**HUBUNGAN ANTARA KEDISIPLINAN SHOLAT LIMA WAKTU**

**DENGAN KECERDASAN EMOSI PADA REMAJA**

**Da’watul Islamiyah**

*Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana*

*Yogyakarta*

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi pada remaja. Hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah ada hubungan psotif antara kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi pada remaja. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa sekolah menengah atas (remaja). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan sholat dan skala kecerdasan emosi. Tekhnik teknik analisis Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar rxy = 0,513 (p < 0,01), dengan taraf signifkansi 0,001 (p<0,01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi pada remaja. Koefisien determinan kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi sebesar (R²) sebesar 0,263. Hal ini berarti masih terdapat 74% variabel lain yang ikut mempengaruhi kecerdasan emosi yang tidak dilakukan dalam penelitian ini.*

Kata kunci : Kedisiplinan Sholat Lima Waktu, Kecerdasan Emosi.

**PENDAHULUAN**

Remaja adalah harapan bangsa, generasi penerus yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Di tangan remaja nasib bangsa dipertaruhkan. Remaja menjadi tumpuan harapan negeri, orang tua, dan agama untuk membangun kesejahteraan bangsa. Akan tetapi untuk mendapatkan sosok manusia yang baik dan siap untuk bersaing di masyarakat tidaklah mudah. Jika remaja berkembang dengan kualitas yang positif dan semakin membaik, besar harapan remaja akan mampu membawa negeri ini kepada kemakmuran dan kebahagiaan. Sumber daya manusia yang potensial yang memiliki tanggung jawab, kemauan, semangat dan kepribadian yang dimiliki remaja akan mampu mendukung tercapainya kemakmuran dan kebahagiaan hidup. Oleh karena itu remaja yang nantinya akan menjadi pewaris diharapkan mampu membawa agama dan bangsa ini pada keadaan yang lebih baik.

Menurut Hurlock (2004) masa remaja dikenal dengan masa *storm and* *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Masa pubertas sendiri berada pada tumpang tindih antara masa anak dan masa remaja, sehingga pada masa tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan menghadapi fase-fase perkembangan selanjutnya. Pada fase itu remaja mengalami perubahan dalam sistem kerja hormon dalam tubuhnya dan hal ini memberi dampak baik pada bentuk fisik (terutama organ-organ seksual) dan psikis terutama emosi.

Remaja yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan mampu mengenali emosi diri, memotivasi diri sendiri, mampu mengelola emosi, mengenali emosi orang lain atau empati serta dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 2007). Sehingga remaja tersebut mampu membina hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Kecerdasan emosi menurut Goleman (2007) adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan beban berpikir, berempati dan berdoa.

Remaja dengan kecerdasan emosi rendah terlihat dari kurang mampu mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari, banyak remaja terjebak dalam masalah-masalah yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan. Manusia (remaja) sebagai makhluk Tuhan yang mulia yang telah dianugrahi akal dan pikiran seharusnya dapat mengolah emosi-emosi negatif tersebut menjadi emosi positif, karena pada dasarnya emosi tidak hanya berupa emosi negatif akan tetapi ada pula emosi yang dapat diekspresikan menjadi emosi positif.

Seseorang yang mendapat cobaan atau ujian, kemudian panik dan justru dengan kebodohan mencari jalan pintas dengan berpikir dangkal sehingga melakukan hal-hal yang tidak baik justru akan merugikan diri sendiri dan orang lain. Remaja yang tidak dapat mengelola emosi bisa saja melukai diri sendiri seperti meminum alkohol, bunuh diri dll, atau dengan cara melukai orang yang bersangkutan.

Kasusnya adalah seorang remaja pembantu rumah tangga telah membakar rumah majikannya, sekaligus membunuh bayi dan buyung anak majikan yang jadi anak asuhnya. Perbuatan remaja ini didorong oleh rasa kerinduan yang hebat pada orang tuanya, dan sentimen irrasional untuk cepat-cepat meninggalkan rumah majikannya, supaya bisa pulang ke kampung halamannya (Kartono, 1991).

Dalam hal ini remaja tersebut kurang dalam mengenali emosi diri, yaitu : kurangnya kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan sesungguhnya membuat individu berada dalam kekuasaan perasaan, orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka sesungguhnya atas pengambilan-pengambilan keputusan masalah pribadi (Goleman, 2007).

Kecerdasan emosi sangat penting bagi seseorang karena dalam kecerdasan emosi terdapat beberapa unsur yaitu kemampuan mengelola emosi, mengenali emosi diri, memotivasi diri, berempati serta membina hubungan dengan orang lain. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Faktor internal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Menurut Goleman (2007) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang atau yang biasa disebut amigdala. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional, dan demikian makna emosional itu sendiri. Hidup tanpa amigdala merupakan kehidupan tanpa makna pribadi sama sekali. Karena individu kehilangan bobot emosional, peristiwa-peristiwa menjadi tidak bermakna. Contohnya, pemuda yang amigdalanya dibuang untuk mengendalikan penyakit epilepsinya menjadi sama sekali tidak berminat kepada manusia, menarik diri dari hubungan antar manusia, meskipun ia mampu mengimbangi percakapan, ia tidak lagi mengenali sahabat-sahabat, kerabat bahkan ibunya. Tanpa amigdala manusia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan dan kemampuan merasakan perasaan (Goleman, 2007). Jadi amigdala dapat merespon emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami betul apa yang terjadi. Bagian-bagian dari faktor internal yaitu : jenis kelamin individu, temperament dan kedisiplinan. Kedisiplinan sholat merupakan faktor internal karena kedisiplinan timbul dari dalam diri individu dengan penuh tanggung jawab dan tanpa paksaan dari orang lain. Menurut Masyur (2008) kedisiplinan sholat lima waktu adalah himpunan sholat yang satu ke sholat berikutnya yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh tanggung jawab oleh pelakunya.

Dari kedua faktor tersebut kecerdasan emosi sangat mempengaruhi kedisiplinan remaja. Karena sholat adalah metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih serta dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual secara terus-menerus (Agustian, 2007). Hal di atas menjelaskan bahwa apabila siswa disiplin dalam menjalankan sholat, diharapkan siswa dapat mengelola emosi dengan baik karena dalam kedisiplinan terdapat beberapa aspek yaitu aspek ketepatan waktu, tanggung jawab dan aspek kemauan atau kehendak (Masyur, 2007). Menurut Saboe (dalam Haryanto, 2005) berpendapat bahwa hikmat yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental atau jiwa seseorang.

Menurut Masyur (2008) sholat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa, memperbaharui semangat dan sekaligus sebagai pensucian akhlak. Bagi pelakuknya sendiri sholat itu merupakan penguat yang mengendalikan dan sebagai pelipur lara serta mengamankan dari rasa takut, cemas, juga memperkuat kelemahan dan senjata bagi mereka yang merasa terasing. Apabila remaja memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka remaja dapat merubah emosi negatif menjadi positif, remaja tersebut dapat mengenali emosi diri, dapat mengelola emosi, memotovasi diri, mampu mengenali emosi orang lain serta dapat membina hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar (Goleman, 2007). Sehingga remaja memiliki perasaan positif terhadap dirinya dan orang lain.

Remaja yang memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam mengerjakan sholat lima waktu cenderung memiliki kecerdasan emosi yang tinggi pula. Seseorang yang disiplin dalam melaksanakan shalat lima waktu dapat mengelola emosi dengan baik karena dalam kedisiplinan terdapat beberapa aspek-aspek seperti: aspek ketepatan waktu, aspek tanggung jawab, dan aspek kemauan atau kehendak (Masyur, 2007). Sholat yang lakukan dengan istiqomah atau disiplin dan dengan tepat waktu serta penuh tanggung jawab dapat menciptakan kebaikan bagi pelakunya baik dalam jiwa maupun pikiran individu (Immawan, 2009).

Menurut Agustian (2007) sholat merupakan sebuah doa, dan doa merupakan sebuah visualisasi. Jadi, sholat yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang akan menciptakan gambar yang sangat kuat dalam jiwa serta pikiran seseorang. Visualisasi ini akan terus bertambah kuat seiring dengan sholat yang dilakukan setiap hari. Sholat juga merupakan metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih. Sholat merupakan suatu langkah untuk membangun kekuatan afirmasi (penegasan). Sholat juga merupakan sebuah metode yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual secara terus-menerus.

Menurut Immawan (2009) Individu yang memiliki kedisiplinan sholat yang tinggi akan terlihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan sholat, didasarkan pada tanggung jawab, kehendak untuk semata-mata menjalankan sholat. Hal demikian akan berhubungan dengan rendahnya rasa cemas dan amarah dari dalam hatinya, rasa empati, kerendahan hati, kemampuan mengelola emosi, menjernihkan fikiran dan dapat menemukan solusi yang benar terhadap setiap masalah duniawi dan spiritual dalam hidupnya.

Dengan demikian kedisiplinan sholat yang tinggi akan menimbulkan efek positif bagi remaja diantaranya dapat melapangkan jiwa, menentramkan hati, menghapus kejelekan, selalu positif dalam menangani setiap masalah dalam hidupnya, dapat berempati pada sesama, menjadikan sholat sebagai solusi disetiap permasalahan hidup karena sholat merupakan ekspresi syukur seorang hamba kepada penciptanya (Immawan, 2009) dan hal ini merupakan tanda-tanda dari remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Sedangkan individu dengan kesidiplinan sholatnya rendah sering merasakan ketidaktentraman hati dan fikiran, kurang mampu mengelola emosi serta berempati dengan lingkungan sekitar. Individu kurang memiliki kecerdasan emosi yang baik seperti kurang dapat membina hubungan dengan orang lain (berempati), tidak dapat mengenali emosi orang lain, memotivasi diri dan tidak dapat mengelola emosi diri.

**METODE PENELITIAN**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa (remaja). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala kedisiplinan sholat lima waktu dan skala kecerdasan emosi. Skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap aspek psikologis, berupa pernyataan yang secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, respon atau jawaban subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2003).

Skala kedisiplinan sholat lima waktu dan skala kecerdasan emosi disusun dengan mengacu pada skala Likert yang disajikan dalam bentuk pernyataan. Masing - masing pernyataan memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Aitem dalam Skala kedisiplinan sholat lima waktu ini berjumlah 18 butir. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 18 aitem skala kedisiplinan sholat lima waktu terdapat 1 aitem yang gugur dan terdapat 17 aitem yang valid dengan koefisien validitas bergerak antara 0,2226 sampai 0,6440. Hasil reabilitas dari 17 aitem valid menunjukkan koefisien reabilitas *alpha* (α) sebesar 0,8446. Hal ini mengindikasikan bahwa pengukuran 84% dan memiliki variasi eror sebesar 16%.

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan perbandingan dalam, dengan cara mengkorelasikan nilai tiap aitem dengan nilai total aitem. Perhitungan korelasi ini menggunakan teknik *product moment* dari Pearson.

Aitem dalam Skala kecerdasan emosi berjumlah 40 butir. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 aitem skala kedisiplinan sholat lima waktu terdapat 4 aitem yang gugur dan terdapat 36 aitem yang valid dengan koefisien validitas bergerak dengan koefisien validitas bergerak antara 0,2106 sampai 0,6182. Hasil reabilitas dari 36 aitem valid menunjukkan koefisien reabilitas *alpha* (α) sebesar 0,8586. Hal ini mengindikasikan bahwa pengukuran 86% dan memiliki varisi eror sebesar 14%.

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan perbandingan dalam, dengan cara mengkorelasikan nilai tiap aitem dengan nilai total aitem. Perhitungan korelasi ini menggunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson.

**HASIL**

Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis, maka ada beberapa asumsi yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Asumsi yang harus dipenuhi adalah variabel yang diukur harus mengikuti distribusi normal dan hubungan variabel bebas dan variabel tergantung harus linier.

Hasil uji normalitas sebaran data kecerdasan emosi menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,137 (p > 0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel kecerdasan emosi terdistribusi normal.

Hasil uji normalitas sebaran data kedisiplinan sholat lima waktu menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,100 (p > 0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data variabel kedisiplinan sholat lima waktu terdistribusi normal.

Hasil uji linearitas variabel kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan sholat lima waktu diperoleh nilai F sebesar F = 10,247 (p < 0,04), yang berarti variabel kecerdasan emosi dan kedisiplinan sholat lima waktu memiliki hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas sehingga semua prasyarat terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*.

Hasil analisis yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar rxy = 0,513 (p < 0,01), dengan taraf signifikansi 0,513 (p < 0,01).koefisien determinan kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi sebesar (R²) = 0,263. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif sebesar kedisiplinan sholat lima waktu kepada kecerdasan emosi sebesar 26%, sedangkan 74% dipengaruhi oleh faktor lain.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara kedisiplinan sholat lima waktu dengan kecerdasan emosi pada remaja dengan rxy = 0,513 (p < 0,01). Semakin tinggi kedisiplinan sholat lima waktu, maka semakin tinggi kecerdasan emosi pada remaja, sebaliknya semakin rendah kedisiplinan sholat lima waktu maka cenderung semakin rendah kecerdasan emosi pada remaja.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa kedisiplinan sholat terbukti mempengaruhi kecerdasan emosi. Sesuai dengan pendapat Agustian (2007) sholat merupakan sebuah doa, dan doa merupakan sebuah visualisasi. Jadi, sholat yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang akan menciptakan gambar yang sangat kuat dalam jiwa serta pikiran seseorang. Visualisasi ini akan terus bertambah kuat seiring dengan sholat yang dilakukan setiap hari. Sholat juga merupakan metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih. Sholat merupakan suatu langkah untuk membangun kekuatan afirmasi (penegasan). Sholat juga merupakan sebuah metode yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual secara terus-menerus.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh (R²) = 0,263, hal tersebut menunjukkan bahwa kedisiplinan sholat lima waktu memberikan sumbangan efektif sebesar 26% terhadap variabel kecerdasan emosi. hal ini berarti masih ada factor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosi yang tidak diteliti dalam penelitian ini, diantaranya adalah faktor keluarga, faktor budaya, faktor pendidikan individu dll.

Hasil kategorisasi kedisiplinan sholat lima waktu dalam penelitian ini bahwa subjek yang berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 29 subjek (72,50%), sedang sebanyak 11 subjek (27,50%) dan rendah 0 (0%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Kedisiplinan Sholat Lima Waktu.

Pada skala kecerdasan emosi dapat diketahui bahwa yang berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 13 orang (32,50%) yang dalam kategorisasi sedang sebanyak 27 orang (67,50%) dan yang berada dalam kategorisasi rendah sebanyak 0 orang (0%). Dari hasil kategorisasi tersebut nampak bahwa rata-rata subjek memiliki Kecerdasan Emosi yang sedang namun ada 13 subjek masuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan sholat lima waktu dapat mempengaruhi kecerdasan emosi pada remaja. Remaja yang memiliki kedisiplinan sholat lima waktu yang baik cenderung memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Dengan demikian kedisiplinan sholat lima waktu dapat dikatakan memiliki andil dalam meningkatkan kecerdasan emosi remaja.

. **DAFTAR PUSTAKA**

Al-Qur’an.

Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi.* Edisi I, Cetakan IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Agustian, A. G. 2007. *Emotional Spiritual Quotient, Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual.* Jakarta: Arga

Goleman, D. 2007. *Emotional Intelligent.* Jakarta: PT Gramedia, Pustaka Utama

Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi: khazanah kajian Al-qur’an, Penjelajahan, Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qu’an*. Jakarta: Erlangga.

Haryanto, S. 2005. *Psikologi Shalat.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Immawan, F. A. 2009. *Rahasia Bacaan Sholat, Makna-Makna Sejuk Di Tengah Ibadah Khusyuk.* Jakarta : PT Wahana Semesta Intermedia

Masyur, M. 2008. *Bertemu Allah Dalam Sholat*. Yogyakarta: Total Media