

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Terapi

1. Definisi Terapi

Dalam bahasa Arab terapi berasal dari kata “*Syafa-Yasyfi-Syifaan*” artinya pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Sedangkan *Asy Syifa* (terapi) memiliki arti obat (*ad-dawa*) yang dapat diartikan sebagai pengobatan dalam menangani permasalahan yang dihadapi dengan tujuan mengembalikan atau mengembangkan kondisi individu menjadi normal kembali.¹

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia terapi memiliki arti supaya untuk mengobati orang sakit, perawatan penyakit, mengobati penyakit, menyembuhkan penyakit. Serta dalam Kamus Ilmu Sosial terapi (*therapy*) berarti usaha dalam menyembuhkan penyakit yang dialami individu. Dan dalam Kamus Psikologi terapi berarti suatu pengobatan yang menuju pada penyembuhan suatu kondisi patologis.² Terapi merupakan sebagai pengobatan terhadap aspek kejiwaan dengan menerapkan teknik secara khusus pada penyembuhan penyakit mental ataupun kesulitan pada individu dalam menyesuaikan diri.

Menurut Amin, terapi berarti perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap problematika dalam diri individu yang berasal dari kehidupan emosional yang dimana dapat mengubah, menghilangkan serta mengatasi gejala-gejala yang tampak, mengubah tingkahlaku yang baik dan dapat meningkatkan perkembangan ataupun pertumbuhan kepribadian kedalam hal positif.³

Jadi, dapat di simpulkan bahwa terapi adalah suatu pengobatan atau penyembuhan pada penyakit yang dihadapi melalui suatu proses untuk menangani permasalahan yang sedang dihadapinya dengan harapan dapat mengembangkan keadaan lebih baik lagi.

¹ Sattu Alang, *Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 7 No. 1, 2020, hal. 80

² Arif Ainur Rofiq, *Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Volume 02 No. 01, 2012, hal. 66

³ Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2021, hal. 179

2. Tujuan Terapi

Terapi memiliki tujuan untuk dapat membawa individu kearah yang lebih baik yang positif. Beberapa tujuan dari terapi yaitu:⁴

- a) Menumbuhkan motivasi dalam melakukan hal yang tepat dan benar
- b) Menurunkan tekanan emosi dalam mengekspresikan perasaan
- c) Mengembangkan suatu potensi dalam diri individu
- d) Merubah perilaku kebiasaan negatif ke positif
- e) Meningkatkan pengetahuan dalam diri individu
- f) Merubah serta meningkatkan struktur kognitif pada diri individu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya tujuan dari terapi untuk menjadikan individu kedalam keadaan yang lebih baik dan dapat mengembangkan kemampuan potensi dirinya serta meningkatkan wawasan suatu pengetahuan dalam diri individu, supaya individu dapat memotivasi dirinya dalam meraih masa depan.

3. Terapi Dalam Islam Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist

Terapi didalam Islam merupakan sebuah pengobatan atau penyembuhan pada suatu penyakit baik mental, fisik, moral maupun spiritual melalui al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad s.a.w dalam bimbingan dan ajaran Allah, Malaikat-Malaikat dan Rosul-Rosul Allah.⁵ Sebagaimana terapi al-Qur'an dalam sejarah Islam yang dapat menyembuhkan mental (rohani) maupun jasmani melalui al-Qur'an.

Berikut ini ayat dalam al-Qur'an yang dijadikan umat islam sebagai obat dalam menyembuhkan suatu penyakit yang terdapat dalam firman Allah QS. Fussilat/41:44:

⁴ Ratih Puspitasari, *Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Pada Klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim)*, Skripsi UIN Raden Fatah Palembang, 2019, hal. 19

⁵ Ardhiyah Sulistiawaty, *Metode Terapi Islam dalam Merawat Pasien Gangguan Kejiwaan di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar*, Jurnal Tabligh Volume 20 no. 2, 2019, hal. 286

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ
 ءَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى
 وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ
 عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya: “Dan Jikalau Kami jadikan Al-Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah (patut Al-Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: “Al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”. (Fussilat/41:44)

Pada al-Qur’an Surah Yunus ayat ke-57 Allah berfirman:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ
 لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Yunus/10:57)

Berdasarkan ayat-ayat diatas, para ulama sepakat mengatakan bahwa al-Qur’an adalah salah satu obat yang paling mujarab bagi umat islam untuk mengobati berbagai

penyakit baik mental, psikis maupun jasmani manusia dalam mengendalikan gangguan yang ada pada diri individu.⁶

Dan adapun hadist Nabi yang menjelaskan mengenai kekuasaan Allah sebagai obat penyembuh suatu penyakit, berikut ini hadistnya dalam hadist riwayat al-Bukhari.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 قل ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a dari Nabi s.a.w. beliau bersabda: "Allah tidak akan menurunkan suatu penyakit melainkan menurunkan obatnya". (HR. Al-Bukhari).⁷

Hadist tersebut menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberi suatu penyakit tanpa ada obatnya. Sehingga al-Qur'an dan al-Hadist merupakan sumber penyembuhan dan pengobatan bagi manusia.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi yang sangat mujarab bagi kesembuhan penyakit mental maupun jasmani dengan menggunakan landasan al-Qur'an dan hadist dalam sebuah terapi, karena al-Qur'an dan hadist adalah salah satu obat yang dapat menyembuhkan atau mengobati. Sebab dapat memberikan efek pada kesehatan mental dan pula mendatangkan pada perasaan tenang, tentram serta nyaman dalam diri individu.

B. *Murottal* Al-Qur'an

1. Definisi *Murottal* Al-Qur'an

Murottal adalah bacaan al-Qur'an baik dengan menggunakan alat perekam atau dengan yang dibacakan oleh qori' atau seorang pembaca al-Qur'an terhadap bacaan yang sesuai pada letak tajwidnya dan makhori'ul huruf dan dengan membaca al-Qur'an sebaiknya dilagukan dengan irama-irama yang sesuai agar terdengar indah dan dapat di nikmati para pendengarnya.

⁶ Astri Lestari, *Terapi Al-Qur'an bagi Anak Autisme di Sekolah Khusus Taruna Al-Qur'an Ngaglik Sleman Yogyakarta*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, hal. 27.

⁷ Muhammad Harith, *Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadist-Hadist Rasulullah)*, Skripsi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, hal. 25.

Murottal sendiri berasal dari bahasa arab yaitu *مُرْتَل* (*ratalun*) yang memiliki arti makna “yang baik”. Selain itu, *murottal* juga dimaknai dari kata *رَنَّامَة* (*ronnama*) yang memiliki arti menyanyikan. Sehingga dapat dikatakan *murottal* adalah pembacaan al-Qur’an yang dilagukan oleh pembaca al-Qur’an (qori’) dan yang telah dibuat dalam bentuk rekaman.⁸

Menurut Dwi Muliawati juga mengemukakan bahwa *murottal* juga dapat diartikan sebagai sebuah lantunan ayat-ayat suci al-Qur’an yang dilagukan oleh seorang qori’ atau pembaca al-Qur’an dengan di rekam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat atau pelan serta harmonis.⁹

Menurut Riyadhi, *murottal* sendiri berasal dari bahasa *ratlu as-syaghiri* yang artinya tumbuhan yang bagus yang matang dan merekah. Dan menurut istilahnya berarti suatu bacaan yang dapat mendatangkan sebuah ketentraman beserta memperhatikan dengan cermat huruf makhrojnya dan pula merenungkan arti yang terdapat di dalam kandungan bacaan tersebut. Merekam suara bacaan *murottal* al-Qur’an beserta memperhatikan tajwidnya dapat mendatangkan dampak irama positif bagi pembacanya. Hal tersebut terjadi sebab tajwid dalam melanturkan bacaan ayat suci al-Qur’an memperindah lafalannya.¹⁰

Handayani juga berpendapat bahwa *murottal* al-Qur’an dapat dikatakan dengan pengerekaman suara bacaan al-qur’an oleh seorang qori’ atau pembaca al-Qur’an. *Murattal* al-Qur’an juga pula diartikan sebagai sebuah musik yang dapat membawa efek positif untuk yang mendengarkannya. Selain itu, dapat pula memberikan pengaruh positif untuk tubuh sebagai terapi *murottal* al-Qur’an dalam bacaan al-Qur’an.¹¹

⁸ Inna Rofiqotu Iqlima, *Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Kelompok A Di TK Islam An-Nur Bungkur Karangrejo Tulungagung*, Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019, hal. 18.

⁹ Dwi Muliawati, *Perbedaan Efektivitas Terapi Murottal dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSUD Purbalingga*, Skripsi: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2015, hal. 10.

¹⁰ Riyadhi, *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Labuang Baji Provinsi Sulsel*, Skripsi: Universitas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar, 2014, hal. 35.

¹¹ Choirina Nur Aziza, *Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengendalian Emosi (Anger Management) dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*, Skripsi Perpustakaan Universitas AirLangga, Surabaya: Universitas AirLangga Surabaya, 2019, hal. 33.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa terapi *murottal* al-qur'an adalah terapi dengan pengobatan melalui bacaan al-Qur'an yang dibacakan oleh qori' (pembaca al-qur'an) sesuai pada tajwidnya.

2. Manfaat *Murottal* Al-Qur'an

Membaca maupun mendengarkan al-Qur'an dapat mendatangkan banyak manfaatnya untuk diri manusia. Dalam hal ini Leni Dirgahayu mengatakan bahwa mendengarkan bacaan al-Qur'an dengan tartil yang tepat memperoleh ketenangan jiwa, dan lantunan al-Qur'an adalah intrumen pengobatan yang bisa mengurangi hormone-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin, mendatangkan perasaan rileks, mengalihkan rasa khawatir, takut serta tegang, memperbaiki sistem kimia badan sehingga merendahkan tekanan darah dan memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan kegiatan gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam ataupun lebih lambat sangat baik untuk memberi ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih baik serta metabolisme yang baik.¹²

Manfaat *murottal* al-Qur'an didalam QS. Al-Araf:7/204 juga menjelaskan bahwa membaca dan mendengarkan al-Qur'an selain sebagai bentuk ibadah juga dapat mendatangkan rasa ketenangan, kenyamanan, meningkatkan kreativitas, memberi hati pada suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, dan mengatasi rasa ketakutan, menguatkan kepribadian dan meningkatkan kemampuan bahasa dan interksi sosial.¹³

Terapi *murottal* al-Qur'an selain memberikan ketenangan jiwa, juga dapat mempengaruhi kesehatan, yaitu dapat memberikan:¹⁴

a) Memberikan faktor meditasi (*As-Syifa*)

Dengan membaca serta mendengarkan al-Qur'an energy dalam badan jadi lebih aktif serta memberikan ketenangan yang bisa membantu proses terwujudnya kesehatan dalam badan. Sebagaimana ulama menafsirkan al-Qur'an adalah petunjuk yang bisa mengantar manusia

¹² Leni Dirgahayu, *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perilaku Adaptif pada Anak Tunagrahita*, Skripsi, Makassar: Universitas Hasanuddin, 2017, hal 29.

¹³ Dwi Cahya Marliani, *Penerapan Audio Murottal Dalam Pembelajaran Untuk Meningkatkan Atensi Anak Autis*, Skripsi: Universitas Negeri Semarang, 2019, hal. 37

¹⁴ Anwar, *Sembuh dengan Al-Qur'an*, Jogjakarta: Sabil, 2010, hal. 27-28

kepada kesehatan jasmani serta rohani, sehingga dengan kesehatan itu manusia dapat melaksanakan ketaatannya kepada Allah SWT

b) Memberikan faktor autosugesti

Faktor sugesti dalam al-Qur'an merupakan sebuah ungkapan baik atau ahsanul al-hadits yang bisa dapat memberi dampak sugesti positif untuk pendengar ataupun pembacanya yang bisa memberi perasaan tenang serta tentram

c) Memberikan faktor relaksasi

Hal ini ada pada tanda baca waqaf di dalam al-Qur'an, sebab mengisyaratkan ciri buat menyudahi membaca serta pada saat proses memulai membaca kembali sehingga saat penarikan nafas yang dicoba secara teratur pada tiap tanda waqaf. Kegiatan ini yang membuat keadaan badan dalam kondisi rileks.

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang mempunyai mu'jizat untuk umat yang mengimani kalam Allah SWT. Dan mendengarkan bacaan al-Qur'an memberikan dampak yang luar biasa. Abdurrahman juga mengemukakan bahwa suara yang diterima oleh telinga akan diterima oleh saraf pusat setelah itu ditransmisikan keseluruh tubuh, berikutnya saraf vagus serta sistem limbik menolong kecepatan denyut jantung, respirasi mengendalikan emosi. Sehingga mendengarkan murottal bisa pula mendatangkan gelombang delta di sekitar fronta yaitu sebagai pusat intelektual dan mengatur emosi.¹⁵

Menurut Mayrani, bahwa dengan mendengarkan audio murottal akan memunculkan sesuatu gelombang delta di dalam bagian frontal, sehingga bisa mendapatkan rasa tenang dan tentram. Maka di gelombang delta yang ada pada sekitar sentral didalam otak mampu mempengaruhi koordinasi gerak motorik sesuai pada kontrol dalam gerakan tubuh.¹⁶

Berdasarkan penguraian diatas maka kesimpulannya, manfaat *murottal* al-Qur'an selain bermanfaat bagi kesehatan, juga dapat memberikan efek ketenangan, ketentraman, meningkatkan kreativitas, memberi hati pada

¹⁵ Yaqub, *Meminimalisir Perilaku Hiperaktif Implusif Anak Autis Melalui Intervensi Program Audio Murottal*, Skripsi Surabaya: UNESA, 2015, hal 19.

¹⁶ Mayrani & Hartati, *Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Perilaku Autis*, Jurnal Keperawatan Soedirman Vol. 8 No. 2, 2013, hal. 73

suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, dan mengatasi rasa ketakutan, menguatkan kepribadian dan meningkatkan kemampuan bahasa dan interksi sosial serta memberikan rasa rileks sehingga dapat menumbuhkan perasaan dalam mengendalikan emosi, mengatur emosi, mengontrol emosi dan dapat menguatkan kepribadian.

3. Metode Mendengarkan Al-Qur'an

Mekanisme metode terapi *murottal* al-Qur'an yang dimana otak berkerja ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murattal sehingga otak akan memproduksi zat kimia yang disebut sebagai *neuropeptide*. Hal ini dapat memberikan sebuah kenikmatan dan kenyamanan terhadap molekul yang terjadi yang akan mengangkut ke dalam reseptor-reseptornya.¹⁷

Dengan mendengarkan al-Qur'an bisa memunculkan perubahan fisiologis dan pula dapat menurunkan depresi, kesedihan serta ketenangan jiwa. Dan dengan intensitas suara yang rendah adalah suara kurang dari 60 desibel sehingga memunculkan rasa kenyamanan. Murottal adalah intensitasi 50 desibel yang membawa pengaruh positif untuk pendengarnya. Dan memiliki manfaat lebih efektif dengan mendengarkan murottal diberikan durasi 15-25 menit.¹⁸

Adapun langkah-langkah *murottal* al-Qur'an, yaitu diantaranya seperti:

- a) Mendengarkan dengan baik serta memperhatikan dengan tenang agar mendapatkan rahmat
- b) Mendengarkan secara langsung dari seorang guru ataupun melalui Mp3.

Dari pemaparan tersebut, bisa disimpulkan bahwa dengan mendengarkan al-Qur'an dapat merangsang otak memproduksi zat kimia dan menyangkut ke dalam reseptor yang memberikan kenikmatan dan kenyamanan.

¹⁷ Risnawati, "Efektivitas Murottal dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VII" Skripsi Fakultas Keperawatan, UIN Alaudin Makassar, 2017, hal. 55.

¹⁸ Iis Solihah, "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Mengatasi Masalah Kecerdasan Emosional Anak Tunanetra, Tunagrahita dan Tunadaksa", Skripsi Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019, hal. 42-43.

C. Mengontrol Emosi

1. Pengertian Mengontrol Emosi

Emosi adalah suatu ungkapan atau mengutarakan perasaan yang tumbuh serta reda diwaktu singkat. Emosi telah menempel di dalam diri individu. Chaplin merumuskan emosi bagaikan suatu kondisi yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan sikap.

Daniel Goleman berpendapat bahwa emosi merujuk pada sesuatu perasaan serta angan yang khas, suatu keadaan biologis serta psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi ialah reaksi terhadap ransangan dari luar dan dalam diri individu.¹⁹ Seperti contoh saat berada dalam kondisi emosi gembira membawa perubahan suasana hati, sehingga secara fisiologi kelihatan tertawa, sedangkan saat dalam kondisi emosi sedih tampak terlihat menangis. Untuk itu perlu dorongan dalam mengatur perasaan emosi dalam mengontrol emosi.

Sedangkan kontrol diri diartikan semacam kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengendalikan, serta mengarahkan bentuk perilaku yang bisa mengantar kearah konsekuensi positif. Kontrol diri adalah salah satu kemampuan yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam saat mengalami keadaan yang di lingkungan sekitarnya.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengatur emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Berdasarkan konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke seluruh ekspresi yang bermanfaat serta bisa diterima secara sosial. Kontrol emosi dapat diterima apabila kontrol emosi itu positif.²⁰

Sedangkan menurut Mubayidh, mengontrol emosi atau mengendalikan emosi (manajemen emosi) adalah kemampuan dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan perasaan serta emosinya. Bahwasanya cara individu mengontrol emosinya dapat mempengaruhi pada pembentukan sifat keterbukaan serta sifat mengikuti kata

¹⁹ Daniel Goleman, 2002, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hal. 7

²⁰ Nur Chufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012, hal. 21-23

hati. Jadi, individu yang pandai mengontrol emosi umumnya lebih terbuka dan dapat menguasai kata hati.

Kartika berpendapat, bahwa individu memerlukan kontrol emosi yang baik buat menjauhi adanya emosi-emosi yang tidak diinginkan. Emosi-emosi yang tidak diinginkan (marah, khawatir, sedih, malu dll) yang memunculkan rasa pesimis, putus asa, depresi sehingga stress. Tidak hanya untuk menghindari adanya emosi yang tidak diinginkan, kontrol emosi yang baik pula bisa dapat membina ikatan yang baik dengan orang lain, sebab bisa saling memahami serta mengenali perasaan individu satu dengan individu lainnya.²¹

Berdasarkan pada beberapa penelitian diatas, bisa disimpulkan bahwa emosi merupakan ungkapan sesuatu perasaan serta cenderung mengekspresikan dengan tindakan. Sehingga membutuhkan kontrol emosi supaya individu mengatur diri atas munculnya perasaan-perasaan yang tidak diinginkan.

2. Macam-Macam Emosi

Emosi memiliki berbagai bentuk macam gambaran perasaan. Berikut ini beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain:

Menurut Lazarus, emosi-emosi yang ada pada seseorang individu berupa: marah, takut, khawatir, perasaan bersalah, malu, jijik, gembira, bangga, lega, harapan, kasih sayang serta kasihan.

Sedangkan bagi Descrates, terdapat 6 emosi dasar pada tiap individu, dibagi atas: hasrat, benci, sedih maupun duka, heran ataupun keingin tahanan, cinta serta kegembiraan. Dan sebaliknya JB Watson mengemukakan 3 berbagai emosi, ialah ketakutan, kemarahan serta cinta.

Emosi pula dibagi kedalam emosi positif serta negatif. Emosi positif merupakan emosi yang di idamkan serta di inginkan semua orang, semacam senang, bahagia, puas dll. Sebaliknya emosi negatif merupakan emosi yang tidak diharapkan terjadi. Sebab mayoritas dipicu oleh konflik dan stres, seperti marah, cemas, jengkel, sedih, takut dll.²²

²¹ Grita Ratriana Melinda, 2017, "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta*", Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, hal. 11-12.

²² Yahdinil Firda Nadhiroh, "*Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*", Jurnal Saintifika Islamica Volume 2 No. 1, 2015. Hal. 55

Jadi, dapat disimpulkan bahwa emosi dikategorikan beberapa perasaan yang menggambarkan sebuah keadaan dalam kondisi perasaan marah, cemas, takut, sedih, gembira, bahagia, kasih sayang dan cinta.

3. Pengaruh Emosi

Hurlock mengatakan bahwa emosi yang dominan dapat memberikan pengaruh terhadap kepribadian individu. Kepribadian individu bisa mempengaruhi pada penyesuaian pribadi dan sosial. Selain itu, emosi juga dapat mempengaruhi ketidak seimbangan pikiran individu menurut Supeno. Saat emosi sedang menguasai diri individu, maka kemampuan individu dalam berpikir positif (sehat) cenderung berkurang. Pola pikir yang tidak sehat dapat membuat individu berperilaku diluar kendalinya.²³

Pola pikir individu dapat mempengaruhi pola perilaku. Sehingga apabila sudah melekat pada diri individu, maka akan terbentuk menjadi kepribadian. Kepribadian yang tidak baik akan membentuk pola pikir yang tidak sehat (negatif). Sehingga dapat disimpulkan bahwa emosi mempengaruhi pola pikir dan pola perilaku individu, sehingga mempengaruhi kepribadian individu. Untuk itu, perlu adanya kontrol emosi supaya terhindar dari hal yang tidak diinginkan sebab emosi tidak bisa dikendalikan.

4. Jenis-Jenis Kontrol Emosi

Menurut Ramdhani & Thiomina terdapat dua jenis mengontrol emosi atau mengendalikan emosi, yang pertama secara internal, ialah kontrol emosi yang dilakukan oleh subyek atau dalam diri individu. Dengan meluapkan emosinya, seperti saat sedih ia menangis dan saat bahagia ia tertawa.

Yang kedua, secara eksternal, adalah kontrol emosi yang dilakukan oleh orang-orang yang berada di lingkungan subyek atau individu, baik dilingkungan keluarga, masyarakat, maupun tempat terapi untuk mengendalikan emosi.²⁴

Dapat disimpulkan bahwa kontrol emosi dapat diperoleh dalam diri individu maupun diluar diri individu. Individu yang cenderung kurang dapat mengeluarkan kontrol

²³ Gerita R Melinda, “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta”, Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017. Hal. 14

²⁴ Ramadhani & Thiomina, *Mengenal Pola Emosi Anak-Anak Autistik*, Jurnal (Versi Elektronik), 2009. Hal. 11

emosinya dapat meminta bantuan pada keluarga, masyarakat maupun tempat terapi agar dapat mengontrol emosinya dengan baik.

5. Indikator-Indikator Kontrol Emosi

Kemampuan mengontrol emosi pada individu dalam mengendalikan luapan emosi dengan baik dapat dikatakan, apabila individu mampu menghadapi situasi yang di hadapinya. Sebagaimana menurut Goleman mengenai kemampuan dalam kematangan emosi yaitu, diantaranya:²⁵

- a) Kemampuan mengenali emosi diri, yaitu individu mampu untuk mengenali emosinya sendiri atas perasaan yang muncul
- b) Kemampuan mengelola emosi, yaitu individu mampu mengendalikan emosinya dengan baik seperti saat sedang marah mampu mengendalikan perasaannya, tidak berteriak-teriak ataupun berkata kasar
- c) Kemampuan memotivasi diri, mampu memberi semangat pada dirinya sendiri dalam melakukan hal yang baik dan bermanfaat dan mempunyai harapan optimis yang tinggi dalam menggapai cita-cita
- d) Kemampuan mengenali emosi orang lain, yaitu individu memiliki rasa peduli atau empati kepada individu lain
- e) Kemampuan membina hubungan, individu mampu menjalin hubungan sosial dengan individu lain, seperti bermain dengan teman dan mudah bergaul.

Walgito pula mengemukakan ciri-ciri individu yang mampu mengontrol emosinya yaitu:²⁶

- a) Dapat menerima dirinya sendiri ataupun orang lain sesuai dengan objektifnya
- b) Biasanya tidak bersifat impulsive, dan mampu mengatur pikirannya dalam memberikan sebuah tanggapan pada stimulus pada dirinya
- c) Mampu mengendalikan emosinya dengan baik serta dapat mengontrol ekspresi emosinya meski berada dalam kondisi marah

²⁵ Iin Priyanti & Nur S., *Optimalisasi Kecerdasan emosi Melalui Musik Feeling Band Pada Anak Usia Dini*, Jurnal CARE Volume 3 No. 1, 2015, hal. 29-30

²⁶ Gusti Yuli Asih & Margaretha Maria Shinta P., *Perilaku Prosocial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus, Volume 1 No. 1, 2010, hal 37

- d) Dapat berpikir objektif yang dapat mendatangkan sifat sabar, memahami orang lain atau pengertian dan memiliki toleransi yang baik
- e) Memiliki tanggung jawab, mandiri dan tidak tergantung pada individu lain serta dapat menghadapi masalah dengan baik.

Kemampuan mengontrol atau mengendalikan emosi juga dikemukakan oleh Priatmoko melalui sikap-sikap dengan ciri sebagai berikut, yaitu:²⁷

- a) Tidak mudah tersinggung
- b) Tidak berbicara kasar
- c) Mampu mengendalikan diri ketika sedang emosi
- d) Dapat menyelesaikan masalah dan mencari solusinya
- e) Dapat dengan mudah memaafkan orang lain
- f) Dapat berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak
- g) Mampu memotivasi diri sendiri
- h) Perduli kepada orang lain
- i) Mampu mengatasi diri saat frustrasi
- j) Mampu menguraikan perasaan maupun suasana hati
- k) Dapat mengalihkan perasaan emosi dengan menyibukkan diri

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian atau mengontrol emosi dapat di indikatkan dengan individu mampu menghadapi kondisi yang dialami atau dihadapinya. Individu dapat dikatakan mampu mengendalikan emosi apabila mampu mengelola perasaan dan menguraikan emosi dengan baik dan tidak mudah tersinggung, mampu menghadapi masalah, dapat memotivasi diri dan dapat menguraikan perasaan dan suasana hati.

6. Dampak Kontrol Emosi

Individu yang dapat mengontrol emosinya memiliki dampak efek tersendiri dalam dirinya. Nurudin mengatakan bahwa individu dengan kemampuan mengelola emosi bisa melakukan tugas, peranan serta tanggung jawab dengan baik di dalam lingkungan tempatnya berada. Kuntoro pula mengemukakan tanpa adanya kemampuan mengontrol emosi, individu tidak dapat bergaul dengan baik dengan orang lain, tidak mampu melanjutkan hidup di dunia, sulit membuat

²⁷ Slamet Dwi Priatmoko, *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah*, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2011, hal. 21

keputusandan dan sering terombang-ambing tidak menyadari diri sendiri.²⁸

Sehingga diperlukan adanya kontrol emosi yang baik, sebab kontrol emosi mempunyai efek yang baik untuk individu serta memiliki dampak yang berbeda-beda individu satu dengan lain. Hal ini yang membuat kontrol emosi sangatlah penting. Hurlock juga menerangkan bahwa kontrol emosi mempunyai kedudukan penting, karena.²⁹

- a) Emosi yang tidak dapat dikendalikan akan susah diterima dalam kalangan masyarakat, untuk itu sekelompok sosial mengharapkan semua individu dapat belajar mengontrol emosi dan kelompok sosial akan menilai dari keberhasilannya mengontrol emosi
- b) Apabila suatu pola ekspresi emosi sudah dipelajari dan individu sudah nyaman dengan kontrol emosi yang demikian, sehingga akan susah dibuat mengendalikan ataupun mengontrol emosi apabila kontrol emosi tadinya mempunyai pengaruh ataupun dampak yang negatif.

Jadi dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol emosi sangat diperlukan dan sangatlah penting supaya terhindari dari hal-hal yang tidak di inginkan dan individu yang dapat mengontrol emosi dapat menentukan jalan hidupnya kearah yang baik.

7. Emosi dalam Tinjauan Dasar Al-Qur'an dan Hadist

Emosi memang gejala yang normal dialami oleh manusia, Karena emosi merupakan suatu kondisi keadaan perasaan yang sedang dialaminya yang mendapatkan tekanan atau *pressure*, sehingga emosi memerlukan luapan perasaannya. Untuk itu, perlu adanya pengendalian emosi yang dimana pengendalian ini dapat menyalurkan perasaan emosinya kearah yang positif dengan mengalihkan pikirannya ke hal yang lebih bermanfaat.

Untuk itu, dalam pengontrolan ataupun pengendalian emosi dalam hidup setiap individu sangatlah penting, terutama dalam menguraikan ketegangan yang muncul akibat konflik batin yang memuncak. Oleh sebab itu, al-Qur'an memberikan petunjuk dalam mengendalikan emosi.

²⁸ Kuntoro, *Kemampuan Manajemen Emosi Anak Pada Narapidana*, Jurnal Psikologi, Volume 8 No. 1, 2008. Hal. 4

²⁹ Gerita R Melinda, "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta*", Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017. Hal. 18

Kemampuan mengontrol ataupun mengendalikan emosi dapat dikatakan dengan kata lain yaitu sabar. Karena orang yang sabar merupakan orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dan biasanya mampu menghadapi suatu kondisi keadaan serta dapat mengelola persaananya dalam mengendalikan emosi pada dirinya. Sebagaimana yang diajarkan didalam al-Qur'an bahwa dalam mengontrol diri dengan mengingat Allah, sesuai pada firman Allah Q.S. Ar-Rad/13:28.³⁰

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (Ar-Rad/13:28)

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memberikan sebuah petunjuk untuk orang-orang yang beriman dan taat kepada Allah. Dan untuk mereka yang selalu mengingat Allah akan mendapatkan pahala yang telah dijanjikan pada ayat diatas serta membuat hati menjadi tenang, tenteram dan damai.

Di dalam hadist Nabi juga menjelaskan untuk selalu menjaga emosinya atau mengontrol emosi supaya dapat menumbuhkan kehidupan yang damai, harmonis dan seimbang. Sebagaimana dalam hadist Nabi riwayat al-Bukhori Muslim:

ليس الشّدِيد بالصّرعة ، إِمّا الشّدِيد الذّي يملك نفسه عند
الغضب

Artinya: "Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelaihan), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah". (HR. Al-Bukhari Muslim).

³⁰ Stephani Raihan Hamdan, *Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an*, *Jurnal Of Psychological Research*, Volume 3 No. 1, 2017, hal. 40.

Hadist diatas menjelaskan, bahwa yang dimaksud dalam orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan emosi atau mengontrol emosinya pada saat situasi hati atau pikiran yang tidak membaik atau sedang marah dan juga mampu mengendalikan amarahnya.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengelolaan kembali terhadap suatu luapan perasaan amarah dalam mengendalikan emosi agar emosi bisa mengarah ke hal yang positif tidak mudah meluapkan emosi dengan megebu-gebu ataupun meledak-ledak yang bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sebagaimana yang telah ada dalam al-Qur'an dan hadist Nabi bahwa dengan mengendalikan emosi dapat dengan selalu mengingat Allah maka perasaan akan menjadi nyaman dan tenang dalam hati.

D. Autis

1. Definisi Anak Autis

Istilah autis berasal dari kata *autos* yang berarti diri sendiri dan *isme* yang berarti sesuatu aliran atau paham. Autisme berarti sesuatu paham yang tertarik hanya pada dunianya sendiri.³¹

Autis atau bisa dikatakan dengan *autistic spectrum disorder* (ASD) adalah suatu kelainan hambatan pada perkembangan fungsi otak yang kompleks dan spektrum dengan muncul adanya gejala pada anak sebelum usia tiga tahun. Umumnya gangguan perkembangan menghambat kemampuan berkomunikasi, berinteraksi sosial dan kemampuan berimajinasi. Dan telah diketahui dari para ahli bahwa penderita ASD lebih dominan disandang oleh anak laki-laki empat kali lebih banyak dibandingkan anak perempuan.³²

Menurut Yuniar, autis merupakan anak yang mengalami gangguan perkembangan yang kompleks, mempengaruhi perilaku, dengan akibat kekurangan kemampuan komunikasi, hubungan sosial dan emosional dengan orang lain sehingga sulit untuk mempunyai

³¹ Yosfan Azwandi, *Mengenal dan Membantu Penyandang Autisme*, Jakarta: Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2005. Hal. 13

³² Gregorius H. Artha Kusuma, "Sistem Identifikasi Penyakit Autis Anak Berbasis Web", *Jurnal TICOM* Vol. 1 No. 1, 2012, hal. 31

keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat. Autism bisa berlanjut sampai dewasa apabila tidak melakukan upaya pengobatan atau penyembuhan dan gejala-gejala autis dapat terlihat sebelum usia tiga tahun.

Dan serta Murdjito juga mengatakan bahwa anak autis adalah anak yang memiliki gangguan perkembangan komunikasi dan interaksi sosial serta mempunyai kelainan sensoris, pola bermain dan emosi. Hal ini di karenakan adanya kelainan didalam jaringan dan fungsi otak yang tidak sinkron yang disebabkan, pada saat di dalam kandungan asupan gizi ibunya tidak seimbang.³³

Dari beberapa keterangan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa anak autis merupakan anak yang sibuk dengan dunianya sendiri, sebab mengalami perkembangan yang dapat memengaruhi perilaku, kemampuan komunikasi, serta hubungan sosial dan emosional. Yang dimana otak mengalami gangguan fungsinya dalam mencakup bidang komunikasi, sosial dan perilaku serta sensoris, sebab anak autis biasanya mengalami kelainan pada perkembangan bidang sosial sehingga menyebabkan anak menarik diri dan cenderung suka dengan dunia nya sendiri. dan gejala-gejalanya akan nampak terlihat pada saat anak sebelum berusia tiga tahun.

2. Karakteristik Anak Autis

Karakteristik pada anak autis mengalami kesulitan membina hubungan sosial, berkomunikasi secara normal ataupun memahami emosi serta perasaan orang lain.

Maulana mengemukakan bahwa gejala-gejala terhadap anak autis akan terlihat saat masih bayi menolak sentuhan orang tuanya, tidak merespon kehadiran orangtuanya serta melakukan kebiasaan lain yang tidak dilakukan pada bayi normal pada umumnya.³⁴

Plimley dan Bowen menjelaskan karakteristik-karakteristik umum gangguan anak autis dapat dilihat melalui

³³ Jati Rinakri Atmaja, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017. Hal. 198.

³⁴ M. Maulana, *Anak Autis: Mendidik Anak Autis dan Gangguan Mental Lain Menuju Anak Cerdas dan Sehat*, Jogjakarta: Kata Hati, 2014. hal. 11.

gejala-gejala atau gangguan-gangguan dalam beberapa bidang, yaitu:³⁵

a. Interaksi sosial

- 1) Tidak dapat menjalin hubungan sosial
- 2) Menghindari kontak mata
- 3) Kegiatan bermain terbatas
- 4) Tidak mampu memahami pemikiran orang lain
- 5) Tidak mampu memahami perasaan orang lain
- 6) Tidak suka bermain bersama teman sebayanya.

b. Imajinasi Sosial

- 1) Tidak mampu menggunakan imajinasinya sendiri untuk menciptakan gambaran
- 2) Kesulitan dalam memulai sebuah permainan dengan anak lain
- 3) Tidak mampu meniru tindakan individu lain
- 4) Lebih suka menyendiri.

c. Komunikasi (bahasa, bicara dan komunikasi)

- 1) Tidak banyak berbicara atau jarang berbicara
- 2) Perkembangan kemampuan bahasa lambat atau sama sekali tidak ada
- 3) Tidak mampu memberikan respon secara spontan
- 4) Senang meniru ataupun membeo
- 5) Tidak memiliki keinginan untuk berbicara atau berkomunikasi
- 6) Terkadang kata yang digunakan tidak sesuai dengan artinya
- 7) Mengoceh tanpa makna secara berulang-ulang, dengan bahasa yang tidak bisa dipahami orang lain
- 8) Apabila sedang senang meniru, maka mampu menghafal kata tanpa mengerti artinya
- 9) Sebagian dari anak tidak berbicara (nonverbal) ataupun sedikit berbicara (kurang verbal) hingga berusia dewasa.

d. Pola bermain

- 1) Tidak mampu bermain seperti anak pada umumnya
- 2) Suka memandangi suatu barang yang berputar
- 3) Tidak dapat bermain sesuai fungsi mainannya
- 4) Tidak mampu berkreasi serta tidak imajinatif

³⁵ Jenny Thompson, *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2014. hal. 89.

5) Dapat begitu lekat terhadap benda-benda yang dipegang dan terus dibawa kemana-mana.

e. Bidang perilaku

- 1) Sering berperilaku berlebihan ataupun terlihat sebaliknya
- 2) Melakukan sesuatu hal secara berulang-ulang
- 3) Tidak mudah diatur dan semaunya
- 4) Kurang menyukai perubahan-perubahan disekitarnya
- 5) Suka menyakiti diri sendiri
- 6) Terkadang suka melamun dengan pandangan yang kosong.

f. Bidang emosi

- 1) Sering marah, menangis serta tertawa tanpa sebab yang jelas
- 2) Temperamental, yaitu mengamuk tidak terkontrol apabila keinginannya tidak terpenuhi
- 3) Kadangkala suka menyerang dan merusak
- 4) Tidak mempunyai empati serta tidak mengerti perasaan orang lain.

Berdasarkan uraian gangguan terhadap anak autis diatas maka disimpulkan bahwa anak autis yang mengalami kendala gangguan perkembangan dalam bidang interaksi sosial, imajinasi sosial, komunikasi, pola bermain, gangguan perilaku, serta gangguan emosi. Namun tidak semua anak autis memiliki semua gangguan dengan ciri-ciri diatas, namun tetapi minimum anak mengalami ciri tersebut. Dan tidak menutup kemungkinan kalau anak autis bisa menunjukkan kemampuannya sesuai anak normal pada umumnya, melalui penanganan yang tepat.

3. Klasifikasi Anak Autis

Klasifikasi autisme pada anak dapat di kelompokkan ke dalam beberapa klasifikasi. Diantara lain, sebagai berikut:³⁶

a. Klasifikasi berdasarkan munculnya kelainan

- 1) Autisme infantrial, yaitu anak autis yang sudah memiliki sebuah kelainan sejak ia lahir.
- 2) Autisme fiksasi, yaitu anak autis saat lahir dalam kondisi normal, akan tetapi sesudah berusia 2 atau 3

³⁶ Virgia Suciyantri Maghfiroh dan Mas Ian Rif'ati, *Psikoedukasi Autisme (Autism Spectrum Disorder)*, Program studi agister psikologi universitas airlangga surabaya, 2019. Hal. 4-5.

tahun tanda-tanda dan gejala autisme akan tampak terlihat.

b. Klasifikasi berdasarkan intelektual

- 1) Autisme berdasarkan pada keterbelakangan mental sedang dan berat (IQ < 50), prevalensi 60% dari anak autisme
- 2) Autisme terhadap keterbelakangan mental ringan (IQ 50–70), prevalensi 20% dari anak autisme
- 3) Anak yang tidak mengalami keterbelakangan mental (Intelegensi (IQ) diatas 70), prevalensi 20% dari anak autisme

c. Klasifikasi berdasarkan interaksi sosial

- 1) Kelompok yang menyendiri, anak tampak lebih menarik diri, acuh tak acuh serta nampak gusar apabila diadakan pendekatan sosial serta menunjukkan perilaku dan perhatian yang tidak hangat.
- 2) Kelompok yang pasif, anak mudah menerima pendekatan sosial serta mampu bergaul ataupun bermain dengan teman sebaya namun tidak begitu interaktif.
- 3) Kelompok yang aktif tetapi aneh, anak dalam kelompok ini umumnya secara otomatis akan mendekati anak yang lain, tetapi interaksinya tidak sesuai dan sering hanya dari dirinya sendiri atau sepihak.

d. Klasifikasi berdasarkan prediksi kemandirian

- 1) Prognosis buruk, tidak bisa mandiri (2/3 dari jumlah penyandang autisme)
- 2) Prognosis sedang, adanya kemajuan dalam bidang sosial dan pendidikan meskipun ada masalah sikap tetap ada (1/4 dari penyandang total autisme)
- 3) Prognosis baik, dapat berada dalam kehidupan sosial yang normal atau hampir normal yang berperan dengan baik di sekolah maupun dilingkungan sekitar (1/10 dari keseluruhan penyandang autisme) yang tergolong individu yang mandiri.

Menurut Galih A. Veskarisyanti, menjelaskan bahwa autisme dapat diklasifikasi ke dalam tiga jenis yaitu: Sindrom

rett, gangguan disintegrasi masa kanak-kanak dan sindrom asperger, yang diuraikan sebagai berikut:³⁷

1) Sindrom Rett (*Rett Syndrom*)

Gangguan yang ditandai dengan adanya kondisi abnormal pada fisik, perilaku, kemampuan kognitif, serta motorik yang normal. Gangguan ini biasanya dialami oleh anak perempuan. Pada gangguan ini anak akan kehilangan kemampuan gerak tangan yang dapat mengalami kendala pada kemampuan manipulatif terhadap kemampuan motorik halus. Tidak hanya itu, tapi juga akan mengalami hambatan terhadap seluruh atau sebagian perkembangan bahasa anak.

2) Gangguan Disintergratif Masa Kanak-Kanak (*Childhood Disintegrative Disorder*)

Gangguan ini akan kehilangan keterampilan yang sudah dipahami anak setelah satu periode perkembangan normal pada tahap tahun pertama. Umumnya gangguan ini dialami pada anak laki-laki. Pada gangguan ini anak akan terlihat normal tetapi hanya berlangsung pada tahun pertama. Setelah itu, secara signifikan akan kehilangan keterampilan yang dimiliki. Selain itu, fungsi keabnormalannya juga mengalami gangguan komunikasi, minat dan aktivitas sempit.

3) Sindrom Asperger (*Asperger's Syndrome*)

Gangguan ini adalah gangguan dengan bentuk perkembangan yang lebih ringan dari gangguan perkembangan pervasif. Dengan ditunjukkan adanya penarikan diri dari interaksi sosial dan perilaku stereotip. Asperger ini lebih mirip pada autisme infantile dalam perihal interaksi sosial yang kurang.

4. Faktor Penyebab Autis

Penyebab terjadinya autis belum diketahui secara pasti. Tapi banyak spekulasi yang beredar mengenai penyebab autis. Pada dasarnya, autis disebabkan oleh berbagai banyak faktor, diantaranya sebagai berikut.³⁸

³⁷ Sicillya Bohan, “Pola Komunikasi Orang Tua dengan Anak Autis (Studi Pada Orang Tua dari Anak Autis di Sekolah Luar Biasa AGCA Center Pumorow Kelurahan Banjer Manado)”, *Jurnal Model Of Parental Communication Towards The Behavior Of Autisme Children* Volume 11 No. 4, 2013, hal. 5-6.

³⁸ Pamuji, *Model Terapi Terpadu bagi Anak Autis*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2017, hal. 9.

a. Faktor Genetik

Genetik diartikan sebagai keturunan, sehingga apabila keluarga yang menderita autisme maka dapat memiliki resiko lebih tinggi anak mengalami autisme. Genetik autisme menjadikan desain abnormal yang pada cabang genetik diatas yang dapat memberi pengaruh terhadap faktor genetik dibawahnya, sehingga menimbulkan abnormalitas pada pertumbuhan sel dan saraf.

b. Faktor Prenatal atau Waktu Hamil

Prenatal merupakan masa sebelum anak dilahirkan ataupun selama anak masih berada dalam kandungan. Penyebab ini dapat terjadi karena pada saat ibu mengandung menderita penyakit infeksi seperti, terkena campak, influenza, TBC, panas tinggi, terlalu banyak minum obat-obatan tanpa resep dokter, keracunan selama mengandung, polusi logam berat seperti tambal gigi waktu hamil dan makananyang terkontaminasi.

c. Faktor Neonatal

Neonatal yaitu masa melahirkan yang disaat prosesi ibu melahirkan anaknya mengalami permasalahan. Semacam, kekurangan oksigen dikala proses persalinan, lahir premature, lahir dengan berat bayi rendah dan pendarahan pada otak bayi.

d. Faktor Pascanatal

Pascanatal adalah masa setelah lahir, yang lebih mengarah pada lingkungan anak. Penyebabnya dapat terjadi karena adanya gangguan pada otak, atau sering jatuh dan terbenturnya kepala atau tulang belakang, terkontaminasi pada logam berat ataupun polusi yang lain, serta adanya trauma dikepala, mengalami kecelakaan yang menyebabkan terlukanya pembuluh darah serta kekurangan oksigen.

e. Faktor Neuro Anatomi

Faktor Neuro anatomi merupakan gangguan/fungsi pada sel-sel otak semasih berada didalam kandungan yang dapat menyebabkan terjadinya hambatan oksigenasi penderahan ataupun infeksi.

f. Faktor Struktur dan Biokimiawi Otak Serta Darah

Adanya kelainan atau abnormalitas yang ada pada cerebellum dengan sel-sel purkinje yang memiliki kandungan serotonin dengan kadar tinggi. Sebab tingginya kandungan dopamine serta upioids yang berada didalam darah.

Jadi aspek penyebab anak autis belum dapat diketahui secara pasti. Tapi pada dasarnya penyebab anak autis bisa disebabkan oleh berbagai faktor, bisa disebabkan oleh faktor genetic ataupun keturunan, adanya masalah atau gangguan saat ibu mengandung maupun saat kelahiran serta adanya gangguan pada otak anak.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dapat menjadi suatu acuan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian untuk menghindari kesamaan dengan penelitian ini. Maka peneliti mengangkat beberapa penelitian sebagai bahan kajian pada penelitian ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu, diantaranya:

1. Choirina Nur Aziza (2019) dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengendalian Emosi (*Anger Management*) Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Penelitiannya menggunakan metode penelitian quasi experimental kuantitatif, yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana pemberian intervensi mendengarkan murottal al-Qur’an dalam mengendalikan emosi serta tekanan darah terhadap penderita hipertensi.

Hasil penelitiannya bahwa mendengarkan murottal memberikan pengaruh tingkat pengendalian emosi (*Anger Management*) dan tekanan darah. Karena mendengarkan murottal Al-Qur’an memperoleh perubahan pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif sehingga dapat mengendalikan emosi marahnya. Dan juga mendengarkan murottal Al-Qur’an dapat mengurangi ataupun menyatabilkan tekanan darah sebab dengan mendengarkan murottal Al-Qur’an memberikan rasa relaksasi serta kenyamanan.

2. Leni Dirgahayu (2017) dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perilaku Adaptif Pada Anak Tunagrahita Di SLB Negeri 2 Makassar”. Penelitiannya berupa metode penelitian quasi experimental. Dengan tujuan bisa mengetahui perbedaan perilaku adaptif,

komunikasi, kehidupan sehari-hari, dan sosialisasi anak tunagrahita sebelum ataupun sesudah diberikan terapi murottal.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan tidak ada pengaruh terapi murottal pada perilaku adaptif terhadap anak tunagrahita, tetapi murottal berpengaruh terhadap sub komunikasi dan sosialisasi, dan tidak berpengaruh terhadap kemampuan motorik dan kehidupan sehari-hari.

3. Hilda Oktaviana (2019) dengan penelitian yang judul “Penerapan Terapi Audio Murottal Al-Qur’an Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Anak Autis Di SLB Negeri 1 Sumbawa”. Metode yang digunakan adalah metode deskripsi kualitatif. Dengan tujuan untuk mendiskripsikan pengaruh penerapan terapi audio murottal Al-qur’an dalam menumbuhkan kemampuan komunikasi terhadap anak autis di SLB Negeri 1 Sumbawa.

Hasil penelitiannya menunjukkan adanya sedikit peningkatan dalam kemampuan komunikasi. Hal tersebut ditunjukkan dari adanya peningkatan kemampuan berkomunikasi pada subjek ditandai dengan perubahan yang bertahap.

4. Iis Solihah (2019) dengan penelitian yang berjudul “Penerapan Murottal Al-Qur’an Dalam Mengatasi Masalah Kecerdasan Emosional Anak Tunanetra, Tunagrahita Dan Tunadaksa. Penelitiannya menggunakan metode deskriptif kualitatif. Yang bertujuan dalam mengetahui efektivitas penerapan membaca serta mendengarkan Al-Qur’an dalam mengatasi masalah kecerdasan emosional anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian ini bahwa efektivitas dari penerapan membaca dan mendengarkan al-Qur’an dalam mengatasi masalah kecerdasan emosionalnya memberi hasil positif meski ada beberapa yang tidak mengalami perubahan apapun. Semula dengan pemikiran negatif, perlahan-lahan menunjukkan hasil yang baik dengan mulai perubahan tingkah laku menjadi percaya diri, mampu berbaur, terbuka dan mampu bersosialisasi.

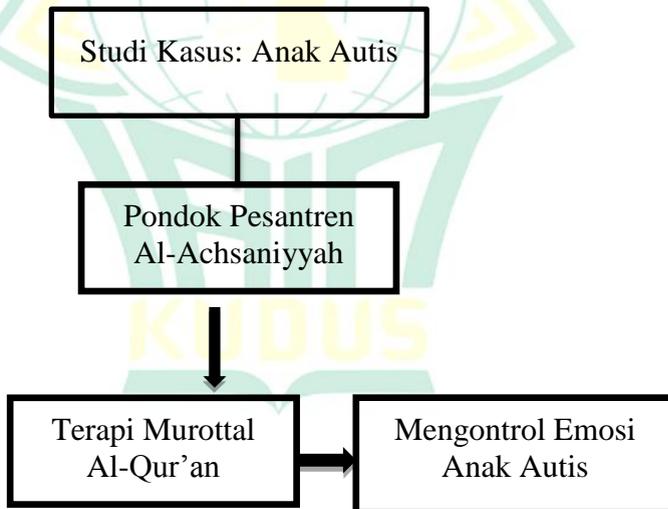
Pada penelitian terdahulu yang sudah di jabarkan diatas, memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan terapi melalui murottal al-Qur’an. Meski memiliki kesamaan, akan tetapi penelitian pertama lebih fokus dalam

mengendalikan emosi dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian kedua, fokus peneliti terhadap perilaku adaptif pada anak tunagrahita. Penelitian ketiga, fokus pada kemampuan komunikasi interpersonal anak autis. Dan penelitian keempat, fokus dalam mengatasi masalah kecerdasan emosional anak tunanetra, tunagrahita dan tunadaksa. Dan kali ini peneliti lebih mengfokuskan kajian tentang kemampuan mengontrol emosi anak autis melalui terapi murottal al-Qur'an. Yang berada di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Pedawang Bae Kudus. Dan peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

F. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah kerangka ataupun pola pikir yang berupa petunjuk permasalahan yang akan diteliti. Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan pada gambar dibawah ini:

Gambar 2. 1
Kerangka Berfikir



Berdasarkan skema diatas, anak autis merupakan anak yang mengalami keterbatasan berinteraksi sosial, komunikasi dan perilaku serta sulit memahami emosi dan perasaan orang lain. Sehingga penderita autis dapat menyebabkan keadaan emosi yang tidak stabil dan dapat membahayakan diri sendiri ataupun orang lain. Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah adalah sebuah lembaga penanganan untuk anak autis yang berada di Kabupaten Kudus. Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah memiliki beberapa

program dalam menangani anak dengan gangguan autis salah satunya berupa penggunaan metode terapi *murottal* al-Qur'an. Dengan menggunakan *murottal* al-Qur'an sebagai terapi yang bertujuan untuk mendatangkan ketenangan dan ketentraman hati bagi penderita autis supaya dapat mengontrol emosi serta dapat mengendalikan perasaan kearah yang positif. Yang dimana emosi adalah sebagai bagian afektif yang mempunyai pengaruh besar pada kepribadian serta mendasari seluruh perilaku. Penyandang autis cenderung sulit mengontrol emosi, sehingga emosional anak autis tidak stabil, ketika marah dapat tidak terkendali, mood mudah berubah, mudah marah, menangis, senang maupun tertawa tanpa alasan, agresif dan dapat menyakiti diri sendiri ataupun orang lain. sehingga perlu adanya pengontrolan emosi anak autis kearah yang positif dengan menggunakan terapi *murottal* al-Qur'an, yang diketahui *murottal* al-Qur'an dapat mendatangkan ketenangan bagi siapa saja yang mendengarkannya.

