

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kompleksitas peradaban modern menghadirkan berbagai tantangan signifikan bagi siswa, termasuk aspek akademik, non-akademik, dan psikologis. Siswa sekolah menengah pertama berada dalam fase transisi perkembangan yang dikenal sebagai awal remaja. Fase perkembangan tersebut sangat rentan terhadap fluktuasi emosional, yang ditunjukkan melalui kecemasan, kemarahan, dan kegelisahan saat menghadapi tekanan, baik dari tuntutan akademik maupun dinamika interaksi sosial dengan teman sebaya. Ketidakmampuan mengelola ketidakstabilan emosi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan proses kegiatan belajar siswa.

Seiring perkembangan remaja yang berjalan pesat disertai pula dengan sejumlah masalah. Masalah remaja dapat disebabkan oleh faktor internal, termasuk gangguan emosional, pencarian identitas, konflik internal, dan kontrol diri yang buruk. Di sisi lain, perilaku menyimpang remaja dipicu oleh faktor eksternal termasuk lingkungan sosial yang permisif, sistem pendidikan yang ketat, situasi keluarga yang disfungsi, dan pengaruh media elektronik. Ini menunjukkan bahwa remaja adalah kelompok yang rentan terhadap dinamika psikologis dan sosial, akan dapat terarah ke perilaku yang tidak diinginkan apabila tidak diarahkan dengan tepat. (Jariyah, Keke, & Hayon, 2025)

Kenakalan remaja, yang mencakup berbagai aktivitas termasuk berkelahi, penyalahgunaan narkoba, melanggar norma sosial, dan bahkan tindakan kriminal adalah salah satu jenis masalah remaja yang spesifik. Selain merugikan remaja itu sendiri secara langsung, perilaku buruk ini memiliki sejumlah efek merugikan pada keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Remaja kerap mengalami tekanan dari berbagai sumber. Berbagai masalah, termasuk stres, konflik identitas, ketidakpastian, dan bahkan kesedihan dapat muncul akibat tekanan ini. Salah satu penyebab utamanya adalah keluarga, di mana orang tua kurang mampu dalam memberikan peran yang baik bagi anak mereka atau gagal memberi mereka tempat untuk percakapan terbuka. Perilaku remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Sikap dan perilaku remaja, terutama yang berbahaya seperti merokok, berkelahi, menggunakan obat-obatan, dan perilaku bebas dipengaruhi oleh teman sebaya. Remaja cenderung melakukan perilaku menyimpang jika mereka kurang kendali diri dan pengawasan orang tua.

Dalam realitas kehidupan sekolah, ketidakstabilan emosi siswa sering kali terlihat melalui berbagai fenomena, seperti terjadinya pertengkaran antar teman sebaya, konflik akibat kesalahpahaman komunikasi, perilaku saling mengejek, hingga respons emosi yang berlebihan. Tidak jarang siswa menunjukkan sikap mudah tersinggung, marah, atau menarik diri dari lingkungan sosial ketika menghadapi permasalahan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa siswa belum mampu menjaga stabilitas emosi.

Ketidakmampuan mengelola ketidakstabilan emosi dapat berdampak negatif pada proses kegiatan belajar yang mengakibatkan munculnya stress

akademik. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan siswa cukup tinggi, yang berpotensi berdampak negatif pada prestasi akademik (Rahmi, Hariko, Nurfarhanah, & Febriani, 2025). Seperti yang diungkapkan oleh Darajat & Martani (2022), dalam publikasi mereka di jurnal *Acta Psychologia*, adanya hubungan erat antara stres akademik dan kemampuan pengendalian diri. Siswa yang terpapar tekanan akademik cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional mereka secara efektif. Fenomena ini memiliki implikasi terhadap munculnya ketegangan psikologis yang dapat mengganggu konsentrasi dalam proses belajar dan memengaruhi pola perilaku siswa. Temuan ini menegaskan bahwa dimensi emosional, merupakan variabel krusial yang tidak boleh diabaikan dalam konteks pendidikan yang sukses.

Dalam konteks pendidikan, pembentukan stabilitas emosi merupakan kebutuhan yang penting. Stabilitas emosi tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan amarah, tetapi mencakup kondisi psikologis yang lebih komprehensif, yaitu kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan dan konsistensi emosi, mengendalikan respons afektif, berpikir secara jelas dan sistematis, serta merespons berbagai situasi. Individu yang memiliki stabilitas emosi cenderung mampu mengendalikan impulsivitas, tidak mudah terpancing secara emosional, serta mampu membuat keputusan yang rasional ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, stabilitas emosi berkontribusi terhadap psikologis dan kegiatan belajar.

Pembentukan stabilitas emosi merupakan proses yang disengaja, terstruktur, dan berkelanjutan yang bertujuan untuk mengembangkan

kemampuan individu dalam mengendalikan, menyeimbangkan, dan mempertahankan konsistensi respons emosional dalam berbagai situasi. Dengan demikian, individu mampu merespons kondisi yang dihadapi secara tenang, proporsional, dan adaptif. Dalam konteks pendidikan, membangun stabilitas emosi merupakan upaya yang dilakukan melalui penerapan nilai-nilai karakter, pembiasaan perilaku positif, keteladanan guru, serta pengembangan kepribadian, sehingga siswa mampu mengelola emosi seperti amarah, kecemasan, dan kegelisahan secara optimal.

Menurut Najati (2000) dalam Hernanda (2020), bahwa menjadi stabil secara emosional berarti menghindari mengekspresikan emosi secara berlebihan, karena hal ini dapat membahayakan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Orang yang stabil secara emosional mampu mengevaluasi peristiwa dengan seksama sebelum bereaksi secara emosional.

Stabilitas emosi merupakan kondisi psikologis yang relatif konsisten mencerminkan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan dan konsistensi emosi dalam berbagai situasi, mengendalikan respons emosional secara efektif, serta menunjukkan perilaku yang proporsional, rasional, dan adaptif dalam menghadapi tekanan. Stabilitas emosi dipahami sebagai kondisi psikologis yang merupakan hasil dari kemampuan regulasi emosi, yang secara konseptual merupakan bagian dari kecerdasan emosional.

Stabilitas emosi merupakan hasil dari regulasi emosi atau pengendalian diri. Regulasi emosi merupakan kebutuhan dasar bagi siswa, mengingat perannya dalam mengendalikan berbagai perilaku yang

menyimpang, meningkatkan prestasi akademik, dan pengambilan keputusan yang tepat serta bijaksana. (Fauzi & Sari, 2018)

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol, mengatur, dan mengelola respons emosionalnya. Dalam praktiknya, berbagai faktor dapat mengganggu atau menghambat keterampilan regulasi emosi. Di antara faktor-faktor tersebut, tingkat kendali diri masing-masing individu merupakan variabel paling krusial yang memengaruhi proses regulasi emosi. (Khotimah & Ernawati, 2024)

Salah satu ide dari kecerdasan emosional adalah pengelolaan emosi. Kesadaran diri, kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi, motivasi diri, empati, dan kemampuan membangun hubungan sosial semuanya merupakan bagian dari kecerdasan emosional.

Respons alami yang muncul sebagai reaksi terhadap berbagai peristiwa atau situasi dalam kehidupan sehari-hari disebut juga sebagai emosi. Setiap individu mengalami emosi, baik positif seperti kebahagiaan dan rasa syukur, maupun negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan kecemasan. Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi emosi, tingkat kendali diri yang dimiliki oleh setiap individu merupakan variabel yang paling krusial. Tanpa kemampuan untuk mengendalikan emosi secara memadai, individu berpotensi bertindak secara impulsif dan irasional, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan sosial dan memengaruhi validitas keputusan yang diambil. (Alifatul & Nugroho, 2025)

Di era digital ini, siswa semakin terpapar berbagai informasi yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional mereka. Tekanan akademik,

dinamika interaksi sosial dengan teman sebaya, dan paparan terhadap konten non-pendidikan berpotensi memperkuat manifestasi stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional. Jika tidak diseimbangkan dengan nilai-nilai spiritual yang memadai, siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka. Konsep spiritualitas merujuk pada dimensi psikologis yang mencakup aspek spiritual. (Amanah, 2023)

Kepribadian dan karakter seorang siswa bisa dibentuk oleh nilai-nilai yang mereka pelajari di sekolah, yang lebih dari sekadar memberikan pengetahuan akademis. Selain mengajarkan konsep spiritual, pendidikan berbasis Islam membantu siswa menyerap moral dan etika, yang dapat membantu mereka mengembangkan kepribadian dan karakter mereka. (Siregar, 2025)

Pendidikan Islam berperan signifikan dan strategis dalam konteks pendidikan nasional (Zahra, 2024). Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber kehidupan yang membawa orang pada ketenangan batin dalam konteks pendidikan Islam. Nilai yang terkandung secara langsung relevan dengan kestabilan emosional. Ketika nilai-nilai ini diimplementasikan secara optimal oleh siswa, kontrol diri yang memadai dan keseimbangan batin akan terbentuk. Dengan demikian, dapat mencapai tujuan yang diharapkan dari pendidikan Islam. (N. Sari, 2023)

Lebih dari itu, Al-Qur'an untuk panduan dasar pengembangan karakter dinilai sangat penting dalam proses pendidikan saat ini guna menghasilkan generasi berikutnya yang bermoral baik. Al-Qur'an menguraikan sejumlah

sifat yang seharusnya dimiliki setiap manusia dan memiliki dampak yang baik. (Safira, 2022)

Permasalahan pembentukan karakter memberikan perhatian signifikan dan mendalam melalui Al-Qur'an. Al-Qur'an berupa lembaran-lembaran suci menyeluruh berisi nilai-nilai kehidupan yang sesuai sifat makhluk hidup. Konsep ini memberikan prospek dan harapan bagi pembentukan individu yang setia. (Gumati, 2020)

Tahfidz adalah latihan membaca berulang yang menjaga daya ingat. Salah satu jenis pendidikan berbasis Al-Qur'an adalah kurikulum tahfidz, disusun dengan tujuan mempermudah murid untuk terbiasa membaca, menghafal, mengulang, dan mempertahankan ingatan Al-Qur'an mereka sepanjang waktu. Melalui keterlibatan aktif dengan Al-Qur'an, program tahfidz bertujuan mengembangkan karakter, disiplin, bertanggung jawab, kesabaran, dan pengendalian diri selain tujuan utamanya menghafal. Melalui hal ini, program tahfidz dipandang sebagai proses pembiasaan yang dapat berdampak pada pertumbuhan moral, emosional, dan spiritual siswa. (Rusmani, Madeni, & Miboy, 2026)

Berbagai kegiatan pelaksanaan program tahfidz dalam konteks pendidikan telah diteliti secara luas oleh para peneliti. Berbagai penelitian memperlihatkan kebiasaan keagamaan, membaca rutin, hafalan, serta kegiatan lainnya akan secara signifikan berkaitan dalam terbentuknya karakter keagamaan pada siswa. Namun, sebagian besar penelitian ini cenderung menekankan pembentukan karakter secara umum

dan belum secara khusus mengkaji dimensi stabilitas emosi sebagai konstruksi psikologis yang berdiri sendiri.

Di sisi lain, studi empiris tentang regulasi emosi dan kecerdasan emosional dalam konteks pedagogis cenderung menggunakan pendekatan psikologis umum dan belum secara optimal memanfaatkan perspektif pendidikan Islam. Stabilitas emosional sering kali diposisikan sebagai komponen atau konsep dari kecerdasan emosional, tanpa penyelidikan lebih lanjut mengenai korelasinya dengan program tahfidz.

Disisi lain, pendekatan yang diterapkan studi sebelumnya cenderung pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini belum secara komprehensif mengkaji pelaksanaan program tahfidz, peran program tahfidz, serta identifikasi faktor pendukung dan penghambat secara spesifik. Untuk menutup kesenjangan itu, studi ini melihat stabilitas emosional sebagai konsep psikologis dari sudut pandang pendidikan Islam, khususnya melalui program tahfidz.

Kurikulum tahfidz memungkinkan siswa untuk berhubungan dengan Al-Qur'an di setiap waktu melalui membaca, menghafal, bahkan mengulang secara rutin. Selain meningkatkan kemampuan membaca dan menghafal, keterhubungan rutin ini juga bisa membantu mereka mengembangkan kebiasaan sehat yang terkait dengan kestabilan emosi dan kontrol diri. Karena itulah, program tahfidz menjadi strategi pendidikan Islam yang menarik untuk dipertimbangkan dalam mengembangkan kestabilan emosi siswa.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian. Secara konseptual, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pelaksanaan program tahfidz sebagai praktik pendidikan Islam dengan teori stabilitas emosi dalam psikologi pendidikan. Dari perspektif empiris, belum banyak penelitian kualitatif mengkaji pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz. Studi sebelumnya cenderung memisahkan penelitian program tahfidz dan penelitian stabilitas emosi, tanpa mengintegrasikan keduanya ke dalam kerangka analitis kontekstual.

Seperti yang diungkapkan oleh Fitasari & Tamamah (2025), mereka menemukan bahwa siswa secara berkelanjutan mempelajari Al-Qur'an biasanya menunjukkan perilaku positif, tingkat disiplin cenderung meningkat serta rasa bertanggung jawab semakin kuat. Diharapkan prinsip dan manfaat ini akan memengaruhi perkembangan karakter siswa, terutama di lingkungan pendidikan.

Menurut Muslim (2022), perkembangan kecerdasan emosional melalui konteks penerapan Al-Qur'an menunjukkan kemampuan siswa untuk membaca, menghargai, dan menerapkan nilai yang terkandung serta memainkan peran penting dalam membangun keterampilan regulasi emosi. Hal ini akan memudahkan siswa dalam memahami perasaan serta kondisi psikologis orang lain.

Menurut Risnawati & Kurahman (2025), penelitian memperlihatkan bahwa Al-Qur'an sangat membantu memperkuat karakter spiritual. Kontribusi tersebut terwujud melalui tiga mekanisme utama, yaitu perilaku

teladan yang ditunjukkan oleh guru, proses habituasi, dan integrasi nilai ke kegiatan belajar dan budaya di sekolah.

Sementara itu, penelitian ini mengemukakan stabilitas emosi sebagai konstruksi psikologis yang berdiri sendiri, bukan sekadar komponen dari kecerdasan emosional, dan mengkajinya dalam kerangka pendidikan berbasis Al-Qur'an melalui pendekatan kualitatif. Untuk mengisi kekosongan ilmiah, peneliti melakukan eksplorasi mendalam mengenai pelaksanaan program tahfidz, peran program tahfidz, maupun faktor yang berperan dalam mendukung dan menghambat pembentukan stabilitas emosi peserta didik.

Secara empiris, lembaga pendidikan Islam, khususnya SMP Al-Qur'an An-Nawawiy, telah mengembangkan berbagai kegiatan regilius berbasis Al-Qur'an salah satunya yaitu program tahfidz. Dalam membangun karakter peserta didik dan mendekatkan mereka dengan Al-Qur'an, program ini dimaksudkan sebagai metode institusional untuk menanamkan serta menerapkan praktik nilai Qur'ani. Namun, dinamika emosional remaja, yang merupakan bagian dari perkembangan psikologis, terus menimbulkan tantangan yang tidak dapat diabaikan.

Pada pendidikan sekolah menengah pertama, siswa sering menunjukkan berbagai respons emosional ketika dihadapkan pada tekanan akademik dan konflik sosial dengan teman sebaya. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberadaan program pembiasaan agama, tidak secara otomatis membentuk stabilitas emosi apabila pelaksanaan program tahfidz

belum mampu membentuk kebiasaan terutama penghayatan nilai-nilai Qur'an kepada diri siswa.

SMP Al-Qur'an An-Nawawiy sebagai lembaga pendidikan memiliki kegiatan terorganisir berkaitan dengan Al-Qur'an, menurut temuan studi awal yang dilakukan peneliti melalui diskusi pertama dengan salah satu guru. Sebagai bagian dari program kebiasaan terorganisir, siswa turut dalam setiap pelaksanaan membaca, tahsin, murojaah, dan menghafal Al-Qur'an. Pada saat proses pembelajaran belum resmi dilakukan, peserta didik mengikuti program unik berupa hafalan Al-Qur'an yang berlangsung dari hari Senin sampai Kamis. Untuk meningkatkan kelancaran menghafal mereka, ada juga latihan tazmik atau sesi baca kelompok yang mendorong penghafalan Al-Qur'an di luar jadwal pelajaran di sekolah.

Demikian, program tahfidz bukan sekadar membaca teks secara permukaan, tetapi mencakup proses pemahaman (kognitif), apresiasi (afektif), dan pembentukan kebiasaan (psikomotor) yang secara holistik terintegrasi ke dalam perilaku siswa. Sekolah memiliki fungsi strategis dalam program tahfidz ini.

Menurut penjelasan di atas, sangat penting untuk menentukan bagaimana pelaksanaan program tahfidz dijalankan, bagaimana program ini berperan membentuk kestabilan emosi, serta faktor-faktor membantu maupun menghambat dalam membentuk kestabilan emosi siswa melalui program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian difokuskan pada pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz. Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena tersebut, fokus penelitian dirumuskan:

1. Bagaimana pelaksanaan program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy dalam membentuk stabilitas emosi siswa?
2. Bagaimana program tahfidz berperan dalam membentuk stabilitas emosi siswa di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy?
3. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat dalam pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy?

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan fokus tersebut, penelitian ini memiliki tujuan dalam memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy dalam membentuk stabilitas emosi siswa.
2. Untuk menganalisis peran program tahfidz dalam membentuk stabilitas emosi siswa di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy.
3. Untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan agar dapat memberikan berbagai manfaat yang dapat berguna bagi banyak orang, manfaat tersebut berupa:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan penelitian ini akan memajukan penelitian ilmiah di bidang Pendidikan Agama Islam, terutama terkait program tahfidz dan pengembangan kestabilan emosi siswa. Selain itu, diharapkan temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk penelitian lain tentang topik serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terkait diantaranya yaitu:

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program tahfidz dalam upaya membentuk stabilitas emosi siswa.
- b. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dalam merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang mendukung pembentukan stabilitas emosi siswa melalui program tahfidz.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji program tahfidz maupun pembentukan stabilitas emosi siswa.

E. Batasan Penelitian

Supaya penelitian menjadi terarah serta tidak melebar, dengan demikian penulis membatasinya dengan beberapa hal berikut:

1. Pelaksanaan program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy yang berkaitan dengan pembentukan stabilitas emosi siswa.
2. Stabilitas emosi siswa yang diamati dalam konteks perilaku sehari-hari selama mengikuti program tahfidz di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy.
3. Subjek penelitian terbatas pada siswa dan guru di SMP Al-Qur'an An-Nawawiy.

F. Definisi Istilah Kunci / Definisi Operasional

Beberapa definisi istilah kunci / definisi operasional diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Stabilitas Emosi

Stabilitas emosi merupakan kondisi individu yang mampu mengendalikan, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat sehingga tetap tenang, tidak mudah cemas, serta mampu menghadapi berbagai situasi. Stabilitas emosi merupakan salah satu dimensi kepribadian yang berlawanan dengan neurotisme, di mana individu yang stabil secara emosional cenderung tenang, tidak mudah cemas, dan mampu mengendalikan reaksi emosionalnya.

2. Program Tahfidz

Program tahfidz merupakan program pembelajaran yang dilaksanakan secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan untuk

membimbing siswa dalam menghafal Al-Qur'an melalui kegiatan menghafal, murojaah, dan setoran hafalan. Dalam penelitian ini, program tahfidz dipahami sebagai bentuk pembiasaan yang berperan dalam membentuk stabilitas emosi siswa melalui pengembangan sikap disiplin, kesabaran, tanggung jawab, dan pengendalian diri.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penulisan skripsi ini direncanakan diantaranya yaitu:

1. BAB I Pendahuluan, berisi konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi istilah kunci / definisi operasional, dan sistematika pembahasan.
2. BAB II Kajian Teori, berisi deskripsi konsep tentang program tahfidz dan pembentukan stabilitas emosi siswa, kerangka konseptual, penelitian terdahulu, dan posisi penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, berisi jenis penelitian, pendekatan penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, prosedur pengumpulan data, prosedur analisis data, serta pengecekan keabsahan data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi hasil penelitian di lapangan tentang gambaran umum obyek penelitian dan hasil penelitian. Serta pembahasan yang berisi analisis hasil penelitian.
5. BAB V Penutup, berisi kesimpulan dan saran.