

KEMATANGAN EMOSI JAMA'AH HAJI

(STUDI FENOMENOLOGI JAMA'AH HAJI KOTA SURABAYA)

M. Naim

Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Yogyakarta, Indonesia
Email: Mohnaimsby@yahoo.com

Abstrak-Jama'ah haji kota Surabaya dalam melaksanakan ibadah haji sebagian tertimpa penyakit marah, berkata dan berbuat kotor (*rafath*). Di antara penyebabnya karena pelayanan yang terbatas, transportasi, akomodasi, dan lingkungan yang kurang kondusif selain berkumpulnya karakter yang heterogen. Tujuan penelitian ini untuk memahami kematangan emosi jama'ah haji kota Surabaya dalam melaksanakan ibadah haji pada tahun 2012. Permasalahan yang muncul dalam disertasi ini adalah bagaimana kematangan emosi jama'ah haji kota Surabaya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kematangan emosi selama menjalankan ibadah haji. Penelitian ini menggunakan metode riset lapangan (*field research*). Partisipasi penelitiannya adalah jama'ah haji kota Surabaya dengan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan metode interpretatif, yakni metode yang berperan untuk mencari tahu apa yang dilakukan para jama'ah dalam kaitannya dengan kematangan emosinya. Desain yang digunakan yaitu fenomenologis karena lebih tepat sebagai upaya untuk mencari arti dari pengalaman kehidupan, dengan tujuan mencari atau menemukan makna dari hal-hal yang esensial atau mendasar dari pengalaman jama'ah haji selama melaksanakan ibadah haji. Studi fenomenologi ini bertujuan menganalisis, dan melukiskan kehidupan sehari-hari sebagaimana yang disadari oleh jama'ah. Hasil pemaknaan jama'ah haji tersebut diinterpretasikan dengan pendekatan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi jama'ah haji Kota Surabaya sebagian matang, dan sebagian kurang. Kematangan tersebut diindikasikan dapat menerima diri sendiri, jika gagal tidak mudah menyalahkan orang lain, dapat mengontrol diri, emosinya tidak meledak-ledak, dapat menghargai pendapat orang lain, tidak suka merasionalisasikan kegagalan, memiliki konsep diri yang jelas sebagai pegangan hidupnya, percaya diri, sabar, jujur, stabil, realistis, kritis dalam menerima stimuli, dan dapat mengekspresikan emosinya pada waktu dan tempat yang tepat, sedangkan bagi yang kurang mereka berperilaku sebaliknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi jama'ah haji Kota Surabaya antara lain: (1) usia, (2) perubahan fisik dan kelenjar; (3) pola asuh orang tua; (4) lingkungan, meliputi; tingkat pendidikan, pengalaman mengikuti manasik haji, kenyamanan lingkungan sosial jama'ah haji, dan (5) jenis kelamin jama'ah haji. Jama'ah haji yang usia muda lebih matang emosinya dari yang tua. Usia tidak terbukti mempengaruhi kematangan

emosi jama'ah haji. Pengalaman mengikuti manasik haji sangat berpengaruh terhadap kematangan emosi. Jama'ah haji yang mengikuti bimbingan manasik dari Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBH) lebih matang emosinya dibanding dengan yang tidak mengikuti KBH

Kata Kunci: Kematangan, Emosi, dan Jama'ah Haji

I. PENDAHULUAN

Fenomena ibadah haji selalu menarik perhatian publik karena dilakukan oleh jutaan umat Islam dari seluruh penjuru dunia menuju *Baitullah* setiap tahun. Ibadah haji merupakan salah satu pertemuan massal terbesar di dunia.

Hal itu dapat terjadi karena ibadah haji merupakan impian bagi seluruh umat muslim se dunia, karena diwajibkan oleh Allah Swt. bagi mereka yang mampu menunaikannya (Al-Quran Surah Ali Imran (3): 97). Bagi pebisnis fenomena ibadah haji merupakan peluang untuk mengembangkan berbagai usaha, baik jasa transportasi, pemondokan, katering, penginapan, travel, pembimbingan dan pendampingan, makanan, minuman serta *souvenir*. Dengan demikian ibadah haji membawa berkah bagi peningkatan kesejahteraan manusia.

Secara psikologis ibadah haji dapat menurunkan depresi.² Penurunan intensitas depresi tersebut dapat dijelaskan sebagai akibat karena ibadah haji menjadikan mereka lebih dekat kepada Allah, selain karena faktor-faktor lainnya seperti dukungan sosial dan kepastian. Aktivitas haji telah menjadi tradisi turun temurun yang dipengaruhi oleh praktek-praktek simbolik dalam kehidupan sosial keagamaan.

Pemaknaan haji dalam bentuk simbolik diidentikkan dengan pencapaian status religius secara individual yang mencita-citakan adanya proses kelahiran kembali dan pembersihan diri atas nilai-nilai keyakinan dalam ibadah haji. Dengan praktek perhajian itu dapat mempengaruhi nilai nilai sosial dan spiritual sebagai proses transisi yang terjadi dalam masyarakat

dan individu. Ekspresi diri melalui simbol-simbol kesucian, prestise, karier, dan kehormatan serta kharismatik seseorang merupakan kekuatan moral dan berpengaruh pada kejiwaan untuk membentuk pribadi yang sholeh, sehingga secara simbolik dapat dilegitimasi masyarakat sebagai orang yang baik.

Salah satu godaan terberat jamaah haji untuk mendapat predikat haji *mabrur* adalah godaan psikologis berupa ekspresi emosi marah. Misalnya, berbuat jelek, berkata-kata kotor dan bertengkar. Ekspresi emosi tersebut selama menjalankan ibadah haji dilarang Allah Swt. (Q.S. Al-Baqarah (2): 197).

Berbuat kotor, berkata jelek dan bertengkar selama menjalankan ibadah haji merupakan perbuatan yang mungkin dilakukan jamaah haji karena berbagai hal, di antaranya pengaruh cuaca, perilaku sesama jamaah haji yang menjengkelkan, atau sebab lainnya, seperti manajemen pelayanan yang kurang baik, terbatasnya sarana transportasi, sarana penunjang pelayanan haji, petugas yang kurang profesional, dan masalah pembimbingan manasik haji.

Untuk menghadapi segala permasalahan tersebut maka jamaah haji harus memiliki kematangan emosi yang memadai. Disinilah pentingnya memahami konsep emosi dan kematangan emosi, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, dan upaya meningkatkan kematangan emosi bagi jamaah haji agar terhindar dari perbuatan yang dilarang Allah Swt sehingga hajinya menjadi haji *mabrur*.

Atas dasar pemikiran tersebut maka penelitian ini dilakukan untuk menjawab permasalahan bagaimana kematangan emosi jamaah haji Kota Surabaya tahun 2012 dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis kematangan emosi jamaah haji Kota Surabaya tahun 2012 dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Secara teoritik temuan penelitian ini dapat bermanfaat untuk memperkuat temuan-temuan penelitian terdahulu tentang kematangan emosi pada umumnya dan kematangan emosi jamaah haji pada khususnya. Selain itu, memberikan kontribusi pada psikologi Islam dalam memahami kematangan emosi jamaah haji yang tidak dijumpai dalam psikologi kontemporer. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat dijadikan *feed-back* bagi manajemen penyelenggaraan ibadah haji yang dikelola oleh Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji Kementerian Agama RI dalam memberikan bekal kepada calon jamaah haji sekaligus dalam pemberian layanan pembinaan jamaah haji mulai dari embargasi, kemudian di Makkah dan Madinah Arab Saudi sampai kembali ke tanah air.

Beberapa studi terahulu yang terkait dengan emosi dan kematangan emosi di antaranya studi Toyibah³ yang menemukan bahwa: (1) tidak ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi, kontrol diri, dan perilaku agresif; (2) besarnya sumbangan efektif kematangan emosi dan kontrol diri terhadap perilaku agresif sebesar 4,39%, yang berarti sangat kecil dan ada

faktor lain yang berpengaruh, yakni *reinforcement*, *modeling* dan *imitasi*. Widiyanto⁴ menemukan di antaranya guru yang dinilai baik oleh siswa dalam mengembangkan perilaku emosionalnya dilakukan dengan suasana yang menyenangkan, sedangkan guru yang dinilai jelek oleh siswa dalam mengembangkan perilaku emosionalnya dalam suasana yang menakutkan. Terdapat 21 perilaku emosional siswa yang dikembangkan oleh guru dengan menggunakan bentuk tindakan yang beragam dan dengan alasan serta prinsip yang beragam pula. Tindakan guru didorong oleh pentingnya mencapai tujuan pendidikan dan dipicu oleh situasi yang kontekstual yang muncul pada saat interaksi proses pembelajaran. Akas⁵ menemukan bahwa ibadah haji merupakan salah satu strategi yang dikembangkan oleh masyarakat secara alami dalam praktek mereka untuk menjadi eksis di tengah arus modernisasi serta merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan mereka dalam relasi sosial. Kabat⁶ meneliti dengan tema —Pola Ketahanan Tubuh Merupakan Tolok Ukur

Nilai Ambang Kerentanan Kesakitan: Studi Psikoneuromonologi. II Temuannya beban yang berat (*stressor*) dalam proses perjalanan haji menyebabkan stress sehingga mempengaruhi tingginya angka kesakitan jamaah haji Indonesia yang tidak pernah menurun dibanding dengan jamaah umrah. Hal ini disebabkan proses perjalanan haji merupakan kinerja gerak fisik sehingga mempengaruhi kinerja gerak rangka, sistim kardiovaskuler, sistim kardiorespirasi yang menyebabkan ketahanan tubuh berkurang di samping karena perbedaan iklim di Arab Saudi.

Kajian teori dalam studi ini difokuskan pada kematangan emosi dan ibadah haji.

I. Kematangan Emosi

Emosil berasal dari kata —*emotus* atau —*emoverell* yang berarti mencerca/menggerakkan (*to stir up*), yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu dalam diri manusia, emosi merupakan penyesuaian organis yang timbul secara otomatis pada manusia dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.⁷

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan jiwa individu itu; pada jiwa timbul keadaan terangsang (*excitement*) dengan perasaan yang hebat serta biasanya terdapat impuls untuk berbuat tertentu; pada badan timbul gejala-gejala dari pihak susunan saraf *vegetative* umpamanya pada pernafasan, sirkulasi dan sekresi⁸. Emosi adalah keadaan perasaan yang telah begitu melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya mungkin dapat terganggu⁹.

Selanjutnya emosi merupakan perasaan yang ditujukan kepada seseorang, atau reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Rasa sedih, senang, bahagia, marah, dan depresi merupakan rasa yang berbeda dan diungkapkan dengan cara yang berbeda pula. Emosi berfungsi sebagai *energizer* dan *messenger*. Sebagai *energizer*, emosi berfungsi sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan semangat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup, seperti perasaan

cinta dan sayang. Namun, emosi juga dapat memberikan dampak negatif yang membuat merasakan hari-hari yang suram dan kurang bersemangat untuk hidup, seperti perasaan sedih dan benci. Sebagai *messenger*, emosi berfungsi sebagai pembawa pesan. Emosi memberitahu bagaimana keadaan orang-orang yang berada di sekitarnya, terutama orang-orang yang dicintai dan disayangi sehingga mereka dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.

Kematangan emosi merupakan kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap yang negatif pula, melainkan dengan kebijakan. Maksudnya adalah jika seseorang menemui situasi negatif, orang tersebut tidak lantas membalas dengan emosi yang negatif, tetapi ia akan menelaah dan memikirkan reaksi yang akan dikeluarkan agar tidak berdampak negatif pula sehingga emosi yang keluar adalah kebijakan.

Kematangan emosi didapat jika seseorang menyadari sepenuhnya emosi yang ada dan mengetahui bagaimana mengeluarkannya. Orang yang memiliki kematangan emosi akan menjadi tuan atas emosinya, maksudnya ia akan mengatur emosi apa yang hendak dikeluarkannya.

Seseorang dikatakan mencapai kematangan emosi bilamana dia menunjukkan indikasi sebagai berikut:¹⁰

(1) Dia tidak meledak di depan orang banyak, karena dapat menahan emosinya; (2) Dia mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosinya; dan (3) Dia lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Emosi dapat dikendalikan sehingga seseorang tidak sampai kehidupannya dikuasai oleh emosi, bahkan sebaliknya memanfaatkan emosi untuk kegiatan yang positif. Untuk itulah diperlukan kematangan emosi.

Kematangan emosi merupakan kondisi yang ditandai oleh perkembangan emosi dan pemunculan perilaku yang tepat sesuai dengan tingkat kedewasaan usia,¹¹ semakin bertambah dewasa usia individu diharapkan ia semakin objektif dalam merespon stimuli, apa pun bentuknya, ia semakin mampu membedakan antara perasaan dan kenyataan, mampu bertindak atas dasar fakta dari pada perasaan. Caplin menegaskan bahwa tingkat kedewasaan individu yang emosinya matang ditandai yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.¹²

Terdapat tiga kriteria seseorang dikatakan matang emosinya, yaitu: (1) dapat melakukan kontrol diri yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya; (2) mampu memahami dirinya sehingga mengetahui seberapa besar upaya untuk mengontrol emosi yang dibutuhkan demi memuaskan kebutuhannya yang diterima oleh masyarakat sekitar; dan (3) mampu menggunakan kemampuan kritis mental, yakni kemampuan seseorang untuk menilai suatu respon secara kritis baru meresponnya.¹³

Smith¹⁴ mengkaitkan kematangan emosi dengan karakteristik orang yang berkepribadian matang. Orang yang demikian mampu mengekspresikan rasa cinta dan

rasa takutnya secara cepat dan spontan. Sedangkan pribadi yang tidak matang memiliki kebiasaan menghambat perasaan-perasaannya, sehingga dapat dikatakan pribadi yang matang dapat menggerakkan energi emosi ke aktivitas-aktivitas yang sifatnya kreatif dan produktif.

Ada beberapa karakteristik kematangan emosi seseorang, Feinberg¹⁵ mengklasifikasi menjadi lima, yakni kemampuan seseorang untuk : (1) dapat menerima diri sendiri; (2) menghargai orang lain; (3) menerima tanggung jawab; (4) percaya pada diri sendiri; dan (5) sabar serta mempunyai rasa humor.

Rajakumar dan Soundararajan¹⁶ mendeskripsikan karakteristik seseorang yang memiliki kematangan emosi sebagai berikut: (1) Manifestasi emosi yang sangat halus. Biasanya ia mengungkapkan emosinya dengan cara yang secara sosial diinginkan; (2) Dia mampu mengontrol emosinya. Ledakan emosional yang tidak pantas jarang ditemukan dalam dirinya; (3) Dia mampu menyembunyikan perasaannya dan mampu memeriksa turun-naik emosionalnya; (4) Orang lain merasakan bahwa pikiran-pikiran mereka berada dalam perspektif riil mereka. Dia tidak suka menghayal dan tidak memiliki keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan; (5) Kekuatan intelektual—seperti berpikir dan penalaran yang benar—dilakukan olehnya dalam membuat keputusan apapun. Dia dikendalikan oleh akal ketimbang emosinya; (6) Dia tidak memiliki kebiasaan rasionalisasi, ia tidak pernah berpendapat dalam membela tindakannya yang tidak diinginkan atau tidak layak; (7) Ia tidak pernah melimpahkan tanggung jawab kesalahannya pada orang lain; (8) Dia selalu jujur dalam perilakunya; (9) Dia memiliki konsep diri dan harga diri yang memadai; (10) Dia tidak pernah suka melakukan hal-hal atau menunjukkan perilaku seperti yang bisa melalui dirinya menghormati dan merugikan cita-citanya; (11) Dia tidak terbatas pada dirinya sendiri. Dia berpikir tentang orang lain dan tertarik untuk mempertahankan hubungan sosial. Dia tidak pernah terlibat dalam perilaku dirinya seperti yang antisosial dan yang dapat mengakibatkan konflik sosial serta ketegangan hubungan sosialnya; (12) Ia dapat melatih emosinya pada waktu yang tepat di tempat yang tepat; (13) Perilaku emosional matang ditandai dengan stabilitas yang lebih besar. Seseorang yang memiliki kematangan emosi seperti itu tidak mudah mengalami pergeseran secara tiba-tiba dari satu emosi ke emosi yang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas karakteristik kematangan emosi dapat diidentifikasi: (1) dapat menerima diri sendiri; (2) mampu mengontrol emosinya yang diterima lingkungan sosialnya; (3) menghargai orang lain; (4) menerima tanggung jawab, tidak melimpahkan tanggung jawab kepada orang lain; (5) tidak pernah merasionalisasi kegagalan; (6) mempunyai konsep diri yang jelas; (7) percaya pada diri sendiri; (8) sabar; (9) mempunyai rasa humor; (10) jujur; (11) mampu menyembunyikan emosi, stabil, tidak

mudah meledak-ledak; (12) realistis, tidak suka lari dari kenyataan; (13) kritis dalam menilai stimuli dan dalam merespon, lebih dikendalikan oleh akal dari pada emosi; dan (14) dapat menampilkan emosinya pada waktu dan tempat yang tepat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock¹⁷ antara lain: (1) Usia, (2) Perubahan fisik dan kelenjar; (3) Pola Asuh Orang Tua; (4) Lingkungan, dan (5) Jenis Kelamin. Astuti¹⁸ menambahkan dua faktor lain yakni pengalaman traumatik dan temperamen. Faktor-faktor inilah yang digunakan sebagai rujukan untuk mengamati faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji dalam studi ini.

2. Ibadah Haji dan Haji Mabruur

Haji merupakan ibadah yang amat penting. Ibadah ini, oleh para ulama, ditempatkan sebagai rukun Islam yang kelima. Haji merupakan serangkaian ritual yang akan mengantarkan pelakunya menjadi manusia yang bersih dari dosa.

Rasullullah SAW bersabda yang artinya: —Barangsiapa yang mengerjakan ibadah haji dan dia tidak melakukan jima' dan tidak pula melakukan perbuatan dosa, dia akan kembali dari dosa-dosanya seperti pada hari ketika ia dilahirkan ibunya. (HR. Al-Bukhari, Muslim, an-Nasa-i, Ibnu Majah dan at-Tirmidzi).

Dari Jabir bin 'Abdillah dari Nabi Shalallahu alaihi wasalam, beliau bersabda yang artinya:

Haji mabrur tidak ada balasannya kecuali Surga.

Dikatakan (kepada beliau): —Apakah bentuk bakti dalam haji itu?' Beliau berkata: —Memberi makanan dan berbicara yang baik. (HR. Ahmad).

Pada sisi lain, setiap orang yang melaksanakan ibadah haji bertujuan untuk memperoleh haji yang *mabrur*. Tujuan itu bukannya tanpa alasan, terkait dengan hal ini, Rasulullah SAW. bersabda, "Sebaik-baik amal ialah iman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian *jihād fī sabīlillah*, kemudian haji mabrur."

Cita-cita semua orang yang menunaikan ibadah haji, selain ingin hajinya diterima (*makbul*), juga yang lebih penting ingin hajinya *mabrur*, yakni haji yang mendapatkan penilaian khusus di sisi Allah Swt. Haji *mabrur* dijanjikan keutamaan khusus dari Rasulullah

SAW: Tidak ada haji yang balasannya surga selain haji yang *mabrur*. Haji mabrur adalah haji yang dilakukan oleh orang yang memiliki hubungan baik dengan Allah

dan lingkungan sekitarnya. Nama Mabrur artinya adalah Diberkati; Berbuat Kebajikan. Dalam kitab *Fathul Baari*, Syarah Bukhari-Muslim dijelaskan

—Haji mabrur adalah haji yang *maqbul* yakni haji yang diterima oleh Allah Swt. Imam Nawawi dalam *syarah Muslim*: —Haji mabrur itu ialah haji yang tidak dikotori oleh dosa, atau haji yang diterima Allah Swt, yang tidak ada *riya*, tidak ada *sum'ah* tidak *rafats* dan tidak ada *fusuq*.

Dalam Kitab *Lisan al-Arab*, mabrur dapat berarti baik, suci, dan bersih dan juga berarti *maqbul* atau diterima. Dalam pengertian pertama, haji mabrur adalah

haji yang dilaksanakan dengan baik, tidak melakukan hal-hal yang dilarang seperti berkata kotor, berbuat fasik atau mengganggu orang lain, menggunakan harta yang halal untuk ongkos dan biaya perjalanan ibadah. Dalam arti yang kedua, *mabrur* berarti *maqbul* atau diterima.

Jadi yang dimaksud haji *mabrur* adalah haji yang diterima dan diridhai oleh Allah Swt., karena ibadah hajinya telah dilakukan dengan baik dan benar serta dengan bekal yang halal, suci dan bersih.

Di antara tanda diterimanya (*mabrur*) haji seseorang adalah adanya perubahan menuju yang lebih baik setelah pulang tidak membiasakan diri melakukan berbagai maksiat. Pengamalan agamanya lebih baik daripada sebelum berangkat, yaitu dia kembali dalam keadaan bertaubat kepada Allah subhanahu wa ta'ala, istiqamah (konsisten) dalam menjalankan ketaatan-ketaatan kepada-Nya, dan terus-menerus dalam kondisi seperti itu. Dengan begitu, hajinya menjadi titik tolak baginya kepada kearah kebaikan, dan selalu menjadi peringatan baginya untuk memperbaiki jalan hidupnya.

Haji mabrur bermaksud haji yang diterima. Ibnu Kholawaih mentakrifkan *al Mabruur* sebagai *al Maqbul* iaitu "diterima". Dan ada yang mengatakan sesuatu yang tidak bercampur dengan dosa. Kemudian, diabsahkan oleh Imam Nawawi dengan pendapat tersebut (tidak bercampur dosa) .

Apabila merujuk kitab hadis yang muhtabar seperti Sahih Bukhari, Imam Bukhari meriwayatkan hadis-hadis dari Abu Hurairah dan Aisyah tentang kelebihan "Haji Mabrur", manakala Imam Muslim meletakkan perbincangan haji yang diterima di dalam bab "Iman kepada Allah Taala seafdal-afdal amalan".

Haji *makbul* biasa dicapai melalui penyempurnaan niat, rukun, syarat, dan sunah haji, tetapi haji *mabrur* membutuhkan waktu untuk menyadarinya. Di samping itu juga membutuhkan watak dan karakter individu yang andal dan konsisten (*istiqamah*).

Haji mabrur adalah haji yang dilaksanakan secara sempurna dengan memenuhi semua syarat wajib dan rukunnya, dan selama menjalankan ibadah tersebut tidak ada *rafast* (omong kotor), *fusuq* (kedurhakaan) dan tidak ada *jiddal* sebagaimana dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 197 dan hadist Rasulullah SAW —Barangsiapa yang melakukan ibadah haji karena Allah dan tidak berbuat kotor dan berbuat fasiq/durhaka, ia akan pulang tanpa dosa sebagaimana ia dilahirkan ibunya. (HR. Mutafaq Alaih)

Godaan mempertahankan haji *mabrur* cukup berat karena terkadang yang harus dihadapi bukan orang lain, melainkan diri sendiri. Berbagai upaya mempertahankan *kemabruran* haji di antaranya yang bersangkutan diharapkan tetap mempertahankan ibadah sosial yang paralel dengan ibadah *mahdlah*.

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW. bersabda, yang artinya:

Siapa yang berhaji ke Ka'bah lalu tidak berkata-kata seronok dan tidak berbuat kefasikan maka dia pulang ke negerinya sebagaimana ketika dilahirkan oleh ibunya (HR Bukhari).

Untuk mencapai haji yang diterima Allah hendaklah memenuhi kriteria: (1) Hajinya hendaklah ikhlas semata-mata kerana Allah dan tidak riya'; (2) Kesemua perbelanjaan haji adalah berpuncak daripada yang halal; (3) Melakukan fardhu haji sesuai dengan tuntunan Rasulullah yang sah.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan disain fenomenologi. Dilihat dari objek yang diteliti, pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi agama, sebab objek yang diteliti adalah masalah psikologi, khususnya kematangan emosi dan agama, yakni keyakinan jamaah haji tentang ajaran Islam yang menjadi dasar berperilaku dalam mengendalikan emosinya selama menjalankan ibadah haji. Psikologi agama meneliti dan menelaah kehidupan beragama pada seseorang dan mempelajari berapa besar pengaruh keyakinan agama itu dalam sikap dan tingkah laku serta keadaan hidup pada umumnya.¹⁹

Penelitian ini dilaksanakan selama pelaksanaan ibadah haji sejak jamaah haji di embargasi Surabaya, ketika di Makkah dan Madinah, sampai ketika kembali di embargasi Surabaya. Penelitian dan penulisan laporan hasil penelitian dilakukan pada Oktober 2012 sampai dengan Maret 2013.

Partisipan diambil secara *purposive*, dipilih berdasarkan informasi awal bahwa partisipan sebagai subjek penelitian adalah jamaah haji yang potensial emosional. Mengkategorisasi pemilihan partisipan dalam dua kelompok, kelompok usia muda (20 - 55 tahun) empat orang, dan usia lanjut (56 tahun atau lebih) juga empat orang. Data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan *Analysis Interactive model* dari Miles dan Huberman.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

I. Kematangan Emosi Jamah Haji Kota Surabaya

Sebagian partisipan menunjukkan kematangan emosi, mereka memiliki indikasi dapat menerima diri sendiri, jika gagal tidak mudah menyalahkan orang lain, dapat mengontrol diri, emosinya tidak meledak-ledak (impulsif), dapat menghargai pendapat orang lain, tidak suka merasionalisasikan kegagalan, memiliki konsep diri yang jelas sebagai pegangan hidupnya, percaya diri, sabar, jujur, stabil, realistis, kritis dalam menerima stimuli, dan cukup tepat dalam mengekspresikan emosi. Sedangkan partisipan yang menunjukkan indikasi kurang matang emosinya mereka berperilaku sebaliknya. Meskipun demikian mereka umumnya orang yang jujur, dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya.

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Empat partisipan menunjukkan perilaku dapat menerima diri sendiri dan empat lainnya kurang dapat menunjukkan kemampuan menerima diri sendiri. Jamaah haji dituntut untuk mau dan mampu menerima

diri sendiri. Menerima diri berarti menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada Spada diri sendiri, sehingga apabila terjadi masalah yang kurang menyenangkan, individu akan mampu berpikir logis tentang baik-buruknya masalah tersebut tanpa menimbulkan prasangka, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan perasaan tidak aman.

20

Penerimaan diri merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Penerimaan diri bukanlah sikap pasrah, tetapi menerima identitas diri secara positif, pandangan tentang diri sendiri dan harga diri tidak menurun sama sekali, bahkan dapat meningkat.²¹ Menurut Supratiknya, menerima diri berarti memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.²²

Chaplin²³menambahkan bahwa —penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri dalam hal ini mengandung makna bahwa individu bisa menghargai segala aspek yang ada pada dirinya entah itu yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif.

Dalam pandangan Islam, penerimaan diri merupakan bentuk kepasrahannya kepada Allah Swt. Pasrah terhadap segala yang terjadi karena kehendak Allah, karena semua perilaku manusia merupakan ibadah kepada Allah Swt, ibadah kepada Allah merupakan tujuan utama diciptakannya jin dan manusia, sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Adz Dzariyat (51): 56 yang artinya —Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. Ibadah ini tidak bisa dilaksanakan dengan benar kecuali apabila kekuasaan (terhadap manusia ini) diserahkan kepada Allah, —Keputusan itu hanyalah kepunyaan Allah. Dia telah memerintahkan agar kamu tidak menyembah selain Dia. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuhi."²⁴ Oleh karena itu jamaah haji harus memiliki keyakinan seperti itu, semua yang dilaksanakan semata untuk ibadah kepada Allah dan semua yang terjadi merupakan kehendak Allah. Keyakinan itu akan membuat seseorang bersabar, selalu berpikir positif, yakin ada hikmah dibalik masalah yang dihadapi.

b. Kemampuan Mengontrol Emosi

Empat partisipan mampu mengontrol emosi dan empat lainnya kurang dapat mengontrol emosi, luapan emosinya kurang diterima oleh jamaah haji lainnya. Kemampuan mengontrol emosi yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya merupakan salah satu indikator kematangan emosi. Kemampuan tersebut merupakan kemampuan mengendalikan diri dari stimuli yang tidak wajar misalnya peristiwa yang sangat menyedihkan.

Menurut Goleman²⁵ pengendalian diri

merupakan kemampuan menangani emosi diri sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas,

peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu segera pulih dari tekanan emosi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dapat mengelola dan mengekspresikan emosi yang ditandai dengan adanya:

(1) dapat menangani emosi, sehingga emosi dapat diekspresikan dengan tepat; (2) mempunyai toleransi terhadap frustrasi; (3) dan mampu menangani ketegangan jiwa dengan lebih baik.

Goleman²⁶ menjelaskan bahwa pengendalian diri merupakan sikap hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan dan kebijakan yang terkendali, dan tujuannya adalah untuk keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna.

Bagi jamaah haji kemampuan mengendalikan diri ini sangat diperlukan agar masalah-masalah yang dialaminya tidak sampai terekspresikan dengan ucapan yang kotor (*rafast*), tidak marah-marah sampai mengganggu lingkungan sosialnya, tidak mencaci maki terhadap orang yang diduga menyebabkan masalah, yang semua itu jelas dilarang Allah Swt. (Q.S Al-Baqarah ayat 197).

Berebekal pendapat Shapiro²⁷ dalam upaya mengendalikan diri seharusnya jamaah haji perlu memiliki berbagai keterampilan: (1) Mengetahui perbedaan antara diri sendiri dan orang lain; (2) Menempatkan sikap yang menerima; (3) Dalam interaksi diperlukan pengiriman pesan melalui suara dengan volume yang enak didengar, kecepatan berbicara yang mudah diikuti lawan bicara, menggunakan aksan atau logat yang sesuai dengan budaya, dan ada waktu diam sejenak sebelum melanjutkan pembicaraan; (4) Menggunakan kalimat pembuka, misalnya bagaimana kabarmu sepertinya ada sesuatu yang anda pikirkan; (5) Mengembalikan kembali apa yang dibicarakan lawan bicara, misalnya —apa yang anda maksud adalah.....?!!; (6) Merefleksikan perasaan dan alasan lawan bicara, misalnya —saya dapat memahami masalah yang anda rasakan.....!; dan (7) Menghindari hal-hal yang tidak diterima jamaah lain.

c. Menghargai orang lain

Kemampuan menghargai orang lain merupakan modal penting dalam mencapai kematangan emosi. Jamaah haji yang ketika di tanah air terbiasa dihormati orang lain karena kedudukannya, karena kekayaannya, atau karena kelebihan-kelebihan yang dimilikinya biasanya ketika menjalankan ibadah haji sulit menghargai orang lain. Oleh karena itu jika ibadah haji dipandang sebagai sarana pembentukan karakter muslim atau muslimah sejati, atau dipandang sebagai saat sedang bertamu di hadapan Allah, maka seharusnya jamaah haji mampu melepaskan semua atribut yang dialami di tanah air, semua jamaah harus merasa sama-sama sedang memenuhi panggilan Allah. Perasaan ini akan mendorong jamaah untuk lebih

menghargai orang lain.

Terdapat empat partisipan yang menunjukkan kemampuan menghargai orang lain dan empat jamaah⁶

lainnya kurang. Berkumpulnya jutaan umat Islam di Arab Saudi dengan aneka tingkatan pemahaman dan keyakinannya dalam melaksanakan rukun dan sunnah haji merupakan ujian berat bagi jamaah haji yang sulit menghargai perbedaan. Bagi jamaah yang memiliki ego spiritual tinggi memandang perbedaan ritual dalam ibadah haji yang dilakukan jamaah lain biasanya sulit untuk tidak menyalahkannya, apalagi jika ada jamaah yang mengajak diskusi tentang pemahamannya itu, ia lebih tidak menerima.

d. Kemampuan menerima tanggung jawab

Temuan penelitian menunjukkan bahwa semua partisipan mampu menerima tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya, baik selama dalam perjalanan, pemondokan, maupun dalam menjalankan rukun dan sunnah haji. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan tidak pernah dijumpai sampai menolak tugas dan tanggung jawab yang diberikan pimpinan rombongan, dan mereka sanggup menjalankan tugas dan tanggung jawab tersebut meskipun disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing.

Kemampuan partisipan melaksanakan tugas dan tanggung-jawabnya sebagai jamaah haji dalam kloternya ini tidak terlepas dari kemampuan pemimpin, baik ketua rombongan, pembimbing dari KBIH masing-masing maupun yang ditugaskan oleh Kemenag dalam membimbing, mengontrol dan mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkah laku jamaah sehingga dapat mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan akan membawa jamaah menuju ke arah yang lebih baik dan selalu berada dalam jalan kebenaran.²⁸

e. Rasionalisasi kegagalan

Empat partisipan tidak suka merasionalisasi kegagalan, lainnya seringkali merasionalisasi kegagalan selama menjalankan ibadah haji. Oleh karena itu mereka termasuk kurang memiliki kematangan emosi. Sebab, kematangan emosi juga ditandai dengan tidak sukanya seseorang merasionalisasi kegagalan. Rasionalisasi sebagai salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang digagas oleh Sigmund Freud mempunyai sisi positif yang bisa diperoleh. Salah satu sisi positifnya adalah mampu membuat suasana menjadi netral dan dalam keadaan apapun yang bersangkutan mampu menghadapi masalah dan menjalaninya, walaupun Freud sendiri mengatakan bahwa rasionalisasi adalah upaya menipu diri.

Menurut Sigmund Freud sebagaimana ditulis E. Koswara,²⁹ rasionalisasi menunjuk kepada upaya individu menyelewengkan atau memutar-balikkan kenyataan, dalam hal ini kenyataan yang mengancam diri melalui dalih atau alasan tertentu yang seakan-akan masuk akal sehingga kenyataan tersebut tidak lagi

mengancam dirinya.

f. Kejelasan konsep diri

Partisipan yang konsep dirinya jelas adalah inisial YR, MS, SM, dan AR. Sedangkan HS, SG, BB, dan JN konsep dirinya sebagai seorang muslim kurang jelas. Dalam ajaran Islam sangat jelas bahwa hidup adalah untuk beribadah kepada Allah Swt, yang berarti semua perintah dan larangan Allah Swt. harus menjadi pedoman dalam berperilaku, baik dalam *muammalah* maupun dalam berkomunikasi dengan Allah Swt. Dengan demikian menjalankan ibadah haji hanya semata untuk mendapat ridho Allah Swt., tidak untuk mendapat penghormatan masyarakat. Menjauhi larangan berkata kotor, marah-marah, menyalahkan orang lain sebagaimana yang dijumpai pada partisipan Bpk. HS, SG, BB, dan Bpk. JN.

Konsep diri adalah persepsi individu tentang dirinya, kemampuan dan ketidakmampuannya, tabiat-tabiatnya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.³⁰ Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita, persepsi ini boleh bersifat psikologis, sosial dan psikis. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kitall.³¹ Konsep diri dalam istilah umum mengacu pada persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri. Persepsi ini terbentuk melalui kesimpulan-kesimpulan yang diambil berdasarkan pengalaman-pengalaman dan persepsi-persepsi terutama dipengaruhi oleh *reward* dan *punishment* yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupannya.

Menurut *Pudjijogyanti*³² konsep diri merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah seseorang akan berperilaku negatif atau tidak, sebab perilaku negatif merupakan perwujudan adanya gangguan dalam usaha pencapaian harga diri. Apabila seseorang gagal dalam pencapaian harga diri, maka ia akan merasa kecewa terhadap keadaan diri dan lingkungannya. Ia akan memandang dirinya dengan sikap negatif, sebaliknya apabila seorang berhasil dalam mencapai harga dirinya, maka ia akan merasa puas dengan dirinya maupun terhadap lingkungannya. Hal ini akan membuat ia bersikap positif terhadap dirinya.

Persepsi mengenai tindakan mempengaruhi cara atau pandangan hidup sehingga suatu pemahaman mengenai konsep diri seseorang merupakan dasar yang sangat berguna untuk meramalkan bagaimana seseorang itu akan bertindak.

g. Rasa percaya diri

Percaya diri beberapa partisipan cukup tinggi, sebagian lainnya kurang sehingga suka menyalahkan pihak lain jika menghadapi masalah, terutama partisipan yang sudah berusia lanjut, seperti Bpk. HS yang mengkritik penyelenggara manasik haji karena belum membekali jamaah tentang cara menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di Arab Saudi dan cara menghadapi jamaah haji asal negara-negara lain.

Percaya diri (*Self confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang

efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Orang yang tidak percaya diri akan merasa terus menerus jatuh, takut untuk mencoba, merasa ada yang salah dan khawatir.

7

Menurut Syaifullah³³ ciri-ciri pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri di antaranya adalah:

(1) Tidak mudah mengalami rasa putus asa; (2) Bisa menghargai usahanya sendiri; (3) Mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain; (4) Berani menyampaikan pendapat; (5) Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya; (4) Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi; dan (5) Mudah berkomunikasi dan suka membantu orang lain.

Jamaah haji harus percaya diri terhadap kemampuannya untuk menjalankan semua rukun dan sunnah haji sebab Islam mengajarkan pentingnya percaya diri ini. Sebagai hamba Allah Swt kita tidak boleh lemah, tidak boleh bersedih hati, sebab kita adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Al-Quran Surat Ali Imran (3): 139 dan Surat Fusshilat (41): 30. Kedua ayat di atas menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan diri. Dari ayat di atas tampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak mudah merasa sedih atau gelisah, orang yang seperti itu adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang *istiqomah*. Kedua ayat tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri hamba Allah Swt. Kepercayaan diri akan membuat hamba Allah Swt tidak lemah dan akan selalu kuat dalam mengambil tindakan. Kepercayaan diri juga akan membuat kita akan selalu bertindak meski dalam keadaan sulit sekalipun.

Rasulullah dan para sahabat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam perjuangan Islam. Sukses dalam dakwah dan juga dalam karir salah satu penyebabnya adalah karena tingginya kepercayaan diri Beliau. Tentu saja ini sangat dianjurkan dalam menjalani kehidupan ini, dan diharapkan menjadi teladan bagi kita untuk senantiasa selalu memiliki kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan kita seperti bagaimana kita bisa percaya diri dalam bertindak meraih sukses yang kita harapkan.

h. Kesabaran

Kesabaran merupakan indikator utama kematangan emosi. Beberapa partisipan yang berusia lanjut kebanyakan kurang memiliki kesabaran. Indikasinya suka marah-marah secara impulsif jika menghadapi masalah. Konsep sabar pada umumnya dikaji dalam konteks moralitas dan religius. Misalnya orang harus sabar menghadapi cobaan, orang harus sabar dalam taat menjalankan perintah agama dan menjauhi larangan agama.³⁴

Temuan penelitian ini menunjukkan justru jamaah haji yang usianya relatif muda memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, sebaliknya yang relatif lebih tua sering

menunjukkan emosi marah kurang dapat mengendalikan diri. Konsep sabar juga banyak dibahas dalam kajian budaya Jawa. Salah satu prinsip orang Jawa yang terkenal adalah *eling, sabar lan nrimo*. Konsep *nrimo* sudah cukup banyak dikaji secara psikologis.³⁵ Namun sejauh ini belum ada kajian secara sistematis mengenai apa dan bagaimana konsep ‘sabar’ tersebut.

Sabar bisa dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*). Beberapa peneliti di Indonesia telah mencoba mengkaji topik sabar ini. Misalnya penelitian yang dilakukan Moordininggi³⁶ yang mencoba menggali dinamika psikologis ketika orang bersabar, namun penelitian ini terlalu fokus pada data di dalam buku-buku agama, dan teori yang dibangunnya lebih bersifat spekulatif. Demikian juga Urbayatun³⁷ telah memasukkan aspek sabar sebagai salah satu aspek dari instrumen *coping religious*. Dalam penelitian Urbayatun sabar secara teoritik diduga mempunyai peranan penting dalam terbentuknya *post traumatic growth* pada survivor gempa bumi di Bantul. Namun konsep dasar sabar juga diambil dari buku agama maupun pemahaman sehari-hari (*common-sense*).

Budiwiyati³⁸ juga memaparkan hasil pengamatannya tentang masalah pemondokan jamaah haji yang kurang siap dan kurang layak sehingga menguji kesabaran jamaah. Ketika ia pergi ke Bakhutmah -- sebelah tenggara masjidil Haram -- beberapa pemondokan belum siap, kunci masih dipegang pemilik pemondokan yang berkali-kali berjanji akan memberikan kunci tersebut keesokan harinya. Setelah beberapa hari kemudian, ketika ratusan jamaah haji sudah menempati pemondokan ada peristiwa dimana sebanyak 181 jamaah menuntun pindah pemondokan karena tempatnya dinilai tidak layak.

Budiwiyati mengamati bahwa komplain pemondokan paling sering terjadi di hari pertama kedatangan gelombang pertama jamaah haji, terutama di Makkah. Mereka harus menghuni satu kamar ukuran 4 x 7 meter untuk enam hingga delapan orang, dipan tak seempuk kasur hotel sebagaimana di Madinah, dan saling berbagi kamar mandi. Kadang satu kamar mandi dipakai bersepuluh orang. Ia mengutip pernyataan jamaah —di Makkah, saya serasa turun kelas, mengecewakan, berbeda jauh dengan di Madinah, serasa tidur di hotel berbintang. ||

i. Rasa Humor

Setiap manusia memiliki rasa humor meski tingkatannya berbeda-beda. Seseorang yang memiliki kematangan emosi ia memiliki rasa humor, demikian jamaah haji. Indikasinya, jika diajak bergurau ia merespon dengan gurau pula, bahkan memberi stimuli yang memungkinkan untuk direspon dengan gelak tawa. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki rasa humor jika ada stimuli gurauan ia tidak merespon dengan gurauan, kesukaan mereka dalam interaksi sosial adalah serius.

Beberapa partisipan yang kurang memiliki rasa humor dalam proses wawancara mereka kebanyakan kurang percaya diri, pemarah, kurang mampu mengontrol diri, kurang dapat menerima diri meskipun mereka jujur dan mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai jamaah haji.

Hasanat dan Subandi³⁹ mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun

8

tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Dapat disimpulkan emosi positif yang ditimbulkan dari humor merupakan salah satu upaya *coping* yang berfokus pada emosi. Humor dan kepekaan humor yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang lagi, sehingga pikiran pun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.

Allport⁴⁰ mengatakan bahwa salah satu ciri-ciri kepribadian yang sehat yaitu kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri secara objektif dan mampu untuk menangkap humor terutama yang berkaitan dengan dirinya sendiri, tetapi humor yang dimaksud bukan humor yang menyangkut seks dan agresi. Humor berasal dari kata umor yaitu *You-moors* = cairan-mengalir.⁴¹ Menurut Driver, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa.⁴² Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.⁴³ Marten menjelaskan humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan.⁴⁴ Menurut Kleverlaan, dkk,⁴⁵ seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Tentunya setiap masyarakat tertentu berbeda dalam hal cara pengungkapan humornya sesuai dengan karakter daerahnya masing-masing. Mindess⁴⁶ berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas.

j. Kejujuran

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan adalah jamaah haji yang jujur. Kejujuran ini merupakan indikasi kematangan emosi. Kejujuran merupakan terjemahan umum dari istilah bahasa arab *as-Shidiq*. Agar didapatkan pengertian yang tepat tentang kata *as-Shidiq* maka pada bagian ini perlu diuraikan pengertian dan gagasan dasar dari kata *Shidiq* tersebut baik secara etimologis dan terminologis.

Secara etimologis kata *Shidiq* adalah bentuk *mashdar* dari fi'il *shodaqo-yasduqu-shidqon* yang berarti lawan dari bohong, awalnya dipergunakan untuk ucapan-ucapan informatif. Yaitu kesesuaian antara informasi dengan kenyataan atau kesesuaian pernyataan lisan

dengan kenyataan. Dalam kamus dwi bahasa (Arab-Inggris) didapatkan bahwa *as-Shidiq* dipadankan dengan kata-kata: *truth* (kebenaran), *trueness* (betul/benar), *truthfulness* (keadaan yang sebenarnya), *sincerity* (ketulusan, kesungguhan hati), *candor* (keterusterangan), *waracity* (kejujuran, ketelitian), *woreetness* (cara yang benar/kebenaran), *truly* (sungguh-sungguh), *realy* (benar-benar). *As-shidiq* bermakna: a) kesesuaian antara yang dipersepsi dengan kenyataan. b) kesesuaian antara informasi disampaikan dengan kenyataan. c) kesesuaian antara lisan, pikiran, dan perbuatan. *As-shidiq* juga dimaknai kejelasan informasi dan kemantapan hati/sesuatu yang baik yang tidak dikotori oleh kebohongan dan pengurangan.

Dalam tasawuf *as-shidiq* dimaknai sebagai: a) kesesuaian antara yang nampak dan tidak nampak. b) pernyataan yang benar dalam situasi yang bahaya sekalipun. c) loyalitas kepada Allah melalui amal. d) tidak adanya kotoran dalam rohani. e) tidak adanya keraguan dalam keyakinan dan tidak adanya cacat dalam amalan. Dalam perspektif tasawuf *as-shidiq* meliputi aspek mental dan moral. Ia merupakan pilar segala kebaikan dan merupakan perkembangan dari *al-ma'rifah* (pencerahan ruhani).

Berdasarkan keterangan-keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa *as-shidiq* (kejujuran) adalah sikap mental dan moral (budaya/kebiasaan) yang mengedepankan kebenaran, keterusterangan, dan ketulusan. Seseorang dikatakan jujur apabila dalam menginformasikan sesuatu atau menyatakan sesuatu ia senantiasa objektif dan apa adanya sesuai dengan fakta. Seseorang dikatakan jujur dalam berbuat apabila ia melakukan perbuatan tersebut secara sungguh-sungguh dan tulus sesuai dengan kebenaran yang diyakininya. Seseorang dikatakan jujur dalam keyakinan apabila loyalitasnya kepada kebenaran yang diyakininya benar-benar murni, sungguh-sungguh dan tulus.

Orang yang bersikap *shidiq* disebut *shadiq* atau *shiddiq*. Ada beberapa pendapat tentang perbedaan antara *shadiq* dan *shiddiq*. *Shadiq* adalah orang memiliki sifat jujur dalam salah satu aspek kejujuran saja. Sedangkan *shiddiq* apabila orang tersebut jujur dalam seluruh aspek kehidupannya.⁴⁷ Adapula yang berpendapat bahwa *shadiq* apabila sikap jujur tersebut muncul secara temporal dan belum menjadi habit, artinya seringkali berlaku jujur tetapi pada saat-saat tertentu iapun berlaku tidak jujur. Sebaliknya *shaddiq* berarti kejujuran telah menjadi habitnya.⁴⁸

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

a. Usia

Secara teoritik seharusnya semakin tua partisipan semakin matang emosinya. Temuan penelitian justru sebaliknya. Partisipan yang usianya relatif muda, justru seluruhnya memiliki kematangan emosi yang cukup. Mereka adalah YR (38 tahun), MS (40 tahun), SM (50 tahun), dan AR (30 tahun). Sedangkan partisipan yang kematangan emosinya kurang adalah mereka yang usianya sudah lanjut, mereka adalah HS (70 tahun), SG (67 tahun),

BB (65 tahun), dan JN (68 tahun). Ketika masih muda, mereka pada umumnya memiliki kematangan emosi yang cukup, namun karena berbagai faktor semakin tua justru semakin kurang matang. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat Hurlock⁴⁹ yang mengemukakan bahwa —semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, dan dapat menyalurkan dan mengontrol emosinya dengan lebih stabil dan matang secara emosi.

9

Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Menurut Moloney⁵⁰ ketika usia semakin tua, kadar hormonal dalam tubuh turut berkurang, sehingga mengakibatkan penurunan pengaruhnya terhadap kondisi emosi.

Bagi umat Islam, khususnya yang sedang menjalankan ibadah haji kiranya pendapat Hurlock dan Moloney tersebut tidak sepenuhnya sesuai, sebab meskipun usia masih muda namun karena kuatnya landasan Iman kepada Allah swt., maka jamaah haji berusaha keras untuk tidak berperilaku kasar, berucap kasar, mengolok-olok orang lain dan meluapkan amarahnya secara berlebihan, sebab hal itu dapat mengurangi keabsahan haji sebagaimana ditegaskan dalam Q.S Al-Baqarah (2): 197.

Psikologi kontemporer (modern) hanya bertujuan untuk mendeskripsikan, meramalkan, dan mengendalikan, namun dalam psikologi Islam menambah dua poin lainnya, yaitu membangun perilaku yang baik dan mendorong orang hingga merasa dekat dengan Allah Swt. Keempat partisipan yang usianya masih muda, antara 30 tahun s/d. 50 tahun yang mampu menunjukkan kematangan emosi dapat dipahami karena keimanannya kepada Allah Swt., yang berarti mereka mampu menjauhi larangan-larangan Allah Swt. beserta Rasulullah selama menjalankan ibadah haji, dan mampu menjalankan seluruh kewajibannya.

b. Temperamen

Temperamen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional kita. Hingga tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, temperamen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.⁵¹ Astuti juga mengemukakan bahwa temperamen merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang.⁵²

Temperamen jamaah haji terbukti juga berpengaruh terhadap kematangan emosi jamaah haji. Temperamen pemarah mudah mengekspresikan kecewaannya dengan marah-marah dalam menghadapi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan yang emosinya kurang matang adalah mereka yang temperamental. Sebaliknya partisipan yang

dapat mengendalikan emosinya dan menghargai sesama jamaah adalah mereka yang tingkat kematangan emosinya cukup tinggi.

c. Pengalaman Traumatik

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang, dampaknya jejak rasa takut dan sikap terlalu waspada yang ditimbulkan dapat berlangsung seumur hidup. Kejadian-kejadian traumatis tersebut dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.⁵³

Pengalaman traumatik jamaah haji terbukti juga berpengaruh terhadap kematangan emosinya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman partisipan yang mengalami peristiwa yang traumatik ternyata emosinya kurang matang, seperti dialami Bpk. HS dimana seringnya kejadian pertengkaran dengan teman pesaing usahanya ketika usia 57 tahun menyebabkan beliau mudah marah-marah sampai saat ini dan mudah tersinggung. Demikian halnya yang dialami Bpk. SG, ia memiliki pengalaman traumatik yang cukup tragis, yakni ketika satu-satunya anak tunggal beliau meninggal dunia karena kecelakaan sekitar 6 tahun lalu. Sejak itulah jiwanya cukup tergoncang, amarahnya kepada penabrak (pakai motor) beserta keluarganya sampai saat ini belum juga bisa sirna dibenak pikiran beliau.

d. Jenis Kelamin

Temuan penelitian tidak menemukan secara meyakinkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kematangan emosi. Sebab justru jamaah haji perempuan yang diamati peneliti lebih matang emosinya dari pada jamaah haji laki-laki.

e. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap anak bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja, sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh dari orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi peserta didik. Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga ini akan menentukan pula pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Dalam pembentukan kepribadian seorang anak, keluarga mempunyai pengaruh yang besar. Banyak faktor dalam keluarga yang ikut berpengaruh dalam perkembangan kepribadian seorang anak, salah satu faktor tersebut adalah pola asuh orangtua.⁵⁴

Pengasuhan ini berarti orangtua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Dimana suatu tugas tersebut berkaitan

dengan mengarahkan anak menjadi mandiri di masa dewasanya baik secara fisik maupun psikologis.⁵⁵

Cara orang tua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang mendalam dan permanen pada kehidupan anak. Goleman⁵⁶ juga menemukan bahwa pasangan yang secara emosional lebih terampil merupakan pasangan yang paling berhasil dalam membantu anak-anak mereka mengalami perubahan emosi. Pendidikan emosi ini dimulai pada saat-saat paling awal dalam rentang kehidupan manusia, yaitu pada masa bayi.

Idealnya orangtua akan mengambil bagian dalam pendewasaan anak-anak karena dari kedua orangtua

anak akan belajar mandiri melalui proses belajar sosial dengan modelling.⁵⁷

Pola asuh orang tua terbukti mempengaruhi tingkat kematangan emosi jamaah haji. Jamaah yang mendapatkan pola asuh orang tua secara edukatif, artinya kepeduliannya terhadap pendidikan sangat tinggi, emosinya cukup matang. Hal itu dijumpai pada Ibu SM, YR, MS, dan AR. Sedangkan jamaah yang pola suhunya kurang edukatif, terbukti kematangan emosinya rendah. Hal itu dijumpai pada partisipan HS, SG, BB, dan JN.

f. Penyesuaian Diri dengan Lingkungan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki kematangan emosi cukup adalah mereka yang relatif mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, beberapa partisipan yang kurang matang emosinya adalah mereka yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, kurang bermasyarakat. Umumnya mereka yang sudah usia lanjut.

g. Suasana Lingkungan Sosial

Suasana lingkungan sosial dalam studi ini diartikan dengan segala faktor lingkungan sosial jamaah yang mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan bertindak dalam menyelesaikan masalah-masalah hidupnya, meliputi: (a) kesempatan mengikuti pendidikan formal; (b) manasik haji sebagai bentuk pendidikan non formal yang terkait langsung dengan pelaksanaan ibadah haji; dan (c) kenyamanan lingkungan sosial sekitar tempat tinggal.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki kematangan emosi adalah mereka yang berpendidikan tinggi dan tinggal di lingkungan sosial yang nyaman. Sebaliknya partisipan yang kurang matang adalah mereka yang berpendidikan menengah ke bawah, meskipun sebagian tinggal di lingkungan sosial yang nyaman dan sebagian lainnya kurang nyaman.

Manasik haji mempengaruhi semua partisipan dalam hal kematangan haji secara psikologis, namun dalam realisasi pelaksanaan ibadah haji mereka kurang memahami tentang makna haji sehingga sulit beradaptasi dengan lingkungan alam dan lingkungan sosial jamaah

haji di Arab Saudi, jika materi hikmah haji diperbanyak alokasi waktunya, maka akan mempengaruhi kematangan emosi. Namun demikian manasik haji yang dilakukan oleh KBIH yang diikuti oleh partisipan muda, di antaranya KBIH Al-Muna, KBIH al-IKHLAS, dan KBIH Muhammadiyah Surabaya, selain memberikan bekal hikmah ibadah haji juga memberikan materi tentang pengenalan lingkungan alam Arab Saudi dan kondisi lingkungan sosial pada saat pelaksanaan ibadah haji di Arab Saudi. Berbeda halnya dengan partisipan yang tidak mengikuti KBIH, mereka hanya mendapat bekal dari manasik haji yang diselenggarakan oleh Pemerintah (BPIH Kota Surabaya) baik secara kelompok di setiap kecamatan selama 10 pertemuan maupun secara massal di Kota Surabaya selama 4 kali pertemuan). Walaupun begitu mereka yang mengikuti manasik haji yang diselenggarakan oleh pemerintah tidak banyak mendapatkan materi tentang hikmah haji sehingga kurang mempengaruhi kematangan emosi.

Jamaah haji yang mengikuti manasik haji yang dilakukan oleh KBIH sering mendapatkan materi tentang hikmah haji, bahkan porsinya disamakan dengan materi syarat, rukun, dan wajib haji sehingga sangat mempengaruhi kematangan emosi jamaah pada saat melaksanakan ibadah haji. Sebagaimana hasil penelitian Litbang Kemenag (2007) yang menunjukkan bahwa pembelajaran materi hikmah haji dilakukan sebanyak 79,2 % (sering selalu), namun dari jamaah pemerintah hanya 59,7 % saja. Dengan demikian materi pembelajaran manasik haji lebih sering dilakukan oleh KBIH daripada pemerintah. Demikian pula pembelajaran tentang ziarah menerut persepsi calon jamaah haji menyatakan lebih sering dilakukan oleh KBIH daripada pemerintah. Mereka menyatakan sering kali sebanyak 40,6 % dan bimbingan pemerintah hanya 29,3 % saja. Dari persepsi jamaah haji tersebut persentasinya tidak seimbang antara bimbingan yang dilakukan oleh KBIH dengan yang dilakukan oleh pemerintah. Hal inilah yang menyebabkan calon jamaah haji kurang memahami tentang hikmah haji menyebabkan persiapan jamaah haji kurang matang emosinya di dalam menjalankan ibadah haji.⁵⁸

Manasik haji yang diselenggarakan Pemerintah di dirasakan partisipan muda cukup membosankan, karena materinya terfokus pada syarat, rukun, dan wajib haji, kurang menyentuh tentang hikmah haji, selain itu waktunya sangat singkat, metode penyajiannya pun kurang menarik. Berbeda halnya dengan manasik haji yang diselenggarakan oleh KBIH.

Idealnya kurikulum manasik haji terdiri dari: (1) materi manasik haji (35%); (2) hikmah haji (35%); (3) kebijakan pemerintah tentang ibadah haji (20%), dan (4) ziarah haji serta pengenalan lingkungan sosial (10%). Dengan demikian jamaah haji yang mengikuti bimbingan haji yang diselenggarakan oleh KBIH lebih matang dari pada jamaah haji yang mengikuti manasik haji yang diselenggarakan oleh pemerintah.

IV. KESIMPULAN

Tingkat kematangan emosi jamaah haji Kota Surabaya secara umum dapat dikategorikan menjadi dua, sebagian partisipan cukup matang, dan sebagian partisipan lainnya kurang matang. Hal itu dapat dilihat pada beberapa aspek sebagai berikut.

- a. Beberapa partisipan yang menunjukkan kematangan emosi memiliki indikasi dapat menerima diri sendiri, jika gagal tidak mudah menyalahkan orang lain, dapat mengontrol diri, emosinya tidak meledak-ledak (impulsif), dapat menghargai pendapat orang lain, tidak suka merasionalisasikan kegagalan, memiliki konsep diri yang jelas sebagai pegangan hidupnya, percaya diri, sabar, jujur, stabil, realistis, dan kritis dalam menerima stimuli.
- b. Sedangkan partisipan yang kurang memiliki kematangan emosi menunjukkan indikasi kurang

II

mampu menerima dirinya, kurang mampu mengontrol emosi diri, kurang pandai menghargai orang lain, masih terbiasa merasionalisasi kegagalan dengan mencari kesalahan pihak lain, kurang memiliki konsep diri yang jelas dalam kehidupannya, kurang sabar, kurang humoris, emosi kurang stabil, kurang realistis, dan kurang berdasarkan kekritisan dalam merespon stimuli, masih berdasarkan emosi. Meski demikian mereka umumnya orang yang jujur dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya.

- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji Kota Surabaya antara lain:
 - 1) Usia tidak mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji. Semakin tua usia jamaah haji ternyata tidak diikuti secara proporsional dengan semakin matangnya emosi jamaah haji, jamaah haji yang masih muda relatif lebih matang emosinya dibandingkan dengan jamaah haji yang sudah usia lanjut.
 - 2) Temperamen jamaah haji mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 3) Pengalaman traumatik jamaah haji mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 4) Jenis kelamin tidak mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 5) Pola asuh orang tua mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 6) Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan pengalaman konflik dengan masyarakat sekitar dapat mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 7) Lingkungan sosial jamaah haji -- meliputi tingkat pendidikan, pengalaman mengikuti manasik haji, dan kenyamanan lingkungan sosial tempat tinggal jamaah haji -- mempengaruhi kematangan emosi jamaah haji.
 - 8) Bimbingan manasik haji sebagai pembekalan jamaah haji sebelum berangkat bila materi hikmah haji telah disampaikan selaras dengan materi syarat, wajib dan rukun haji maka akan dapat mempengaruhi faktor kematangan emosi

Jamaah. Karena emosi jamaah haji karena lebih memahami makna haji sesuai dengan pendekatan psikologi. Hal ini sering dilakukan oleh kelompok bimbingan ibadah haji.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹Memish, Z.A., "The Hajj: Communicable and Non-Communicable Health Hazards and Current Guidance for Pilgrims," *Euro Surveill*, 15 (39) (Riyadh, Arab Saudi: 2010), pp. 1.
- ²Bagher, at al., *A Comparison of Depression Before and After Hajj Pilgrimage* (Iran: Shahroud University of medical sciences Pres. 2013), pp.5.
- ³Toyibah, *Perilaku Agresif pada Budaya Carok Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Kontrol Diri* (Universitas Negeri Jember, 2006).
- ⁴Priyo Widiyanto, *Studi tentang Tindakan Guru Atas Perilaku Emosional Siswa dalam Interaksi Pembelajaran di Sekolah Dasar Kanisius Yogyakarta* (Jakarta. Pustaka, 2007), pp.iv (abstrak). Unpublished.
- ⁵Akas, M. Amin, *Haji dan Reproduksi Sosial: Strategi untuk Memperoleh Pengakuan Sosial pada Masyarakat Kota Pinggiran* (Jakarta. PT. Mediacita, 2005), pp. 73.
- ⁶Kabat, *Pola Ketahanan Tubuh Merupakan Tolak Ukur Nilai Ambang Kerentanan Kesakitan: Studi Psikoneuromonologi*, 1998, pp. 102.
- ⁷Sarwono Sarlito Wirawan, *Pengantar Ilmu Psikologi* (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1985), pp. 68.
- ⁸Maramis, *Pendidikan Islam Tradisi dan Modernisasi Menuju Milinium Baru* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1990), 342.
- ⁹Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986), pp. 133.
- ¹⁰SOESLOWINDRADINI, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: MASA REMAJA* (SURABAYA: USAHA NASIONAL, 1989), Pp. 212.
- ¹¹Endah Puspita Sari, —Penerimaan Diri pada Lansia Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi," *Jurnal Psikologi No 2*, 73-88 (Yogyakarta; Universitas Gajah Mada, 2002).
- ¹²J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001).
- ¹³Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5, (Jakarta: Erlangga, 1999), pp. 47.
- ¹⁴Endah Puspita Sari, —Penerimaan Diri ...
- ¹⁵Feinberg, M.R. —Mengenali Tanda-tanda Kematangan Diri. *Artikel*. Diperoleh dari <http://www.tempatkita.blogspot.com>, diunduh pada 20 Februari 2012.
- ¹⁶Rajakumar, M. and Soundararajan, M., —A Study ... pp. 86.
- ¹⁷Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi ...* pp. 46.
- ¹⁸Astuti, *Psikologi Perkembangan pada Remaja Awal* (Yogyakarta: Torrent Books, 2000), pp. 24.
- ¹⁹Zakiah Daradjat, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), pp. 44
- ²⁰Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan....*, pp. 433.
- ²¹Coleridge, P. *Pembebasan dan Pembangunan* (Yogyakarta: Oxfam & LP4C, Pustaka Pelajar, 2007), pp. 63
- ²²Supratiknya A. *Komunikasi antar Pribadi: Tinjauan Psikologi* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), pp. 94.
- ²³Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), pp. 450.
- ²⁴Q.S. Yusuf (12): 40.
- ²⁵Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional. Mengapa EQ Lebih Penting dari IQ*. (Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 1999), pp. 78.
- ²⁶Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terj. T Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), pp. 93.
- ²⁷Shapiro, LE. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), pp. 104.
- ²⁸Abul A'la Al-Maududi, *Khalifah dan Kerajaan* (Bandung: Karisma, 2007), pp. 374
- ²⁹E. KUSWARA. *TEORI-TEORI KEPERIBADIAN: PSIKOANALISIS, BEHAVIORISME, HUMANISTIK*. (JAKARTA: RAFIKA ADITAMA, 1991), pp. 57
- ³⁰Rochman Natawidjaya. *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: CV. Mutiara, 1979), pp. 102
- ³¹Jalaludin Rahmat, *Meode Penelitian Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rusdakarya, 1996), pp. 125
- ³²Clara R. Pudjijogyanti, *Konsep Diri Dalam Pendidikan* (Jakarta: Arcan, 1995), pp. 2
- ³³Clara R. Pudjijogyanti., *ibid*, pp.3
- ³⁴Asma, U. *Dahsyatnya Kekuatan Sabar* (Jakarta: Belanoor. 2010), pp. 42.
- ³⁵Moordiningsih. —Proses Psikologis Sabar ketika Menghadapi Masalah. *Jurnal Humanitas*. 6, (1), 24-41, 2009.
- ³⁶*Ibid*
- ³⁷Urbayaton, S. —Determinan Post Traumatic Growth pada Penyintas Gempa yang Mengalami Cacat Fisik *Disertasi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2010)
- ³⁸Sri Tiwi Puji Budiwiayati, *Tolong Panggil Nama Saya* (Jakarta: Republika, 2010), pp.83-86
- ³⁹Hasanat, N. U., & Subandi, —Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. 1: 17-25, 2008.
- ⁴⁰Schultz, D.. *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat* (Yogyakarta: Kanisius, 2005), pp. 57.
- ⁴¹Hartanti. —Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 24, No. 1: 38-55, 2008.
- ⁴²*Ibid*.
- ⁴³Utomo, U. H. N.. *Sense of Humor: Studi Psikometris tentang Skala Kepekaan terhadap Humor versi A dan B. Laporan Penelitian*. (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2009), pp. 75.
- ⁴⁴Jones, —The Relationship between Health Status, Life Satisfaction, and Humor as a Coping Mechanism Among Noninstitutionalized. *Tesis*. The Florida State University College Of Education, 2010
- ⁴⁵Hartanti, R., & Soerjantini. —Peran *Sense of Humor* pada Dampak Negatif Stres Kerja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 18, 4: 393-408., 2003.
- ⁴⁶Hartanti, —Peran *Sense of Humor* dan Dukungan Sosial pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 17, 2: 107-119., 2002.
- ⁴⁷Sad Riyadh, *Ilm an-Nafs fii al-Hadits as-Syarif as-Syarif* (Kairo: mu'asasah iqra', 2004), pp. 82.
- ⁴⁸Muh Abdul Rauf al-Munawi. *Attawaquf „Ala Muhimmah At"ta"aruf* (Beirut, dar-al-Fikr, 1990), pp. 451.
- ⁴⁹Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi ...* pp. 84.
- ⁵⁰Moloney, dalam Puspitasari Nuryoto 2001
- ⁵¹Astuti, M. —Pemanfaatan Informasi dan Konseling Remaja (PIK Remaja) di Desa Rempoah Baturraden Kabupaten Banyumas. *Tesis* (Purwokerto: Universitas Jenderal Sudirman, 2011).

- ⁵² Astuti. *Psikologi Perkembangan Pada Remaja Awal* (Yogyakarta: Torrent Books, 2000), pp. 24
- ⁵³ *Ibid.* pp. 25
- ⁵⁴ Tarmudji, T. —Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Agresifitas Remajall, *Artikel*, diperoleh dari http://www.depdiknas.go.id/jurnal/37/hub_pola_asuh_orang_tua.htm, 2001).
- ⁵⁵ Andayani&Koentjoro. *Psikologi Keluarga: Peran Ayah Menuju Coparenting* (Yogyakarta: Citra Media, 2004), pp. 54
- ⁵⁶ Goleman, Danie. *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT. Scholastic Press Main, 2002), pp. 103
- ⁵⁷ Andayani & Koentjoro, *Psikologi Keluarga...*, pp. 56
- ⁵⁸ Abdul Azis dan Kustini, *Ibadah Haji dalam Sorotan Publik* (Jakarta: Puslitbang Kehidupan Keagamaan, Badan Litbang Kementrian Agama, 2001) pp., 53.