BAB IV

MEDITASI ŻIKIR SEBAGAI SARANA DALAM PENINGKATAN KESETABILAN EMOSI ANAK

Pada bab ini, akan diberikan analisis terhadap adanya konsep atau teknik meditasi żikir dalam meningkatkan kestabilan emosi anak yang ada di SLB Negeri Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah metode analisis data kualitatif. Proses analisis data yang peneliti lakukan menggunakan metode analisis deskripsi kualitatif, dimana Peneliti menganalisis seluruh data dari hasil penelitian lapangan, tentunya setelah mengalami proses edit data tanpa adanya pengecualian dan untuk lebih memudahkan proses analisis data dan menemukan jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

A. Pelaksanaan Meditasi Żikir SLB

1. Tahapan Terapi Pernafasan

Pernafasan yang dilakukan anak Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Ungaran menjadi sarana dalam meningkatkan potensi anak melalui olah raga, olah rasa dan olah jiwa atau meditasi. Karena pada latihan ini bukan hanya sekedar mengolah nafas dengan menarik nafas kemudian mengeluarkannya melalui hidung maupun mulut, tapi pengolahan nafas di sini seiring dengan menggerakkan tubuh yang sifatnya bermanfaat dalam berolahraga, lalu mengolah nafas dengan menguatkan rasa dalam hati secara benar-benar menghayati hingga berdampak pada komunikasi raga dan jiwa, dengan pencapaian yang sesuai dengan kemampuan anak SLB Negeri Ungaran, dan dari potensi pengolahan nafas ini dapat membangkitkan potensi pelaku pengolah nafas yang dinamakan meditasi.[1] Luh Ketut Suryani yang mengatakan

[1] Wawancara dengan Guru Agama Islam Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Ungaran Barat, Ibu. Fitri Ningsih, Pada Tanggal 2 Mei 2014.

bahwa meditasi adalah memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya.

Adapun proses pelatihan pernafasan meditasi yang dilakukan oleh anak SLB Negeri Ungaran ini salah satunya bertujuan untuk memperbaiki kondisi kesehatan tubuh dalam bentuk terapi dari keadaan sakit menjadi sehat, memelihara dan meningkatkan kondisi kesehatan tubuh, mendistribusikan potensi tubuh yang kuat untuk menutupi potensi tubuh yang lemah, serta menenangkan dan membuat kondisi nyaman pada penderita sakit, baik itu sakit fisik, mental maupun spirit.[2] Manusia sendiri dikelempokkan pada level bodynya yang terdiri dari, level tubuh fisik yang terdiri dari fisik, eterik dan astral yang kecenderungan ke aspek power atau pergerakkan, lalu level body mental terdiri dari mental body dan emosional body yang kecenderungan pada aspek sensitivitas atau emosional, kemudian level body spirit yang terdiri dari psikis body dan spirit body, kecenderungannya ke aspek kontrol atau kesadaran.[3] Tentunya dapat dikatakan sebagai suatu praktek yang tepat bahwa seni pernafasan dapat membantu pemahaman anak tentang spiritualitas yang tersirat dari pelajaran agama Islam.[4]

2. Tahapan Konsentrasi

Meditasi Żikir Anak SLBN Ungaran ini merupakan salah satu cara untuk mengenal dan memahami lebih jauh akan nikmat dan kuasa Allah, meskipun yang dilakukan masih sangat sederhana, namun sangat bermanfaat bagi anak-anak SLBN Ungaran dalam melatih hidup yang lebih baik dan benar. Dengan berusaha memahami emosi diri serta

---

[2] Wawancara dengan guru Agama Islam Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Ungaran Barat, Fauzul Andim, pada tanggal 6 Mei 2014.

[3] Tim Radiasi Tenaga Dalam, *Modul Pengobatan*, (Bandung: RTD, 2004), hlm. 2.

[4] Wawancara dengan guru Agama Islam Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Ungaran Barat, Fitri Ningsih, pada tanggal 6 Mei 2014.

berusaha menyeimbangkanya. lebih mengerti kapan emosi positif maupun emosi negatif itu dilakukan.[5]

Praktek meditasi inilah yang menjadi kegiatan rutin sebagai pembuka untuk kegiatan belajar mengajar pada saat sebelum berdoa, khususnya pada saat pelajaran agama Islam. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari senin sampai sabtu pada jam sekolah mata pelajaran pendidikan agama Islam yaitu pukul 07.00 WIB sampai dengan 15 menit untuk melakukan meditasi żikir, yang berlokasi di ruang kelas secara kondisional sesuai dengan jadwal pelajaran agama Islam tersebut, yaitu di SLBN Ungaran Barat Jalan Kiyai Sono Nomor 2 Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang.[6]

Namun pada intinya meditasi adalah sarana praktek yang ada guna melatih meningkatkan kesadaran dan kepekaan diri melalui penghayatan seluruh indra khususnya penekanan pada intropeksi dengan berkomunikasi dengan hati.[7] Pada tahapan dalam meditasi żikir yang dilakukan anak SLBN Ungaran ini setidaknya sekitar 15 menit, adapun porsinya sebagai berikut:

a. 2 menit untuk peragaan.

Tahapan peragaan yang dilakukan oleh anak SLBN Ungaran ini juga terdapat beberapa tahapan yang masing-masing berbeda satu sama lainnya sesuai dengan kemampuan fisik anak. Untuk anak dengan tuna daksa, dan tidak mungkin dipaksakan untuk melakukan gerakan yang dilakukan guru pembimbing, maka boleh dilakukan dengan gerakan yang dianggab mewakili tujuan gerakan tersebut.

Diantara gerakan-gerakan tersebut adalah: *Wahid,* Adalah gerakan awal saat anak mengucapkan wahid, dengan kedua tangan membentang kesamping, kemudian anak dianjurkan menarik nafas

[5] Wawancara dengan kepala Sekolah SLBN Ungaran Barat, pada tanggal 31 Mei 2014.
[6] Observasi di SLB Negeri Ungaran, pada tanggal 29 April 2014.
[7] Observasi di SLB Negeri Ungaran, pada tanggal 5 Mei 2014.

kemudian menghembuskannya secara pelan dengan melafalkan Asma Allah. Gerakan ini dimaksudkan agar anak menjadi rileks pada dada dan diafraghmanya terbuka, sehingga anak yang berkebutuhan khusus terutama tuna daksa, maupun yang mengalami down sindrom menjadi lebih tenang. *Isnain,* Mengucapkan isnain dengan posisi tangan ke depan dada, mata terpejam kemudian menarik nafas dan mengehembuskannya kembali. *Tsalas* Tangan kanan menyilang memegang lengan kiri dengan mengucapkan lafal Allah. *Arba'* Tangan kiri menyilang memegang lengan kanan dengan menarik nafas kembali dan mengucapkan lafal Allah.

Khomsah Dengan mengucap khomsah yang berarti hitungan kelima, tangan berada di depan dada dengan sikap doa atau menengadah. Menarik nafas kembali dan menghembuskannya. Untuk tahapan ini semua ketunaan kecuali tuna daksa dengan gangguan tanpa lengan mupun tangan maka grakan cukup dengan menarik dan menghembuskan nafas saja, sedangkan tuna rungu dan tuna netra dapat dengan isyarat dari pembimbing/ guru.

b. 7 menit untuk meditasi żikir anak

Żikir merupakan salah satu cara doa kepada Allah SWT yaitu meminta pertolongan hanya kepada-Nya agar semua yang diharapkan dapat terkabul. Sebagaimana firman Allah SWT yang artinya: "*Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan Hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan"*. (QS. Al-Fatihah: 5).[8]

Latihan yang diawali dengan niat berdoa untuk diri peserta, kesehatan dan semua yang ada dise,rnya. Adapun keuntungan latihan pengolahan tersebut antara lain: Menguatkan organ tubuh seperti paru-paru, jantung dan lain sebaginya, Memperlancar sistem peredaran darah, Memperkuat struktur saraf sehingga tidak akan terganggu oleh

[8] Tim Disbintalad, *Al- Qur'an Terjemah Indonesia,* (Jakarta:Sari Agung.1998), hlm. 1.

penyakit halusinasi dan rasa takut, Mendapatkan autosugesti untuk menemukan kekuatan fisik dan metafisik secara bertahap, Memberikan rasa aman dari gangguan, baik yang sifatnya fisik maupun metafisik.[9]

Meski dengan ketunaan dan kondisi yang berbeda, anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Ungaran mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan kepercayaan diri yang tinggi.[10] Hal ini dibuktikan dengan respon yang baik manakala pembelajaran PAI disampaikan khusunya ketika diajak berdoa. Bedoa yang khusu' dengan meditasi dan żikir saya merasa lebih rileks terutama untuk belajar dikelas.[11] Hal ini tergantung dari mana pengkondisian awal saat memulai proses pembelajaran. Misalnya untuk anak autis yang terkadang memakan waktu hampir satu jam hanya untuk mengkondisikan agar mampu menerima materi. Berbeda pula dengan anak tuna netra yang lebih mudah untuk dikondisikan baik dalam awal terapi maupun penerimaan materi, dikarenakan kemampuan memori pembelajaran sama dengan anak normal lainnya.[12]

Hal yang menjadi catatan untuk pembelajaran anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Ungaran adalah adanya pembiasaan hal-hal yang berhubungan dengan pendidikan Agama Islam. Metode żikir menjadi salah satu metode pembiasaan untuk mengingat Allah sebagai Pencipta, mengucapkan Lafal *La Illaha Illallah, Allahu akbar, Subkhanallah*, yang mana kalimat thoyyibah ini senantiasa dibaca sebelum pembelajaran dengan tujuan pembiasaan mengingat Asma Allah bagi anak. Selain itu agar mereka dengan keberadaan dan kondisi yang ada mampu menerima diri

---

[9]Wawancara dengan guru PAI di SLBN, Fauzul Andim, pada tanggal 7 Mei 2014.

[10]Observasi kelas saat pelajaran PAI di SLBN, pada tanggal 16 Mei 2014.

[11]Wawancara dengan anak SLBN, Sandi Maulana Yuliyanto di kelas Tuna Netra,pada tanggal 7 Mei 2014.

[12]Observasi saat pelajaran PAI di SLBN, pada tanggal 17 Mei 2014.

mereka sendiri dengan ikhlas dan mampu menjadi kekuatan untuk mengembangkan potensi yang Allah telah berikan bagi mereka.[13]

Dalam melakukan pembelajaran PAI tentunnya guru Agama dituntut untuk mampu mengkondisikan anak agar siap menerima pembelajaran dengan baik. żikir selain berdampak pada anak untuk terapi, ini juga menjadi cara bagi guru untuk menyiapkan pula kondisinnya bersama anak membuka pembelajaran dengan membuka hati dan mengkondisikan emosi dengan sejenak mengingat Allah SWT. Sehingga antara guru dan anak diharapkan sama-sama mengalami kodisi dimana mereka siap, sadar, dan mampu mengingat Allah, dengan semua anugrah yang telah diberikan mereka setiap harinnya dan mencapai kontak batin (*hablu mina Allah*).[14]

c. 3 menit untuk konsentrasi pada pikiran

Dalam melatih konsentrasi ini, bagi anak tuna rungu hanya diberikan isarat dengan tangan telunjuk ke atas menandakan bahwa ia harus berfikir tentang Allah itu satu, kemudian tangan menyilang di depan dada, menandakan Allah melindungi dan menyayangi mereka. Dalam hal ini mimik atau bahasa muka bagi guru sangat berpengaruh kapan ia harus tersenyum dan kapan ia berwajah serius tanpa senyum.[15]

d. 3 menit untuk memperluas pikiran

Setelah tahapan gerakan tangan sampai ke posisi berdoa, dan anak melafalkan doa sebelum belajar ialah "*Radzitubillahi rabba wabil Islamidiina wabi Muhammadin nabiyyau warasula rabbi zidni 'ilma warzuqni fahma amin"*, maka tangan diusapkan ke muka. Hal ini berlaku untuk semua ketunaan, bagi tuna rungu wicara mereka menirukan bahasa visual bibir guru. Tujuannya adalah pembiasaan

[13] Wawancara dengan Guru PAI, Fitri Ningsih, pada tanggal 7 Mei 2014.

[14] Wawancara dengan kepala sekolah SLBN, Bp. Asngari, pada tanggal 31 Mei 2014.

[15] Observasi langsung di kelas Tuna Rungu, pada tanggal 20 Mei 2014.

untuk bahasa verbal. Setelah tahapan itu selesai, maka tahapan selanjutnya adalah memperluas pikiran mereka. Moment yang baik bagi pendekatan anak setelah doa adalah memperluas pemikiran mereka dengan membuka dialog tetang keluarga, apa yang telah mereka lakukan dirumah, sudahkah sholat, apa yang mereka dapatkan dan rasakan setelah berdoa, melakukan sholat dan berwudlu maka, mereka lalu akan berebut menjawab.[16] Hal ini kemudian menjadi pintu awal untuk membuka teori pembelajaran dengan sendirinnya. Jika terapi tidak berhasil terkadang anak akan lebih banyak gerakan, mata yang tidak fokus, berteriak, menangis, yang menandakan emosi belum stabil.

Akan tetapi jika di jumpai respon muka anak tersenyum dengan jari telunjuk di dahi maka bagi anak tuna rungu mereka tahu, dan paham dengan maksud penyampaian guru. " bu tadi malam hanya satu surat Al-Fiil saja, soalnya PR IPA banyak." jawab sandi saat mendapatkan pertanyaan"hari ini hafalan sampai mana sandi?" dan saat pertanyaan " Sandi kamu berdoa untuk apa?" jawabnya "agar, lebih qona'ah". [17]

Pada dasarnya dalam meditasi Dżikir untuk anak SLB Negeri Ungaran ini, hal yang selama ini di rasakan adalah adannya kestabilan emosi anak saat menerima pelajaran lebih baik dengan adanya ketenangan sikap di dalam kelas. Selain itu, anak menjadi lebih terarah dalam perilaku. Dengan contoh kebiasaan sebagian anak mengucapakan salam pada guru. Pengucapan istighfar serempak secara otomatis ketika ada salah satu anak yang mulai melakukan kesalahan atau menyakiti teman.[18]

---

[16] Wawancara dengan guru PAI di SLBN, Fitri Ningsih, pada tanggal 20 Mei 2014.
[17] Observasi di kelas Tuna Rungu Wicara, pada taggal 20 Mei 2014.
[18] Wawancara dengan Guru PAI, Fitri Ningsih, pada tanggal 7 Mei 2014.

Adapun pemahaman dalam konsentrasi akan membantu instruktur (guru Agama Islam) meditasi menuntun ke arah latihan konsentrasi bagi anak ketika melaksanakan meditasi. Ciri-ciri dan tugas perkembangan anak sebagai petunjuk dasar atau pijakan untuk menentukan obyek meditasi yang sesuai. Sekaligus memberikan petunjuk bagi instruktur untuk menentukan panduan pelaksanaan praktek meditasi bagi anak SLB.

Keutamaan dan manfaat żikir mendapatkan kebaikan, kebahagiaan atau ketenangan hidup, dan dijauhkan dari kemudharatan. Namun tidak semua orang menyadari dan mau bersungguh-sungguh dalam mencapai keinginan tersebut. Padahal Allah SWT telah menjelaskan kunci- kunci kebaikan dalam wahyu-Nya secara jelas dan tegas. Diantara kunci kebaikan itu adalah żikir kepada Allah SWT. *(zikrullah)* dalam kondisi apapun. Hal tersebut telah di jelaskn dalam Qs. Al- Imran ayat 191.

Ayat tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa orang yang beriman diserukan untuk memperbanyak berżikir (menyebut asma-Nya). Dari sinilah dapat dijadikan peneguhan bahwa manusia mampu menghadirkan rasa cinta kepada Allah SWT dengan menyebut asma-Nya dalam keadaan apapun, begitupula mendamba cinta dan berharap memiliki cinta. Hal ini adalah kondisi yang didambakan oleh setiap manusia yang beriman khususnya, yaitu ketika ia dapat merasakan emosi perasaan senang yang meliputi rasa cinta, puas, gembira dan bahagia. Dan untuk memperoleh semua itu maka, seseorang khususnya pada anak SLBN Ungaran dianjurkan untuk dapat terus menerus mengingat dan sembari menyebut asma-Nya.

Dengan mengetahui khasiat yang terkandung dalam setiap nama Allah itu, anak-anak bisa memilih di antara nama-nama-Nya itu untuk diamalkan. Dan satu hal yang harus dipegang bahwa ketika menżikirkan nama-Nya, pada saat itulah sumber energi-Nya akan memasuki kanal hati dan pikiran, sehingga kesumpekan dan kepedihan yang alami akan segera

terganti dengan perasaan bahagia dan gembira. Dan ini tentu saja akan berpengaruh pada cara bagaiman anak berfikir dan bertindak sesuai dengan kondisi jiwa yang seimbang (stabil) tentuya seimbang dalam pencapaian emosinya sesuai dengan kemampuan anak SLB.

B. Kestabilan Emosi

Masalah kesehatan anak adalah hal yang terpenting yang harus lebih di perhatikan. Anak-anak sebagai aset bangsa di masa depan tentu juga harus mendapat perhatian yang serius. Karena keberhasilan pembangunan manusia seutuhnya hanya akan tercapai jika dimulai sejak dini.[19] Dan untuk memberi masa depan yang baik bagi generasi mendatang itu, orang tua, guru bahkan semua manusia berkewajiban untuk menyiapkan segi yang paling hakiki yakni hidup sehat dan seimbang.[20]

Setiap orang hidup dipengaruhi oleh perasaanya.[21] Emosi yang nampak sangat dipengaruhi oleh kepekaan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Asngari mengatakan bahwa anak dalam keadaan emosi yang stabil lebih mempunyai kemampuan untuk mengendalikan emosinya terhadap rangsangan yang bersifat emosional, seperti ditinggal pergi oleh orang yang dicintainya, menerima dan memiliki semangat hidup yang positif meski pribadi dalam keadaan kurang sempurna (memiliki cacat atau ketunaan) sehingga individu tidak mengekspresikan emosinya secara berlebihan.

Budiardjo mengatakan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan tanggapan-tanggapan emosional seseorang.[22] Dalam hidupnya manusia selalu dihadapkan pada berbagai kebutuhan, karena kebutuhan akan mendorong manusia untuk memenuhi hidupnya sehingga tercapai kepuasan. Kehidupan emosional manusia amat rumit. Emosi tidak

---

[19] John F Knight, *Supaya Anak Anda Sehat*, (Bandung: Indonesia Publishing House. 2005), hlm.1.

[20] *Ibid.*

[21] *Ibid*, hlm. 266.

[22] Budiardjo, *Kamus Psikologi* (Semarang: Bahara Prize.1991), hlm. 149.

selalu berlangsung sempurna dan enak. Emosi dapat hebat, tak terkendali dan menegangkan.[23]

Dalam pemenuhan kebutuhan tersebut Fitri menambahkan, sering disertai adanya emosi, maka diperlukan adanya kestabilan emosi. kestabilan emosi menurut Gerungan berarti adanya suatu kematangan berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, cita-cita dan alam perluasannya serta terintegrasi semuanya ke dalam suatu kepribadian yang pada dasarnya bulat dan harmonis. Maksudnya harmonis dalam ketegangan emosional. Keseimbangan dinamis dapat bergerak kemana dan mempunyai dasar yang matang.[24]

Menemukan arti dari emosi-emosi yang di alami manusia merupakan kesibukan seumur hidup. Dan tidak jarang menuntut kerja keras.[25] Dalam Islam rintangan hidup dapat dihadapi dengan sabar dan shalat. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 153 yang artinya:*"Hai sekalian orang-orang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) degan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".* (QS. Al-Baqarah:153).[26] Cobaan yang datang dari Allah dapat dihadapi dengan hati teguh dan ketahanan (sabar). Suatu cita-cita akan tercapai dengan kesabaran, sabar dapat memerangi rasa gelisah, rasa sedih dan cobaan yang berlebihan. Sehingga dengan kesabaran seseorang akan mampu menghadapi rintangan hidup hingga mencapai apa yang dicita-citakan. begitujuga dengan sholat yang mampu membawa seseorang ketika melaksaakanya menjadi lebih tenang. Yulia mengatakan, "Ketika melakukan sholat saya merasa lebih nyaman dan tenang".

Emosi yang tidak terkendali bagi anak SLB memang dapat menyebabkan lemahnya daya fikir, tidak optimalnya fungsi akal, pengambilan keputusan yang tidak matang, membangkitkan permusuhan, dan

[23] *Ibid*, hlm. 5.
[24] Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Ereslo. 1987), hlm. 138.
[25] *Ibid*, hlm. 19.
[26] Tim Disbintalad, *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung. 1998), hlm. 42.

sebagainya. Salah mengelola emosi bisa membuat terpuruk, tetapi bila dapat mengelola emosi dengan benar maka sukses pasti dapat diraih dan kualitas hidup Anda pun menjadi lebih baik. Dalam *Neuro Linguitik Programming* (NLP) terdapat teknik yang dapat mengubah emosi negatif menjadi energi positif seketika dengan menggunakan *state of management*. Dua cara untuk mengelola keadaan pikiran maupun emosi.[27]

Kestabilan emosi terdiri dari dua kata yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil.[28] Asngari menyatakan kestabilan emosi bagi anak SLB adalah keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sehingga menurut peneliti apabila anak tersebut mendapat rangsangan emosional dapat menyesuaikan diri dan tidak menunjukkan ketegangan atau gangguan emosional. Sebagaimana yang dicapai anak SLB setelah melakukan meditasi Żikir.

Begitupula kecerdasan emosional menjadi sangat penting, manakala anak di hadapkan dengan persoalan-persoalan hidup seperti dalam hal belajar. Mencari solusi yang tepat terhadap persoalan seringkali mensyaratkan untuk mampu mengendalikan emosi.[29] Sedangkan emosi menurut Crow yang dikutip oleh Usman Effendi dan Juhaya S. Praja adalah "suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu".[30]

Jadi kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya. Arturs S. Reber dan Emily S. Reber

---

[27] Abdul Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari* (Yogyakarta: KANISIUS. 2009). hal; 43-44.

[28] Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka. 1997), hlm. 961.

[29] *Ibid*, hlm. V.

[30] Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, tth), hlm. 81.

mengemukakan bahwa kestabilan emosi menggambarkan kondisi kematangan emosi atau jiwa seseorang dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah dengan reaksi yang tepat dan cepat, baik secara teknis maupun non teknis. Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hidup baik yang ringan ataupun yang berat dan dalam keadaan emosi yang baik, sedangkan kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi empat, yaitu:

a. Kestabilan umum, yaitu kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun.

b. Kestabilan khusus, yaitu kemampuan menghadapi emosi tertentu

c. Kestabilan dasar, yaitu kemampuan yang dimiliki karena bawaan oleh keturunan ataupun akibat selama prenatal dan lahirnya.

d. Kestabilan yang dialami, yaitu kemampuan yang diperoleh melalui pengalaman hidupnya.[31]

Emosi sangat berfungsi dan mempengaruhi dalam kehidupan anak SLB. Pengaruh emosi lebih terasa apabila anak dihadapkan pada situasi lingkungan di sekitarnya. Fungsi dari emosi bisa menjadikan pengendali perilaku tetapi kadang juga bisa jadi penguat perilaku anak. Akan tetapi emosi juga bisa membuat individu (anak) lari dari kenyataan. Emosi berkembang sejak bayi, walaupun pada masa itu emosi ditampilkan dengan belum tampak jelas. Pada perkembangan selanjutnya emosi individu akan berkembang sesuai tingkatan yaitu tingkat deferensiasi, lalu tingkat integrasi dan yang terakhir tingkat stabil.

[31]Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM. 1983) hlm. 8-9.