

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolecence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.¹ Dalam masa ini, segala sesuatu yang dikatakan oleh orang lain mengenai diri mereka kepada mereka mudah sekali dianggap sebagai kecaman. Perasaan mereka senantiasa tersinggung dan seringkali mereka merasa dihina.

Masalah remaja dalam usaha memperkuat penguasaan diri berlandaskan sistem nilai dan norma sering berpangkal pada kurang jelasnya nilai yang berlaku pada masyarakat tersebut pada akhirnya remaja bingung dan tidak tahu nilai moral dan nilai kebudayaan manakah yang penting bagi pengarah hidup dan pengendali perilakunya.²

Remaja yang kurang mendapat pemenuhan kebutuhan psikis dari lingkungan dapat mengakibatkan remaja tumbuh dalam kesepian dan depresi, lebih mudah marah dan agresif,³ seperti halnya remaja yang tinggal di daerah Kandangan karena penyesuaian diri dengan keadaan lingkungan, kurangnya

¹Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Penerbit Selemba Humanika, 2010) h. 188.

²Gunarsa, Singgih D., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, cet. Ke-7, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1995), h. 214-215.

³Eko Setianingsih, Zahraton Uyun, dan Susatyo Yuwono, *Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja*, Vol. 3, No. 1, (April 2015), h. 30.

perhatian dari orang tua sehingga mereka tidak dapat menyesuaikan diri terhadap sistem nilai dan norma yang ada, karena keinginan tahu peneliti sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti remaja yang ada di Kandangan.

Sebagaimana kita ketahui dalam upaya menelisik dan mengamati masalah sosial budaya tradisional atau daerah, kultur dan agresifisme orang Kandangan nampaknya cukup menarik untuk dicermati terlebih dahulu, sebelum peneliti masuk kepada pembahasan, maka peneliti akan menguraikan terlebih dahulu bagaimana sejarah masyarakat Kandangan tersebut.

Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan adalah sebuah kota yang dibelah oleh sungai amandit kota yang dikenal sebagai kota sejarah dan kota perjuangan. Sebagaimana kita ketahui kalau di Kandangan sendiri banyak yang mengenal sebagai daerah yang memiliki orang *jagau*, *agresif*, emosional dan temperamental plus arogansi. Hingga timbul asumsi bahwa moral masyarakat Kandangan masih primitif dan Kandangan sepertinya memiliki opini publik sebagai daerah yang penuh dengan orang-orang dengan jiwa pemberontak. Tidak hanya sampai di situ, ketika Kandangan disebut, dalam benak kita juga terpacut nilai-nilai moral yang sangat rapuh. Lebih khusus, ketika ungkapan “*Kandangan Cing-ai*” dilontarkan, yang terbayang adalah orang Sungai Raya yang dibalut kekerasan, *jagau* dan *taguh*.⁴

Kandangan merupakan basis perjuangan masyarakat Kalimantan ketika membendung ekspansi penjajahan di negeri ini, dengan prototip dan ciri-ciri khas

⁴Aliman Syahrani, *Kandangan Cing ai-Kucapa*<http://kucapa.blogspot.com/2010/06/Kandangan-cing-ai.html?m=1>, (28 November 2014).

mereka yang mempunyai temprament tinggi, identik dengan kekerasan dan rasa marah serta mudah panas, nampaknya situasi ideologi itu punya kesan tersendiri dalam melatar belakangi perkembangan watak dan jiwa orang Kandangan hingga sekarang. Ada banyak sumber yang menceritakan mengapa tempramental orang Kandangan menjadi seagresif itu. Menurut orang-orang tua, dan demikian adanya, Kandangan merupakan basis perjuangan masyarakat Kalimantan selatan ketika membendung ekspansi.⁵

Pada Era Revolusi Fisik di Kalimantan Selatan, tepatnya di Kota Kandangan atau Kab. Hulu Sungai Selatan menyimpan sejarah besar perjuangan rakyat dan pasukan Militer ALRI beserta sejarah mistik daerah tersebut yang tak pernah dapat dijajah oleh Belanda, dimana para pejuang-pejuang ALRI dan Rakyat Kandangan dengan gigih melawan Belanda, salah satu pejuang DIVISI IV ALRI Kalimantan Selatan yang dikenal dengan namanya “Brigjend. H. Hasan Basry” yang mendapat julukan sebagai bapak gerilya. Terlepas pada semua itu para pejuang dan warga tidak hanya bermodal tenaga dan pikiran saja, mereka juga mempunyai sebuah “syarat” dan memakai sesuatu bersifat magis untuk melindungi dirinya, seperti halnya ilmu kekebalan dan lain-lain, yang dapat melindungi diri mereka dari senjata penjajah.⁶

Menurut hasil observasi awal terhadap beberapa remaja di Kandangan, peneliti melihat kalau remaja disana mempunyai sifat tempramental, dibalik

⁵Aliman Syahrani, *Kandangan Cing ai-Kucapa*<http://kucapa.blogspot.com/2010/06/Kandangan-cing-ai.html?m=1>, (28 November 2014).

⁶Syamsiar Seman, *Lahirnya Alri Divisi IV Pertahanan Kalimantan*.(Kalimantan Selatan:Lembaga Studi Sejarah Perjuangan dan Kepahlawanan Kalimantan Selatan), (HSS: 2004), h. 22.

semua itu mereka juga mempunyai sifat religiusitas tinggi, yang selalu menanamkan nilai agama seperti dalam buku emosi manusia dalam Al-Qur`an yang dikarang oleh H. Mahyudin Barni menjelaskan emosi itu terbagi dua yakni emosi negatif dan positif.⁷ Begitu halnya emosi yang ada pada remaja di Kandangan, seperti hasil dari wawancara dengan salah satu masyarakat di daerah tersebut peneliti menemukan dua kejadian yakni “Beberapa tahun yang lalu di Sungai Raya terjadi anak gadis yang dibawa lari laki-laki, karena keluarga perempuan tersebut tidak terima, lalu mereka menyerang laki-laki tersebut, sampai terjadi perkelahian. Dibalik kejadian tersebut dapat dilihat kalau mereka berkelahi dengan tujuan ingin menjunjung tinggi harga diri keluarganya” dan “Kasus pembunuhan seorang polisi beberapa tahun yang lalu, karena tersangka sedang mabuk berat akibat merebutkan seorang gadis, sehingga polisi yang ingin mengamankan menjadi korban sehingga meninggal”.⁸ Fakta di sini diperkuat lagi dari wawancara penelitian dengan Bapak Irfan sejarawan di Kandangan. Kandangan adalah basis perjuangan yang terkenal dengan sifat pahlawan yang pemberani, dan terkenal dengan sifat *pamanasan*, *jagau* dan *taguh* karena pahlawan di Kandangan terkenal berani mempertaruhkan nyawa mereka demi kota tercinta yaitu Kandangan, sampai sekarang Kandangan di cap sebagai masyarakat yang *temprament* dan suka berkelahi yang tidak bisa mengontrol emosi mereka kalau sedang marah, karena mereka sangat menjunjung tinggi harga

⁷Mahyudin Barni, *Emosi Manusia dalam Al-Qur`an*, (Banjarmasin: Antasari Press Banjarmasin, 2014), h. 2.

⁸TribunKalteng, *Polda Kalsel Buru Empat pembunuh Anggota Polres HSS*, <http://komisikepolisianindonesia.com/sekilas/read/10788/polda-kalsel-buru-empat-pembunuh-anggota-polres-hss.html>, (09 Desember2014).

diri, mereka berani mati demi sebuah harga diri, karena bagi mereka harga diri itu adalah segalanya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sifat tersebut berdasarkan sejarah dan histori tersebut orang-orang atau rakyat Kandangan cenderung kebanyakan bersifat tempramental yang menjadi ciri khas watak rakyat Kandangan hingga kini karena pengaruh kondisi peperangan.

Menurut hasil observasi awal peneliti di Kecamatan Sungai Raya Kandangan, remaja yang mempunyai emosi labil, yang mempunyai latar belakang keluarga yang kurang harmonis dan kurang perhatian dari orang tuanya, seperti yang dialami oleh remaja yang bernama MA yang berumur 15 tahun. Dia adalah anak ke-1 dari dua bersaudara yang mana dia merasa kalau orang tuanya tidak perhatian dan sering dimarahi orang tuanya terutama ibunya, ibunya juga sering berbicara kasar dan bahkan hampir setiap hari memukulnya.

Menurut, anak/remaja yang dibesarkan dalam lingkungan sosial keluarga yang tidak baik/disharmoni keluarga, maka resiko anak untuk mengalami gangguan kepribadian menjadi berkepribadian antisosial dan berperilaku menyimpang lebih besar dibandingkan dengan anak/remaja yang dibesarkan dalam keluarga sehat/harmonis (sakinah) sebagaimana kita ketahui orang tua merupakan pengaruh besar pada perkembangannya sehingga orang tua dapat memberikan pengarahan dan membantu agar remaja menghindari lubang jebakan dan berhasil melewati segerombolan pilihan dan keputusan yang mereka hadapi.⁹

⁹ Laura A, King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, h. 194.

Indikasi ini terlihat pada sifat dan tingkah lakunya, yang mencerminkan sifat yang mempunyai jiwa yang kurang bisa mengontrol diri dan sangat susah mengelola emosi, apalagi kalau mereka sedang ada dalam tekanan atau dalam permasalahan. Tiap-tiap orang memiliki pembawaan emosi atau temperamen yang berbeda-beda, lingkungan mempengaruhi perbedaan *temprament*. Lingkungan rumah merupakan lingkungan pertama yang membentuk anak.¹⁰

Hasil wawancara terhadap anak remaja yang bernama MA tersebut semakin membuat peneliti tertarik untuk menggabungkan antara kontrol diri dalam pengelolaan emosi.

Peneliti menggunakan subyek remaja karena banyak ditemukan remaja yang dibesarkan dari keluarga yang tidak harmonis mereka mempunyai sifat emosional karena faktor bawaan dari keluarga dan kurangnya perhatian oleh kedua orang tuanya sehingga mereka mencari jati diri mereka sendiri sehingga kurang bisa mengontrol diri dan mengelola emosi mereka karena pengaruh tekanan dan lingkungan sekitar.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dengan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku. Kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah

¹⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), h. 176.

perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konfrom* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.¹¹

Kontrol diri merupakan kemampuan yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang individu. Karena dengan kontrol diri seorang individu dapat mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis. Sehingga kontrol diri yang baik akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu tersebut.

Setiap individu pasti mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan yang ada di dalam dirinya. Tetapi di sisi lain individu tidak cukup sendiri, tetapi hidup berdampingan dengan orang lain. Itulah alasan mengapa dalam diri individu perlu adanya kontrol diri secara terus menerus, yaitu agar pemenuhan keinginan dan kebutuhan yang ada dalam diri tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu individu harus mengontrol perilakunya dengan wajar sesuai peraturan dan norma etika yang ada dalam masyarakat.¹² Seperti dalam ayat Al-Qur`an *Ali-Imran ayat 134* :

¹¹Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 21-22.

¹²Aprilia Dewi Rahmawati, *Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK*, (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2013). <http://digilib.uin-suka.ac.id/9674/BA B%25201,%2520V,%2520DAFTAR%2520PUSTAKA.html>, (29 Desember 2014).

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
 وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٧٤﴾

Ayat di atas menjelaskan tentang malapetaka yang terjadi adalah akibat keinginan memperoleh harta rampasan, anjuran untuk berinfak dan mampu menahan amarah seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntutbalas, tetapi dia tidak memperturutkan ajaran hati dan pikiran itu, dia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Seseorang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Allah mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan yang sekedar menahan amarah atau memaafkan, tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.¹³

Allah telah meletakkan beberapa emosi dasar pada karakter manusia dan hewan agar mereka bisa menjalankan tugas penting dalam kehidupan. Emosi membantu manusia dan hewan beradaptasi untuk menjaga kelangsungan hidup dan kelestarian spesies. Ada beberapa emosi yang bermanfaat bagi manusia selama kadarnya masih wajar, tetapi jika berlebihan dapat membahayakan kesehatan. Semua luapan emosi yang melebihi batas kewajaran akan disertai dengan perubahan perangai fisik. Jika hal ini terus menerus terjadi pada diri

¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002) , h. 264-266.

seseorang, karena emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan, sudah selayaknya manusia bersungguh-sungguh untuk mengelola emosinya.¹⁴

Pengelolaan emosi dan kontrol diri sangat penting untuk kehidupan kita karena siapapun yang gemar menuruti apa saja yang diinginkan oleh hawa nafsu, maka sesungguhnya ia telah tertawan dan diperbudak oleh nafsunya itu. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa Nabi saw menegaskan bahwa jihad melawan nafsu lebih dahsyat daripada jihad melawan musuh (qital) kontrol diri. Kontrol diri merupakan satu aspek penting dalam, kecerdasan emosi (emotional quotient). Seperti dalam *Q.S Al-Hujarat 10* :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Ayat di atas menjelaskan tentang anjuran untuk saling berdamai agar kita menjadi orang yang bertaqwa kepada Allah yakni perintah untuk menjaga diri agar tidak ditimpa bencana baik akibat pertikaian itu maupun sekaliannya, supaya mendapat rahmat antara lain rahmat persatuan dan kesatuan.¹⁵

Allah sangat menganjurkan kepada kita untuk selalu memelihara pergaulan, karena banyak di antara manusia yang mengacuhkannya. Karena itu hadis tersebut sangat menekankan agar kita senantiasa selalu menjaganya. Agar kita selalu bisa mengontrol emosi kita tanpa ada perselisihan diantara sesama. Emosi memegang peran penting dalam keberlangsungan hidup manusia, karena

¹⁴Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi Memabngun Pesona Diri dengan Ajaran-Ajaran Nabi*, cet-1 (Bandung : Pustaka Hidayah, 2005), h. 122-124.

¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, h. 598-599.

dengan emosi manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukan, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetensi. Tapi apabila emosi yang berlebihan sehingga mengalahkan nalar yang rasional, maka kurang baik bagi kehidupan manusia dan itu perlu dilatih dan dikembangkan. Keadaan emosional itu menunjukkan penyimpangan dari keadaan yang normal.

Oleh karena itu kita sangat disarankan untuk selalu mengontrol emosi kita karena emosi yang berlebihan merupakan cara setan untuk mengendalikan manusia kepada hal-hal yang negatif. Menyadari hal tersebut Islam sangat menekankan kepada umat manusia untuk berhati-hati ketika emosi, banyak motivasi yang diberikan Rasulullah SAW agar manusia tidak mudah terpancing emosi. Diantaranya sabda beliau dalam *HR. Bukhari no 6116*:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ ، لَا تَغْضَبُ فَرَدَّدَ مَرَارًا ، قَالَ ، لَا تَغْضَبُ

Dari *HR. Bukhari* tersebut menjelaskan larangan untuk marah karena marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Semua orang memiliki emosi marah. Emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifat destruktifnya. Orang yang marah biasa

menjadi kejam dan tidak berprikemanusiaan. Marah pun sering bernilai negatif bagi individu. Orang tidak jarang hilang akal saat marah.¹⁶

Berdasarkan penjelasan awal dan hasil observasi di atas maka, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut dan mengangkat sebuah judul: **Gambaran Kontrol Diri dalam Pengelolaan Emosi pada Remaja di Kandangan.**

B. Rumusan Masalah

Berorientasi dari latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja di Kandangan?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi individu dan kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja di Kandangan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka secara sederhana penelitian ini dilakukan bertujuan :

¹⁶UdyHariyanto, *Marah dalam Pandangan Islam dan Psikologi Kontemporer*<http://anishumairacute.blogspot.com/2009/07/marah-dalam-islam.html>, (12 Maret 2015)

1. Mendeskripsikan kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja di Kandangan.
2. Memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam gambaran kontrol diri individu dalam pengelolaan emosi pada remaja di Kandangan.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai sumbangsih literatur bagi khazanah studi Psikologi Islam mengenai kajian tentang gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja.
 - b. Sebagai bahan informasi awal bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian yang lebih komprehensif.
2. Secara praktis
 - a. Penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan yang bermanfaat khususnya bagi subjek penelitian tentang kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja.
 - b. Menjadi masukan bagi seluruh lapisan masyarakat untuk lebih mengetahui gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja.

E. Definisi Operasional

Kontrol diri yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.¹⁷

Jadi menurut peneliti kontrol diri ialah seorang individu berusaha dengan sekuat-kuatnya mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial dan kontrol diri memungkinkan seorang remaja untuk berfikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkn perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan yang berlaku dilingkungan sekitar.

Pengelolaan emosi ialah kesadaran diri dalam membantu mengungkapkan perasaan.¹⁸ Emosi ialah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus.¹⁹

Pengelolaan emosi menurut peneliti ialah kegiatan perasaan, nafsu, keadaan mental yang meluap-luap yang ditimbulkan oleh berbagai rangsangan dan dikategorikan berdasarkan sifat positif dan negatif.

¹⁷Aliya Noor Aini, Iranita Henvi Mahardayani, *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*, (Jurnal Psikologi Pitutur, fakultas Universitas Muria Kudus, 2001), h. 67. <http://digilib.uin-suka.ac.id/9674/BAB%25201,%2520V,%2520DAFTAR%2520PUSTAKA.html>, (29 November 2014).

¹⁸Khusnul Azizah, *Pengelolaan emosi santri* <https://digilib.uin-suka.ac.id/.../BAB%20LIV,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, (16 April 2015).

¹⁹Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Bumi Aksara, 2006), h. 62 .

Remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa yakni keadaan di mana sudah ada ciri-ciri psikologi tertentu pada seseorang seperti pemekaran diri sendiri, kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif mempunyai wawasan tentang diri sendiri, dan memiliki falsafah hidup tertentu.²⁰

Remaja menurut peneliti ialah masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati yang sering mengalami pergolakan emosi yang labil yang bisa berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial.

Jadi, gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja yaitu cerminan pembentukan identitas yang dialami oleh remaja yang berdasarkan atas perbuatan yang terjadi, karena adanya pemicu, dimana reaksi individu terhadap suatu peristiwa selalu berbeda-beda, tanpa bisa mengontrol diri dengan baik ketika menghadapi suatu masalah.

F. Penelitian Terdahulu

Dari penelusuran mengenai kontrol diri dan pengelolaan emosi yang dilakukan peneliti, menemukan kemiripan dengan penelitian terdahulu :

1. Berjudul “Hubungan antara kontrol diri dan perilaku disiplin pada santri di pondok pesantren yang dilakukan oleh Nurlailatul Muniroh Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Titik permasalahannya tertuju pada kontrol diri pada santri pondok pesantren dalam perilaku disiplin, yang membedakan penelitian ini ialah penelitian ini

²⁰Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Cet- 3, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994), h. 71-72

titik permasalahannya tertuju pada gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi remaja.

2. Berjudul “Pengelolaan emosi pada santri huffadz (studi perbandingan antara santri kuliah dengan tidak kuliah)” yang dilakukan oleh Khusnul Azizah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang membedakan penelitian ini ialah penelitian ini titik permasalahannya tentang perbandingan pengelolaan emosi terhadap santri yang kuliah dan tidak kuliah.
3. Berjudul “Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya yang dilakukan oleh Yuni Kartika Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta. Yang membedakan penelitian ini ialah penelitian ini titik permasalahannya tentang hubungan antara regulasi emosi dalam penerimaan teman sebaya.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, data yang muncul dalam penelitian kualitatif berwujud kata-kata, bukan rangkaian angka. Menurut Creswell penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi, serta

dilakukan dalam setting yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti.²¹

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan studi kasus. Tujuannya adalah untuk memahami suatu kejadian yang dialami individu sebagai suatu kesatuan untuk menemukan arti dari kejadian tersebut. Kemudian, dapat menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang berperilaku dan diamati.

2. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian ini disesuaikan dengan yang tertulis dalam judul penelitian ini, yaitu di Kandangan Desa Paring Agung Kecamatan Sungai Raya.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja yang kurang bisa mengontrol diri dalam mengelola emosi yang berusia 13-17 tahun di Kandangan di Desa Paring Agung Kecamatan Sungai Raya, yang berjumlah 5 orang, terdiri dari 2 orang laki-laki dan 3 orang perempuan dan 5 orang informan di tambah 1 orang tetuha desa dan 1 orang sejarawan di Kandangan sebagai penguat hasil penelitian.

4. Data dan Sumber Data

a. Data

²¹Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 8.

Dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder.

1) Data Pokok

Data pokok berupa data-data dari observasi dan wawancara dengan responden dan informan mengenai: kontrol diri, hal-hal yang mempengaruhi, dan pengelolaan emosi, faktor yang mempengaruhi emosi.

2) Data Primer

Data yang digunakan melakukan teknik wawancara dan observasi kepada subjek yang ingin diteliti.

3) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada penulis dalam memperoleh data, misalnya lewat orang lain, lewat dokumen atau data yang diperoleh dari lokasi penelitian

b. Sumber data

Data yang digali dari penelitian ini bersumber dari:

- 1) Responden, yaitu penjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian.²² Dalam penelitian ini responden adalah remaja yang tinggal di Desa Sungai Raya dengan jumlah subjek 5 orang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan.

²² Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 952.

- 2) Informan, yaitu orang yang memberi informasi²³ dalam penelitian ini adalah 5 orang informan, teman remaja tersebut yang menjadi subjek penelitian dan 1 orang tetua desa.

5. Teknik Pengumpulan data

Teknik yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data yang diperlukan untuk membantu penyelesaian penelitian ini adalah :

1) Wawancara

Teknik wawancara merupakan pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai.²⁴

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam yakni mengumpulkan data melalui proses tanya jawab secara langsung dan jelas dengan para responden dan informan dalam penelitian. Dalam wawancara ini penulis ingin mengetahui dengan jelas tentang gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi remaja.

2) Observasi

Menurut Margono, Observasi adalah pengamatan atau pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.²⁵ Metode observasi ini yang digunakan penulis untuk mengikuti dan mengamati secara langsung kegiatan dan menggali data yang diperlukan. Penulis langsung terjun ke lapangan. Data yang dapat

²³ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 432.

²⁴Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, cet. 1(Banjarmasin: Antasari Press, 2011), h. 65-67.

²⁵Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, h. 67.

diambil dari observasi ini seperti faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dan pengelolaan emosi.

6. Teknik Pengelolaan Data

Adapun 4 cara yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data, yaitu sebagai berikut:

- 1) Koleksi data, yaitu mengumpulkan data yang diperlukan baik yang berkenaan dengan data pokok maupun data pelengkap.
- 2) Editing data, yaitu evaluasi data yang sudah didapat dan terkumpul. Termasuk memperbaiki sampai penyempurnaan agar sesuai dengan tujuan penelitian.
- 3) Klasifikasi data, yaitu mengelompokkan data sesuai dengan permasalahannya agar mudah menguraikan data dalam laporan hasil penelitian.
- 4) Interpretasi data, yaitu menafsirkan data dan menjelaskan data yang telah diolah agar mudah dipahami.

7. Analisis Data

Data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan analisis terhadap semua data yang penting. Teknik analisis data ini merupakan proses penyederhanaan dari sejumlah data berupa data deskriptif kualitatif agar mudah dipahami oleh pembaca kemudian hari,²⁶ mengenai gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi remaja.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

²⁶Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, h.68.

1. Pengumpulan data, yaitu seluruh proses yang dilakukan guna mendapatkan data yang telah dilakukan sejak awal penelitian melalui wawancara, observasi, membuat catatan lapangan, bahkan seluruh interaksi peneliti dengan lingkungan sosial subjek dan informan merupakan proses pengumpulan data yang hasilnya adalah data yang akan diolah.
2. Reduksi data, yaitu proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan untuk kemudian ditemukan tema-tema dari setiap uraian wawancara dan hasil observasi yang telah dilakukan.
3. Display data, yaitu mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan ke dalam kategori-kategori sesuai tema, serta memecah tema-tema tersebut ke dalam bentuk yang lebih kongkret dan sederhana.
4. Kesimpulan, yaitu proses terakhir dalam rangkaian analisis data dalam penelitian ini. Setelah seluruh proses dilakukan, hasil penelitian dipaparkan dengan cara menggambarkan secara lisan atau tertulis mengenai data-data yang diperoleh agar dapat dipahami dengan lebih mudah.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang dari penelitian yang terkait dengan gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi remaja. Kemudian dirumuskan permasalahannya dimuat dan disusun tujuan penelitian, signifikansi penelitian. Selanjutnya dikemukakan tinjauan pustaka yang menjelaskan mengenai keaslian penelitian yang penulis lakukan ini menguraikan perbedaannya dengan skripsi yang terdahulu, metode penelitian dan sistematika penulisannya yang menguraikan skripsi ini sebagai pijakan untuk menyusun secara detail isi skripsi ini.

Bab II Landasan teori terdiri atas : pengertian gambaran kontrol diri, faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, jenis dan aspek kontrol diri, kontrol diri menurut Psikologi Islam, pengertian pengelolaan emosi, macam-macam emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi emosi, dan pengelolaan emosi menurut perspektif Islam. Pengertian remaja, ciri-ciri remaja, karakteristik remaja, remaja menurut perspektif Islam.

Bab III laporan hasil penelitian yang menguraikan pembahasan data penelitian mengenai deskripsi objek penelitian dan gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi remaja.

Bab IV menyajikan analisis data.

Bab V Penutup, berisikan kesimpulan dan saran-saran baik bagi remaja maupun para orang tua.