

BAB IV

ANALISIS

Berdasarkan data yang telah disajikan berkenaan dengan gambaran kontrol diri dalam pengelolaan emosi pada remaja di Kandangan, berikut peneliti memberikan analisis terhadap apa yang ingin diteliti pada penelitian ini.

Piaget mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.¹

Dari penelitian yang dilakukan kepada 5 responden diketahui bahwa rata-rata responden tidak menemukan figur yang tepat ketika mereka berusaha diterima atau sejajar di dalam masyarakat karena mereka berasal dari keluarga kurang harmonis. Menurut responden bahwa mereka seringkali mendapat tindak kekerasan dalam rumahnya yang dilakukan oleh ibu kandungnya sendiri dan banyaknya kasus perkelahian yang ada di daerah tersebut. Adapun pokok-pokok pembahasan yang peneliti analisis adalah sebagai berikut:

A. Kontrol diri pada Remaja

Berdasarkan laporan tentang kontrol diri remaja di Desa Paring Agung Kec. Sungai Raya Kandangan, menyatakan bahwa remaja tidak dapat mengontrol diri dengan baik karena semua responden merasa bahwa permasalahan yang mereka hadapi sangat berat dan karena tidak ada perhatian dari orang tua sehingga

¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, h. 9.

mereka sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar seperti halnya pada subjek 1 dan 2.

Mahoney dan Thoresen dalam Robert mengatakan bahwa kontrol diri merupakan jalinan yang utuh (*integratif*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Seperti subjek 1 dan 2 karena mereka bergaul dengan teman mereka yang mempunyai kebiasaan negatif sehingga perilaku mereka juga terbentuk negatif seperti suka berkelahi, balapan liar dan mabuk-mabukan, subjek 3, 4 dan 5 mempunyai kasus keluarga yang *disharmoni* emosi mereka juga labil.

Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.² Kedua subjek tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah dan kenyataan yang ada sehingga mereka mencari kesenangan di luar, dikarenakan kurang baiknya hubungan dengan keluarga mereka sehingga mereka mengekspresikan semua bentuk permasalahan mereka dengan cara minuman keras, berkelahi, balapan liar dan kasus perkelahian yang dilakukan kedua responden sudah di luar batas karena memakai senjata tajam hal

²Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawira, *Teori-Teori Psikologi*, h. 21-22

tersebut sangat merugikan untuk dirinya dan orang lain. Sebagaimana mana yang di jelaskan dalam QS. Al-Hujarat (49) : 10

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

Dalam pandangan Zakiyah Drajat bahwa orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat mengendalikan diri dari keinginan-keinginan yang menyebabkan hal-hal yang merugikan. Dalam pengertian yang umum lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas, tidak melakukan perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun masa yang akan datang dengan cara menunda kepuasan sesaat.³

Pada responden 3, juga tidak bisa menerima keadaan kasus perceraian kedua orang tuanya, hingga akhirnya dididik oleh nenek dan kakeknya, namun di balik itu semua dia sangat membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya, ayahnya seorang narapidana yang sering keluar masuk penjara akibat perkelahian, sehingga responden 3 merasa kalau sifat yang ia miliki merupakan seperti turunan dari ayahnya, karena tidak bisa dipungkiri dia juga dikenal sebagai sifat yang pemberontak kalau mempunyai masalah bahkan dia merasa menyesal akan hal yang diperbuat ayahnya dan dia nampak terpukul dengan situasi yang dia hadapi. Seperti yang diungkapkan oleh Rogers yang menggunakan pendekatan fenomenologis yang mengharuskan individu mendefinisikan berbagai isu penting. Fokus pendekatan humanistik terletak pada apa yang disebut *experiencing*

³ Khusnul Azizah, *Pengelolaan emosi santri*, (16-04-2015).

person. Yang perlu diperhatikan adalah diskripsi antara seseorang pikiran tentang dirinya dengan total keseluruhan pengalaman yang ia alami ketidakmampuan untuk menerima aspek mengenai diri sendiri merupakan merupakan penghalang pertumbuhan.⁴

Responden 4 dan 5 dilihat dari segi usia memang tergolong muda, apalagi pada saat masih kecil responden 4 sudah menghadapi perceraian orang tua dan perlakuan kasar oleh ibunya, sehingga apa yang dia liat dan dia rasakan itu sangat mempengaruhi psikologisnya. Pada responden 5 juga demikian, sejak kecil dia sudah merasakan perlakuan kasar dan dia juga sering melihat ayah dan ibunya bertengkar, kasus tersebut membuat tekanan untuk hidupnya karena dia belum bisa menerima keadaan tersebut karena orang tua lah yang sangat berperan yang seharusnya menanamkan bagaimana kemampuan kontrol diri. Hal ini senada dengan pernyataan kalau lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

⁴Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany & Andreas Provita Prima, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, h.342.

Tabel 7. Aspek Kontrol Diri

No	Subjek	Kontrol Perilaku	Kontrol Kognitif	Mengeontrol Keputusan
	NI	Cepat terpancing emosi apabila mendapatkan tindakan yang kurang menyenangkan tanpa bisa berpikir panjang dan mengontrol dirinya.	Karena kurangnya perhatian dari orang tua menyebabkan subjek milih mencari ketenangan diluar dan dia juga sering melakukan hal-hal negatif untuk melupan masalah yang ada	Tidak bisa mengontrol keputusan dengan baik karena subjek tidak bisa mengontrol perilaku dan kemampuan mengatur stimulus kalau menghadapi suatu masalah, subjek juga sering menggunakan senjata tajam bahkan dia kemana-mana selalu membawa benda tersebut untuk melindungi dirinya.
	ZA	Suka marah tanpa bisa mengontrol dirinya dengan baik kalau dalam masalah	Sering mendapatkan kekerasan sejak kecil sehingga ZA susah untuk mengontrol dirinya apalagi dalam keadaan emosi dan kalau ada masalah dia lebih suka menyelesaikan masalahnya dengan cara berkelahi	Tidak bisa mengontrol keputusan dengan baik karena subjek tidak bisa mengontrol perilaku suatu masalah apalagi kalau menyangkut harga diri subjek, dia juga berani menggunakan senjata tajam kalau menghadapi masalah.
	MA	Suka marah tanpa bisa mengontrol dirinya dengan baik kalau menghadapi masalah.	subjek tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik karena sejak kasus perceraian tersebut subjek tidak mendapatkan kasih sayang, maupun perhatin dan nasehat dari orang tuanya padahal peran orang tua sangat mempengaruhi kontrol diri.	Tidak bisa mengontrol keputusan, perilaku dengan baik karena subjek kalau marah suka brontak, sehingga jika ada yang mengganggu subjek langsung marah tanpa berpikir panjang lagi.
	MD	Kalau sedang dalam masalah emosinya langsung memuncak dan susah untuk	Kurang bisa mengontrol diri dengan baik karena Sejak perceraian orang tuanya, subjek selalu	Tidak bisa mengontrol keputusan, mengontrol perilaku dengan baik karena subjek mempunyai

		mengontrol perilakunya tersebut.	mendapatkan perlakuan tidak baik dari ibunya, dia sering dimarahi, dipukul dan perkataan ibunya juga selalu kasar	sifat temperamental tinggi semua itu disebabkan karena sifat ibunya yang selalu mendidik dia dengan kekerasan sejak kecil sehingga kalau ada masalah subjek langsung marah dan bahkan menghancurkan barang-barang sekitar.
	SF	Kalau mempunyai masalah SF selalu diam dan menyimpan masalahnya sendiri, namun apabila masalahnya sudah memuncak dia juga tidak bisa mengontrolnya	Subjek juga sering mendapatkan kekerasan dari orang tuanya, namun subjek selalu diam dan menyelesaikannya dengan cara menangis	Subjek juga sering mendapatkan kekerasan dari orang tuanya, namun subjek selalu diam dan menyelesaikannya dengan cara menangis. Namun kalau dia sangat emosi maka dia akan brontak bahkan dia berani mengambil tindakan seperti ingin membunuh ibunya sendiri.

B. Pengelolaan Emosi pada Remaja

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat dianalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi remaja.

Pengelolaan emosi adalah suatu kedisiplinan diri atau pelatihan diri dalam menghadapi suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.⁵ Contohnya, apabila individu mengalami frustrasi, susunan syaraf bekerja sangat cepat menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang

⁵Netty Hartati, Zahraton Nihayah, Abdul Rahman Shaleh, Abdul Mujib, *Islam & Psikologi*, h. 89-90.

dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal ini menimbulkan emosi.⁶ Semua responden mengalami emosi yang berbeda-beda, seperti responden 1 yang melampiaskan emosinya dengan cara berkelahi dan mabuk-mabukan disebabkan karena pengaruh lingkungan sekitar dan kurangnya perhatian dari keluarga yang dirasakan responden 1 juga dirasakan responden 2, mereka merasa kalau mereka seperti hidup sendiri sehingga mereka mencari pelarian di luar, yakni dengan berkelahi, minum-minuman keras balapan liar bahkan responden 1 dan 2 berkelahi dengan menggunakan senjata tajam. Emosi yang ditimbulkan responden dominan lebih menimbulkan emosi marah dan sedih.

John B. Waston mengemukakan bahwa ada tiga pola dasar emosi, yaitu takut, marah, dan cinta (*fear, anger, and love*). Ketiga jenis emosi tersebut menunjukkan respons tertentu pada stimulus tertentu pula, tetapi kemungkinan terjadi pula modifikasi (perubahan).⁷ Seperti kasus yang dialami semua subjek yaitu yang paling dominan ialah emosi marah. Seperti subjek 1 dia akan marah kalau ada orang yang mengejek. Subjek 2 dia marah karena perlakuan ibunya dan dia tidak menerima kalau ada yang mengejek keluarganya. Subjek 3 merasa marah karena sifat ayahnya yang seorang narapidana dan kasus perceraian orang tuanya sehingga dia kehilangan kasih sayang, dia juga sering diejek temannya karena ayahnya seorang narapidana. Subjek 4 selalu melampiaskan kemarahannya kepada orang lain, dan subjek 5 merasa takut dan marah menghadapi masalah yang ada.

⁶Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 118.

⁷Khusnul Azizah, *Pengelolaan Emosi Santri*, (16 April 2015).

Anger out yaitu mengespresikan emosi dalam bentuk tindakan agresif atau merusak, *anger out* merupakan reaksi ke luar atau objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada di dekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan.⁸

Responden 3 dan 4, juga diketahui sebagai keluarga *broken home*, responden 3 merasa terpukul atas perceraian orang tuanya, dan masalah ayahnya yang seorang narapidana dan responden 4 mengalami kekerasan yang dilakukan oleh ibu kandungnya sendiri disebabkan karena perceraian, sejak kasus perceraian tersebut dia mengalami kekerasan karena pelampiasan dendam ibunya kepada ayahnya yang dilakukan terhadap responden 4 tersebut. Kedua responden ini merasa sangat terpukul dan mereka menyalurkan emosi mereka dengan cara memberontak dan berkelahi.

Menurut teori James dan Lange, bahwa emosi itu timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu. Misalnya, menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira, lari itu karena takut, dan berkelahi itu karena marah.⁹ Hal ini senada dengan kasus yang dialami subjek 1 dan 2 mereka berkelahi karena marah dan ingin membela harga diri mereka, subjek 3 dan 4 karena ejekan atau hal lainnya mereka akan marah dan memberontak, subjek 5 dia selalu menangis kalau mempunyai masalah dan kalau emosinya sudah memuncak maka dia akan melakukan segala cara untuk melampiaskan emosinya.

⁸Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 85.

⁹Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 118.

Lindsley mengemukakan teorinya yang disebut “*Activation Theory*” (teori pergerakan). Menurut teori ini disebabkan oleh pekerjaan yang terlampau keras dari susunan syaraf terutama otak. Contohnya, apabila individu mengalami frustrasi, susunan syaraf bekerja sangat cepat menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal ini menimbulkan emosi. Seperti kasus yang terjadi pada subjek 5 karena dia merasa sangat tertekan, dan dalam suatu keadaan, dia tidak berani untuk memberontak, sehingga dia hanya bisa diam, dan waktu masalah itu muncul ketika ibunya memarahi, memukul, dan berkata kasar hanya masalah sepele di situ dia langsung mengambil tindakan untuk membunuh ibunya sendiri dikarenakan emosi yang dialami tidak diespresikan ke luar. Hal ini senada dengan teori Spielberger yakni *Anger in* yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengespresikan ke luar. Misalnya ketika sedang marah, seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakan kepada siapapun atau tidak menegur orang yang membuat menjadi marah. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan memberi dampak negatif bagi dirinya sendiri.¹⁰

Dalam kasus yang dialami oleh semua responden yakni lebih dominan dengan emosi marah dan sedih, dan dendam. Mereka tidak bisa mengontrol diri dengan baik, mereka menyelesaikan sesuatu tanpa berpikir panjang, seperti dalam teori *Anger Control* yaitu kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dalam permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten

¹⁰Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 85.

menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya mencari solusi yang baik agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Seperti yang terkandung dalam hadis :

“siapa yang berusaha menahan amarahnya, padahal dia mampu meluapkannya maka dia akan Allah panggil di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sampai Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia kehendaki. (HR. Abu Daun, Turmudzi, dan dihasankan Al-Albani).”

Hal ini sesuai dengan teori yang ada dalam psikologi Islam karena masa remaja masuk pada fase *amrad* tugas-tugas hidup manusia yang dipersiapkan pada fase *amrad* adalah: a) Memiliki kesadaran tentang tanggung jawab terhadap semua makhluk; b) memiliki wawasan atau pengetahuan yang memandai tentang makhluk hidup; c) memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis dalam bidang tertentu, d) memiliki kemampuan memahami diri sendiri; e) memelihara dan mengembangkan kekuatan dan kesehatan fisik; f) memiliki kemampuan mengontrol dan mengembangkan diri sendiri; g) berempati, berkemunikasi, membuka diri, mengembangkan pemahaman, menerima diri sendiri, mengembangkan tanggung jawab pribadi, mengembangkan ketegasan, dinamika kelompok, dan menyelesaikan konflik.¹¹ Sehingga remaja dituntut untuk melakukan hal-hal positif, baik dalam lingkungan keluarga, dan lingkungan sekitar tempat tinggal sehingga orang tua sangat berperan penting dalam mendidik anaknya agar anak-anaknya bisa lebih terarah sehingga bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungann sekitar.

¹¹ Melly Sri Sulastri Rifai, *Psikologi Perkembangan*, h. 146.

Dalam proses perkembangan sosial, anak juga dengan sendirinya mempelajari proses penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Perkembangan sosial individu sangat tergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta keterampilan mengatasi masalah yang dihadapinya.¹² Oleh karena itu, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja sebagai berikut

Kegelisahan: Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Selain itu, di satu pihak mereka ingin mendapat pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuan, tetapi di pihak lain mereka merasa belum mampu melakukan berbagai hal dengan baik sehingga tidak berani mengambil tindakan mencari pengalaman langsung dari sumbernya.¹³ Dari hasil wawancara didapatkan informasi dari subjek sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Selain itu, di satu pihak mereka ingin mendapat pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuan, yang di alami subjek 1 dan 2 karena mereka berkeinginan untuk menambah pengetahuan, mereka sering ikut-ikutan bergaulan bebas, disebabkan karena kurangnya perhatian dari orang tua tersebut sehingga mereka ingin mencari jati diri mereka sendiri.

¹² Melly Sri Sulastri Rifai, *Psikologi Perkembangan*, h. 58.

¹³ Mohammad Ali dan Mohammad Asrosti, *Psikologi Remaja*, h. 124.

Aktivitas Berkelompok: Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama. Seperti yang di alami subjek 1 dan 2 mereka lebih memilih berkumpul dengan rekan sebayanya untuk menyelesaikan masalah, dan melupakan masalah yang mereka hadapi walaupun mereka menyelesaikan masalahnya dengan cara mabuk-mabukan, berkelahi, balapan liar dan hal yang menyimpang lainnya, hal tersebut tidak mereka hiraukan yang penting mereka merasa nyaman akan hal tersebut.

Keinginan Mencoba Sesuatu: Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Karena didorong rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa. Seperti kasus subjek 4 karena dia sering mendapatkan kekerasan dari ibunya, sehingga mendorongnya untuk melakukan hal yang sama terhadap orang lain seperti membentak atau memarahi orang lain, Dia berpendapat “ibu saja memperlakukan saya seperti itu, kenapa saya tidak bisa melakukan hal yang sama kepada orang lain”.

Oleh karena itu, yang amat sangat penting bagi remaja adalah memberikan bimbingan agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan positif.¹⁴

¹⁴Mohammad Ali dan Mohammad Asrosri, *Psikologi Remaja*, h.130.

Tabel 8. Aspek Pengelolaan Emosi

NO	Subjek	Amarah	Takut	Cinta
1	NI	Yang digambarkan oleh subjek lebih dominan mengarah kepada sifat amarah karena dia tidak mendapat perhatian dari orang tua, bahkan ayahnya menikah lagi dan suka menghabiskan waktu dengan keluarga barunya, sedangkan subjek harus berusaha mencari uang sendiri atau menunggu kiraman dari ibunya itupun belum tentu didapatkannya	Dia merasa takut menghadapi masalah sendiri sehingga dia lebih memilih bergaul dengan temannya, dan tidak peduli akan sifat temannya baik itu positif atau negatif karena dia menganggap hanya temannya yang bisa melupakan masalah yang dia hadapi saat ini.	-
2	ZA	Hampir sama dengan subjek sebelumnya ZA juga lebih dominan akan emosi marahnya, karena dia sejak kecil selalu mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari ibunya dia sering dipukul bahkan sejak kecil dia harus mencari uang sendiri untuk menghidupi dirinya sendiri sehingga ZA memilih untuk bergaul dengan temannya, dan suka melakukan hal-hal negatif seperti berkelahi, mabuk-mabukan dan lainnya.	Dia merasa takut kalau adiknya melakukan hal negatif seperti yang dia lakukan, dan tidak ingin adiknya ikut pergaulan bebas juga.	Di balik sifatnya dia juga peduli dengan ayahnya dan adiknya terbukti dia selalu menjaga adiknya agar adiknya tidak mengikuti jejaknya yang sering melakukan hal-hal negatif karena pergaulan dari temannya, dan dia juga sangat peduli dengan ayahnya, hal ini terlihat pada saat orang lain mengejek ayahnya, dan dia tidak terima akan hal tersebut sehingga ZA langsung marah dan bahkan ingin menusuk orang tersebut dengan senjata tajam hal tersebut dia lakukan untuk membela harga diri

				keluarganya.
3	MA	<p>Subjek MA juga lebih dominan mengarah pada emosi marah karena kasus perceraian membuatnya kehilangan akan kasih sayang, perhatian dari kedua orang tuanya, disamping itu ayahnya juga seorang narapidana sehingga dia merasa benci akan kedua orang tuanya, apalagi dengan kasus tersebut menjadi sebuah ejekan temannya, sehingga dia tidak terima dengan kenyataan tersebut dan membuat dia merasa terganggu, marah dan membuat permusuhan dengan temannya.</p>	<p>Subjek merasa takut karena sifatnya yang sangat emosian membuat dia tidak mempunyai teman lagi, dia juga merasa sedih dan menyesalkan perbuatan kedua orang tuanya yang harus bercerai disaat dia dan adiknya sangat membutuhkan kasih sayang kedua orang tuanya, apalagi ayahnya seorang narapida dan ibu telah sibuk dengan keluarga barunya.</p>	<p>Dia merasa hanya nenek dan kakeknya yang selalu menjaganya, namun dia juga sering menentang dan marah kepada neneknya kalau permintaannya tidak dituruti, tetapi dibalik itu dia sangat mencintai nenek dan kakeknya karena telah membesarkan dia dan adiknya.</p>
4	MD	<p>Subjek MD tergolong akan sifat marahnya, karena semenjak kasus perceraian orang tuanya dia sering mendapat kekerasan oleh ibunya sehingga dia merasa dendam terhadap ibunya, tidak sampai di situ dia juga sering marah, berkataa kasar kepada orang lain, karena dia merasa kalau ibunya selalu mendidiknya dengan hal kekerasann sehingga dia tidak canggung lagi melakukan hal yang</p>	<p>Subjek sering merasa takut akan perlakuan ibunya sehingga dia sering kabur dari rumah untuk mencari seseorang yang akan mengasuhnya dan memberinya kasih sayang.</p>	-

		sama kepada orang lain		
5	SF	Subjek juga sering mendapatkan perlakuan kasar dari ibunya, bahkan dari sejak kecil, bahkan untuk meminta uang jajan saja dia harus menerima perkataan kasar dari ibunya, ibunya sibuk terhadap laki-laki lain dan lupa akan kewajibannya terhadap keluarganya sendiri sehingga membuat subjek merasa marah dan terpukul.	Dia merasa takut menjalani masalah tersebut sendiri, dia hanya menyimpan masalahnya sendiri, karena ayahnya sibuk dengan mencari nafkah dan kakaknya sekarang sudah tidak bersamanya lagi. Sehingga membuat dia hanya meluapkan emosinya dengan cara menangis.	-

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri dalam Pengelolaan Emosi pada Remaja

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

Faktor internal ialah faktor yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Seperti subjek yang diteliti faktor usia memang sangat mempengaruhi pola kontrol diri seseorang karena di usia para subjek tergolong remaja awal,

mereka belum bisa mengontrol diri mereka, mereka menganggap apa yang mereka lakukan adalah hal yang wajar.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri remaja ialah khususnya daerah perkampungan, menurut hasil observasi dan wawancara maka diperoleh keterangan bahwa kurangnya motivasi orang tua untuk meraih pendidikan tinggi, kebanyakan diantara mereka bersekolah hanya tamatan SD dan SMP, hanya sedikit melanjutkan ke jenjang lebih tinggi karena beberapa faktor diantara banyaknya orang tua yang menginginkan anaknya untuk secepatnya menikah sehingga mereka memilih berhenti, disamping faktor pendidikan tersebut faktor ekonomi juga sangat mempengaruhi pola emosi mereka karena dengan pendidikan yang minim mereka tidak bisa bekerja yang lebih baik, hanya sebatas kemampuan yang mereka miliki seperti *behuma* (bersawah), berkebun, berdagang dan mengolah kerajinan *hulu parang* (sarung pisau), selain itu banyak juga sebagai buruh serabutan dan pengangguran.

Faktor keagamaan juga sangat mempengaruhi padahal di daerah perkampungan khususnya desa Paring Agung banyak terdapat mushalla/ langgar dan sarana dan prasarana seperti majelis yang diadakan setiap malam minggu, sore senin, malam kamis dan rutin mengadakan tahlilan dan pengajian setiap minggunya namun yang menghadiri hanyalah orang-orang tua saja, para remaja ditempat tersebut lebih memilih bergaul dengan teman sebaya mereka. Dan menurut hasil observasi yang diadakan peneliti, peneliti memperoleh informasi kalau orang tua dari para subjek juga tidak pernah mengikuti pengajian tersebut, hal ini sangat terlihat tidak adanya dorongan ataupun contoh dari orang tua

mereka untuk menjadikan anak mereka duduk menuntut ilmu agar tidak ada lagi penyimpangan yang mereka lakukan dan faktor yang menyebabkan sifat *keras* orang Kandangan yaitu dilatar belakangi keinginan untuk menjunjung tinggi harkat martabat dan harga diri, mereka tidak suka menunda-nunda masalah, kalau mempunyai masalah mereka ingin masalah tersebut terselesaikan saat itu juga.

Faktor eksternal ialah faktor yang diantaranya lingkungan dan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.¹⁵ Faktor orang tua sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang, seperti yang terjadi pada subjek 1 dia kehilangan perhatian dari orang tuanya, dia mencari ketenangan diluar seperti bergaul dengan orang lain sehingga kontrol dirinya tidak terkelola dengan baik akibat pergaulan tersebut, subjek 2 kehilangan kasih sayang sejak dia masih kecil, sehingga membuat dia mencari kebahagiaan diluar seperti bergaul dengan orang lain sehingga kontrol dirinya tidak terkelola dengan baik akibat pergaulan tersebut dan dia juga sering berkelahi dan mabuk-mabukan. Subjek 3 juga tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik karena dia berpisah dengan kedua orang tua sehingga dia kurang pegangan dalam hidupnya karena tidak ada didikan dari orang tuanya. Subjek 4 dan 5 mengalami hal yang sama mereka juga tidak

¹⁵Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany & Andreas Provita Prima, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, h. 341

mendapatkan perhatian, kasih sayang dan didikan dari orang tua mereka dan ibu mereka juga sering berbuat kasar sehingga kontrol diri yang ada tidak bisa terkontrol dengan baik.

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

Sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut.

Perubahan Jasmani ialah yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Seperti halnya subjek yang merasa kebutuhan fisik merasa tidak terpenuhi secara layak sehingga timbul ketidakpuasan, kecemasan dan kebencian kepada nasib mereka sendiri dan dari semua subjek masih tergolong remaja awal sehingga belum sepenuhnya bisa mengelola emosi dengan baik, seperti subjek 1 dan 2 umurnya baru 17 tahun yaitu remaja awal akhir, subjek MA baru 15 tahun, subjek MD baru 14 tahun dan

subjek SF baru 13 tahun. Pada masa ini masa topan badai sehingga pola emosi mereka tidak terkontrol dengan baik.

Faktor Pengalaman ialah faktor yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu, apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, maka selalu terulang juga akan mempengaruhi perkembangan emosi.¹⁶ Menurut hasil wawancara diperoleh informasi, faktor pengalaman yang mereka dapatkan berperan terhadap pola kontrol diri dan pola emosi pada diri mereka seperti yang dialami oleh subjek 4 mengalami pengalaman sering menerima kekerasan dari ibunya sehingga kontrol diri dan emosinya tidak terkontrol dengan baik, Subjek 1 dan 2 kurang mendapat perhatian dari kedua orang tuanya dan bahkan subjek 2 juga sering mendapat kekerasan sejak kecil dia juga mencari uang sendiri, sehingga setelah dewasa subjek menyalurkan emosinya dengan ikut mabuk-mabukan, balapan liar dan berkelahi. Subjek 5 juga mengalami kekerasan sejak kecil sehingga dia meluapkan emosi dengan mengurung diri di kamar dan menangis bahkan apabila emosinya sudah memuncak maka dia akan membrontak dan melakukan apa saja agar emosinya bisa tersalurkan.

Faktor individu yaitu kepribadian yang dimiliki individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik. Dan tidak akan merasa terganggu emosinya.

¹⁶Netty Hartati, Zahraton Nihayah, Abdul Rahman Shaleh, Abdul Mujib, *Islam & Psikologi*, h. 105.

Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya menjadi labil. Subjek 1, 2, 3, 4 dan 5 kurang bisa menyelesaikannya dengan baik seperti subjek 1 dia menyelesaikan masalahnya dengan cara berkelahi dan mabuk-mabukan, subjek 2 dia suka berkelahi, balapan, mabuk-mabukan. Subjek 3 dia juga suka berkelahi dia mempunyai sifat tempramental. Subjek 4 dia suka memberontak ketika dihadapkan dengan masalah. Subjek 5 dia menangis, mengurung diri di kamar saat mempunyai masalah dia tidak pernah membagi masalahnya kepada orang lain sehingga kalau marah dia meluap-luap seperti yang dia ceritakan hingga ingin membunuh ibunya karena rasa sakit hati.

Pola asuh orang tua, pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat 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 yang penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa sekarang cara semacam itu justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tuanya.¹⁷ Semua subjek tidak merasakan kasih sayang, perhatian dari orang tua mereka, subjek 1 ibunya seorang TKW dan ayahnya menikah lagi sehingga tidak ada waktu untuk mengurus subjek. Subjek 2 mengalami kekerasan saat masih kecil dia. Subjek 3 mempunyai keluarga *broken home* sehingga dia harus terpisah dengan ibunya dan ayahnya karena ayahnya seorang narapidana. Subjek 4 sejak kasus perceraian orang tuanya dia sering

¹⁷Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, h. 70.

mendapat kekerasan dari ibunya. Subjek 5 juga sering mendapat kekerasan dari ibunya dan dia juga sering melihat ayah dan ibunya bertengkar.

Pemberontakan terhadap orang tua menunjukkan bahwa mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari orang tua, Mereka tidak merasa puas kalau tidak pernah sama sekali menunjukkan perlawanan terhadap orang tua karena ingin menunjukkan seberapa jauh dirinya telah berhasil menjadi orang yang lebih dewasa. Jika mereka berhasil dalam perlawanan terhadap orang tua sehingga menjadi marah, mereka pun belum merasa puas karena orang tua tidak menunjukkan pengertian yang mereka inginkan. Keadaan semacam ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.¹⁸

Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya. Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antaranggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti itu sebaiknya diusahakan.¹⁹ Teman adalah tempat berkeluh kesah menurut subjek 1 dan 2 karena dari teman mereka bisa melupakan masalah yang mereka hadapi walaupun cara itu tidak baik, tapi mereka merasa teman mereka adalah tempat bersandar.

¹⁸Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, h. 70.

¹⁹Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, h. 70.

Di samping faktor-faktor tersebut, setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti menemukan faktor lain selain kelima faktor diatas. Yaitu faktor harga diri, baik itu faktor harga diri individu, keluarga, maupun orang disekitarnya. Harga diri ialah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sikapnya implisit, menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten karena diketahui kalau orang Kandangan sangat membela harga diri mereka, harga diri bagi mereka diatas segala-galanya yang wajib di bela walaupun harus mempertaruhkan nyawa mereka sekalipun.