelegensinya atau intelligence Quotient (IQ) berada dibawah rata-rata.
- e. Sekolah Luar Biasa merupakan pendidikan yang di khususkan untuk anak yang memiliki keterbatasan baik fisik, mental, emosional dan sosial.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka dapat dirumuskan suatu masaaah yaitu sebagai berikut:

- a. Bagaimana Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung?
- b. Apa saja faktor pendukung dan penghambat Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak

---

<sup>19</sup> Dewi Yuni Lestari, dkk. “*Pengaruh Implementasi Kebijakan Terhadap Transparansi Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah secara Elektronik di Kabupaten Pangandaran,*” Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara, no. 1 (April 2020), 184.

<sup>20</sup> Muhimmatul Azizah, “*Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) 01 Diponegoro Wuluhan Jember*” (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember, 2022), 25.

Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung?

### **E. Tujuan Masalah**

- a. Untuk mengetahui Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung
- b. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti, baik secara teoritis dan praktis. Diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat memberikan informasi atau sumber bacaan kepada para pembaca dan para peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan judul yang penulis angkat.
  - b. Dapat memberikan wawasan atau pengetahuan baru kepada para Guru dan Orang Tua untuk terus menuntun anaknya agar mampu Membaca, Menghafal serta mengetahui kandungan dari Asmaul Husna.
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca dalam mengetahui apakah bacaan Asmaul Husna dapat mengendalikan emosi anak Tunagrahita ketika didalam kelas.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan judul di atas.
  - c. Diharapkan dapat memotivasi anak-anak tunagrahita agar dapat mengontrol emosinya kapanpun dan dimanapun, dengan cara membaca nama-nama Allah yang indah.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tinjauan pustaka ini dimaksudkan untuk menegaskan, batasan logis penelitian dan menjadi petunjuk penulis untuk mengetahui serta memperhitungkan ada tidaknya relevansi terhadap masalah yang penulis teliti. Dalam hal ini penulis akan melakukan peninjauan kembali terhadap penelitian yang relevan sehingga penulis dapat menemukan perbedaan dari penelitian terdahulu. Adapun tinjauan pustaka yang relevan dengan judul: **Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Pada Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung**

1. Pertama skripsi yang ditulis oleh Maulia Isnaini (2022) dari UIN Raden Intan Lampung fakultas tarbiah dan keguruan. Dengan Judul : *Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Perilaku Peserta Didik Kelas VIII SMP Ibs Nur Shofin Natar Lampung Selatan*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Data yang diperoleh menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan bahwa implementasi pembacaan asmaul husna terhadap perilaku peserta didik kelas VIII SMP IBS Nur Shofin Natar sudah berjalan dengan baik dan konsisten. kegiatan pembacaan asmaul husna cukup mempengaruhi perilaku peserta didik. Pelaksanaannya yaitu sesuai sholat dhuha berjamaah di Masjid Nurul Iman dengan alat bantu pengeras suara.<sup>21</sup>
2. Kedua jurnal yang ditulis oleh Dede Fatchuroji (2019). Mahasiswa Pascasarjana UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dengan judul: *Penerapan Metode Bernyanyi Dalam Meningkatkan Hafalan Asmaul Husna (Pada Siswa Tunagrahita Ringan Di Skh Global Insani Madani)*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif.

---

<sup>21</sup> Maulia Isnaini, Waluyo Erry Wahyudi, and Imam Syafe'i, 'Implikasi Pembiasaan Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Perilaku Peserta Didik', *Tafahus: Jurnal Pengkajian Islam*, 1.2 (2021), 178 <<https://doi.org/10.58573/tafahus.v1i2.18>>.

Penelitian ini berfokus pada metode Penerapan metode bernyanyi sebagai upaya dalam meningkatkan atau melatih mereka dalam menghafal, metode bernyanyi bersifat mengulang dengan mengisi materi Asmaul Husna melalui lirik-lirik nyanyian.<sup>22</sup>Perubahan yang terjadi pada aktivitas siswa tersebut sudah dapat membuktikan bahwa strategi penerapan metode bernyanyi ini cukup efektif dalam meningkatkan motivasi belajar, hafalan dan keaktifan siswa, terutama siswa tunagrahita. Sehingga kemampuan siswa dalam menghafalkan Asmaul Husna mengalami peningkatan.

3. Ketiga jurnal yang ditulis oleh Defika Andriana Sari dari Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIM NU) Metro Lampung, Indonesia (2021). Dengan judul: *Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang sifatnya deskriptif. Bersumber data primer dari observasi, data sekunder dari kajian dan informasi yang relevan. Hasil dari penelitian ini adalah para santri mengamalkan Asmaul Husna dengan menjadikannya rutinan untuk dilantunkan setiap hari. Seperti di amalkan setelah selesai sholat wajib maupun sunnah, serta sebelum dimulainya jam mengaji kitab kuning dan pendidikan formal.<sup>23</sup> Para Kyai maupun guru selalu memberikan ilmu kaitannya penerapan keyakinan Tuhan dalam Asmaul Husna, dalam kehidupan baik pengalaman pribadi maupun umum. Oleh karena itu dengan diadakannya rutinan Asmaul Husna ini diharapkan akan terus menerus berjalan dan berlanjut, karena ini merupakan kegiatan positif serta jalan lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta yaitu Allah SWT.

---

<sup>22</sup> Dede Fatchuroji, “Penerapan Metode Bernyanyi Dalam Meningkatkan Hafalan Asmaul Husna (Pada Siswa Tunagrahita Ringan Di Skh Global Insani Madani)”, *QATHRUNA : Jurnal Keilmuan Dan Pendidikan*, 5.2 (2018), 18.

<sup>23</sup> Defika Andriana Sari "Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung", *Jurnal Al-Munqidz Kajian Keislaman*, Vol 9.No2 (2021).127



4. keempat jurnal yang ditulis oleh Machfud Syaefudin dan Wirayudha Pramana Bhakti (2020). Dengan judul: *Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah*. Metode penelitian berupa metode penelitian kuantitatif populasi subjeknya pada siswa MA. Hasilnya bahwa intensitas kebiasaan membaca asmaul husna dan sholat dhuhur berjamaah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa. Karena pada dasarnya dzikir Al-Asma' u al-Husna dan shalat dhuhur berjamaah merupakan aktifitas yang menjadikan kondisi rileks yang berefek pada ketenangan pikiran, hati dan jiwa.<sup>24</sup>
5. kelima jurnal yang ditulis oleh Rahmat Sanusi, Dkk (2020). Dari Universitas Karimun Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dengan judul :*Pengembangan Flashcard Berbasis Karakter Hewan Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Anak Tunagrahita Ringan*. Metode penelitian yang digunakan penelitian pengembangan atau research & development dengan teknik analisa data menggunakan analisa kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan hasil analisa tersebut dapat dinyatakan produk flash card berkarakter hewan layak dan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anak dengan tunagrahita ringan kelas 1 SLB dalam mengenal huruf.<sup>25</sup>
6. keenam skripsi Grita Ratriana Melinda (2017) Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan judul: *Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert Di Yogyakarta*, metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi deksriptif dengan menggunakan 3 subjek mahasiswa

---

<sup>24</sup> Machfud Syaefudin and Wirayudha Pramana Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah", *Jurnal Peurawi*, 3.1 (2020), 100.

<sup>25</sup> Sanusi, Rahmat dkk. "Pengembangan Flashcard Berbasis Karakter Hewan untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Anak Tunagrahita Ringan" *Jurnal Pendidikan Edutama* Vol 7.2 (2020). 44

yogyakarta, Kontrol emosi masih menjadi masalah yang dimiliki hampir semua individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara lebih mendalam tentang kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta.

Dari keempat jurnal di atas terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Persamaannya terdapat pada metode penelitian yang sama-sama menggunakan metode kualitatif dan membahas variabel Asmaul husna, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, objek penelitian, waktu penelitian, masalah penelitian dan hasil akhir dari penelitian.

Sedangkan dari kedua skripsi di atas memiliki persamaan pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan metode pengambilan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi namun perbedaannya terletak pada subjek, objek dan waktu penelitian serta hasil akhir dari penelitian ini, dimana peneliti ingin mengetahui kebenaran apakah implementasi pembacaan Asmaul Husna dapat mengontrol emosi pada anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung. Jadi dapat dipahami bahwa penelitian ini belum ada yang meneliti sebelumnya.

## **H. Metode Penelitian**

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu dengan cara mengumpulkan berbagai data dan informasi yang bisa dijadikan sebagai bahan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dalam suatu penelitian. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara

yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

#### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan metode kualitatif deskriptif yaitu metode penelitian yang sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*Natural setting*) disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.<sup>26</sup> Sedangkan menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah di mana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>27</sup> Serta banyak menggunakan teori dalam mengumpulkan suatu data.

Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu sebuah metode sampling non random sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset.<sup>28</sup> Sedangkan menurut Sugiyono *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Tujuan pengambilan sampel (sampling) ialah guna mendapatkan deskriptif tentang ciri unit observasi yang

---

<sup>26</sup> <http://repository.unpas.ac.id/29225/5/BAB%20III.pdf> (2022, Desember). 23

<sup>27</sup> Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan," *Jurnal Lontar* Vol.6, no.1, (2018) 16.

<sup>28</sup> Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 6, No. 1, (2021) 34. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>

tercantum didalam sampel, serta guna melaksanakan generalisasi dan mengevaluasi kriteria populasi.<sup>29</sup>

## 2. Ruang Lingkup Penelitian

### a. Objek Penelitian

Objek atau lokasi penelitian ini terletak di Sekolah Luar Biasa (SLB) Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Negeri Provinsi Lampung. yang terdiri dari siswa/siswi berkebutuhan khusus seperti anak Tunagrahita, Tunarungu dan Tunawicara.

### b. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah anak Tunagrahita sedang kelas Xc dimana guru dan orang tua dijadikan sebagai sumber informasi (informan) untuk melengkapi data pada penelitian ini.

## 3. Sumber Data

Dalam buku Metodologi Penelitian Kualitatif yang ditulis oleh Lexy J Moloeng dijelaskan bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>30</sup> Data yang diperoleh berupa data-data lisan yang diperoleh dari pihak yang berkaitan dengan penelitian, perlu diamati, data deskriptif foto. Sumber data sendiri dibedakan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

### a. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari sumbernya oleh peneliti dalam sebuah penelitian atau pengamatan. Adapun sumber primer dalam penelitian ini adalah *Interview* (wawancara) langsung

---

<sup>29</sup> *ibid*

<sup>30</sup> Maulia Isnaini, “Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Perilaku Peserta Didik Kelas Viii Smp Ibs Nur Shofin Natar Lampung Selatan” Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2022),25.

kepada Guru, Orang tua dan beberapa anak Tunagrahita yang mampu untuk diwawancara dalam penelitian ini.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun data sekunder dalam penelitian ini di dapat melalui buku-buku diantaranya ( Buku *Rahasia Asmaul Husna* karya Ibnu Arabi. *Emosi* (Khazanah Kajian Al-Qur'an) karya M. Darwis Hude. *The miracle of 99 Asmaul Husna* karya Dr. Hasan el-Qudsy dan *Teori-teori psikologi* karya M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S). literatur seperti jurnal, skripsi terdahulu dan pendukung lainnya yang berkaitan dengan judul penelitian diatas.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Berikut ini diuraikan teknik pengumpulan data yang digunakan:

a. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pelaksanaan teknik observasi dapat dilakukan dalam beberapa cara. Penentuan dan pemilihan cara tersebut sangat tergantung pada situasi objek yang akan diamati, Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi berpartisipasi (*participant observation*), artinya peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data. Dengan menggunakan observasi partisipasi ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, jelas, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap emosi yang nampak.<sup>31</sup> Pada Observasi berpartisipasi terbagi menjadi 4 bagian yaitu: partisipasi

---

<sup>31</sup> Sugiono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, cet.6" (Bandung: Alfabeta, 2008), 204.

aktif, partisipasi moderat, partisipasi aktif dan partisipasi lengkap. Dalam penelitian ini, peneliti memilih partisipasi moderat (*moderate participation*), dimana terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi orang dalam dengan orang luar. Peneliti dalam melakukan pengumpulan data ikut observasi partisipatif dalam beberapa kegiatan, tetapi tidak seluruhnya.<sup>32</sup> dan pada penelitian ini peneliti mengamati secara langsung kegiatan anak Tunagrahita sedang di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Negeri Provinsi Lampung untuk mendapatkan informasi terkait dengan implementasi pembacaan Asmaul Husna terhadap kontrol emosi anak Tunagrahita.

b. Wawancara

Arikunto berpendapat bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data melalui wawancara langsung secara terpimpin antara penulis dengan orang yang memberi informasi dengan menggunakan daftar wawancara.<sup>33</sup> Dalam metode pengumpulan data atau informasi, penulis melakukan wawancara terstruktur kepada guru dan beberapa orang tua yang bersangkutan yang dijadikan suatu informasi untuk melengkapi suatu data penelitian, yang dilakukan secara sistematis. Penulis juga mempersiapkan pertanyaan yang akan diajukan kepada responden tentunya yang berkaitan dengan judul yang peneliti angkat yaitu terkait implementasi bacaan Asmaul Husna terhadap kontrol emosi anak Tunagrahita.

Alat-alat yang digunakan penulis dalam melakukan kegiatan wawancara secara formal diantaranya

---

<sup>32</sup> Sugiono, "*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*", cet.21, 312.

<sup>33</sup> Samsu, "*Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*" (Jambi: Pusaka, 2017), 96.

menyiapkan buku catatan dan handphone untuk merekam dan memfoto informan. Hal ini digunakan untuk mendapatkan bukti yang kuat sebagai pendukung argumentasi.

Disini peneliti mengambil data hasil dari mewawancarai beberapa guru dan orang tua, serta mencatat hal-hal penting, merekam selama wawancara berlangsung untuk menyempurnakan data yang tepat dan objektif dari informan yang dibutuhkan oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel-variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.<sup>34</sup> Dokumentasi pada penelitian ini adalah berupa catatan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara serta berupa rekaman pada saat wawancara berlangsung.

5. Teknik Analisis Data

Didalam analisis data kualitatif, menurut Bogdan yang menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat simpulan yang dapat diceriterakan kepada orang lain.<sup>35</sup>

Analisis data menurut Miles dan Huberman dibagi dalam tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga alur

---

<sup>34</sup> Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, cet.6, 99.

<sup>35</sup> Hardani Ahyar and others, "*Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*", (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).177

tersebut adalah (1) reduksi data (*data reduction*); (2) penyajian data (*data display*); dan (3) penarikan simpulan.<sup>36</sup>

## **I. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah struktur pembahasan penelitian yang dilakukan, bagian ini mendeskripsikan alur pembahasan penelitian skripsi, sehingga dapat mengetahui penyusunan dan koherensi antara satu bagian dengan bagian lainnya. Yang dibahas antara bab 1 sampai V. Penulisan sistematika penulisan skripsi yang terbagi menjadi V bab yaitu sebagai berikut:

### **BAB I Pendahuluan**

Bab I berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahul yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II Tinjauan Pustaka**

Bab II memuat kerangka teori relevan dan terkait dengan tema skripsi yang menjadi suatu landasan dalam memperkuat studi penelitian ini terutama teori mengenai Kontrol Emosi dari enam sub-bab dan Asmaul Husna

### **BAB III Deskripsi Objek Penelitian**

Bab III berisi tentang deskripsi dari gambaran objek yang diteliti, dalam penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Provinsi Lampung.

### **BAB IV Analisis Data**

Bab IV merupakan inti dari suatu penelitian dimana menganalisis suatu data yang didapatkan dan ditemukan dalam proses penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Bab V merupakan bagian terakhir dari suatu penelitian maupun dalam penulisan suatu karya ilmiah, yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran bagi penelitian.

---

<sup>36</sup> Ibid. 178





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Asmaul Husna

##### a. Sound Healing Asmaul Husna

*Sound healing* atau yang disebut dengan terapi suara yaitu sebuah aplikasi terapeutik frekuensi suara pada tubuh atau pikiran manusia dengan tujuan untuk membawa mereka kedalam kondisi yang harmoni dan sehat.

Menurut Dayat Suryana dalam bukunya yang berjudul terapi musik mengatakan bahwa terapi musik adalah disiplin perawatan kesehatan profesional yang menggunakan aplikasi klinis musik untuk mencapai tujuan non-musik. Intervensi terapi musik yang diterapkan secara khusus membantu membentuk lingkungan yang tidak mengancam dan mendukung dimana kebutuhan klien dan keluarga dapat terpenuhi.<sup>37</sup>

Manfaat potensi dari terapi musik yaitu manajemen nyeri, rehabilitasi fisik, kecemasan dan mengurangi stres, ekspresi, dukungan keluarga, reaksi, pertumbuhan dan perkembangan normal, peluang untuk pilihan dan kontrol, perubahan positif dalam suasana hati dan keadaan emosional, mempengaruhi perubahan fisiologis yang positif. Orang yang mendengarkan suara musik, akan memiliki mental yang kuat, emosi yang tenang, hidup lebih nyaman dan santai serta menjadikan hidup mereka lebih percaya diri dengan mengembangkannya intelektual serta pengetahuan bagi mereka.<sup>38</sup>

Sound healing/ terapi musik dapat disalurkan kepada manusia dengan berbagai cara :

1. Dengan menggunakan suara mereka sendiri
2. Dengan menggunakan suara mereka dengan orang lain

---

<sup>37</sup> Dayat Suryana, “*Terapi Musik* (populasi klien terapi musik)”. Dayat Suryana independent. (2018). 55

<sup>38</sup> Eka Titi Andaryani, “*Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa The Effects Of Music In Improving Student’s Mood Booster*”. Jurnal pertunjukan dan pendidikan musik. Vol. 1 Nomor 2. (2019). 110

3. Dengan menggunakan suara mereka sendiri saat mendengarkan musik
4. Melalui mendengarkan suara orang lain atau sejumlah suara
5. Melalui mendengarkan musik atau suara melalui melalui pengeras suara atau headphone.<sup>39</sup>

Musik atau bacaan yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan bacaan Asmaul Husna, yang dibaca oleh guru itu sendiri kepada anak Tunagrahita sebelum memulai pelajaran yang kemudian diikuti oleh anak Tunagrahita, cara itu dianggap efektif dalam mengendalikan emosi anak Tunagrahita. Karena salah satu manfaat dari Asmaul Husna yaitu untuk penyembuhan. Sehingga apabila dikaitkan dengan Asmaul Husna Sound Healing, yang merupakan suatu pengobatan/terapi melalui metode mendengarkan Asmaul Husna (nama-nama Allah) yang memberikan peluang dalam mengobati masalah seseorang, seperti masalah emosional yang dimiliki oleh anak Tunagrahita di SLB Negeri PKK Provinsi Lampung.

---

<sup>39</sup>Simon heather, “ *Apa itu penyembuhan suara?*”. Artikel vol 7, no 3. (2007).1

## b. Pengertian Asmaul Husna

Asma'ul Husna berasal dari kata ismun yang berarti nama. Sedangkan Husna merupakan wazan dari ( حسنا – يحسن ) yang berarti baik atau bagus. Asma'ul husna adalah nama-nama Allah yang baik dan indah yang ditujukan kepada Allah secara langsung sebagaimana yang ada dalam Al-Qur'an.<sup>40</sup> Maksudnya yaitu nama-nama yang menjelaskan sifat-sifat Allah SWT. yang baik dan indah. Dengan nama-nama itu, Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk berdoa dan memohon kepada-Nya.<sup>41</sup>

Asmaul Husna merupakan kumpulan sembilan puluh sembilan nama-nama Allah yang semuanya menunjukkan pada makna keindahan dan keperkasaan sifat Allah yang maha sempurna.<sup>42</sup> Ibnu Qayyim berkata: “Memahami dan mengamalkan al-asma' al-husna adalah pangkal dari segala ilmu. Siapa yang memelihara nama Allah berarti dia telah memelihara segala ilmu pengetahuan, sebab di balik semua makna nama Allah terdapat pangkal dari segala pengetahuan dan seluruh ilmu pengetahuan, yang merupakan manifestasi dan konsekuensi dari nama Allah.” Ibnu Qayyim pun menjelaskan kalimat bahwa orang yang memelihara bilangan al-asma' al-husna terdiri dari tiga pengertian, yaitu menghafal bunyi dan lafadz serta jumlah bilangannya, memahami makna dan dalil tentangnya, serta doa dengan menyebut nama-Nya.<sup>43</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *al-asma' al-husna* adalah untuk menyebut 99 nama Allah yang

<sup>40</sup> Machfud Syaefudin and Wirayudha Pramana Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah," *Peurawi*, 3.1 (2020),84.

<sup>41</sup> Moh. Syamsi Hasan, *Asmaul Husna (Keistimewaan, Khasiat dan Mengamalkannya)* (Surabaya: Amelia, 2015), 5

<sup>42</sup> M. Zaki Mubarak, Nailur Rahmawati, Muchlisin Nawawi, “*Asmaul Husna dalam AlQur'an*,” *Journal of Arabic Learning and Teaching*, no. 1 (2021): 26.

<sup>43</sup> Suci Oktaviani, “Dua Al-asma' Al-husna yang Bergadengan dalam AlQur'an (Telaah Sami'un, Alimun, Azizun Hakimun dan Ghafurun Rahimun dalam Surah Al-Baqarah)” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020), 32

menunjukkan sifat-sifat terbaiknya yang ada didalam AL-Qur'an. Asmaul Husna juga dapat diartikan bshwa Allah memiliki nama-nama yang baik, mulia dan agung.

**c. Makna dan Teladan Al-Asma' ul Husna**

Makna dan teladan dari Asmaul Husna sangatlah bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, makna-makna berikut ini hanya sebatas kemampuan manusia yang terbatas dalam memahami nama-namanya yang agung dan indah.<sup>44</sup> Berikut ini yang akan dijelaskan hanya beberapa Asmaul Husna saja yaitu yang menjadi bacaan anak-anak Tunagrahita di SLBN PKK Provinsi Lampung ketika akan memulai pelajaran.

Mengingat keterbatasan yang anak Tunagrahita miliki mereka hanya mampu membaca dan menghafal sebanyak 15 Asmal Husna.<sup>45</sup> diantaranya yaitu : *Allah* ( Allah) *Ar-Rahman* (Maha Pengasih), *Ar-Rahim* (Maha Penyayang), *Al-Malik* (Maha Menguasai), *Al-Qudduus* (Maha Suci), *As-Salaam* (Maha Memberi Sejahtera), *Al-Mukmin* (Maha Memberi Keamanan), *Al-Muhaimin* (Maha Pemelihara), *Al-'Aziz* (Maha Perkasa), *Al-Jabbaar* (Maha Gagah), *Al-Mutakabbir* (Maha Memiliki Kesabaran), *Al-Khaaliq* (Maha Pencipta), *Al-Baari'* (Maha Mengadakan), *Al-Mushawwir* (Maha Membentuk Rupa), *Al-Ghaffaar* (Maha Pengampun).

**1. Allah (الله)**

Allah adalah nama yang teragunag dan sangat khusus, hanya untuknya. Tiada selainnya yang berhak menyandang panggilan Allah. Kata "Allah", menurut kebanyakan ulama berasal dari kata *illah*, yang berarti "Tuhan" secara umum, kemudian mendapatkan tambahan *al* dan *lam* didepannya. Dengan demikian, kata "Allah" adalah nama yang khusus bagi *rabb* yang

---

<sup>44</sup> Penjelasan tentang al-Asmaul Husna ini, penulis nuqil dari berbagai sumber, terutama dari buku "*menyikap tabir ilahi, Quraisy Syihab, al-wajiz fil asmaul Husna*", Muhamad Al-kud

<sup>45</sup> Sumber: "Observasi dilapangan pada kelas Xc", Desember 27, 2022

berhak untuk disembah dan tidak ada bentuk jamaknya. Kata Allah disebut sebanyak 2698 kali didalam Al-Quran

Berdzikir atau menyebut nama-namanya Allah adalah suatu amalan yang mulia dan diperintahkan, terkhusus menyebut nama “ Allah” kalam Allah yang artinya “ Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.” (**Al- Ahzab:41**). Menyebut “Allah” dengan penuh keyakinan, akan melahirkan sebuah kekuatan dan energi yang luar biasa. Karena itu, kita temukan banyak riwayat dari Rasulullah, sahabat, dan para *salafush shalih* tentang keutamaan menyebut namanya.

Dengan membaca “*Bismillah*”, secara benar dan penuh keyakinan, seorang hamba akan mendapatkan perlindungan, keselamatan, kemudahan, kesuksesan, keberkahan, dan ridha Allah. Juga dijauhkan dari perbuatan yang dilarang oleh Allah. Sebab perbuatan haram bertentangan dengan keagungan nama Allah yang dia sebut dan libatkan dalam perbuatannya.

2. **Ar-Rahman (الرحمن) Yang Maha Pemurah**
3. **Ar-rahim (الرحيم) Yang Maha Penyayang**

Kata Ar-Rahman dan Ar-Rahim adalah dua nama Allah yang agung dan dominan, peletakan kedua nama tersebut menyusul penyebutan nama Allah adalah diantaranya . Rasulullah sendiri menganjurkan untuk menyebut kedua nama tersebut dalam setiap aktivitas yang baik, bersamaan dengan nama Allah.

Kata Ar-Rahman disebut sebanyak 57 kali sedangkan kata Ar-Rahim disebut sebanyak 95 kali didalam Al-Quran, semua kata yang terdiri dari huruf *ra-ha-mim*, mengandung makna kelembutan, kasih sayang dan kehalusan. Hubungan silaturahmi adalah hubungan kasih sayang. Rahim adalah kandungan yang melahirkan kasih sayang. Hubungan kerabat dinamai rahim, karena kasih sayang yang terjalin antar anggotanya.

Seseorang yang selalu berdzikir dan menyebut nama Allah, *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*, dengan penuh pemahaman dan penghayatan atas kanduanan makna kedua nama tersebut, diharapkan akan lahir rasa kasih sayang didalam dirinya, kepedulian, serta empati kepada sesama, tanpa melihat latar belakang seseorang. sebab, manfaat sebaik-baik orang adalah yang paling banyak memberikan manfaat kepada orang lain.

#### 4. *Al-Malik* (المالك) **Yang Maha Merajai**

Kata *Al-Malik* berasal dari kata dasar *Mulk*, yang berarti merajai atau menguasai. Kata *Al-Malik* dala *Al-Quran* disebut sebanyak 11 kali, lima diantaranya berkaitan dengan nama Allah dan dua diantaranya dirangkai dengan kata “*Haq*” yang berarti sebenar-benarnya. Kalam Allah, yang artinya “ maka mahatinggi Allah, Raja yang sebenar-benarnya” (**Thaha: 114**) dan “ maka mahatinggi Allah, Raja yang sebenarnya, tidak ada tuhan selain dia” (**Al-Mu'minin :116**)

Orang yang selalu ingat nama *Al-malik* dengan penuh keyakinan, maka rasa optimis dalam mengurangi kehidupan akan lahir dalam dirinya. Ia yakin bahwa semua yang ada didunia ini termasuk dirinya, nasib dalam hidupnya adalah dibawah kekuasaan Allah yang memiliki dan merajai seluruh alam semesta. Maka ia akan terus berusaha menjadi seorang hamba yang baik. Bagi sang maha raja, selalu optimis dalam menjalani hidup dan hanya memohon kepada Allah yang memiliki segalanya dan tidak membutuhkan segalanya.

#### 5. *Al-Qudus* (القدوس) **Yang mahasuci**

Kata *Al-Qudus* berasal dari akar kata *Qadasa* yang berarti mensucikan dan menjauhkan dari segala hal yang tidak pantas. Dalam *Al-Quran*, kata *Al-Qudus* diulang sebanyak 2 kali. **Pertama** dalam surat **al-Hasyr: 23** , “*Dialah Allah yang tiada tuhan selain dia, Raja, yang mahasuci, yang mahasejahtera, yang mengaruniakan keamanan, yang maha memelihara, yang mahaperkasa.*

*Yang makajuasa, yang maha memiliki segala keagungan, mahasuci Allah dari apa yang mereka persekutukan”.*  
**Kedua**, dalam surah **Al-Jumuah: 1**, “*senantiasa bertasbihlah kepada Allah apa yang ada dilangit dan apa yang ada dibumi. Raja, dan mahasuci, mahaperkasa, lagi mahabijaksana”.*

Dengan selalu mengingat Al-Qudus, kita tidak akan pernah merasa suci dan terbebas dari berbagai kekurangan. sebab, pada hakikatnya, yang mahasuci dan sempurna hanyalah Allah. Dengan *Al-Qudsi*, kita selalu terpacu untuk mencapai puncak kesempurnaan, keindahan, dan kebaikan, tentunya dengan keterbatasan yang dimiliki oleh manusia.

#### **6. As-Salam (السلام) Yang mahaselamat**

Kata *As-salam* diulang dalam Al-Quran sebanyak 5 kali. Satu kali sebagai sifat Allah, yaitu terdapat pada surat **Al-Hasyr:23**. Menurut ulama memiliki arti bahwa Allah mahaselamat dari adanya sesuatu yang menyerupainya, selamat terhindar dari segala cacat atau noda, selamat dari segala sesuatu yang mengurangi kesempurnaannya, dan selamat dari segala sekutu yang pernah terbesit dalam pikiran manusia. Zat Allah, sifat-sifat, dan perbuatannya, seluruhnya terhindar dari segala noda, keburukan, dan kekurangan. tidak ada yang lahir dari perbuatan Allah kecuali kebaikan dan selamat dari segala keburukan.

Seseorang yang selalu berdzikir dengan *As-Salam*, serta menghayati dan meneladaninya, akan selalu berbuat baik dan memberikan manfaat kepada sesama. Hati dan pikirannya juga akan selalu dijaga dari segala penyakit hati. Karena hati yang buruk akan melahirkan perbuatan yang buruk pula. Dia sadar bahwa seorang yang mengaku beragama islam harus memberikan keselamatan bagi orang lain (**HR. Muslim**) dan membawa kedamaian.



### 7. *Al-Mukmin* (المؤمن) Yang Maha Terpercaya

Kata *Al-Mukmin* terdapat dalam Al-Quran sebanyak satu kali, yaitu surah (**al-hasyr**) yang memiliki akar kata amina yang maknanya berkisar pada membenaran dan ketenangan hati.

Seorang hamba yang selalu berdzikir Asma Allah *Al-Mukmin*, maka dengan izin-nya Allah akan memberkan rasa aman, ketenangan jiwa dan percaya diri. Dan yang meneladani nama *Al-mukmin*, akan selalu berusaha untuk bisa dipercaya, amanah, menjauhi kebodohan dan korupsi, serta selalu berusaha memberikan rasa aman dan nyaman kepada orang lain.

### 8. *Al-Muhaiminu* (المهيمن) Yang Maha Memelihara

Kata *Muhaiminu* berasal dari kata haimanayuhaiminu, yang berarti memelihara, menjaga, melindungi, dan mewarisi, kata ini terulang sebanyak dua kali didalam Al-Quran. Pertama pada surat **Al-Maidah:48**, kedua pada **surat al-Hasyr:23**. *Al-Muhaiminu* sebagai nama Allah memberikan makna bahwa Allah adalah pemelihara, penjaga, dan pengawas seluruh urusan makhluk-nya.

Berdzikir dengan meneladani nama agung *Al-Muhaiminu* akan melahirkan perilaku yang penuh dengan perhitungan dan tanggung jawab. Seseorang tidak akan melakukan kerusakan baik terhadap diri atau lingkungannya, karena Allah telah mengaturnya sedemikian rupa, ia akan selalu aktif untuk menjaga lingkungan demi keberlangsungan kehidupan didunia. Ia sadar bahwa setiap perilakunya akan selalu diawasi oleh Allah.

### 9. *Al-'Aziz* (العزیز) Yang mahaperkasa

Kata *Al-'Aziz* memiliki arti kekukuhan, kekuatan, dan kemantapan. Kata ini terulang dalam al-Quran sebanyak 99 kali. Makna bahwa Allah mahaperkasa. Tidak ada kekuatan yang mampu mengalahkannya. Dialah yang mengalahkan semua yang melawannya. Tidak

ada yang mampu membantah atau mengurangi kemuliaan Allah.

Dengan meneladani nama Allah *Al-'Aziz*, seorang hamba akan selalu mencari kemuliaan kepada Allah. Ketika Allah telah memberikan kemuliaan atau kehormatan, hal itu tidak memabukkan dirinya. Dia tidak lupa bahwa pada hakikatnya ia mendapat kemuliaan itu semata-mata dari Allah yang berkuasa untuk membuatnya hina kembali.

#### 10. *Al-Jabbar* (الجبّار) Yang Maha Perkasa

Kata *Al-Jabbar* memiliki arti keagungan dan ketinggian, didalam Al-Quran diulang sebanyak 10 kali. Hanya satu kali *AL-Jabbar* sebagai salah satu nama Allah, yaitu dalam surat **al-Hasyr: 23**.

Ketika seseorang berdzikir dengan *al-Jabbar* maka akan lahir dalam dirinya sifat tunduk dan patuh kepada syariat yang telah ditentukan oleh Allah. Dan lahir sifat tawaduk, mudah sadar untuk mengenali siapa dirinya sebenarnya. Ketika ingin meneladani nama Allah *Al-Jabbar*, maka seseorang dapat melakukan dengan berusaha menjadi pribadi yang baik, berakhlak mulia, menarik, dan simpatik. Sehingga memaksa orang lain untuk mengikutinya, menaatinya, dan menyeganinya secara sadar dan tidak sadar. Dan saat itulah ia menjadi orang yang terhormat, mempunyai kedudukan yang tinggi namun memiliki kerendahan hati.

#### 11. *Al-Mutakabbir* (المتكبّر) Yang Maha Besar

Kata *Mutakabbir* dalam Al-Quran diulang sebanyak 3 kali dan hanya satu kali menjadi nama Allah, yaitu dalam surat **al-Hasyr:23**. Mengandung makna kebesaran, yang lawan katanya adalah kecil. Kata ini juga sering diartikan sombong atau angkuh.

Kata *Al-Mutakabbir* dapat diartikan bahwa hanya Allah satu-satunya yang memiliki keagungan, kebesaran, dan ketinggian, yang tidak dapat dicapai oleh makhluk

lainnya. Tidak ada kebesaran kecuali miliknya dan seluruh makhluk tunduk kepada keagungannya.

Seseorang yang selalu berdzikir dengan *Al-Mutakabbir* akan sadar bahwa sifat sombong hanya pantas dimiliki oleh Allah. Manusia dengan segala kehebatannya harus mampu bersifat tawaduk atau rendah hati. Kecongkakan dan kesombongan hanya akan membawa kehancuran manusia itu sendiri. Karena Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong. ( **an-Nahl:23**).

### 12. *Al-kholik* (الخلق) Yang Maha Pencipta

Kata *kholiq* yang memiliki akar kata “*khalaqa*” sebagai nama Allah, terdapat dalam Al-Quran sebanyak 8 kali. Selain bentuk-bentuk lain yang menunjukkan akar kata yang sama.

Seorang hamba yang selalu berdzikir dengan nama Allah *al-khaliq* akan lahir dalam dirinya rasa untuk mengagungkan Allah dan selalu berusaha untuk menemukan hikmah dan karunia dibalik ciptaan-ciptaan Allah yang maha agung

### 13. *Al-Baari* (البارئ) Yang Maha Perancang

Nama ini terdapat didalam Al-Quran sebanyak 3 kali. Yaitu satu kali terdapat pada surat Al-Baqarah: 54 dan satu kalinya pada surat **al-Hasyr.24**. antara *Al-Bari* dengan *Al-Khaliq* ada titik kesamaan, tetapi tidak sepenuhnya sama.

Allah *Al-Baari* artinya Allah yang maha mengadakan semua makhluknya sesuai dengan rencananya, sesuai dengan keagungan dan tujuan yang diinginkan oleh Allah. Dia lah yang menciptakan semua makhluknya dan segala kejadian di seluruh alam semesta ini, sehingga selaras dalam keserasian yang sempurna, sesuai rencana yang diinginkannya dan ketentuan yang telah ditetapkannya.

Seorang hamba yang berdzikir dengan nama agung *Al-Baari* akan selalu dapat melihat keagungan Allah

yang terdapat pada setiap ciptaannya dan peristiwa yang terjadi di alam semesta ini. Tidak ada ciptaan dan kejadian yang kebetulan. Semua sesuai dengan rencananya sesuai dengan keagungan dan tujuan yang diinginkan oleh Allah.

#### 14. *Al-Mushawwir* (المصور) **Yang Maha Membentuk Rupa**

Nama ini hanya ada satu di dalam Al-Quran yaitu dalam surat **al-Hasyr:24**, nama agung ini sangat berkaitan dengan dua nama sebelumnya, yaitu *Al-khalik* dan *Al-Baari*. Jika *al-khalik* bermakna Allah adalah yang menciptakan sesuatu dari tidak ada, *Al-Baari* bermakna mengadakan sesuatu sesuai dengan rencana dan tujuan dari penciptaan tersebut, maka *Al-Mushawwir* adalah yang maha membentuk sesuatu sehingga berbeda dari yang lain.

Seseorang hamba yang bermunajat dan berdzikir dengan nama Allah *Al-Mushawwir* dan meneladaninya, akan hadir dalam dirinya kemampuan untuk memaksimalkan potensi-potensi yang telah Allah berikan kepadanya. Potensi tersebut harus dilatih dan dikembangkan, sehingga lahir sebuah karya yang memberikan manfaat kepada sesama.

#### 15. *Al-Ghaffaar* (الغفار) **Yang Maha Pengampun**

Allah *al-Ghaffar* berarti Allah maha menutupi aib, dosa dan kesalahan hamba-hambanya. Dialah yang menganugrahkan kepada hamba-hambanya rasa penyesalan atas kesalahan dan dosa-dosa yang telah dilakukan, sehingga penyesalah tersebut mampu menjadi energi yang menyembuhkan luka dosa.

Seseorang yang meneladani sifat *Al-Ghaffar*, harus selalu bersikap lapang dada, mau memaafkan kesalahan dan kekhilafan orang lain, tidak memiliki rasa dendam kepada siapa pun, sekalipun ia mampu untuk membalasnya, ia juga selalu berusaha untuk menutupi aib dan kekurangan saudaranya, dengan tetap

menasihatinya. Karena orang yang mampu menutupi aib saudaranya didunia, maka Allah akan menutupi aibnya kelak dihari kiamat (HR.Muslim).<sup>46</sup>

#### d. Ayat Beserta Lafadz Asmaul Husna

Adapun ayat-ayat yang menunjukkan redaksi *Al-Asma' Al-husna* di dalam al-Qur'an antara lain.<sup>47</sup>

##### 1. Surat Al-A'rāf : 180

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ  
سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ١٨٠

Artinya: Hanya milik Allah asmaa-ul husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut Asmaa-ul Husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. Nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.. (Q.S Al A'raf: 180)

##### 2. Surat Al-Isrā' : 110

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا  
بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوهَا بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ١١٠

Artinya : Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya dan carilah

<sup>46</sup> Hasan el-Qudsy, "The Miracle of 99 Asmaul Husna" Bayuanyar Surakarta: Ziyad Books. (2014). 29-59

<sup>47</sup> Muhammad, Abd al-Baqy, "Mu'jam al-Mufahrâs fi al-Alfâdhi al-Qur'ân", Bandung: Diponegoro, tth.

jalan tengah di antara kedua itu". (Q.S Al-Isra':110).<sup>48</sup>

### 3. Surah Tāha : 8

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى ۘ ۸

Artinya : Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. Dia mempunyai al asmaaul husna (nama-nama yang baik). (Q.S Taha: 8).

### 4. Surah al-Hasyr : 24

هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ □ ۲۴

Artinya : Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaul Husna. Bertasbih kepadanya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (Q.S Al-Hasyr: 24).<sup>49</sup>

Ayat-ayat diatas merupakan bukti bahwa Allah SWT memiliki nama-nama yang baik dan indah, tidak hanya itu Asmaul Husna juga sebagai bukti yang menunjukkan keagungan dan kebesaran Allah SWT. yang berjumlah 99 dari sifatnya. Dengan nama-nama tersebut Allah memerintah untuk memohon dan berdoa hanya kepadanya.

---

<sup>48</sup> Terjemahan Kemenag 2019

<sup>49</sup> *ibid*

**99 Asmaul Husna Berdasarkan Lafadz dan Artinya  
Secara Lengkap**

**Tabel 2:1**

<b>NO</b>	<b>Arab</b>	<b>Latin</b>	<b>Terjemah</b>
1.	الرحمن	Ar-Rahmânu	Yang Maha Pengasih
2.	الرحيم	Ar-Raḥîm	Yang Maha Penyayang
3.	المالك	Al-Maliku	Yang Maha Merajai
4.	القدوس	Al-Quddûsu	Yang Maha Suci
5.	السلام	As-Salâmu	Yang Maha Memberi Kesejahteraan
6.	المؤمن	Al-Mukminu	Yang Maha Memberi Keamanan
7.	المهيمن	Al-Muhaiminu	Yang Maha Mengawasi
8.	العزیز	Al-`Azizu	Yang Maha Perkasa
9.	الجبار	Al-Jabbâru	Yang Memiliki Mutlak Kegagahan
10.	المتكبر	Al-Mutakabbiru	Yang Maha Megah, Yang Memiliki Kebesaran
11.	الخالق	Al-Khâliqu	Yang Maha Pencipta
12.	البارئ	Al-Bâri`u	Yang Maha Melepaskan (Membuat, Membentuk Menyeimbangkan)

13.	المصور	Al-Mushawwiru	Yang Maha Membentuk Rupa (Makhluk-Nya)
14.	الغفار	Al-Ghaffaru	Yang Maha Pengampun
15.	القهار	Al-Qahhâru	Yang Maha Menaklukan Segala Sesuatu
16.	الوهاب	Al-Wahhâbu	Yang Maha Pemberi Karunia
17.	الرزاق	Ar-Razzâqu	Yang Maha Pemberi Rezeki
18.	الفتاح	Al-Fattâhu	Yang Maha Pembuka Rahmat
19.	العليم	Al-`Alîmu	Yang Maha Mengetahui (Memiliki Ilmu)
20.	القابض	Al-Qâbidlu	Yang Maha Menyempitkan (makhluknya)
21.	الباسط	Al-Bâsithu	Yang Maha Melapangkan (makhluknya)
22.	الخافض	Al-Khâfidlu	Yang Maha Merendahkan (makhluknya)



23.	الرافع	Ar-Râfi`u	Yang Maha Meninggikan (makhluknya)
24.	المعز	Al-Mu`izzu	Yang Maha Memuliakan (makhluknya)
25.	المذل	Al-Mudzillu	Yang Maha Menghinakan (makhluknya)
26.	السميع	As-Samî`u	Yang Maha Mendengar
27.	البصير	Al-Bashîru	Yang Maha Melihat
28.	الحكيم	Al-Ḥakamu	Yang Maha Menetapkan
29.	العدل	Al-`Adlu	Yang Maha Adil
30.	اللطيف	Al-Lathîfu	Yang Maha Lembut
31.	الخبير	Al-Khabîru	Yang Maha Mengenal
32.	الhalim	Al-Ḥalîmu	Yang Maha Penyantun
33.	العظيم	Al-`Adhîmu	Yang Maha Agung
34.	الغفور	Al-Ghafûru	Yang Maha Memberi Pengampunan
35.	الشكور	Asy-Syakûru	Yang Maha Membalas Budi (Menghargai)
36.	العلي	Al-`Aliyyu	Yang Maha Tinggi

37.	الكبير	Al-Kabîru	Yang Maha Besar
38.	الحفيظ	Al-Ḥafîdhu	Yang Maha Memelihara
39.	المقيط	Al-Muqîtu	Yang Maha Memberi Kekurangan
40.	الحسيب	Al-Ḥasîbu	Yang Maha Membuat Perhitungan
41.	الجليل	Al-Jalîlu	Yang Maha Luhur
42.	الكريم	Al-Karîmu	Yang Maha Pemurah
43.	الرقيب	Ar-Raqîbu	Yang Maha Mengawasi
44.	المجيب	Al-Mujîbu	Yang Maha Mengabulkan
45.	الواسع	Al-Wâsi`u	Yang Maha Luas
46.	الحكيم	Al-Ḥakîmu	Yang Maha Bijaksana
47.	الودود	Al-Wadûdu	Yang Maha Mengasihi
48.	المجيد	Al-Majîdu	Yang Maha Mulia
49.	الباعث	Al Ba'itsu	Yang Maha Membangkitkan
50.	الشهيد	Asy-Syahîdu	Yang Maha Menyaksikan

51.	الحق	Al-Ḥaqqu	Yang Maha Benar
52.	الوكيل	Al-Wakîlu	Yang Maha Memelihara
53.	القوي	Al-Qawiyyu	Yang Maha Kuat
54.	المتين	Al-Matînu	Yang Maha Kokoh
55.	الولي	Al-Waliyyu	Yang Maha Melindungi
56.	المحميد	Al-Ḥamîdu	Yang Maha Terpuji
57.	المحصي	Al-Muḥshî	Yang Maha Menghitung Segala Sesuatu
58.	المبدئ	Al-Mubdi'û	Yang Maha Memulai
59.	المعيد	Al-Mu`idu	Yang Maha Mengembalikan Kehidupan
60.	المحيي	Al-Muḥyi	Yang Maha Menghidupkan
61.	المميت	Al-Mumîtu	Yang Maha Mematikan
62.	الحي	Al-Ḥayyu	Yang Maha Hidup
63.	القيوم	Al-Qayyûmu	Yang Maha Mandiri
64.	الواجد	Al-Wâjidu	Yang Maha Penemu

65.	الماجد	Al-Mâjîdu	Yang Maha Mulia
66.	الواحد	Al-Wâḥîdu	Yang Maha Tunggal
67.	الاحد	Al-Aḥadu	Yang Maha Esa
68.	الصمد	Ash-Shamadu	Yang maha tempat meminta
69.	القادر	Al-Qâdiru	Yang Maha Menentukan, Maha Menyeimbangkan
70.	المقتدر	Al-Muqtadiru	Yang Maha Menentukan, Maha Menyeimbangkan
71.	المقدم	Al-Muqaddimu	Yang Maha Mendahulukan
72.	المؤخر	Al-Muakhiru	Yang Maha Mengakhirkan
73.	الأول	Al-Awwalu	Yang Maha Awal
74.	الأخر	Al-Âkhiru	Yang Maha Akhir
75.	الظاهر	Adh-Dhâhiru	Yang Maha Nyata
76.	الباطن	Al-Bâthinu	Yang Maha Ghaib
77.	الوالي	Al-Wâlî	Yang Maha Memerintah
78.	المتعالى	Al-Muta`âli	Yang Maha Tinggi

79.	البر	Al-Barru	Yang Maha Penderma (Maha Pemberi Kebijakan)
80.	التواب	At-Tawwabu	Yang Maha Penerima Tobat
81.	المنتقم	Al-Muntaqimu	Yang Maha Pemberi Balasan
82.	العفو	Al-`Afuwwu	Yang Maha Pengasuh
83.	الرؤوف	Ar-Ra'ûfu	Yang Maha Pengasuh
84.	مالك الملك	Mâlikul-mulki	Yang Maha Penguasa Kerajaan (Semesta)
85.	ذو الجلال و الإكرام	Dzul-Jalâli wal-Ikram	Yang Maha Pemilik Kebesaran dan Kemuliaan
86.	المقسط	Al-Muqsithu	Yang Maha Pemberi Keadilan
87.	الجامع	Al-Jâmi`u	Yang Maha Mengumpulkan
88.	الغنى	Al-Ghaniyyu	Yang Maha Kaya
89.	المغنى	Al-Mughnî	Yang Maha Pemberi Kekayaan
90.	المانع	Al-Mâni`u	Yang Maha Mencegah

91.	الضار	Adl-Dlâru	Yang Maha Menimpa Kemudharatan
92.	النافع	An-Nâfi`u	Yang Maha Memberi Manfaat
93.	النور	An-Nûru	Yang Maha Bercahaya
94.	الهادئ	Al-Hâdî	Yang Maha Pemberi Petunjuk
95.	البديع	Al-Badî`u	Yang Maha Pencipta
96.	الباقي	Al-Bâqî	Yang Tiada Bandingannya
97.	الوارث	Al-Wâritsu	Yang Maha Kekal
98.	الرشيد	Ar-Rasyîdu	Yang Maha Pandai
99.	الصبور	Ash-Shabûru	Yang Maha Sabar. <sup>50</sup>

**e. Keistimewaan Dan Manfaat Membaca Asmaul Husna**

Membaca Asmaul Husna tidak hanya mendapatkan pahala dan dicatat sebagai amal baik, akan tetapi juga akan memperoleh apa yang dikehendaki dan memperoleh kedamaian hati. Asmaul Husna mempunyai keistimewaan dibanding dengan do'a-do'a yang lain, karena Asmaul Husna merupakan do'a yang efektif dan efisien serta mudah untuk dibaca, pendek, ringan, tetapi sudah sempurna dan

---

<sup>50</sup> Sumber: <https://islam.nu.or.id/ubudiyah/99-asmaul-husna-dan-artinya-1T8jl>

menyeluruh yang membahas urusan dunia dan akhirat, serta memperoleh jaminan surga.<sup>51</sup>

Pembacaan Asmaul Husna dapat memberikan keutamaan tersendiri terhadap pembacanya. Asmaul Husna merupakan perantara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga media untuk berdo'a. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat jika mengetahui, memercayai, dan menetapkan hakikat sifat-sifat Allah dalam hati adalah langkah menuju Allah SWT.<sup>52</sup> Secara tidak langsung, hal ini menunjukkan titik sentral dari optimisme manusia akan pengharapan terhadap sesuatu yang baik. Membaca Asmaul Husna sama dengan membaca dzikir dan doa, dengan menyebut nama-nama yang indah dan sempurna itulah seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan di dalam hatinya serta memberikan dampak positif kepada orang yang melakukannya. Sehingga hati menjadi tenang dan akhlak menjadi baik, sehingga ketika seseorang sedang menghadapi masalah akan mudah untuk dilalui, karena Allah memiliki 99 sifat yang sangat mulia dan indah. Seperti dalam firmanNya dalam Qur'an surah Ar-Ra'du ayat 28 yaitu sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'du ayat 28).<sup>53</sup>

Di antara faedah atau keutamaan *dzikrullah* yang disebutkan oleh Ibnu Qoyyim dalam bukunya *al-wabil ash-shayyib*, sebagaimana dinukil oleh ahmad farid yaitu mengusir setan dan menghancurkannya, memberikan

---

<sup>51</sup> Lili Khoirunnisa, "Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Ma Nurul Ummah Yogyakarta", Vol. XIV.1 (2017), 60.

<sup>52</sup> Anwar dan Saehudin, "Akidah Akhlak", Cet.1, 117.

<sup>53</sup> Terjemahan Kemenag 2019

ketenangan serta menghilangkan perasaan sedih dan waswas, memperkuat jiwa dan badan, memberikan cahaya dan mempermudah rezeki, menambah keceriaan dan rasa cinta, menambah kewibawaan, kebahagiaan dan ketenangan, menghidupkan hati, mendapat perlindungan dan doa dari para malaikat, menjadi saksi kita dihari akhir, mendapat doa para malaikat, menjauhkan diri dari berbagai penyakit hati seperti nifak, hasad dan lain sebagainya.

Berdzikir dan berdoa dengan al-Asmaul Husna adalah amalan ibadah yang diperintahkan. Bahkan, dapat menjadi salah satu sarana terkabulnya doa. Allah SWT didalam kalamnya yang artinya, “*Hanya milik Allah asmaa-ul husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut Asmaa-ul Husna itu*” (al-A’raf: 180). Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya Asmaul Husna sehingga manusia diperintahkan oleh Allah untuk berdoa dengan menggunakan Asmaul Husna.<sup>54</sup>

Berkaitan dengan dzikir ini, perlu diketahui bahwa kata-kata memiliki energi, kekuatan dan getaran untuk berubah wujud menjadi tindakan. Tak peduli apakah kita sebagai pembicara atau pendengar, suara dan getaran dari apa yang dikatakan, akan menimbulkan respon emosional dalam pikiran kita, serta respon fisiologis dan kimia dalam tubuh kita. Sering dengan waktu, frekuensi respon akan menjadi bagian dari sistem kepercayaan kita.<sup>55</sup>

*Zdikir* dan doa dengan Asmaul Husna, dengan izin Allah SWT akan menjadi sebuah kekuatan yang luar biasa untuk meraih apa yang kita inginkan. Sambil membaca atau mendengarkan Asmaul Husna, kita pahami dan resapi dengan benar kandungan makna yang terdapat dalam al-Asmaul Husna. Lalu, kita kaitkan dengan pikiran kita yang

---

<sup>54</sup> M. Zaki Mubarak and Dkk. “Asmaul Husna Dalam Al Qur’an” *Journal of Arabic Learning and Teaching* (Terakreditasi Sinta 4), 10.1 (2021) 24  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/laa>

<sup>55</sup> Hasan el-Qudsy, “*The Miracle of 99 Asmaul Husna*” Bayuanyar Surakarta: Ziyad Books. (2014). 26



telah dipenuhi dengan sebuah imajinasi yang diinginkan, sembari berbaik sangka bahwa apa yang kita inginkan akan dikabulkan oleh Allah SWT.<sup>56</sup> Syeikh as-sa'di seorang ulama terkemuka di arap saudi menjelaskan dalam kitabnya yang berjudul (*Tafsir Al-Asmaul Husna:2*), bahwa mengenal Allah melalui nama-namanya yang agung, akan menambah keimanan seseorang. karena didalamnya terkandung tiga pilar tauhid, yaitu *tauhid uluhiyah*, *tauhid rubbubiyah*, dan *tauhid asma wasifat*. Ketiganya merupakan penghisap, roh, pokok dan tujuan iman. Semakin mampu seseorang memahami dan mengenal nama-nama Allah yang agung, maka keimanannya akan semakin bertambah dan kuat.<sup>57</sup>

Dengan Asmaul Husna manusia akan mendapatkan kembali aliran positif ke dalam sisi rohani sehingga mereka memperoleh ketenangan, kedamaian yang pada akhirnya akan melahirkan kebahagiaan dalam hidup selain itu dengan adanya ketenangan dan kedamaian dalam hati setiap manusia maka mereka akan mampu meningkatkan daya konsentrasi. Maka tidak heran jika banyak kegiatan-kegiatan baik yang bersifat keagamaan sering diawali dengan pembacaan Asmaul Husna, seperti di sekolah atau pesantren. Banyak sekali fadhilah (keistimewaan) yang akan diperoleh jika manusia mau membaca dengan istiqomah atau bahkan menghafal dan berdoa dengan menggunakan Asmaul Husna. Apabila kita memohon sesuatu kepada-Nya dengan Asmaul Husna, niscaya akan dikabulkan, serta masuk kedalam surganya. Demikian janji Allah SWT bagi orang-orang yang mendekati diri dengan Asmaul Husna.<sup>58</sup> Sebagaimana hadis Nabi SAW. Yaitu sebagai berikut:

---

<sup>56</sup> Ibid. 26

<sup>57</sup> Ibid. 11

<sup>58</sup> Syaifur Rohman and others, 'Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Untuk Menjaga Potensi Aqidah Pada Anak', *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2020), 123 <<http://ejournal.stit-almubarak.ac.id/index.php/DIMAR/article/view/36>>.

حدثنا ابو بكر بن شيبه بن سليمان عن محمد بن عمرو عن ابي هريرة قال قال رسول الله صل الله عليه و سلم ان الله تسعة وتسعين اسما مائة الا واحدا من احصاها دخل الجنة رواه البحارى

Artinya : Diriwayatkan dari Abu Bakar bin Abi Syaibah, dari Abdullah bin Sulaiman, dari Muhammad bin Amr, dari Abi Salamah, dari Abi Hurairah dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: Sesungguhnya Allah mempunyai 99 nama,seratus kurang satu barang siapa menghafalnya (menyebutnya diluar kepala) niscaya akan dimasukkan ke dalam surga” (HR.Bukhari).<sup>59</sup>

Hadis diatas menjelaskan bahwa barangsiapa yang menghafalkan serta membacanya dengan baik maka akan mendapat jaminan syurga, serta bahagia dunia dan akhiratnya. Asmaul Husna juga memiliki banyak manfaat bagi pembacanya, salah satunya adalah dapat menjadikan hati damai dan tenang, Membaca maupun mendengarkan Asmaul husna dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan. Secara fisiologis, mendengarkan Asmaul husna otak akan bekerja. Ketika otak mendapat rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan. Mendengarkan bacaan

---

<sup>59</sup> Ahmad Taufik and Iim Halimah. “*Buku Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Kelas X Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan*”. Jakarta Pusat: Direktorat jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. 2019

Asmaul-Husna juga dapat digunakan dalam menangani kecemasan atau nyeri pada berbagai penyakit.<sup>60</sup>

## B. Kontrol Emosi

### a. Pengertian Emosi

Secara etimologi kata emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Selain itu juga emosi berasal dari bahasa Latin *emovere*, dari e (varian eks) yang berarti “luar” dan *movere* “bergerak” (istilah “*motivasi*” juga berasal dari kata *movere*). Dengan demikian secara etimologi emosi adalah bergerak keluar. Sedangkan secara *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”.<sup>61</sup>

Tokoh Psikologi yaitu Daniel Goleman juga mengatakan pendapatnya bahwa emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanam secara berangsur-angsur (*Evolusi*). Emosi juga merupakan perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Jadi dapat dipahami bahwa emosi merupakan respon yang nampak dari suatu dorongan atau stimulus yang ada. Respon setiap individu dalam menghadapi masalah bermacam-macam, ada yang menampakkan kemarahan ada juga dengan respon yang positif. Hal itu tergantung bagaimana individu dalam mengontrol emosinya. Namun yang menjadi masalah adalah ketika individu tidak dapat mengelola pikiran, perasaan dan

---

<sup>60</sup> Nurhasanah, Annisaa Fitrah Umara, and Hikmah Hikmah, ‘Pengaruh Mendengarkan Asmaul Husna Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Turp Di Rsu Kabupaten Tangerang’, *Jurnal JKFT*, 5.2 (2020), Hal 60.

<sup>61</sup> A F Prasetya and I M S Gunawan, *Mengelola Emosi*, (Yogyakarta: K-Media, 2018), 39

emosi nya ketika sedang marah, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan nya baik fisik maupun psikisnya.<sup>62</sup>

Sedangkan menurut M. Darwis Hude dalam bukunya yang berjudul EMOSI (Penjelajahan *religio-pikologis* tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an) yang menyatakan bahwa Emosi adalah suatu gejala *Psiko-fisiologis* yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta mengejawantahkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung antara jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberikan kepuasan, namun secara fisik membuat jantung berdebar-debar atau tingkah kaki terasa ringan, juga tidak terasa ketika berteriak puas kegirangan. Namun, hal-hal tersebut tidak selalu terjadi pada setiap orang dalam setiap kesempatan, karena ada orang yang ketika merasakan bahagia justru meneteskan air mata, atau ketika sedih tidak membawa kepada kesedihan yang serupa

#### **b. Pengertian Kontrol Emosi**

Kontrol emosi sendiri merupakan kemampuan individu dalam manajemen emosi atau mengendalikan emosi, manajemen emosi merupakan kemampuan dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan perasaan emosinya. Menurut Hurlock menjelaskan bahwa 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. Sedangkan Santoso menjelaskan bahwa pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana

---

<sup>62</sup>Grita Ratriana Melinda, "Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), 11.

individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.<sup>63</sup>

Menurut Mangoenprasodjo mengatakan pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respons emosional, bagaimana memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan atau proporsional, sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosial. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, sayang atau bahagia) dan negatif (khawatir, sebal, sedih, atau marah) belajar menunda pemuas kebutuhan.<sup>64</sup>

Dijelaskan bahwa cara individu mengontrol emosinya juga berpengaruh terhadap pembentukan sifat keterbukaan (*openness*) dan sifat yang mengikuti kata hatinya, jadi individu yang dapat mengontrol emosi biasanya memiliki sifat yang mudah terbuka dan dapat memahami serta berdamai dengan hatinya. Kontrol emosi yang baik sangat diperlukan untuk melawan perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut Kartika dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu membutuhkan kontrol emosi yang baik untuk menghindari adanya emosi-emosi yang tidak diinginkan, seperti misalnya marah, sedih, malu, benci dan lainnya yang dapat menimbulkan rasa putus asa, benci depresi dan stres, selain itu kontrol emosi yang baik juga dapat mengarahkan kepada sesuatu yang baik maupun antara individu satu dengan individu lain, karena dapat saling memahami satu sama lain.

Dari definisi diatas dapat peneliti disimpulkan bahwa emosi dalam pandangan tokoh psikologi yaitu Daniel

---

<sup>63</sup> Winta Laras, "Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang". *Thesis, Uin Raden Fatah Palembang*. (2019). 12

<sup>64</sup> *Ibid.* 13

Goleman yang menyatakan bahwa emosi merupakan perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan individu untuk bertindak. Sedangkan dalam pandangan M. Darwis Hude emosi adalah suatu gejala Psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta mengejawantahkan dalam bentuk ekspresi tertentu. kedua teori tersebut sama-sama kita rasakan dan bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan kontrol emosi adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya, mengatasi masalah maupun hal-hal yang tidak menyenangkan, serta dapat memotivasi diri sendiri dari hal-hal yang menimbulkan rasa putus asa. Individu yang memiliki kontrol emosi juga memiliki sifat yang terbuka dan optimis terhadap sesuatu dan tidak mudah mengeluh ketika memiliki masalah.

### c. Jenis Kontrol Emosi

Menurut Ramdhani & Thiomina, terdapat dua jenis kontrol emosi atau pengendalian emosi, yaitu:<sup>65</sup>

#### 1) Pengendalian Emosi Internal

yaitu kontrol emosi yang dilakukan oleh subjek atau didalam diri individu. Sebagai contoh ketika individu itu sedang kesal atau jengkel dengan temannya, dia meluapkan emosinya dengan cara menangis, karena dirinya sadar apabila meluapkan kepada orang lain justru akan menimbulkan masalah yang baru.

#### 2) Pengendalian Emosi Eksternal

Kontrol emosi secara eksternal ini adalah kontrol yang dilakukan oleh orang-orang yang ada dilingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, masyarakat dan tempat khusus untuk mengendalikan emosi.

---

<sup>65</sup> Grita Ratriana Melinda. "Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert",..., 15-16

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol emosi itu dapat diperoleh dari dalam maupun luar diri individu. Dalam hal ini ketika individu tidak dapat mengendalikan emosinya, mereka dia dapat meminta bantuan atau arahan kepada orang-orang disekitarnya sehingga emosi individu dapat terkontrol dan berkurang.

**d. Sikap Individu yang Mampu Mengontrol Emosi**

Ketika seseorang sedang menghadapi masalah, mereka akan merasakan ketidaknyamanan dalam pikiran dan hatinya. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh masalah ini dapat memunculkan emosi yang buruk pada diri seseorang apabila tidak dikelola dan dikendalikan dengan bijaksana. Ketika seseorang sedang dalam kondisi emosi yang buruk maka akan mudah melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain apabila tidak segera diatasi. Perilaku agresif, marah-marah, tidak semangat belajar, putus asa, bolos sekolah dan bertindak buruk yang lainnya akan mudah muncul pada orang yang sedang dalam masalah dan dalam keadaan emosi yang tidak baik. Oleh sebab itu penting bagi individu untuk memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol emosi.

Adapun ciri-ciri individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik yaitu dapat ditandai dengan beberapa sikap dibawah ini yaitu antara lain:

1. Tidak mudah tersinggung.
2. Dapat menerima keadaan dirinya
3. Tidak berkata kasar kepada orang-orang disekitarnya
4. Tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain
5. Dapat menjaga perilakunya ketika sedang emosi
6. Dapat mengalihkan emosinya kepada hal yang baik
7. Mampu mencari solusi dari masalahnya
8. Dapat memberikan ekspresi yang baik
9. Tidak mudah frustrasi
10. Mampu beradaptasi dengan lingkungan
11. Dapat memotivasi diri

12. Dapat menenangkan perasaan dan hatinya
13. Dapat berfikir sebelum bertindak.

Individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik dapat menjadikan individu mampu berpikir secara lebih baik dan melihat persoalan secara objektif. Emosi juga menyangkut perkembangan individu baik pertumbuhan maupun kepribadiannya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang dapat mengontrol emosinya adalah mereka yang mampu untuk mengungkapkan sikap ekspresi yang baik, yang tidak merugikan dan menyakiti diri sendiri maupun orang lain. karena individu yang dapat mengontrol emosinya maka sejatinya dia dapat menjaga perilakunya ketika sedang emosi.

#### e. **Mekanisme Pengendalian Emosi**

Pengendalian emosi merupakan suatu proses mengatur perasaan-perasaan yang terjadi dalam batin seseorang. Pengendalian emosi merupakan hal yang amat penting mengingat dampak baik dan buruk yang muncul akibat dari emosi yang tidak diekspresikan keluar dan yang diekspresikan keluar. Kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis. Hurlock mengatakan bahwa pengespresian emosi sangat penting karena persiapan fisik mental untuk berinteraksi akan muncul apabila emosi dapat dilepaskan dengan cara yang benar.

Menurut M.Darwis Hude menyatakan ada beberapa model yang dapat digunakan dalam mengendalikan emosi. Pertama, model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, rasionalisasi dan



*dzikrullah*. Kedua, model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*husnudzhon*), empati dan *altruisme*. Ketiga, model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*. Keempat, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi.<sup>66</sup>

### 1. Displacement

Merupakan suatu teknik berupa pengalihan energi emosi dalam bentuk aktivitas positif yang lainnya. Pengalihan aktivitas berupa *displacement* dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya yaitu katarsis, rasionalisasi dan kalimah toyyibah.

Pertama *Katarsis*, Merupakan suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau pengalihan perasaan atau emosi kepada aktivitas positif yang lain, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Menurut Morgan, katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya. Katarsis dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, atau kecemasan. Pengalihan model katarsis ini terbagi menjadi dua. Pertama katarsis yang tampak jelas dan kedua katarsis yang samar-samar. Yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting piring, menonjok dinding, membentak-bentak anak (padahal marahnya kepada suami) dan seterusnya.

Sedangkan tipe kedua dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, seperti menyapu halaman rumah, mencuci kendaraan, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan

---

<sup>66</sup> M. Darwis Huda. *EMOSI (penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)*. Jakarta: penerbit erlangga. 2006

keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi.

Penyaluran emosi dalam bentuk katarsis yang pertama tidak dapat dibenarkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Karena apabila katarsis yang pertama digunakan mungkin emosinya akan mereda namun ada faktor yang dapat melukai dan merugikan diri sendiri dan orang lain dikarenakan melakukan penyaluran emosi dengan cara negatif. Menurut M.Darwis Hude mengatakan bahwa didalam agama model katarsis yang pertama juga tidak dibenarkan karena dapat menimbulkan kerusakan, seperti membanting gelas, menjebol pintu dan sejenisnya. Sebab Allah SWT melarang manusia berbuat kerusakan seperti terlihat dalam surat (2: 60, 205, 220; 7:56, 74, 85, 142; 11:85; 26:183; 28: 77; 29:36; 30:41) sedangkan model kedua, katarsis yang tersembunyi atau relaksasi, sangat dianjurkan untuk menghindari berkobarnya emosi secara berlebihan, atau mencegah emosi berkelanjutan.

Kedua *Rasionalisasi*, Rasionalisasi yang dimaksud disini adalah mempersepsikan suatu kejadian yang tidak mengenakan dengan suatu persepsi yang positif. Misal, seseorang yang tidak berhasil mencapai target dalam usaha perdagangannya umumnya akan merasa sedih dan hatinya tidak akan tenang, namun dapat menjadi tenang apabila dalam dirinya orang tersebut melakukan rasionalisasi dengan seperti ini kepada dirinya sendiri maupun pada orang lain ” tidak apa-apa , disyukuri saja mungkin rejeki hari ini adalah rejeki yang terbaik yang diberikan oleh Allah Swt kepada saya”. dalam konsep islam rasionalisasi sebagaimana yang dimaksud dalam hal ini adalah bentuk rasa neriman dan berbaik-sangka khusnudzhan kepada Allah Swt atas segala yang terjadi dan segala yang telah diberikan oleh Allah Swt. Model.

Pengalihan berupa rasionalisasi dari sisi kesehatan jiwa (*mental health*) sangat baik. Sebab, masalah tidak

lagi direspon secara eksplosif atau negatif. Menurut Atkinson, ada dua tujuan dari pengalihan emosi berupa rasionalisasi, pertama mengurangi kekecewaan apabila seseorang gagal mencapai tujuan. Kedua, memberi motif dorongan yang layak bagi tindakan dengan mencari alasan yang baik, bukan yang ‘benar’. Manajemen pengalihan ini setidaknya memberi keyakinan pada apa yang dilakukan sebagai tampak rasional (mengharapkan pembenaran) dan hal tersebut dapat mereduksi kekecewaan dan emosi-emosi negatif yang mungkin dapat terjadi. Biasanya kemudian muncul ungkapan “pasti ada hikmah di balik itu,” atau “hanya tuhan yang tahu hikmahnya”. Dan hikmah-hikmah itulah yang membawa pada optimisme, sehingga tidak larut dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

Ketiga *dzikrullah* Merupakan mekanisme pengendalian emosi yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meredam emosi negatifnya. Dengan berdzikir, menyebut nama-nama Allah, beristighfar, bersholawat dan kalimah-kalimah *Thoyyibah* yang lainnya hati akan terasa semakin tenang dan emosi semakin mereda dan dapat terkendalikan. Posisi dzikrullah yang baik adalah dalam keadaan suci, berwudhu lalu duduk menghadap kiblat, sholat sunnah kemudian dilanjutkan dengan membaca wirid/berdzikir kepada Allah Swt dengan senyaman mungkin. *Dzikrullah* dengan penuh penghayatan penuh, seperti halnya mekanisme emosi, membarikan sinyal pada syaraf simpatis dan parasimpatis yang merangsang organ tubuh memberika reaksi-reaksi faal tertentu, semisal getaran pada jantung, kulit (*galavanic skin response*), dan mungkin cucuran air matayang dinikmati. Surat 8:2 menerangkan efek dzikrullah bagi mereka yang memiliki iman sempurna sebagai berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا  
وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۚ ۲

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. ( Q.S Al-Anfal :2)

Emosi positif yang memancar dalam bentuk *dzikrullah* mampu menghilangkan emosi-emosi negatif dari dalam diri seseorang, itu sebabnya, *dzikrullah* dimasukkan dalam kategori pengalihan ( *Displacement*) karena berfungsi mengalihkan emosi negatif ke emosi positif.

## 2. Model Penyesuaian Kognisi

Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati dan altruisme.

Pertama *Atribusi positif* atau (*khusnudzhan*) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam pandangan yang positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan mencoba menyingkirkan sisi-sisi negatifnya. Rasulullah sendiri selalu mengajarkan umatnya berpikir dan beratribusi positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia, karena hal itu merupakan bagian dari ibadah. Seperti firman Allah dalam Qur'an surah Al-Hujurat ayat 10 yaitu sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُمْ وَأَتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara

kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang. (Q.S Al-Hujurat 12).

Atribusi kognitif dalam hal ini adalah seseorang mengubah pola pikirnya agar senantiasa berpikir positif terhadap hal apapun yang akan dilakukannya. Ayat diatas juga menjelaskan akan larangan untuk berprasangka buruk terutama kepada Allah , Seperti contoh, bekerja tidak selalu soal seberapa uang yang didapatkan, namun bekerja adalah ibadah jadi berapapun gajinya karena diniati ibadah akan tetap berpahala.

Kedua *empati* Merupakan suatu mekanisme atau teknik yang dapat diterapkan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Contoh ketika ada teman yang mendapatkan masalah dan teman yang lainnya memiliki rasa empati terhadap masalah yang sedang dialami oleh temanya, maka seseorang akan muncul emosi positifnya dan ada i'tikad baik. Empati merupakan kepedulian seseorang terhadap permasalahan orang lain. Simpati dan empati memiliki perbedaan, perbedaan tersebut terletak pada intensitasnya. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita tengah bersimpati. Tetapi jika mencoba memahami persoalan dan psikis orang lain lebih jauh dan mendalam menurut cara pandangnya, maka hal tersebut dinamakan berempati.<sup>67</sup>

Ketiga *altruisme* Merupakan tindakan membantu seseorang yang sedang mengalami persoalan hidup. Jika empati adalah perasaan ikut memahami permasalahan seseorang, maka altruismen merupakan bentuk tindakan

---

<sup>67</sup> Firda Nadhiroh, Yahdinil, 'Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)', *Jurnal Saintifika Islamica*, 2.1 (2017), 60.

nyata membantu dan menolong seseorang yang sedang mengalami musibah atau masalah. Altruisme muncul diawali dari rasa empati yang dalam terhadap persoalan yang sedang menimpa seseorang.

### 3. Model Coping

Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil (coping gagal). Dalam kehidupan sehari-hari, kita seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang kita tidak sukai, mulai dari sikap orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf dan adaptasi-adjustment (penyesuaian).<sup>68</sup> Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah dalam surah Al-Imran ayat 134 yaitu sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya : (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. (Q.S Al-Imran ayat 134).

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita dianjurkan untuk selalu berinfak baik dalam keadaan luas maupun sempit, serta dianjurkan untuk mengendalikan kemarahannya dan orang yang senantiasa memberikan

---

<sup>68</sup> Ibid 61

maaf atas kesalahan orang lain karena Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. Artinya anjuran untuk mengendalikan emosi dan memberikan maaf kepada orang yang bersalah itu adalah orang-orang yang dicintai oleh Allah, dengan perasaan cinta itulah akan memberikan ketenangan bagi hambanya, jadi untuk metode coping dapat diterapkan oleh seseorang untuk menjadi pertahanan ketika menghadapi emosi.

#### **4. Model Lain-Lain**

##### **a. Regresi**

Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Menurut Sarwono, untuk menghindari kegagalan-kegagalan atau ancaman-ancaman terhadap ego, individu mundur kembali ke taraf perkembangan yang lebih rendah. Misalnya, orangtua yang takut menghadapi fase ketuaan melakukan regresi dengan bertingkah laku seperti anak-anak atau remaja.

##### **b. Represi dan supresi**

Represi yaitu menekan peristiwa atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami ke alam bawah sadar. Pengalaman traumatis yang mungkin menimbulkan emosi-emosi negatif yang berusaha untuk dilupakan dikenal pula dengan istilah *motivated forgetting* (lupa yang disengaja). Selain represi adapula supresi, yaitu menekan sesuatu yang membahayakan ego. Namun pada supresi penekanan kesadaran terhadap peristiwa tidak tenggelam ke alam bawah sadar, namun hanya dikesampingkan untuk sementara waktu karena adanya hal-hal lain yang dianggap substansial dan harus segera dilakukan.

c. Relaksasi

Mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. Orang yang baru saja mengalami ketegangan emosional, perlu relaksasi. Bahkan sebelum emosi memuncak juga perlu dilakukannya relaksasi sebagai kendali. Rasulullah saw. mengajarkan kita untuk: berwudu, mengubah posisi pada saat sedang emosi, bahkan berdiam diri. Untuk mengendalikan emosi yang sedang memuncak.

d. Penguatan

Model penguatan disini seperti contoh misalnya dikalangan masyarakat awam terdapat kebiasaan dan keyakinan bahwa emosi takut terhadap makhluk ghaib bisa ditenangkan atau diminimalisir dengan bacaan ayat kursi. Ayat kursi tersebut dapat dijadikan sebagai penguatan (*Reinforcement*).

Dari penjelasan diatas mengenai mekanisme pengendalian emosi atau kontrol emosi dapat dilakukan dengan menggunakan model yang dianjurkan dalam agama salah satunya adalah *dzikrullah*, artinya dengan berdzikir seperti menyebut Allah SWT, bersholawat ataupun berdzikir lainnya dapat menjadi jalan agar seseorang memiliki kontrol emosi, jadi teori tersebut sangat epektif bila digunakan didalam penelitian ini, dan sejalan dengan tujuan dari peneliti yang ingin mengetahui apakah anak Tunagrahita dapat memiliki kontrol emosi yang baik dengan mengimplementasikan bacaan Asmaul Husna.

## C. Tunagrahita Sedang

### a. Pengertian Tunagrahita Sedang

Anak Tunagrahita sedang merupakan bagian dari anak berkebutuhan khusus yang memiliki hambatan fungsi fisik,mental dan sosial, dan memiliki tingkat kecerdasan



intelegensi berkisar 30-50. Mereka tidak bisa dituntut untuk belajar seperti anak normal pada umumnya, seperti calistung atau berfikir abstrak lainnya. Mereka hanya mampu dilatih untuk mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri sendiri agar tidak terus bergantung pada orang lain. Kemandirian ialah mengerjakan sesuatu sendiri tanpa tergantung kepada orang lain. Misalnya memakai sepatu sendiri, makan sendiri, memakai baju sendiri dan lain sebagainya. Kemandirian bukan suatu keterampilan yang muncul secara tiba-tiba pada diri anak, akan tetapi perlu diajarkan dan dilatih pada anak agar tidak menghambat perkembangan lainnya.<sup>69</sup>

Secara umum para ahli memiliki persamaan dalam memberikan definisi anak Tunagrahita sedang, yaitu menggambarkan suatu kondisi anak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata, penyesuaian diri yang rendah dan memerlukan pelayanan pendidikan secara khusus. Menurut Astati adalah fungsi intelektual umum secara signifikan berada dibawah rata-rata dengan IQ antara 30-50, kekurangan dalam penyesuaian tingkah laku, mereka hanya mampu mengerjakan pekerjaan yang bisa dilakukan oleh anak yang usianya lebih muda darinya, ketunagrahitaan sedang berlangsung pada periode perkembangan sebelum usia 18 tahun. Anak tunagrahita sedang selain mampu melakukan keterampilan dalam mengurus diri, mereka juga mampu mengadakan adaptasi sosial di lingkungan dan mampu mengerjakan pekerjaan rutin tetapi perlu pengawasan atau bekerja di tempat kerja terlindung. Dalam kehidupan sehari-hari mereka masih membutuhkan perawatan yang berkelanjutan.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Kurnia Nia Dewi, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Tunagrahita Sedang Di YPAC Palembang," *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5.2 (2020), 161 <<https://doi.org/10.19109/ra.v5i2.10369>>.

<sup>70</sup> Anna Tarigan, "Pembelajaran Modeling Melalui Penggunaan Media Video Dalam Meningkatkan

Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa Tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata dengan IQ berkisar antara 30-50, mereka memiliki kekurangan dalam perkembangannya dan sulit menyesuaikan diri dilingkungan sekitar, mereka perlu dilatih dan diberikan pelayanan khusus agar tidak bergantung kepada orang lain dalam jangka panjang selama proses perkembangannya.

#### **b. Karakteristik Tunagrahita Sedang**

Menurut Mumpuniarti karakteristik anak tunagrahita sedang pada aspek-aspek individu antara lain:

- a) Karakter fisik : Pada tingkat tunagrahita sedang lebih menampakkan kecacatan fisik yang jelas terlihat, karena pada tingkat ini banyak terdapat tipe Down's Syndrome dan Brain Damage dalam mengkoordinasi motorik lemah sekali, dan penampilannya menampakkan sekali dengan anak terbelakang. Ciri-cirinya memiliki fisik yang kurang sempurna dari anak normal lainnya.
- b) Karakteristik psikis : Pada umur dewasa anak tunagrahita sedang baru mencapai kecerdasan taraf normal pada umur 7 tahun atau umur 8 tahun. Anak tampak hampir tidak mempunyai inisiatif, kekanak-kanakan sering melamun atau sebaliknya hiperaktif.
- c) Karakteristik social: Sikap social anak tunagrahita sedang kemampuan sosialnya kurang baik, rasa etisnya kurang dan nampak tidak mempunyai rasa terimakasih, rasa belas kasihan dan rasa keadilan.<sup>71</sup>
- d) Karakteristik emosional: Anak Tunagrahita akan menghayati suatu emosi ketika suatu keinginannya tidak terpenuhi, baik itu emosi positif ataupun negatif.

---

Pemahaman Konsep Kanan-Kiri Anak Tunagrahita Sedang Kelas V Slb-C Abdi Kasih Medan Labuhan Tahun Pelajaran 2018-2019," 2.2 (2022), 34.

<sup>71</sup> Yudik Setiyawan, "*Studi Kasus Perilaku Agresif Anak Tunagrahita Kategori Sedang Kelas Iv Sdlb Di Slb N Pembina Yogyakarta*," (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017) 13.

### c. Penyebab Munculnya Emosi Anak Tunagrahita

Munculnya emosi dan perilaku negatif pada anak Tunagrahita dapat disebabkan oleh faktor *internal* dan *eksternal* faktor internal terjadi karena masalah yang terjadi pada anak tunagrahita itu sendiri seperti memiliki hambatan fungsi fisik, mental dan sosial sehingga mampu memicu emosi pada anak Tunagrahita, atau bisa diakibatkan karena tidak terpenuhinya keinginan dalam dirinya . Sedangkan faktor eksternal bisa diakibatkan dari luar diri Individu atau lingkungan seperti ketika subjek melihat tingkah laku temannya yang menurutnya tidak sesuai maka subjek segera melakukan perilaku yang menyakiti teman. Sebagai contoh ketika ada teman yang sedang memegang pensil subjek, melihat hal tersebut subjek marah-mara kepada teman subjek dengan cara memukul.<sup>72</sup> Menurut Fera Febriyanti didalam penelitiannya yang berjudul Perkembangan Emosi Anak Tunagrahita sedang kelas IX SMPLB di SLB Purnama Asih Bandung pada tahun 2013. Mengatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab emosional anak Tunagrahita sedang diantaranya seperti pola asuh orangtua yang kurang baik, pengalaman trauma, jenis kelamin, tempramen, usia, perubahan jasmani, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan terhadap dunia luar, perubahan interaksi disekolah dan lain sebagainya. Faktor-faktor tersebut menjadi acuan bagaimana perkembangan emosi itu dapat mempengaruhi beberapa aspek pada anak misalnya pada perubahan ekspresi anak pada saat anak mengeluarkan luapan-luapan emosi yang berlebih.

---

<sup>72</sup> Reza Ainun Asyifa, "Case Study of Aggressive Behavior Children With Intellectual Retardation Categories Are in Grade 4 Slb N Pembina Yogyakarta", *Widia Ortodidaktika*, 6.5 (2017), 510

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Ali. "Al-Asma Al-Husna Menurut Thabathaba'i Dalam Tafsir Al-Mizan", (Skripsi, UIN Walisongo. 2018).
- A.S. Santoso, "*Modul 10 Kepribadian dan Emosi* (Jakarta: Universitas Mercu Buana 2008).
- Arif Muttaqin, "*Konsep Pendidikan Islam Terhadap Penyandang Disabilitas Menurut Al-Qur'an Surah Abasa Ayat 1-11 Dan An-Nur Ayat 61*", 1, (2021).
- Asep kurniawan "*Metode Penelitian Pendidikan*" PT Remaja Rosdakarya (2018).
- A F Prasetya and I M S Gunawan, "*Mengelola Emosi*", (Yogyakarta: K-Media, 2018).
- Anwar dan Saehudin, "*Akidah Akhlak*", Cet.1, 117.
- Ahmad Taufik and Iim Halimah. "*Buku Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Kelas X Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan*". Jakarta Pusat: Direktorat jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. (2019)
- Anna Tarigan, "*Pembelajaran Modeling Melalui Penggunaan Media Video Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Kanan-Kiri Anak Tunagrahita Sedang Kelas V Slb-C Abdi Kasih Medan Labuhan Tahun Pelajaran 2018-2019*," 2.2 (2022).
- Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah, "*Konseling Islam Dengan Terapi Sound Healing Sholawat Burdah Dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia Di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan*" (Skripsi

tidak diterbitkan, Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2020)

Bagong Suyanto, *“Masalah Sosial Anak”* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010).

Baidi Bukhori, *“Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-Ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah”*, (Tidak dipublikasikan.Thesis, Universitas Gadjah Mada Jogjakarta 2003)

Badri, Malik, *“Tafakur Perspektif Psikologi Islam”* (Terjemahan : Usman S.H)Bandung: Remaja Rosdakarya. (1996)

Dayat Suryana, *“Terapi Musik (populasi klien terapi musik)”*. Dayat Suryana independent. (2018).

Dewi Yuni Lestari, dkk. *“Pengaruh Implementasi Kebijakan Terhadap Transparansi Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah secara Elektronik di Kabupaten Pangandaran,”* Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara, no. 1 (April 2020).

Dwiyanti Purbasari, *“Dukungan Pola Asuh Keluarga Dan Kemampuan Pemenuhan Personal Hygiene Anak Retardasi Mental Berdasarkan Karakteristik Di Cirebon”*, *Syntax Idea*, 2.2 (2020).

Eka Syafrianto, *“Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Rekonstruksi Sosial,”* *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam”*, Vol.6, (2015).

Eviani Damastuti, *“Pendidikan Anak Dengan Hambatan Intelektual ”*, *Prodi PLB FKIP ULM* (Banjarmasin, 2020).

Eka Titi Andaryani, *“Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa The Effects Of Music In Improving Student’s Mood Booster”*. Jurnal pertunjukan dan pendidikan musik. Vol. 1 Nomor 2. (2019).

- Fera Febriyanti, “*Perkembangan Emosional Anak Tunagrahita Sedang Kelas IX SMPLB Di SLB Purnama Asih Bandung*” (Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia., 2013)
- Firda Nadhiroh, Yahdinil, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)", *Jurnal Saintifika Islamica*, 2.1 (2017).
- Grita Ratriana Melinda, "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert*", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017).
- Hasan el-Qudsy, “*The Miracle of 99 Asmaul Husna*” Bayuanyar Surakarta: Ziyad Books. (2014). 26
- Hardani Ahyar and others, "*Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*" (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).
- Hurlock, “*Perkembangan Anak Jilid 1*”.
- Irfan. Tongam S, "*Peran Guru Terhadap Anak Penyandang Tunagrahita Ditinjau Dari Kinerja Kompetensi Guru*", *Jom Fisip*, 4.2 (2017).
- Idrus, alwi, “*Metodologi penelitian pendidikan (suatu pendekatan proposal)*”, (saRaz publishing 2013)
- Ika Lenaini. “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling,” *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 6, No. 1, (2021) 34.  
<https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Defika Andriana Sari, "*Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung*", *Jurnal Al-Munqidz Kajian Keislaman*, Vol 9.No2 (2021).

- Lili Khoirunnisa, "Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Ma Nurul Ummah Yogyakarta", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XIV.1 (2017).
- Maulia Isnaini, "*Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Perilaku Peserta Didik Kelas Viii Smp Ibs Nur Shofin Natar Lampung Selatan*" (2022).
- Machfud Syaefudin and Wirayudha Pramana Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah," *Peurawi*, 3.1 (2020).
- M. Ali Hasan, "*Memahami dan Meneladani Asmaul Husna*", (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997).
- Muhimmatul Azizah, "*Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) 01 Diponegoro Wuluhan Jember*" (skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember, 2022).
- Moh. Syamsi Hasan, "*Asmaul Husna (Keistimewaan, Khasiat dan Mengamalkannya*" (Surabaya: Amelia, 2015).
- M. Zaki Mubarak, Nailur Rahmawati, Muchlisin Nawawi, "*Asmaul Husna dalam AlQur'an*," *Journal of Arabic Learning and Teaching*, no. 1 (2021).
- M. Darwis Huda. *EMOSI "(penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)"*. Jakarta: penerbit erlangga. 2006
- Muhammad, Abd al-Baqy , "*Mu'jam al-Mufahrâs fi al-Alfâdhi al-Qur'ân*", Bandung: Diponegoro, tth.

- Nurhasanah, Annisaa Fitrah Umara, and Hikmah Hikmah, "Pengaruh Mendengarkan Asmaul Husna Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Turp Di Rsu Kabupaten Tangerang", *Jurnal JKFT*, 5.2 (2020).
- Novan Mamonto, Ismail Sumampouw dan Gustaf Undap, "*Implementasi Pembangunan Infrastruktur Desa Dalam Penggunaan Dana Desa Tahun 2017 (Studi) Desa Ongkaw II Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan*," Vol.1, no.1 (2018).
- Rahmat Sanusi. "*Pengembangan Flashcard Berbasis Karakter Hewan Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Anak Tunagrahita Ringan*", *Jurnal Pendidikan Edutama*, Vol 7.No 2 (2020).
- Reza Ainun Asyifa, "*Case Study of Aggressive Behavior Children With Intellectual Retardation Categories Are in Grade 4 Slb N Pembina Yogyakarta*", *Widia Ortodidaktika*, 6.5 (2017)
- Suci Oktaviani, "*Dua Al-asma" Al-husna yang Bergadengan dalam AlQur"an (Telaah Sami"un „Alimun, „Azizun Hakimun dan Ghafurun Rahimun dalam Surah Al-Baqarah)*" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020).
- Syaifur Rohman and others, "Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Untuk Menjaga Potensi Aqidah Pada Anak", *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2020), 123 <<http://ejournal.stit-almubarak.ac.id/index.php/DIMAR/article/view/36>>.
- Siti Fatimah Mutia Sari dkk, "*Pendidikan Bagi Anak Tuna Grahita (Studi Kasus Tunagrahita Sedang Di Slb N Purwakarta)*", *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.2 (2017).
- Simon Heather, "*What is Sound Healing*", *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7, No. 3 (September, 2007)



Samsu, “*Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*”, (Jambi: Pusaka, 2017).

Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, cet.6 (Bandung: Alfabeta, 2008).

Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, cet.21.

Terjemah Al-Qur’an kemenag in word 2019.

Thomas Lickona, “*Mendidik untuk Membentuk Karakter (Bagaimana Sekolah dapat Memberikan Pendidikan tentang Sikap dan Bertanggung Jawab)*” (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 48.

<http://repository.unpas.ac.id/29225/5/BAB%20III.pdf>

Yudik Setiyawan, “*Studi Kasus Perilaku Agresif Anak Tunagrahita Kategori Sedang Kelas Iv Sdlb Di Slb N Pembina Yogyakarta,*” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017).

Yosiani Novita, “*Relasi Karakteristik Anak Tunagrahita Dengan Pola Tata Ruang Belajar Di Sekolah Luar Biasa*”, *E-Journal Graduate Unpar*, 1.2 (2014).