

**PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWI SMA DARUSSALAM
BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI**

SKRIPSI



Oleh
ZAMI MABEKRUROH
NIM: 17122110032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2021**

**PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWI SMA DARUSSALAM
BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh
ZAMI MABEKRUROH
NIM: 17122110032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2021**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi**” yang ditulis oleh Zami Mabekruroh ini, telah disetujui untuk diuji dalam forum sidang Skripsi.

Banyuwangi, 28 Juli 2021

Pembimbing 1

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Agus Baihaqi', written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and extends to the right.

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY. 3150128107201

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi**” ini, telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari minggu tanggal 1 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos)

TIM PENGUJI

1. Ketua Penguji : Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
3150128107201
2. Anggota:
 - a. Penguji I : Nur Hafifah, S Ag, M.Sos
3150128107201
 - b. Penguji II : Afif Mahmudi, M.Sos.
315092108401

Banyuwangi, 28 Juli 2021

Mengesahkan

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

ABSTRAK

Zami Mabekruroh, 2021. *Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi*. Pembimbing Bpk Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

Penelitian ini dilaksanakan karena adanya perbedaan sifat emosi yang dialami oleh manusia salah satunya pada masa remaja yang menduduki sekolah menengah tingkat atas (SMA). Hal ini memiliki daya tarik bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut karena pada masa remaja menjadi masa awal pengelolaan emosi. Tetapi dalam pengelolaan emosi tidak semua siswi bisa mengelola emosinya. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa sanggupnya siswi dalam pengendalian emosinya.

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada 3 yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dimana penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian misalnya perilaku, tindakan, dan yang lain-lain, pada suatu konteks alamiah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang memaparkan situasi atau peristiwa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tentang seberapa mampunya siswi dalam mengelola emosinya, penyebab timbulnya emosi, faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, dan faktor-faktor yang menimbulkan emosi, dan cara pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam.

Kata kunci: *Siswi, dan Pengelolaan Emosi,*

ABSTRCK

Zami Mabekruroh, 2021. Emotion Management in Darussalam High School Students Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Supervisor Mr. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

This research was carried out because of the differences in the nature of the emotions experienced by humans, one of which was during adolescence who occupied high school (SMA). This has an attraction for researchers to research further because adolescence is the initial period of emotional management. But in managing emotions, not all students can manage their emotions. For this reason, this study was conducted to determine how capable students are in controlling their emotions.

In this study the type of research used is descriptive qualitative. There are 3 data collection techniques in this study, namely: observation, interviews, and documentation where this research aims to understand the phenomena experienced by the research subjects such as behavior, actions, and others, in a natural context. This study uses descriptive research, namely research that describes a situation or event.

The results of this study indicate how capable students are in managing their emotions, the causes of emotions, factors that affect emotional management, and factors that cause emotions, and how to manage emotions in Darussalam high school students.

Keywords: Student, and Emotion Management,

MOTTO

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ ۖ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ { ٤٠ }

Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan setimpal, tetapi barang siapa memaafkan dan berbiut baik (kepada orang yang berbuat jahat). Maka pahalanya dari Allah. Sungguh, ia tidak menyukai orang yang zalim. (QS. Asy-Syuara 24: 40)

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ أَعْمَالٍ مُمَرِّغَةٍ { ٤٣ }

Tetapi barang siapa bersabar dan memaafkan sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia. (QS. Asy-Syuara 24:43)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT., Skripsi dengan judul **“Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi ”** ini dapat selesai semata karena rahmad, ridho, dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. H. Ahmad Munif Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Institut Agama Islam Darusslam
2. Bpk Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Ibu Halimmatus Sa'diyah, S. Psi. Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam
4. Bpk Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.Kom. Selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini
5. Seluruh dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi
6. Untuk kedua orang tua, bpk Sungkono dan Ibu Eriyanti yang tidak henti-hentinya memberikan do'a, motivasi, dorongan, bantuan material, sehingga menjadi energi bagi penulis dalam

menyelesaikan studi di Institut Agama Islam Darussalam
Blokagung Tegalsari Banyuwangi

7. Untuk adik Ahmad Alfian yang selalu jadi penyemangat disetiap saat
8. Untuk teman-teman satua angkatan terutama untuk Ayu, Titik, Layla, Atsna, Irma, Uliy, Tata, Rika, Ajeng, Intan, Weni dan teman yang lain yang telah meyalurkan semangat dalam proses pembuatan skripsi
9. Untuk teman-teman yang ada jauh disana yang selalu memberi dukungan dan motivasnya
10. Untuk warga kamar R 01 yang telah menyemangati dan do'a kelancaran dalam proses pembuatan skripsi
11. Dan semua pihak baik secar langsung maupun tidak langsung yang telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini

Tiada balasan jasa yang dapat diberika oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan beliau mendapatkan balasan dari-Nya. Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian dengan skripsi ini, tentu juga masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstuktif.

Dan atas segala kehilafan dalam penulisan skripsi ini, penulis mohon ma'af sebagai insan yang dho'if. Akhirnya pada Allah azza wajalah, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga

skripsi ini tersusun atas ridho-Nya serta mendapatkan manfaat. *Amin Ya Robbal'alam.*

Banyuwangi, 1 Agustus 2021

ZAMI MABEKRUROH
17122110041

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
PEDOMAN TRASLITERASI ARAB-LATIN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Istilah.....	6
F. Sistematika Penulisan	8
BAB II KAJIAN TERDAHULU	9
A. Penelitian Terdahulu	9
B. Kajian Teori.....	14
1. Pengertian Emosi.....	13
2. Faktor Yang Mempengaruhi Emosi	18
3. Pengertian Pengelolaan Emosi	20

4. Macam-Macam Pengelolaan Emosi.....	21
5. Remaja (SMA)	25
C. Kerangka Konseptual	28
BAB III Metode Penelitian	29
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian	30
C. Kehadiran Peneliti	33
D. Subjek Penelitian	31
E. Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Analisis Data	34
H. Keabsahan Data.....	35
I. Tahap-Tahap Penelitian.....	37
BAB IV Paparan Data Dan Analisis	39
A. Sejarah dan Profil SMA Darussalam	39
1. Sejarah SMA Darussala	39
2. Profil SMA Darussalma	41
3. Data Informan	41
B. Paparan Data dan Analisis	42
1. Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam.....	41
2. Penyebab Siswi Kesulitan Dalam Mengelola Emosi.....	44
C. Temuan Penelitian	49
BAB V PEMBAHASAN	51
A. Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam.....	52

B. Penyebab Siswi Kesulitan Dalam Mengelola Emsoi.....	54
BAB VI KESIMPULAN dan SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

1.1 Penelitian Terdahulu	13
2.2 Kerangka Konseptual	28
4.2 Identitas Sekolah	40
4.2 Data Informan	41

PEDOMAN TRASLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi huruf Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor : 158/1987 dan 0534b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bâ'	B	Be
ت	Tâ'	T	Te
ث	Sâ	Ṣ	es (dengan titik atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Hâ'	ḥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Khâ'	Kh	ka dan ha
د	Dâl	D	De
ذ	Zâl	ḏ	zet (dengan titik bawah)
ر	Râ'	ṛ	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ya
ص	Sâd	ṣ	es (dengan titik bawah)
ض	Dâd	ḍ	de (dengan titik bawah)
ط	Tâ'	ṭ	te (dengan titik bawah)
ظ	Za'	ẓ	zet (dengan titik bawah)

ع	'Ain	'	koma terbalik atas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fâ'	F	Ef
ق	Qâf	Q	Qi
ك	Kâf	K	Ka
ل	Lâm	L	'el
م	Mîm	M	'em
ن	Nûn	N	'en
و	Wâwû	W	We
ه	Hâ'	H	Ha
ء	Hamza h	'	Apostrof
ي	Yâ'	Y	Ya

A. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh : مُتَعَدِّدَةٌ ditulis muta'addidah

B. Ta'marbutoh di Akhir Kata

1. Bila dimatikan dibaca h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti dengan kata sandang al), kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.

Contoh : جَمَاعَةٌ ditulis jamā'ah

1. Bila dihidupkan ditulis t

Contoh : كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ ditulis karāmatul-auliyā'

2. Bila ta'marbutah hidup atau dengan harakat (fathah, kasrah, dan dhomah), ditulis t

Contoh : زَكَاةُ الْفِطْرِ zakātul fitri

C. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

D. Voka panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

Contoh :

جَاهِلِيَّةٌ ditulis jāhiliyah

كَرِيمٌ ditukis karīm

فُرُوضٌ ditulis furūd

E. Vokal Rangkap

Fathah + ya` tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, ditulis dan fathah + wāwu mati ditulis au.

Contoh:

بَيْنَكُمْ ditulis bainakum

قَوْلٌ ditulis qaulu

F. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan Apostrof

(^) Contoh: مؤنث ditulis mu'annaṣ

G. Kata Sandang Ali+Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al

Contoh: القياس ditulis al-qiyās

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf l (el) diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشمس ditulis as-syams

H. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

1. Ditulis kata perkata

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: الشيخ السلام ditulis Syaikh al-Islām atau Syakhul-Islām

I. Pengecualian

Sistem transliterasi tidak berlaku pada:

1. Konsonan kata Arab yang lazim pada bahasa Indonesia dan terdapat pada Kamus Bahasa Indonesia, seperti al-Qur'an, hadis, mazhab, syari'at, lafaz, dll.

2. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *al-Hijab, la Tahzan*, dll.

3. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, seperti Quraish Shihab, dll

4. Nama penerbit Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya Mizan, Hidayah, dll.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap manusia memiliki cerita hidup yang berbeda-beda kadang bahagia, sedih, takut, marah, dan bahkan perasaan yang tidak karuan. Kehidupan tidak selamanya dalam keadaan yang baik-baik saja terkadang ada permasalahan yang bisa menimbulkan pikiran yang tidak baik, seperti perasaan ingin marah, emosi yang melua-luap, dan perasan-perasaan yang lainnya. Hal itu sudah menjadi hal yang biasa bagi setiap kehidupan, tetapi apabila individu tidak bisa mengaplikasikan emosi secara baik bisa saja menimbulkan sebuah permasalahan dikehidupan.

Emosi terkadang bisa mengarah kehal yang positif dan juga bisa mengarah kehal yang negatif tergantung pada diri individu dalam menghadapinya. Emosi pada usia remaja sering menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif terhadap keadaan sosial yang dihadapi oleh individu, seperti halnya remaja pada usia SMA atau sekitar usia 15-18.

Siswa SMA Darussalam memiliki jumlah siswa sekitar 615 yang terdiri dari 212 laki-laki dan 403 putri. Masing-masing dari siswa tersebut ada yang bertempat dipesantren dan ada juga yang bertempat dirumah masing-masing. Perbandingan antara siswa yang bertempat dipesantren dengan siswa yang berada dirumah masih banyak siswa yang bertempat dipesantren, hal itu dikarenakan tempat tinggal yang jauh dan siswa kebanyakan memilih sekolah sambil belajar dipesantren (mondok). Dalam

penelitian ini subyek yang diambil yaitu 5 siswi SMA Darussalam yang menempati dipesantren.

Fenomena yang didapat dari 5 siswi SMA Darussalam, remaja pada usia ini melampiaskan emosinya dengan cara yang berbeda-beda ada mengerah pada hal yang positif dan ada juga dengan cara yang negatif seperti halnya curhat dengan teman, memilih tempat yang nyaman, mencari hiburan dan ada juga mengungkapkan dengan cara marah-marah yang tidak jelas, membantah ketika dinasehati, dan mengeluarkan ucapan-ucapan yang kotor. Hal ini dikarenakan kurangnya pengelolaan emosi pada salah satu dari lima siswi SMA Darussalam. Munculnya perasaan emosi pada lima siswi SMA Darussalam disebabkan adanya permasalahan dilingkungan sekitar seperti kamar, asrama, dan sekolah biasanya sumber permasalahannya dari teman sebaya, atau teman yang ada dilingkungan sekitar. Munculnya emosi juga bisa disebabkan karena keadaan diri individu seperti, merasa sedih, cemas, dan juga banyaknya pikiran.

Emosi merupakan sebuah bagian dalam diri manusia, karena emosi bentuk pengekspresian dalam perasaan, selain itu emosi memiliki perkembangan dalam setiap aspek pertumbuhan pada diri manusia. Emosi juga di sebutkan sebagai suatu kekuatan yang menimbulkan sikap dan perilaku. Emosi dalam kondisi yang tidak baik, seperti marah, sedih dan lain-lain atau emosi yang tidak stabil berakibat kerja otak tidak stabil. Sebaliknya, dalam keadaan yang gembira dan tenang menyebabkan

aktivitas otak akan meningkat, sehingga dapat berkonsentrasi dengan lebih baik.¹

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari dalam dan dari luar individu yang sangat berperan dalam kehidupan manusia khususnya hubungan dengan orang lain. Emosi dapat bersikap positif dan bahkan bisa bersikap negatif, tergantung pada fokus perhatian dan pada tingkat kemungkinan yang ada, yaitu hubungan dengan lingkungan yang berbahaya, perasaan subjektif terhadap sumber emosi, serta konsekuensi dari adaptasi yang dilakukan. Pada dasarnya emosi dapat di tunjukkan ketika merasa senang mengenai suatu kondisi, marah kepada seseorang, atau merasa takut pada sesuatu. Emosi yang ditunjukkan akan sangat tergantung kemampuan dari individu dalam mengelola emosi.² Oleh sebab itu emosi sangat penting untuk di kelola agar dapat terarah dengan baik. Kemampuan mengelola emosi merupakan kunci keberhasilan dalam beradaptasi pada lingkungan yang ada di sekitar apa lagi pada remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan untuk menuju kedewasaan, dimana masa peralihan itu diperlukan oleh seorang remaja untuk dapat mempelajari dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan sehingga mampu bertanggung jawab akan segala permasalahan dalam masa dewasa nanti. Terutama dalam pergaulan remaja, baik itu di lingkungan tempat tinggal, sekolah, dan masyarakat luas pasti terdapat suatu etika. Perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan

¹ Taty Fauzi Dan & Syska Purnama Sari. 2018. *Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*, 1 (1) : 1-2.

² Ahmad , “Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar”, *seminar nasional*, 9 (vol 2018), 657.

permasalahan dalam proses perkembangannya baik secara individu maupun sosial, jika remaja tidak dapat beradaptasi dengan baik pada lingkungannya. Dan tingkat emosi pada remaja sering sekali tidak terkontrol dengan baik dalam menghadapi permasalahan yang ada pada lingkungan di sekitar remaja.

Remaja pada usia 15-18 merupakan remaja yang tingkat sekolahnya menginjak jenjang SMA/SEDRAJAT. Dimana dimasa ini remaja mulai membentuk karakter, hubungan, dan sosialisasi terhadap lingkungannya. Ada permasalahan yang di hadapi dalam setiap kehidupan, begitu juga masalah yang hadapi oleh remaja. Banyak permasalahan yang menimbulkan emosi salah satunya permasalahan remaja pada teman dilingkungannya. Hubungan yang tidak baik terhadap teman terkadang menimbulkan emosi apa lagi jika tidak disertai dengan pengelolaan emosi. dalam usia remaja keadaan emosi sering menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif terhadap keadaan sosial yang dihadapi oleh individu, oleh karena itu perlunya pengarahan dalam pengelolaan emosi pada diri remaja, agar ia lebih terarah dan bisa mengelola emosi terhadap diri individu tersebut. Kemampuan diri dalam mengelola emosi menjadi sebuah tujuan keberhasilan siswi dalam beradaptasi terhadap lingkungan yang ditempati kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar dapat diungkapkan secara tepat dan terkontrol agar terjadi keseimbangan di dalam diri individu. Kemampuan dalam mengenali emosi yang ada didalam dan dirasakan kebanyakan akan lebih mampu dikelola secara positif.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada lima siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Peneliti menemukan bahwa siswi dapat mengelola emosinya dengan baik tetapi ada juga yang belum sempurna dalam mengelola emosinya, hal itu disebabkan karena kurang tanggapnya siswi mengenai situasi yang ada dilingkungannya, dan juga ia melampiaskan sebuah permasalahan dengan kemarahan. Dari hal ini membuat ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian tentang **“PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWI SMA DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka di rumuskan pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi?
2. Apakah penyebab siswi SMA Darussalam kesulitan dalam mengelola emosi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan di atas maka peneliti akan mengemukakan tujuan penelitian yaitu:.

1. Untuk mendeskripsikan pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.
2. Untuk mendeskripsikan penyebab siswi SMA Darussalam kesulitan dalam mengelola emosi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Diharapkan menambahkan khazanah keilmuan psikologi sosial dan psikologi perkembangan dengan model konselin.
 - b. Sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya dan bahan komprasi bagi penelitian sebelumnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan bagi siswi tentang pengelolaan emosi pada diri siswi SMA Darussalam Blogagung, Tegalsari, Banyuwangi.
 - b. Sebagai bahan pengetahuan untuk kalangan siswi pentingnya mengelola emosi dalam menghadapi permasalahan baik dengan teman dan lain-lain.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah menjelaskan tentang konteks penelital di atas. Pokok pembahasan dalam penelitian ini ada dua:

1. Pengelolaan Emosi

Emosi merupakan pengelolaan pikiran, perasaan, keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Selanjutnya dikatakan bahwa semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah. Prawitasari mengemukakan bahwa emosi sebagai suatu keadaan perasaan yang banyak berpengaruh pada perilaku. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsang dari dalam dan

dari luar individu yang sangat berperan dalam kehidupan manusia khususnya dalam hubungannya dengan orang lain. Pendapat lain mengatakan bahwa emosi merupakan suatu wilayah dari perasaan, lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi. Emosi memegang peran penting dalam setiap peristiwa kehidupan manusia. Emosi dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada fokus perhatian dan pada tiga kemungkinan yang ada, yaitu hubungan dengan lingkungan yang berbahaya, perasaan subjektif terhadap sumber emosi, serta konsekuensi dari adaptasi yang dilakukan.³

Dalam mengelola emosi sebaiknya diperlukan untuk mengenali emosi yang ada pada diri sendiri. Menelaah dari dua istilah kata diatas maka manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu keadaan yang kompleks. Pengertian ini sesuai dengan istilah *Emotional Control* yang terdapat dalam kamus psikologi, yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain.⁴ Dalam penelitian ini pengelolaan emosi adalah cara mengelola emosi diri yang dilakukan oleh 5 orang siswi SMA Darussalam Blokagung yang menjadi subyek dalam penelitian ini yakni dengan cara pengalihan ke obyek yang lain, dan dengan cara mendekatkan diri pada Allah SWT, seperti berdzikir, berwudhu' dan lain-lain. Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih

³ Ahmad , “Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar”, *seminar nasional*, 9 (vol 2018), 657.

⁴ J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono (Jakarta, Raja Wali Pers: 2014), Cet.16, h.165

suatu tujuan secara efektif.⁵ Nampaknya menekankan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses, dari mana emosi itu datang, dengan cara yang bagaimana, kita menerimanya dan mengekspresi, kemudian dengan cara seperti apa kita mengaturnya.

2. Remaja

Remaja berada dalam *status interim* sebagai akibat dari pada posisi yang diberikan oleh orang tua dan sebagian di peroleh dari pengalaman yang dialaminya sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu padanya. Menurut para ahli mengemukakan bahwa remaja adalah suatu masa diman individu berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari masa kana-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepadakeadan yang relatif lebih mandiri. Masa remaja merupakan masa yang kompleks. dimana remaja mengalami priode transisi dari masa anak-anak kemasa dewasa. Dalam masa ini individu memiliki banyak tantangan perkembangannya, baik dalam diri maupun dari luar terutama pada lingkungan sosial. Diantara perkembangan remaja yang dialami adalah perkembangan intelegensi, emosi, sosisl, dan moral.⁶ Remaja yang dimaksud disini adalah remaja atau siswi SMA Darussalam Blokagung yang menempati pesantren,

⁵ John W. Santrock, Dalam Bukunya, Perkembangan Anak, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

⁶ Annisa Nur Ekanantari, Rosmawati, Tri Umari 2016. *Pengembangan Materi Manajemen Emosi Siswa SMA/SEDRAJAT*. 3

yang menjadi sabyek yang diambil dalam penelitian ini adalah 5 orang siswi.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan digunakan untuk mempermudah pembahasan dan diperhatikan dalam peyusunannya agar jelas dan terarah maka peneliti meyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal berisi tentang Halaman Judul, Halaman Persetujuan, Abstrak, Kata Pengantar. Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, dan daftar pedoman.

2. Bagian Skripsi

BAB I: Pendahuluan, terdiri atas Konteks Penelitian, Fokus Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Istilah, Dan Sistematika Penulisan.

BAB II: Kajian pustaka, berisi uraian tentang Penelitian Terdahuli, Kajian Teori, Dan Kerangka Konseptual.

BAB III: Metode penelitian, terdiri dari Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Kehadiran Peneliti Subjek Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Analisis Data, Keabsahan Data, dan Tahap Penelitian.

BAB IV: Paparan data dan analisis akan dibahas untuk membuktikan dan Temuan Peneliti akan dipaparkan.

BAB V: Pembahasan yang disesuaikan dengan fokus penelitian.

BAB IV: Penutupan, juga Kesimpulan dan Saran.

3. Bagian Akhir Skripsi

Pada bagian akhir mendiskripsikan hal-hal seperti Daftar Rujukan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Plagiat 30% Per Bab, Lampiran-Lampiran, dan Riwayat Hidup

BAB II

KAJIAN TERDAHULU

A. Penelitian Terdahulu

Pertama, Annisa Nur Ekanantari, Rosmawati, Tri Umari (2016) **Pengembangan Materi Menejemen Emosi Pada SMA/SEDRAJAT.** Penelitian ini bertujuan mengembangkan materi menejemen emosi yang diperlukan untuk siwa SMA ditinjau dari aspek kejelasan, sistematik, dukungan gambar, keterbaruan, kelengkapan materi, dan dukungan vidio atau games. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan teknik analisis data dengan menggunakan validitas data. Sumber data diperoleh dari dosen pembimbing 1, pembimbing 2, empat orang guru BK, dan 38 siswa kelas XI SMAN 12 pekanbaru. Dari nilai yang diberikan oleh para ahli dan siswa-siwa mendapatkan hasil perhitungan untuk aspek kejelasan materi memperoleh nilai 4,3 yang termasuk kategori yang sangat jelas, untuk aspek sistematik memperoleh nilai 4,3 yang termasuk sangat sistematis, untuk aspek dukungan gambaran memperoleh nilai 4,3 yang termasuk kategori yang sangat bagus, untuk aspek keterbaruan materi memperoleh nilai 4,1 yang termasuk kategori baru, untuk aspek kelengkapan materi memperoleh nilai 4,3 yang termasuk kategori yang sangat lengkap, untuk aspek dukungan vidio atau games memperoleh nilai 4,4 yang termasuk kategori sangat mendukung, sedangkan untuk keseluruhan aspek penilaian materi menunjukkan bahwa materi yang

ditunjuk kansudah Sesuai harapan dengan memperoleh nilai 4,29 yang termasuk kategori yang sangat baik.⁷

Kedua Desi Natalia Sihombing, (2018) **Kemampuan Mengelola Emosi**. penelitian ini ditujukan untuk mengetahui tingkat kemampuan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru saja lulus dan program kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 36 mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013 sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru saja lulus. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur usulan mahasiswa prodi bimbingan konseling universitas sanata dharma angkatan tahun 2013 yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru saja lulus dalam mengelola emosinya yang menggunakan skala likert. Tingkatan mahasiswa mengelola emosi dibagi menjadi empat tingkatan yaitu sangat rendah (sangat kurang mampu), rendah (kurang mampu), sedang (cukup mampu), tinggi (mampu), dan sangat tinggi (sangat mampu). Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 2(8,3%) mahasiswa yang sangat mampu mengelola emosinya, sebesar 20 (52,8%) mahasiswa yang mampu mengelola emosinya, sebesar 14 (38,9%) mahasiswa yang cukup mampu mengelola emosinya dan tidak ada mahasiswa yang kurang mampu dan yang sangat kurang mampu mengelola emosinya dengan hasil penelitian reliabilitas 0,980.

⁷Annisa Nur Ekanantari, Rosmawati, Tri Umari. 2016. Pengembangan Materi Manajemen Emosi Siswa SMA/SEDTAJAT. 1 (1) : 4

Lalu Program Kemampuan Mengelola Emosi adalah Ketekunan (tetap menyelesaikan skripsi meski sulit) Mendahulukan yang Utama (mengabaikan kesempatan bermain ketika harus menyelesaikan skripsi sikap yang positif) (mampu menghadapi tantangan menyelesaikan skripsi). Instrumen Penelitian Ini Dikembangkan Penelitian Sebelumnya Cicilia Indah Nuraeny dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan nilai reliabilitas 0,886.⁸

Ketiga Khusnul Azizah. **Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz** (Studi Perbandingan Santri Kuliah dengan yang tidak Kuliah). Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2009. Penelitian ini memfokuskan pada beberapa hal; 1) Emosi apa saja yang dialami oleh santri huffadz Siti Khumayroh dan Nida Rahman? dan 2) Bagaimana pengendalian atau penyesuaian emosi yang dilakukan oleh santri huffadz Siti Khumayroh dan Nida Rahman? Penelitian ini merupakan penelitian Studi Perbandingan yang bersifat kualitatif yang dilakukan langsung terhadap obyek yang diteliti. Sumber data penelitian ini adalah dua santri yang sama-sama menghafalkan Al-Qur'an tetapi memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu metode yang digunakan terhadap suatu data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan menurut jenis, disusun, dijelaskan dengan digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategorinya untuk

⁸ Desi Natalia Sihombing (2018) Kemampuan Mengelola Emosi. Deskriptif Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Santa Dharma Yogyakarta

memperoleh kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1)) emosi yang dialami santri huffadz Siti Khumayroh dan Nida Rahman adalah sedih dan marah. 2) pengendalian atau penyelarasan emosi santri huffadz Siti Khumayroh dan Nida Rahman dalam Pengelolaan emosi stabil dan wajar meski mereka memiliki permasalahan, akan tetapi mereka mampu berusaha mengatasi dengan masih menjalankan dan memanfaatkan kegiatan yang ada di Pondok Pesantren sehingga mengurangi rasa sedih maupun marah karena menghafalkan Al-Qur'an maupun berbagai masalah yang menimpa mereka. Kata Kunci : Pengelolaan emosi, santri huffadz, kuliah dengan tidak kuliah⁹

Tabel
Persamaan dan Perbedaan penelitian

No	Identitas Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Annisa Nur Ekanantari, Rosmawati, Tri Umari (2016) Pengembangan Materi Menejemen Emosi Pada SMA/Sedrajat	Fokus penelitian tertuju pada manajemen emosi, dengan subyek remaja dengan tingkat sekolah SMA/SEDRAJAT.	Penelitian mengambil data dengan metode pengembangan dan Research and Development (R&D). Sedangkan penelitian ini dengan metode Kualitatif
2	Kedua Desi Natalia Sihombing, (2018) Kemampuan Mengelola Emosi.	Untuk mengetahui pengolaan emosi	Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif Subjek penelitian ini adalah 36 mahasiswa
3	Ketiga Khusnul Azizah. Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz (Studi Perbandingan Santri Kuliah dengan yang tidak Kuliah).	Untu mengetahui tentang pengelolaan emosi	Sumber data penelitian ini adalah dua santri yang sama-sama menghafalkan Al-Qur'an

⁹ Khusnul Azizah (2013). Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz. Deskriptif Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Program Paska Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

B. Kajian Teori

1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan suatu kekuatan yang menyebabkan timbulnya sikap dan perilaku. Menurut bahasa emosi berasal dari kata latin yaitu *movere*, yang berarti: menggerakkan atau bergerak ditambah awalan *e* untuk memberikan arti bergerak menjauh yang mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman mengatakan bahwa emosi adalah kegiatan pertarungan pikiran, perasaan, nafsu, keadaan mental yang meluap-luap. Emosi disini juga merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang ada pada setiap diri manusia. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evaluasi.¹⁰

Sedangkan menurut J. Bruno mengartikan emosi kedalam dua sudut pandang yaitu:

- 1) Secara fisiologi emosi adalah proses jasmani karena perasaan yang meluap
- 2) Secara psikologi emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan

Menurut al Quussy dalam memahami masalah emosi harus bisa membedakan dua hal yaitu:

¹⁰ Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi, Terjemah. T Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996) Hal. 7

- 1) Keadaan emosi seperti, merasa takut karena seseorang menyentuh api dan perasaan takut ketika seseorang mengetahui bahwa dirinya dalam keadaan bahaya.
- 2) Perasaan atau pengenalan yang bermacam-macam yang menyebabkan timbulnya perasaan.

Seseorang biasanya menggunakan kata emosi untuk menunjukkan bermacam-macam arti, kadang diambil secara terpisah dan terkadang secara kelompok. Kebanyakan orang menganggap bahwa emosi adalah perasaan yang khusus seperti rasa takut.

Atkinson et al.¹¹ mengatakan bahwa emosi dapat mengaktifkan, mengarahkan, dan menyertai perilaku. Emosi yang kuat mencakup empat komponen umum yaitu:

- a. Respon terhadap tubuh eksternal, terutama yang melibatkan sistem saraf otonom.
- b. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif.
- c. Ekspresi wajah.
- d. Reaksi terhadap emosi.

Menjelaskan bahwa khususnya dalam berkomunikasi, perasaan emosi memberi informasi dan mempengaruhi perilaku seseorang. Dasar pada emosi dapat ditunjukkan ketika individu merasa senang terhadap suatu keadaan, marah kepada seseorang, dan perasaan takut terhadap sesuatu.

Emosi yang ditunjukkan tergantung pada kemampuan individu dalam

¹¹ Ahmad, "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar", *seminar nasional*, 9 (vol 2018), 657.

mengelolanya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik biasanya terhindar dari perasaan stres, konflik, kecemasan dan rasa putus asa. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, ia cenderung mengalami stres, marah yang berlebihan, mudah tersinggung, sehingga akibatnya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.¹² Pada dasarnya emosi itu dibagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif :

a. Emosi positif

Emosi positif adalah emosi yang memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif seperti merasa tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang.

b. Emosi negatif

Emosi negatif adalah emosi yang memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan menyusahkan. Diantaranya merasa sedih, kecewa, putus asa, depresi, frustrasi, marah, sedih, dan dendam.

Pengertian tentang emosi tidak hanya disampaikan oleh para ahli saja, didalam al-quran juga menyebutkan gambaran tentang emosi. meski tidak disebutkan secara kosakata, tetapi banyak ditemukan ayat yang berbicara tentang perilaku emosi yang ditampakan melalui beberapa peristiwa kehidupan. Seperti dalam surat al- Baqarah ayat: 157, dan al-An'am ayat: 123.

¹² Ahmad , "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar", *seminar nasional*, 9 (vol 2018), 657.

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ أَمْوَاتٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ

Dan janganlah kamu mengatai orang yang terbunuh di jalan Allah SWT, (mereka)Telah mati. Sebenarnya (mereka) hidup, tetapi kamu tidak meyadarunya. QS al- Baqaroh ayat: 157¹³

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا فِي كُلِّ قَرْيَةٍ أَكْبَرًا مُجْرِمِيهَا لِيَمْكُرُوا فِيهَا وَمَا يَمْكُرُونَ إِلَّا بِأَنْفُسِهِمْ
وَمَا يَشْعُرُونَ

dan demikian kami jadikan pembesar-pembesar yang jahat. Agar melakukan tipu daya dinegri itu. Tetapi mereka hanya menipu dirinya sendiri tanpa meyadarinya. QS Al-An'am ayat 123

Ungkapan emosi dalam Al-Qu'an terikat langsung dalam perilaku manusia baik sebagai makhluk individu maupun sosial, pada tataran informasi lampau, kini, dan masa depan. Karena cakupan perilaku amatlah luas, maka sebaran emosi ikut meluas dalam arti tidak ada pengkelompokan antara satu dan yang lain. Dalam Al-Quran banyak membahas tentang emosi primer yang dimiliki manusia, seperti emosi gembira, sedih, marah dan takut. Berbagai emosi sekunder juga dibahas dalam Al-Quran, antara lain yaitu malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, takjub, cinta, benci, bingung, terhina, sesal dan lain-lain. Ungkapan Al-Quraan tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang sedang terjadi.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan emosi:

- a) Surat al-mutaffifin ayat: 22-24, yang berkaitan dengan emosi senang

¹³ Al-Hikmah, *Al-Qur'an Dan Terjemah, Diterjemahkan Oleh Peyelenggara Penterjemah Al-Qur'an dan Disempurnakan Oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an*, (Bandung: Diponegoro, 2014), Cet 10, Hlm 24

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (٢٣) عَلَا أَلْرَبِّكَ يَنْظُرُونَ (٢٣) تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ
نَضْرَةَ النَّعِيمِ (٢٤)

Sesungguhnya orang yang berbakti benar-benar berada dalam (syurga yang penuh) kenikmatan. Mereka (duduk) diatas dipan-dipan melepas pandang. Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan hidup yang penuh kenikmatan.¹⁴

b) Surat an-Nahl ayat 58-59 berkaitan dengan emosi marah

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَكَيْمٍ (٥٨) يَتَوَرَّى مِنَ
الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهَا يُؤْمِسُكُمْ عَلَىٰ هُونٍ أَيْدُسُهُ فِي الثُّرَابِ إِلَّا سَاءَ
(٥٩) مَا يَحْكُمُونَ

Padahal apabila seseorang dari mereka diberikabar dengan (kelahiran) anak perempuan, wajah menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat marah. Dia bersembunyi dari orang banyak, disebabkan kabar buruk yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memelihara dengan(menanggung) kehinaan ataukah akan membenam kedalam tanah (hidup-hidup) ingatlah alangkah buruknya (putusan) yang mereka tetapkan itu.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Emosi

Dalam menjelaskan faktor yang menyebabkan emosi, Rohaty Majzub seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, menyatakan bahwa remaja mengalami emosi memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku keatas diri mereka. Perkembangan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor persekitaran.²⁹

Mengenai faktor persekitaran Rasulullah s.a.w pernah merasa tertekan apabila persekitaran masyarakat yang tidak memberangsangkan ketika

¹⁴ Al-Hikmah, *Al-Qur'an Dan Terjemah, Diterjemahkan Oleh Peyelenggara Penterjemah Al-Qur'an dan Disempurnakan Oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an*, (Bandung: Diponegoro, 2014), Cet 10, Hlm 557

baginda menyampaikan seruan dakwah Islamiyah kepada masyarakatnya.

Keadaan ini dapat dilihat dalam firman Allah SWT:

يَقُولُونَ بِمَا صَدْرُكَ يَضِيقُكَ أَنْتَ نَعْلَمُ وَلَقَدْ

Artinya:

Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan.³⁰

Ayat ini menceritakan tentang kisah Nabi yang mengalami tekanan emosi disebabkan persekitaran masyarakat yang tidak baik terhadap dakwah Nabi Muhammad Saw. Baginda telah dilemparkan dengan berbagai ejekan yang menyakitkan hati. Penentangan yang hebat dari kaumnya di Makkah ketika itu, telah menerbitkan rasa duka cita kepada Rasulullah karena penentangan itu melampaui batas-batas kemanusiaan dengan menuduh Rasulullah sebagai pendusta dan tukang sihir.¹⁵

Dari rangkaian di atas dapat memberikan gambaran bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah dilingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga atau lingkungan sosial masyarakat.

Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi perkembangan Emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang didapatkan oleh individu selama hidupnya akan berpengaruh pada perkembangan emosinya. pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan

¹⁵ Departemen Agama RI, Terjemah Al-Jumanatul ‘Ali Al-Quran, (Bandung: CV. Penerbit J-Art 2005) hal.268

pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, maka selalu terulang juga akan mempengaruhi perkembangan emosi.

c. Faktor Individu

kepribadian yang dipunyai oleh individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan menjadi labil.

3. Penegrtian Pengelolaan Emosi

Istilah manajemen emosi merupakan gabungan dari dua suku kata, yaitu manajemen dan emosi. secara etimologis kata manajemen berasal dari bahasa inggris, yakni management, yang artinya pengeturan atau pengelolaan.¹⁶ Sedangkan kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari bahasa latin *emovere* yang diterjemahkan sebagai bergerak, senang, mengendalikan, atau mengatasi.

Menelaah dari dua istilah kata diatas maka manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu keadaan yang kompleks. Pengertian ini sesuai dengan istilah *Emotional Control* yang terdapat dalam kamus psikologi, yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi diri sendiri atau emosi orang lain.¹⁷

Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan

¹⁶ Budiono, kamus ilmiah populer internasional, (surabaya: karya harapan, T.th), h. 387

¹⁷ J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono (Jakarta, Raja Wali Pers: 2014), Cet.16, h.165

dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.¹⁸ Secara definitif pengertian manajemen emosi bermakna sama dengan *emotional control* dan *emotional regulation*. Tidak ada kontradiktif antara satu sama lain, karena sejalan dalam tujuannya, yaitu semacam solusi untuk mengatasi sebuah emosi-emosi yang seringkali muncul dan mengarahkan kita kepada hal-hal yang negatif.

Pengelolaan emosi sangat penting dalam kehidupan manusia khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis terutama pada emosi yang negatif. Dalam konteks ini Al-Qur'an memberi petunjuk bagi manusia agar mengelola emosinya agar mengurangi ketegangan fisik, psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Pengelolaan emosi dapat dibagi menjadi beberapa bagian: pertama model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau meyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen "anggur asam", (rasionalisasi) dan dzikrullah. Kedua model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*hus al-zhann*), empati, dan altruisme. Ketiga, model coping, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi syukur-sabar, pemberian

¹⁸ Sebagaimana Yang Dikutip Oleh, John W. Santrock, Dalam Bukunya, Perkembangan Anak, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

maaf, dan adaptasi “*adjust*” keempat, model lain-lain seperti regresi, represi, dan relaksasi.¹⁹

4. Macam-Macam Pengelolaan Emosi

M. Darwis Hude²⁰, dalam bukunya menyebutkan ada empat macam cara mengendalikan emosi:

a. Model Pengalihan (*Displacement*)

Model pengendalian dengan cara ini adalah dengan cara mengalihkan emosi. Baik dengan cara *kartasis*, manajemen anggur asam (rasional) ataupun *dzikrullah*.

1) *Kartasis* adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya ke luar dari keadaan seseorang, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, kekuatan, atau kecemasan.

2) Pengelolaan ‘Anggur Asam’ (*rasionalisasi*)

Anggur asam adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tidak tercapai kepada bentuk yang lain yang diciptakan kedalam persepsi. Pengelolaan ‘anggur asam’ kerap dipraktekkan secara intens oleh kaum sufi, khususnya ketika sesuatu gagal dicapai atau hal negatif menimpa. Ketika tersandung batu dan membuat kakinya berdarah, seorang sufi biasanya menenangkan diri dengan berpersepsi bahwa

¹⁹ M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm 256-257

²⁰ M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 256-270

Allah SWT hendak mengeluarkan darah haram dari tubuhnya. Tidak ada emosi marah meledak-ledak atau sumpah serapah seraya membanting batu yang menyebabkan ia terluka.

3) Dzikrullah

Dzikrullah atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah SWT dalam wujud kalimat thayyibah, wirid, do'a, dan membaca Al-Quran dahati akan terasa tenang dalam menghadapi masalah, atau harapan tidak terpenuhi.

b. Model pencarian kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul.

1) Atribusi Positif (*Husn al-Zhann*)

Suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan dicoba untuk disingkirkan sisi-sisi negatifnya.

2) Empati

Empati dilaksanakan oleh kesadaran posisional dimana kita membayangkan diri kita berada pada posisi orang yang lain yang tertimpa musibah atau kesulitan.

3) Altruisme

Melihat penderitaan orang lain semestinya membuat kita merasa sedih dan berempati yang selanjutnya menggerakkan tangan kita

untuk mengulurkan bantuan.

c. Model Coping

1) Mekanisme Sabar-Syukur

Kehidupan yang membawa kesenangan harus disyukuri, sedangkan peristiwa yang terjadi yang tidak diinginkan harus disikapi dengan sabar.

2) Memberi Maaf

Salah satu ciri keimanan seseorang ialah ketika ia mampu menahan amarahnya dan mudah memberi maaf, yang mana menjadi simbol ketakwaan. Orang-orang yang seperti inilah yang hidup dalam suasana mental yang sehat, hidup tanpa beban, penuh cinta kasih, serta memiliki aktualisasi diri yang baik.

3) Adaptasi (*Adjustment*)

Dengan melakukan adaptasi dan adjustment, maka berbagai hal dapat diatasi dengan baik karena menandakan bahwa coping telah berhasil. Coping yang gagal akan mengakibatkan stress berkepanjangan yang serta merta memercikkan emosi-emosi negatif.

d. Cara lain: Regresi, Represi dan Supresi, Relaksasi, Penguatan

1) Regresi

Regresi adalah mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Dalam konteks Al-Qur'an regresi adalah bertaubat atau kembali dari larangan kefitrah kesucian manusia.

2) Represi

Represi adalah menekan peristiwa atau pengalaman tak menyenangkan

yang dialami ke alam bawah sadar. Melupakan peristiwa traumatis yang mungkin menimbulkan emosi negatif dikenal juga sebagai *motivated forgetting* (lupa yang disengaja). Supresi berbeda dengan represi. Pada supresi kesadaran terhadap peristiwa tidak ditekan ke bawah sadar tapi hanya dikesampingkan sementara karena ada hal lain yang lebih substansial dan perlu dilakukan.

3) Relaksasi

Relaksasi seperti menetralkan apa yang ada dipikiran seperti menarik napas panjang, berjalan-jalan melihat-lihat suasana yang ada diluar. Rasulullah Saw mengajarkan beberapa cara relaksasi yaitu berwudhu, mengubah posisi saat emosi, berdiam diri.

4) Penguat (*reinforcement*)

Penguat didapatkan melalui penghayatan akan Allah SWT yang lebih dijadikan sebagai tempat bersandar, segala sesuatu selain-Nya adalah hal kecil, terbatas, dan bergantung pada Allah SWT maka individu akan menjadi lebih kuat menghadapi berbagai kemungkinan dalam hidupnya.

Dari empat macam pengelolaan emosi yang dikatakan oleh M. Darwis Hude diatas, maka yang sesuai denag ajaran islam secara redaksional berada dalam Al-Qur'an adal lima macam yaitu: Dzikrullah, atribusi positif, mekanisme sabar syukur pemberian maaf regresi atau taubat.

5. Remaja (Siswi SMA)

a. Pengertian Siwi SMA Sebagai Remaja Pertengahan

Siswi SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan

masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau bisa dikenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja merupakan tahap transisi menuju kesetatus yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian.

Dalam bukunya psikologi perkembangan Hurlock menjelaskan bahwa istilah remaja atau adolescence berasal dari kata lain *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah adolescence, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, intelektual, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh piaget bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif yang kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini²¹.

b. Karakteristik perkembangan Siswa SMA Sebagai Remaja Pertengahan memiliki beberapa karakteristik perkembangan:²²

1) Perkembangan Kognitif

²¹ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga), hal 26

²² Jhon W. Santroc, Remaja (Edisi. XI, Jilid I, Jakarta: 2007), hal 31-39

Remaja berada pada tahap pemikiran operasional formal. Menurut Piaget, tahap operasional formal (formal operational stage) merupakan tahap keempat dan terakhir dari tahap perkembangan kognitif, yang muncul sekitar usia 15 sampai 18 tahun. Secara lebih nyata, pemikiran operasional formal bersifat lebih abstrak daripada pemikiran operasional konkret. Remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikirnya. Mereka mampu membayangkan situasi rekaan dan kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis ataupun proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis.

2) Perkembangan Sosial Emosional

a) Konflik orang tua remaja

Masa akhir remaja merupakan waktu di mana konflik orang tua remaja meningkatkan lebih dari konflik orang tua-anak. Peningkatan ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang melibatkan pendewasaan remaja dan pendewasaan orang tua, meliputi: perubahan biologis pubertas, perubahan kognitif termasuk peningkatan idealisme dan penalaran logis, perubahan sosial yang berpusat pada kebebasan dan jati diri, harapan yang tak tercapai, dan perubahan fisik, kognitif, dan sosial orang tua. Adanya konflik antara orang tua-remaja ini memungkinkan timbulnya kecemasan, baik bagi orang tua maupun remaja.

b) Otonomi dan ketertarikan

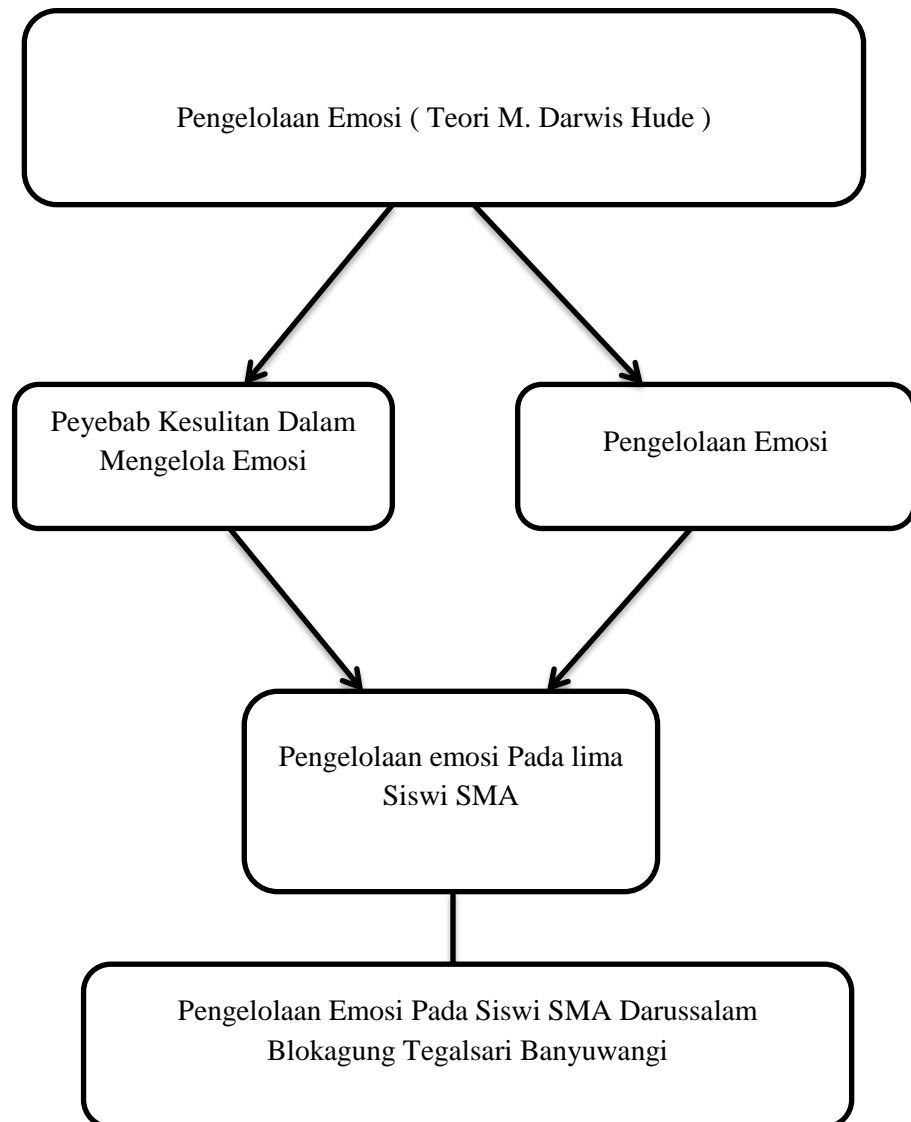
Pada awal masa remaja, sebagian besar individu tidak mempunyai pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat atau dewasa pada semua sisi kehidupan. Hal ini bisa menimbulkan kecemasan bagi remaja. Bersamaan dengan mendesaknya remaja untuk mendapatkan otonomi, orang dewasa yang bijaksana melepaskan kendali di bidang mana remaja dapat membuat keputusan yang pantas dan terus mendampingi remaja pada bidang di mana pengetahuan remaja lebih terbatas. Secara bertahap, remaja akan memperoleh kemampuan untuk membuat keputusan yang dewasa sendiri.

c) Teman sebaya

Teman sebaya adalah individu yang tingkat kematangan dan umurnya kurang lebih sama. Teman sebaya menyediakan sarana untuk perbandingan secara sosial dan sumber informasi tentang dunia di luar keluarga. Hubungan teman sebaya diperlukan untuk perkembangan sosial yang normal pada masa remaja. Ketidakmampuan remaja untuk “masuk” ke dalam suatu lingkungan sosial pada masa kanak-kanak atau masa remaja dihubungkan dengan berbagai masalah dan gangguan. Salah satunya menimbulkan kecemasan pada remaja.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori diatas maka dapat digambarkan bentuk kerangka penelitian sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah pendekatan peneliti kualitatif sifatnya deskriptif analitik. Yang mana data yang diperoleh melalui pengamatan, hasil wawancara, catatan lapangan yang disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka. Peneliti melakukan analisis dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola atas dasar data aslinya (tidak transformasi dalam bentuk angka). Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandas pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, sebagaimana lawannya adalah eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.²³

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mendeskripsikan dan analisis tentang pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Penerapan pendekatan penelitian tampak dalam proses pengelolaan data tanpa perhitungan. Kegiatan pokok

²³ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. (Bandung ALVABETA, CV 2014)

dalam penelitian ini mendeskripsikan dan menganalisis secara intensif dan terperinci tentang pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil tempat di SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Sekolah ini dipilih karena peneliti melihat adanya ketertarikan terhadap pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

C. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dilapangan menjadi instrumen penting dalam sebuah penelitian dilapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Untuk itu peneliti perlu turun langsung kelokasi penelitian agar memperoleh data dari objek peneliti. Peneliti juga melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian. Kehadiran peneliti perlu agar tidak menimbulkan kecurigaan dengan memberi identitas dan setatu peneliti kepada informan.

Adapun hal-hal yang dilakukan dalam kehadiran peneliti dilapangan atau lokasi penelitian:

1. Meminta perizinan kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.
2. Melakukan wawancara pada siswi SMA Darussalam untuk memperoleh data yang di inginkan.

Kehadiran peneliti sebagai pengamat dan mengawasi objek penelitian serta mengadakan wawancara langsung untuk mendapatkan data tentang pengelolaan emosi.

D. Subjek Penelitian

Dalam menentukan subyek dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil orang-orang yang tertentu, dipilih langsung oleh peneliti melihat dari ciri-ciri spesifik yang ditentukan.²⁴ Informan dianggap orang yang lebih mengetahui mengenai apa yang diinginkan peneliti sehingga mempermudah dalam menyelesaikan penelitian.

Subyek penelitian adalah orang yang merespon pertanyaan wawancara yang ditanyakan penulis, baik itu dalam bentuk tulisan atau dengan ucapan tergantung pada informan, dalam penelitian ini peneliti menggali informasi melalui wawancara pada lima siswi SMA Darussalam yang masing-masing berbeda tingkatan. Alasan mengambil siswi SMA yang beda tingkatan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan keinginan atau tujuan dari penelitian yang dilakukan.

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data diperoleh. Untuk memperoleh data yang diperlukan, maka dalam hal ini memerlukan adanya sumber yang perlu digali atau dicari dari fenomena yang ada dilapangan. Ada dua jenis sumber data, yaitu:

²⁴ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 125

1. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertama. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah lima siswi SMA Darussalam, Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.
2. Sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari data pertama. Dapa juga disebutkan sebagai data yang terbentuk dalam bentuk dokumen, kepustakaan dan bacaan-bacaan lainnya baik melalui artikel, internet, dokumen lainnya yang terdapat hubungan dengan masalah penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini dilakukan teknik pengumpulan data yang utam adalah observasi, wawancara informasi sebagai alat pengumpul data yang memperoleh data dan informasi mendalam studi dokumentasi, dan gabungan ketiganya atau trigulasi, pengumpulan data dalam bentuk wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Adapun peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang utama dalam melakukan penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah untuk mendapatkan data.²⁵ Setiap penelitan tentu peneliti harus memahami dan

²⁵ Moleong, Lexy J. 2008. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Hlm 103

menguasai teknik dalam pengambilan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Metode Observasi

Observasi adalah memperhatikan sesuatu (objek) dengan menggunakan penglihatan (mata). Dimana penelitian ini dilakukan observasi nonsistematis. Yaitu observasi yang dilakukan oleh pengamat tanpa menggunakan instrumen penelitian. Metode pengamatan berperan serta (pengamatan terlibat) mengarahkan peneliti untuk menempatkan dirinya dalam situasi yang ingin dianalisis yang menuntutnya mengamati dan berpartisipasi pada saat yang sama. observasi ini dilakukan untuk mengetahui pengelolaan emosi pada setiap siswi. Metode observasi adalah peneliti berperan langsung dalam melihat situasi dan kondisi dengan tujuan mendapatkan data.

2. Metode Wawancara

Wawancara atau *interview* adalah cara menggali data melalui dialog dengan pemberi data (responden) baik bertemu langsung. Yang menjadi objek penelitian ini adalah siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Wawancara ini dilakukan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana pengurus memberikan ajaran yang baik dan pengaruhnya dalam menumbuhkan pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi Metode wawancara adalah menggali informasi dari responden dengan tujuan mendapatkan data.

3. Metode Dokumentasi Dokumentasi dari asal kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan dokumentasi peneliti

menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan kejadian yang sudah lewat. Dokumen bisa berupa data, gambar, atau karya-karya monumen dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya profil, sejarah dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, seketsa, gambar hidup dan lain-lain. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan media gambar dan profil tempat penelitian.

G. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data model Miles & Huberman. Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan sampai selesai pengumpulan data dalam preode tertentu. Miles & Huberman dalam Sugiyono memaparkan bahwa kegiatan dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sehingga datanya jenuh.²⁶ Untuk menganalisis penelitian ini, dilakukan dengan langkah-langkah: reduksi data, peyajian data, dan kesimpulan/verifikasi.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses peyaringan data atau proses seleksi terhadap data. Dengan diawali proses pemilihan sejumlah data yang dapat digabungkan menjadi satu informasi untuk mendukung proses penelitian yang sedang di laksanakan. Pada proses reduksi data peneliti

²⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hlm. 246

fokus pada pencarian data mengenai pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

2. Peyajian Data

Peyajian data merupakan proses pengorganisasian data untuk lebih mempermudah dalam melakukan analisis dan penarikan kesimpulan.

Peyajian data dalam kualitatif disajikan dalam bentuk naratif. Tahap peyajian dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

(1) setiap selesai dalam pengumpulan data, semua catatan lapangan dibaca, dipahami, dan diringkas, (2) semua catatan lapangan dan ringkasan yang sudah dibuat, dibaca kembali dan mensintesis dengan masalah yang menjadi fokus penelitian, (3) setelah semua data yang dikumpulkan selesai maka catatan lapangan yang telah dibuat selama pengumpulan data dianalisis kembali.

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan pada temuan peneliti. Kesimpulan atau verifikasi dilakukan secara beruntun selama proses penelitian berlangsung. Sejak awal penelitian sampai proses pengumpulan data.

H. Keabsahan Data

Keabsahan data yang dilakukan ini memerlukan teknik pemeriksaan, yang dilakukan dengan sejumlah kriteria tertentu disini peneliti akan menggunakan triangulasi atau penggabungan untuk memeriksa keabsahan data yang diteliti. pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dan untuk keperluan perbandingan terhadap data. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi (gabungan). Karena untuk

mendeskriskan atau memahami kejadian, sehingga tidak ada kekeliruan antara yang dibicarakan dengan keyatannya. Menurut Moleong triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Peneliti menggunakan teknik ini untuk menghilangkan perbedaan konstuksi keyataan yang ada pada konteks studi sewaktu pengumpulan data terhadap beberapa kejadian dan hubungan dari beberapa pandangan.²⁷

Triangulasi itu meliputi empat hal yaitu: (1) triangulasi metode, (3) triangulasi sumber data. Triangulasi yang digunaka yaitu triangulasi metode.

1. Triangulasi metode dilakukan dengan cara perbandingan informasi atau data dengan menggunakan cara yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang benar dan gambaran yang sempurna mengenai informasi tertentu. Peneliti menggunakan wawancara dan observasi atau wawancara dan dokumentasi untuk mengecek kebenarannya. Selain itu peneliti bisa menggunakan cara yang bebeda untuk untuk mendapatkan informasi tersebut. Misalnya untuk mendapatkan data tentang pengelolaan emosi, peneliti menggunakan teknik wawancara dengan bebrapa siswi. Setelah itu peneliti mengecek

²⁷ [https://eprints.uny.ac.id/21637/4/BAB%20III.pdf\(2016\)](https://eprints.uny.ac.id/21637/4/BAB%20III.pdf(2016)), 38.

kebenaran data hasil dari wawancara dengan perbandingan antara sumber satu pada sumber yang lain.

2. Triangulasi sumber data adalah teknik keabsahan data dengan membandingkan data yang di dapatkan dari setiap sumber data. Dalam setiap sumber informasi akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang kemudian akan memberikan pandangan yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Dari berbagai pandangan akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran.

I. Tahap-Tahap Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan:

1. Meyusun rencana penelitian

Peyusunan rencana penelitian ini terdiri dari konteks penelitian, agar mendapatkan sumber yang baik, kajian pustaka pemilihan lapangan penelitian, rancangan penelitian dan rancangan kebenaran data.

2. Memilih lokasi penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan pada siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

3. Mengurus perizinan

Dalam penelitian perlunya mengurus penelitian, dan dalam penelitian ini pengurusan penelitian di serahkan pada pihak sekolah atau guru yang bersangkutan langsung dengan penelitian ini.

4. Meyiapkan keperluan penelitian

Peyiapan keperluan penelitian yang akan digunakan dalam proses penelitian.

5. Pengamatan lokasi penelitian

Dalam penelitian perlu adanya pengamatan dan pendekatan pada lokasi yang akan di teliti hal ini untuk mempermudah proses penelitian.

6. Proses pengumpulan data

Proses pengumpulan data yang dilakukan dengan pengamatan sikap emosi pada remaja yang ada disekitar lokasi penelitian, membangun kedekatan pada siswi dan, melakukan wawancara pada siswi.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN ANALISIS

A. Sejarah dan Profil SMA Darussalm

1. Sejarah SMA Darussalam

SMA Darussalam merupakan salah satu unit pendidikan formal yang ada di Yayasan Darussalam ini. Awal berdirinya SMA Darussalam dilatar belakangi oleh Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam (STAIDA) dimana dulu wali santri banyak yang mengeluh karena anaknya yang di pesantren tidak mencapai target yang diprediksikan pesantren yaitu minimal 8 tahun (tamat Ulya). Disisi lain para santri banyak yang keluar sebelum tamat Diniyah dengan dalih mengejar kuliah. Akhirnya muncul inisiatif-inisiatif dari pengasuh untuk mendirikan perguruan tinggi setelah hal tersebut disetujui, bersama ini muncul masalah baru kalau disitu ada perguruan tinggi rasanya tidak cukup kalau sekolah tingkat SLTA dipondok pesantren ini hanya ada dua unit (MAA dan SMKD), akhirnya demi kelengkapan dan kesetimbangan pendidikan formal di Pon.Pes ini maka disepakati pulalah inisiatif pengasuh tersebut.

Setelah rencana pendidikan STAIDA dan SMADA disepakati bersama kini tinggal mengurus surat pengajuan. Untuk urusan SMA pengasuh menunjuk Drs, Anas Saeroji, yang pada saat itu menjabat Kepala Sekolah SMP Plus Darussalam, sedangkan untuk urusan STAIDA pengasuh menunjuk Drs. Joko Supriyono. Keduanya berangkat bersama ke Dinas Pendidikan Banyuwangi untuk mengajukan permohonan izin mendirikan sekolah. Karena syarat untuk mengajukan permohonan izin

pendirian sekolah harus ada Kepala Sekolahnya, sedangkan pada saat itu Drs. Anas Saeroji masih menjabat Kepala Sekolah SMP Plus maka nama Bapak Syamsul Mu'arif, S.Pd. di tulis atas Kepala SMA Darussalam. Setelah renggang waktu kira-kira satu bulan tepatnya 16 Juli 2001 SK dari Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten Banyuwangi turun dan menetapkan Drs. Anas Saeroji menjadi kepala SMA Darussalam Tegalsari Banyuwangi yang mana pada waktu itu SMA masih mempunyai dua kelas yakni satu kelas putra dengan siswa 32 orang, dan satu kelas putri dengan siswi 16 orang, dan program yang diambil yaitu IPA. Tahun demi tahun SMA berkembang dengan cepat dan sampai sekarang ini, yang mempunyai 21 kelas dengan jumlah total siswa kurang lebih 615 siswa/i program IPA, IPS, dan BAHASA .

Tabel 4.1
Identitas Sekolah

1. Identitas Sekolah			
1	Nama Sekolah	:	SMA DARUSSALAM
2	NPSN	:	20525832
3	Jenjang Pendidikan	:	SMA
4	Status Sekolah	:	Swasta
5	Alamat Sekolah	:	JL.PON.PES DARUSSALAM
	RT / RW	:	3 / 4
	Kode Pos	:	68485
	Kelurahan	:	Karangdoro
	Kecamatan	:	Kec. Tegalsari
	Kabupaten/Kota	:	Kab. Banyuwangi
	Provinsi	:	Prov. Jawa Timur
	Negara	:	Indonesia
6	Posisi Geografis	:	-8,4499 Lintang
			114,0989 Bujur

(Sumber: Data Primer, 2021)

2. Profil SMA Darussalma

SMA Darussalam merupakan sekolah yang berbasis pesantren yang bertempat di pondok pesantren Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. SMA Daussalam berdiri sejak tahun 2001 yang dulu di pimpin oleh Bpk Anas Saeroji. Saat ini SMA Darussalam di pimpin oleh Bpk Afan Sucipto, S.Pd. yang memiliki jumlah siswa-siswi sekitar 615. SMA Darussalam memiliki 21 kelasa dari mulai kelas 10-12 dan terdapat tiga jurusan di SMA Darussalam yaitu BAHASA, IPA, dan jurusan terbaru IPS.

Tabel 4.2
Jumlah Siswa Berdasarkan Tingkatan

5. Jumlah Siswa Berdasarkan Tingkat Pendidikan			
Tingkat Pendidikan	L	P	Total
Tingkat 10	85	151	236
Tingkat 11	59	137	196
Tingkat 12	68	115	183
Total	212	403	615

(Sumber: Data Sekunder, 2021)

3. Data Informan

Penelitian ini meyajikan lima infroman yang masing-masing diambil secara acak.Wawancara dilakukan secara bertahap pada 5 siswi SMA Darussalam.

Tabel 4.3
Data informan

No	Nama	Kelas
1	Fitria Melani Suwarno	XII MIPA 3
2	Rosita	XII MIPA 3
3	Irodatun Nasihah	XI IIS 1
4	Titania Sharahvova Supiatma	XI IIS 1
5	Nadia Al-kalafi	X IIS 1

(Sumber: Data Sukunder, 2021)

B. Paparan Data dan Analisis

1. Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam

Dalam mengelola emosi siswi SMA Darussalam memiliki beragam cara dalam melakukannya. Ada yang mencari ketenangan, hiburan, curhat dengan teman, dan bahkan ada yang melakukan pengelolaan emosi dengan mendekatkan diri pada Allah SWT (sholat).

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan pada pengurus asrama peneliti menemukan bawasanya siswi SMA ada yang bisa mengelola emosi dengan baik, dan ada juga yang masih kurang mampu dalam mengelola emosinya hal ini dilihat dari keseharian siswi yang ada diasrama. Menurut pernyataan pengurus, kesulitan siswi dalam mengelola emosinya disebabkan keadaan yang ada pada diri siswi, seperti suasana hati, pikiran dan juga keadaan yang ada dilingkungan. Pernyataan tentang pengelolaan emosi juga dinyatakan oleh 5 informan yang menjadi sumber data dalam penelitian. Pernyataan wawancara yang dinyatakan oleh Fitria Malani Suwarno siswi kelas XII Mipa 2 menyatakan:

*“cara saya dalam mengelola emosi ya pergi, mencari ketenangan yang mana menjauh dari perbuatan yang menyebabkan timbulnya emosi. secara agar pikiran tenang dulu. Ya kalo tidak ada tempat untuk menenangkan diri ya wudhu habis itu sholat biar reda emosinya”.*²⁸

Cara mengelola emosi yang di paparkan oleh fitria ia menggunakan cara sendiri dalam mengelola emosinya. Seperti mencari ketenangan atau bisa disebut menghibur diri untuk meredakan emosi yang meluap-luap dalam pikirannya dan dengan cara berwudhu’ setelah itu mendekat kan diri

²⁸ Wawancara dengan Fitria Malani Suwarno XII Rabu 14 juli 2021

pada Allah SWT (Shalat). Dari hal tersebut sesuai dengan pemaparan yang di sampaikan Irodhatun Nasihah yang menyatakan cara ia dalam mengelola emosinya:

“cara saya dalam mengelola emosi ya berwudhu’ setelah itu sholat. Ya setelah itu perasaan jadi tenang kalo menurut saya begitu. memang bisa dengan cara yang lain. Tapi lebih nyamanan kayak gitu sekalian pasrah pada Allah mintak jalan yang terbaik buat kedepannya”²⁹

Dari dua wawancara yang disampaikan memiliki cara yang sama dalam mengelola emosinya, berbeda dengan cara yang di yatakan Titania ia menyatakan bahwa:

“ cuek, ya bersikap bias saja sama keadaan. Kalo enggak diam sambil baca istighfar lah biar setan yang meyebabkan emosi hilang. Kalo tidak reda kadang nangis, lebih tepatnya bingung mau gimana2 mbk. Kalo sudah kayak gitu kadang curhat sama teman biar dapat solusi enak nya gimana”³⁰

Banyaknya permasalahan yang meyebabkan emosi muncul terkadang membuat individu kebingungan bagaiman cara dalam menghadapinya. Hal itu dirasakan oleh Titania ia terkadang merasa bingung dalam mengelola emosinya sendiri. Cara lain diyatakan oleh Nadia ia memiliki cara yang menarik dalam mengelola emosinya seperti paparannya:

“ kolo saya dibuat menyanyi saja mbk buat senang biar tenang pikirannya soalnya aku juga suka menyanyi. Tapi terkadang saya juga kesulitan dalam mengelola emossi yang ada pada diri saya”³¹

²⁹ Wawancara dengan Irodhatun Nasihah XI IIS 1 Rabu 14 juli 2021

³⁰ Wawancara Dengan Titania Sharahvova Supiatma XI IIS 1, Kamis 15 Juli 2021

³¹ Wawancara Dengan Nadia Al-Kalafi X 1. Kamis 15 Juli 2021

Hampir sama, cara yang dilakukan Nadia, Rosita dalam mengelola emosinya ia menyatakan:

*“ Nonton saja setelah itu emosi reda-reda sendiri kolo saya orangnya tidak ambil pusing, ya kalo enggak ngelakukan sesuatu bisa membuat aku ketawa setelah itu biasa ”*³²

Dari penjelasan yang disampaikan beberapa siswi SMA Darussalam, mengenai pengelolaan emosi memiliki cara yang bervariasi ada yang menyelesaikan dengan mendekati diri pada Allah (shalat), bernyanyi, mencari hiburan, mencari ketenangan dan berbagi cerita dengan teman. Dari keterangan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa masing-masing individu bisa mengelola emosinya tergantung pada diri individu sendiri bagaimana cara melakukannya, dan juga tergantung pada kesenangan masing-masing untuk bisa mengelola emosi mereka. Emosi sangat perlu untuk dikelola agar ia dapat terarah dengan baik

2. Penyebab Siswi SMA Darussalam Kesulitan Dalam Mengelola Emosi

Dari setiap munculnya kejadian pasti ada penyebabnya. Hal itu bersangkutan juga dengan emosi. Perasaan emosi muncul karena ada hal yang meyebabkannya karena emosi merupakan dorongan untuk bertindak. Kesulitannya siswi dalam mengelola emosi, disebabkan karena keadaan yang ada baik dalam diri maupun dalam luar (lingkungan). Hal ini juga dinyatakan oleh pengurus asrama menyatakan bahwa emosi yang terjadi pada siswi berbeda-beda begitupula dengan pengelolaan, dari pengelolaan emosi siswi terkadang masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, disebabkan karena keadaan yang ada pada diri siswi. faktor penghambat

³² Wawancara Dengan Rosita XII 3. Jum'at 16 Juli 2021

menurut 5 siswi akan dijabarkan melalui wawancara yang dilakukan, menurut Rosita mengungkapkan:

“biasanya tergantung pada keadan kalo keadaan banyak pikiran biasanya saya kesulitan dalam mengelola emosi atau bisa juga keadaan yang tidaknyaman seperti lingkungan yang kotor dan keadaan yang ramai itu bisa menjadi penyebab kesulitan dalam mengelola emosi.”³³

Dari paparan diatas teman sebaya menjadi faktor timbulnya perasaan emosi, secara teman sebaya merupakan orang yang paling dekat pada individu dibandingkan keluarga yang berada jauh dari individu. Hal serupa juga diungkapkan fitria pada wawancara berikut:

“banyak hal yang meyebabkan emosi contohnya: menunggu kiriman, masalah sama teman, hafalan yang susah, dan ada banyak yang terkadang bisa meimbulkan emosi. Apa lagi perasaan lagi tidak mood kadang bisa mengakibatkan emosi kayak marah-marah, dan kadang bisa nangis sendiri. Dan hal yang menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi itu terkadang tergantung pada keadaan baik dalam diri maupun dalam keadaan yang ada dilingkungan”³⁴

Perasan yang tidak baik terkadang menimbulkan emosi yang tidak setabil, peristiwa itu dialami fitria disaat perasaan ia tiadak baik, bahkan hal sepele bisa membuat ia terpancing emosi atau bahkan meyebabkan perasaan tidak karuan. Hal lain di ungkapkan Irodahtun Nasihah ia meyatakan:

³³ Wawancara Dengan Rosita XII 3. Jum’at 16 Juli 2021

³⁴ Wawancara Dengan Fitria Malani Suwarno XII Rabu 14 Juli 2021

“kesulitan dalam mengelola emosi disebabkan permasalahan yang belum terselesaikan, karena hal itu menimbulkan pikiran yang tidak baik didalam diri saya”³⁵

Setiap keadaan yang tidak memungkinkan atau banyaknya permasalahan yang muncul bisa menimbulkan perasaan emosi, apalagi tidak sinambungan antar orang lain (teman) itu membuat perasaan yang tidak nyaman dan terkadang bisa memicu timbulnya emosi. paparan lain dinyatakan oleh Nadia:

“emosi muncul dikarenakan adanya permasalahan yang belum terselesaikan secara dipikiran sudah kebingungan ya sudah bawaannya emosi terus. Dan jugal hal apa pun yang menyebabkan saya kesulitan dalam mengelola emosi karena saya kurang memahami emosi yang ada pada diri saya”³⁶

Permasalah yang belum terselesaikan membuat fikiran menjadi kacau hal ini ternyata juga bisa mengakibatkan timbulnya emosi. Padahal emosi itu tidak hanya timbul dalam keadaan yang seperti itu saja misal dalam keadaan senang, marah dan dalam keadaan takut. Seperti dalam wawancara pada Titania ia mengungkapkan.

“penyebab saya kesulitan dalam mengelola emosi itu disebabkan karena diri saya sendiri seperti suasana hati yang tidak baik, bnyaknya fikiran dan bisa juga faktor keadaan yang ada dilingkungan”³⁷

Paparan dari informan peneliti meyimpulkan, kebanyakan meyatakan timbulnya perasaan emosi disebabkan karena permasalahan yang sedang dihadapi atau masalah yang belum bisa terselesaikan, dan masalah yang

³⁵ Wawancara Dengan Irodhatun Nasihah XI IIS 1 Rabu 14 Juli 2021

³⁶ Wawancara Dengan Nadia Al-Kalafi X 1. Kamis 15 Juli 2021

³⁷ Wawancara Dengan Titania Sharahvova Supiatma XI IIS 1, Kamis 15 Juli 2021

timbul pada siswi SMA Darussalam kebanyakan disebabkan karena teman sebaya atau teman yang ada dilingkungan mereka.

Emosi juga bisa disebabkan oleh orang terdekat seperti keluarga dan orang-orang yang ada dilingkungan sekitar. Hal itu dikarenakan masa akhir remaja merupakan waktu di mana konflik orang tua, teman remaja meningkatkan lebih dari konflik orang tua-anak. Peningkatan ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang melibatkan pendewasaan remaja dan pendewasaan orang tua, meliputi: perubahan biologis pubertas, perubahan kognitif termasuk peningkatan idealisme dan penalaran logis, perubahan sosial yang berpusat pada kebebasan dan jati diri, harapan yang tak tercapai, dan perubahan fisik, kognitif, dan sosial. berikut pemaparan wawancara yang dinyatakan oleh Fitria:

“pernah mengalami, kalo emosi disebabkan teman lebih sering misalnya karna hal sepele seperti perbedaan pendapat yang mengakibatkan saling berselisih, rebutan barang, dan yang lain-lain. Kalo emosi disebabkan orang tua biasanya ketidak samaan fikiran antara orang tua dengan anak, semisal saya mau ini ternyata orang tua setuju yang lain”³⁸

Perbedaan pendapat antar orang tua dengan anak terkadang bisa mengakibatkan konflik dan juga kadang menimbulkan perasaan emosi, dan juga teman bisa mengakibatkan emosi dikarenakan teman adalah orang yang selalu dekat dengan Fitria dibandingkan orang tua dikarenakan jarak yang memisahkan. Peryatan juga disampaikan oleh Rosita ia menyatakan:

“Begini emosi yang lebih sering muncul disebabkan karena lingkungan yang saat ini ditempati seperti teman satu angkatan,

³⁸ Wawancara dengan Fitria Malani Suwarno XII Rabu 14 juli 2021

kaka kelas, pengurus dan lain-lain. Kalo masalah dengan orang tua jarang tapi terkadang yang ada yang menyebabkannya seperti masalah kiriman, atau perbedaan pendapat dan hal-hal yang lain tetapi kalo saat ini perasaan emosi disebabkan orang tua jarang soalnya orang tua ada dirumah sedangkan kita ada dipesantren”³⁹

Peyebab timbulnya perasaan emosi disebabkan orang-orang yang ada disekitar seperti lingkungan sekolah, asrama, dan pesantren. Jarang perasaan emosi disebabkan karna orang tua mengingat keadaan orang tua berada ditempat yang berbeda. Peyebab munculnya emosi juga di nyatakan oleh Irodhatun yang menyatakan:

“biasanya permasalahan dengan teman dan terkadang sama orang tua, kalo masalah dengan orang tua disebabkan kiriman yang telat sedangkan yang ada disini lagi butuh banget uang. Sebenarnya memaklumi tapi terkadang ada perasaan greget, kolo masalah dengan teman kebanyakan asal dikamar secara itu tempat untuk berkumpul pasti ada perbedaan sifat dan pikirang yang terkadang bisa menimbulkann perasaan emosi”⁴⁰

Banyak penyebab emosi yang disebabkan oleh lingkungan dan lingkungan yang saat ini yang dekat dengan individu adalah taman baik dikamar, sekolah dan tempat-tempat lainnya, jadi bisa saja perasaan emosi disebabkan oleh teman. Tidak hanya itu perasaan emosi juga bisa disebabkan oleh orang tua, seperti masalah kiriman yang telat dan yang lain. Sebenarnya memaklumi tetapi ada perasaan greget.

“ masalahnya dengan orang tua yang bisa menimbulkan emosi biasanya karna bedanya pendapat apa yang say inginkan dan apa yang diinginkan oleh orang tua misal masalah sekolah saya ingin sekolah di sekolah SMA ternyata orang tua menyuruh sekolah

³⁹ Wawancara Dengan Rosita XII 3. Jum'at 16 Juli 2021

⁴⁰ Wawancara Dengan Irodhatun Nasihah XI IIS 1 Rabu 14 Juli 2021

SMK dari situ saya baan pingin marah saya inginnya sekolah SMA kok malah milih sekolahan yang lain. Kalo masalah dengan teman biasalah sudah sering soalnya berselisih pendapat”⁴¹

Pemikiran antara anak dengan orang tua terkadang tidak sejalan anak ingin nya yang A orang tua ingin anaknya yang B. Dari perselisihan itu bisa menimbulkan kemarahan karan ketidak samaan pemikiran atau tidak sejalan. Pernyataan lain di ungkapkan oleh Nadia:

“ yang paling sering menimbulkan emosi disebabkan dengan teman, apa lagi disaat fikiran tidak baik msti masalah kecil antar teman bawaannya ingin marah, kalo sama orang tua jarang ada mungkin ketika ada masalah antar keluarga saja”⁴²

Teman orang yang paling dekat terkadang bisa dijadikan tempat curhat, berbagi bahkan juga bisa dijadikan sebagai sasaran pelampiasan emosi.

Perasaan emosi timbul secara tidak menentu tergantung pada keadaan yang sedang kita lakukan. Dari ketidak pastian munculnya perasaan emosi diperlukan adanya pengelolaan entuk menghadapinya agar emosi dapat terarah dengan baik dan juga agar tidak mengarah keprilaku yang agresif, hal ini tergantung pada diri indivdu dalam mengaplikasikan.

C. Temuan Penelitian

Akan dipaparkan poin-poin penting dari hasil penelitian adapun temuan penilitian di SMA Darussalam, yaitu:

Temuan pertama mengenai pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam peneliti menemukan setiap siswi sudah bias mengelola

⁴¹ Wawancara Dengan Titania Sharahvova Supiatma XI IIS 1, Kamis 15 Juli 2021

⁴² Wawancara Dengan Nadia Al-Kalafi X 1. Kamis 15 Juli 2021

emosinya masing-masing, mereka memiliki cara sendiri dalam mengelola emosinya misalnya dengan cara mencari hiburan, melakukan kegiatan sepiritual (Berwudhu', Shalat, dan Membaca Istighfar), mengelola emosi dengan hobinya seperti beryanyi, mencari tempat yang yaman, dan juga memilih berbagi dengan teman, tetap ada juga mengalami kebingungan dalam mengelola emosinya disaat yang tidak menentu. Dari cara mereka menggambarkan tentang pengelolaan emosi yang mereka alami bisa ditarik kesimpulan bahwasanya mereka dapat mengelola emosinya dengan baik meski masih ada yang belum bisa mengelola emosi dengan tepat tetapi hal itu tidak berdampak pada hal yang mengarah pada perilaku agresif.

Kedua, penyebab kesulitan santri atau siswi kesulitan dalam mengelola emosinya adalah dari permasalahan yang belum terselesaikan dan juga permasalahan antar teman. Dari hal itu menyebabkan seringnya timbulnya emosi karena dari permasalahan yang tidak terselesaikan membuat fikiran tidak karuan. Tidak hanya itu emosi muncul tergantung dalam keadaan yang sedang alami seperti perasaan senang sedih dan lain-lain. Timbulnya perasaan emosi tidak menentu, biasanya bisa mengakibatkan ketidak terkendali apabila tidak adanya pengelolaan yang baik.

Perasaan emosi lebih sering timbul dikarenakan masalah yang ada dilingkungan tempat yang saat ini ditempati baik diasrama, sekolah, dan lingkungan pesantren seperti permasalahan anatar teman misal saling berselisih paham, mempermasalahkan hal yang sepele dan lain-lain. Perasaan emosi yang disebabkan orang tua biasanya perbedaan pendapat

antara anak dan orang tua, dan kiraman uang yang telat juga bisa menyebabkan timbulnya emosi.

Temuan penelitian menurut pengurus yang ada diasrama menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang dialami oleh remaja SMA itu tergantung pada diri individu sendiri, ada yang mengelola emosinya dengan baik dan ada juga yang kurang baik dalam mengelola emosi. kurang baiknya dalam mengelola emosi disebabkan keras kepalanya individu, dan sifat yang semauanya sendiri. Juga bisa disebabkan karena keadan yang terjadi pada individu seperti pikiran yang tidak baik dan sebab-sebab yang lain.

BAB V

PEMBAHASAN

Pengelolaan emosi merupakan sebuah kemampuan bagi individu dalam menangani perasaan agar dapat diungkapkan dengan tepat atau selaras, sehingga dapat mencapai keseimbangan dalam diri individu sendiri. Mengendali emosi yang merisaukan atau meluap-luap tetepa terkendali menjadi kunci kesejahteraan emosi. emosi yang berlebihan memuncak dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan individu. Kemampuan itu sendiri mencakupi kemampuan menghibur diri, menghilangkan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang di timbulkannya, serta kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan atau hal-hal yang menekan diri.

Remaja merupakan masa peralihan untuk menuju dewasa, masa remaja juga disebutkan masa yang penuh konflik karena pada masa remaja terjadi banyak perubahan fisik, perubahan tingkah laku, dan perubahan peran yang menjadi harapan oleh kelompok sosial atau lingkunag sekitarnya. Masa remaja juga bisa disebut masa mencari identitas dimana is mencari kejelasan siapa dirinya yang sesungguhnya.⁴³ Terkadang masa peralihan yang dialami membuat remaja kesulitan untuk mengelola emosinya. Remaja menjadi seringkali melampiaskan emosinya secar tidak tepat dengan melibatkan orang yang ada disekitar mereka, hal itu dapat mengakibatkan ketersinggungan dan juga membuat hubungan kurang baik anatar orang lain.

⁴³ Riry Fatmawaty. Memahami Psikolgi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2). Hal 52

Bab ini membahas dan mendiskusikan hasil dari penelitian secara deskriptif dan analisis dengan menggabungkan konsep yang didapatkan dari informasi. Gabungan konsep yang disusun menjadi bagian-bagian tertentu sebagai temuan yang praktis dan teoritis. Temuan yang didiskusikan sesuai dengan temuan penelitian yaitu: (1) pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam, (2) penyebab munculnya emosi pada siswi SMA Darussalam, (3) Perasaan Emosi Yang Disebabkan Keluarga, Teman Dan Lingkungan Yang Ada Disekitar.

A. Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam

Pengelolaan emosi merupakan sebuah kunci keberhasilan menuju kesejahteraan emosi. ada dua hal yang terkait dengan kemampuan mengelola emosi yaitu tenang dan fokus. Individu yang mampu melakukan dua kunci tersebut, ia dapat memecahkan konflik dan meredakan emosinya secara efektif. Tetapi jika sebaliknya individu dalam mengelola emosinya rendah, cenderung mudah stres, marah, tersinggung, dan juga mudah kehilangan semangat. Untuk itu pengelolaan emosi sangat penting untuk dilakukan agar emosi bisa terarah dengan baik. M. Darwis Hude⁴⁴, dalam bukunya menyebutkan ada empat macam cara mengendalikan emosi:

1. Model Pengalihan Model pengendalian dengan cara ini adalah dengan cara mengalihkan emosi. Baik dengan cara *kartasis*, manajemen anggur asam (rasional) ataupun *dzikrullah*.
2. Model pencarian kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan

⁴⁴ M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 256-270

(kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul.

3. Model Coping seperti Mekanisme Sabar-Syukur, memberi maaf, adaptasi.

Kemampuan dalam mengelola emosi menjadi sebuah kunci kesuksesan setiap siswi dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menangani perasaan agar dapat diungkapkan dengan tepat dan terkendali agar terjadi keseimbangan didalam diri individu. Safaria dan Saputra memaparkan bahwa kemampuan dalam memahami emosi yang sedang dialami atau yang sedang dirasakan biasanya mampu dikelola secara positif.⁴⁵

Sementara pengelolaan emosi dapat diketahui melalui perbandingan persepsi para informan atas perasaan yang secara nyata yang ia rasakan. Pendapat mereka meyakini bahwa dalam mengelola emosi ia memiliki cara yang berbeda antara cara yang satu dengan cara yang lainnya. Ada yang penyelesaiannya dengan cara mencari ketenangan dalam mengelola emosinya, mencari hiburan, mencari tempat yang nyaman untuk menetralkan pikirannya dan ada juga yang mengelola emosinya dengan cara perbuatan spiritual atau mendekatkan diri pada Allah SWT (Shalat, Wudhu, Membaca Istighfar). Dari hal itu menurut pendapat mereka cara seperti itulah meredakan emosi yang ada pada diri mereka masing-masing.

Tetapi tidak semua orang itu sama pasti ada perbedaan. Ada salah satu dari lima informan yang terkadang masih belum bisa mengelola atau

⁴⁵ Ahmad, 2019. Pelatihan manajemen emosi pada siswa SMA di Makasar. Seminar Nasional. 1(1). 657-658

mengendalikan emosi yang terjadi. Biasanya ia melampiaskan dengan kemarahan yang tidak jelas. Hal itu disebabkan kurang memahaminya emosi yang ada pada diri individu tersebut. Tetapi hal itu tidak mengarah pada perbuatan yang agresif.

B. Penyebab Santri Atau Siswi Kesulitan Dalam Mengelola Emosi

Dalam menjelaskan faktor yang menyebabkan emosi, seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, menyatakan bahwa remaja mengalami emosi memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku keatas diri mereka. Perkembangan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor yang ada disekitar. Faktor-faktor yang mempengaruhinya emosi seperti:

1. Faktor lingkungan adalah lingkungan tempat individu berada, termasuk dilingkungan keluarga atau lingkungan sosial lainnya dimasyarakat. Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.
2. Faktor pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. dari pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus.
3. Faktor Individu kepribadian yang dipunyai oleh individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan

menjadi labil.

Dari berbagai faktor yang disebutkan, peneliti menemukan bahwa emosi pada lima siswi SMA Darussalam disebabkan faktor lingkungan dan juga keadaan pada diri individu sendiri. Pada faktor lingkungan keadaan lingkungan siswi lebih sering bersama dengan teman sebaya. Jadi hal itu bisa berkemungkinan timbulnya perasaan emosi lebih sering disebabkan oleh teman, baik itu dilingkungan sekolah, asrama, bahkan lingkungan pesantren, dan emosi muncul bisa disebabkan karena keadaan pada diri siswi kebanyakan fikiran juga bisa menimbulkan emosi pada siswi. Seperti ketika banyaknya masalah pada siswi bisa menyebabkan fikiran tidak baik dan juga hal-hal yang lain yang bisa menimbulkan keadaan pada diri individu tidak setabil.

Teori yang ada dengan situasi yang dialami siswi bisa ditarik kesimpulan bahwa faktor lingkungan, bisa mengakibatkan emosi muncul karena hal itu merupakan hal yang paling dekat dengan diri individu. Sedangkan faktor pengalaman, merupakan sebuah kejadian yang pernah terjadi pada diri siswi baik itu pengalaman yang baik maupun yang buruk dari pengalaman itu individu dapat mempelajari hal-hal yang didapatkan dari pengalaman tersebut seperti pengalaman menyelesaikan masalah dan pengalaman menghadapi segala situasi. Untuk faktor individu itu tergantung pada keadaan yang sedang dialami oleh individu.

Masa akhir remaja merupakan waktu di mana konflik orang tua remaja meningkatkan lebih dari konflik orang tua-anak. Peningkatan ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang melibatkan pendewasaan remaja

dan pendewasaan orang tua, meliputi: perubahan biologis pubertas, perubahan kognitif termasuk peningkatan idealisme dan penalaran logis, perubahan sosial yang berpusat pada kebebasan dan jati diri, harapan yang tak tercapai, dan perubahan fisik, kognitif, dan sosial orang tua. Adanya konflik antara orang tua-remaja ini memungkinkan timbulnya kecemasan, baik bagi orang tua maupun remaja.

Pada awal masa remaja, sebagian besar individu tidak mempunyai pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat atau dewasa pada semua sisi kehidupan. Hal ini bisa menimbulkan kecemasan bagi remaja. Bersamaan dengan mendesaknya remaja untuk mendapatkan otonomi, orang dewasa yang bijaksana melepaskan kendali di bidang mana remaja dapat membuat keputusan yang pantas dan terus mendampingi remaja pada bidang di mana pengetahuan remaja lebih terbatas. Secara bertahap, remaja akan memperoleh kemampuan untuk membuat keputusan yang dewasa sendiri.

Teman sebaya adalah individu yang tingkat kematangan dan umurnya kurang lebih sama. Teman sebaya menyediakan sarana untuk banding secara sosial dan sumber informasi tentang dunia luar keluarga. Hubungan teman sebaya diperlukan untuk perkembangan sosial yang normal pada masa remaja. Ketidak mampuan remaja untuk “masuk” ke dalam suatu lingkungan sosial pada masa kanak-kanak atau masa remaja dihubungkan dengan berbagai masalah dan gangguan. Salah satunya menimbulkan kecemasan pada remaja.

Dari teori diatas peneliti meyimpulkan bahwa perasaan emosi yang disebabkan oleh keluarga (orang tua), dan teman, itu terjadi pada lima siswi SMA Darussalam. Seperti perbedaan pendapat antara anak dengan orang tua dan juga sebuah keinginan anak tidak sama dengan apa yang diinginkan oleh orang tua contoh ketika pemilihan sekolah yang akan ditempu oleh anak, siswi ingin menempuh disekolah A ternyata orang tua menginginkan untuk masuk kesekolah yang B. Dari perselisihan tersebut tentu bisa menimbulkan emosi anak kepada orang tua. Teman adalah orang yang paling dekat dengan siswi karena kegiatan sehari-hari siswi dilakukan bersama teman, jadi besar kemungkinan teman sering menjadi sumber munculnya emosi.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Memiliki cara tersendiri dalam menangani pengelolaan emosi, untuk itu peneliti menarik kesimpulan bawasanya:

1. Pengelolaan Emosi Pada Siwi SMA Darussalam memiliki cara sendiri dalam mengelola emosinya, meski cara yang ia perbuat berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Mereka sudah menunjukkan bawasanya ia dapat menguasai emosi yang terjadi pada diri sendiri. Untuk itu peneliti menarik kesimpulan bawasanya pengelolaan emosi yang di lakukan siswi SMA Darussalam yaitu dengan cara mencari ketenangan, menghibur diri, melakukan kegiatan spiritual misal berwudhu, shalat, membaca istighfar dan sebagainya.
2. Setiap ada perkara pasti ada sebabnya, penyebab kurang mampunya siswi dalam mengelola emosinya disebabkan keadaan pada diri individu sendiri seperti suasana hati yang tidak baik, atau banyaknya pikiran dan juga bisa disebabkan keadaan yang ada dilingkungan sekitar.
3. Temuan penelitian, Emosi juga bisa ditimbulkan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga (orang tua), emosi yang muncul karean keluarga disebabkan perbedaan pendapat antara anak dengan orang tua, dan keinginan anak yang tidak sama dengan yang diinginkan oleh orang tua, dan keinginan yang belum terpenuhi. Dari perkar-perkar tersebut biasanya timbul perasaan emosi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan penelitian adalah hendaknya remaja dapat mengelola emosinya dengan baik agar terungkap dengan hal yang positif, mulai belajar akan perubahan yang dihadapi remaja sebab usia remaja banyak perubahan baik dari segi fisik dan psikologis, dan mulailah mengenali emosi diri agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi. hal-hal yang baru mengenai emosi cobalah untuk dipelajari kembali hal itu merupakan dorongan untuk melakukan tindakan. Berfikir secara matang dalam menyelesaikan permasalahan agar tidak menjadi tekanan didalam pikiran yang bisa menimbulkan emosi yang negatif.

Penelitian ini juga belum sempurna, masih banyak permasalahan yang memungkinkan untuk melakukan penelitian-penelitian yang lain yang mengambil sub tema yang sama dengan penelitian ini. Para penelitian lain yang memungkinkan dapat melakukan penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya dengan membawa tema pengelolaan emos

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, 2019 *Pelatihan Menejemen Emosi pada Siswa di Makasar*
falkutas psikologi, universitas negri makasar, 2019
- Amita Diananda, *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya* Sekolah
Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Islamic Village Tangerang
- Alim Sofiyana 2017 *Manajemen Emosi Dalam Al-Quran (kajian surat yusuf)*. Skripsi. Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung
- Desi Natalia Sihombing. 2013 *kemampuan mengelola emosi*. Skripsi. Universitas Santa Dharma Yokyakarta
- Departemen Agama RI, 2005. Terjemah Al-Jumanatul 'Ali Al-Quran,
Bandung: CV. Penerbit J-Art
- Elisabeth Pathrisia Purnomo. 2014 *Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Angkatan Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Santa Dharma Yokyakarta
- Elizabeth B. Hurlock, 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga
- Hudaya, Farid, Nova. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management pada Siswa Kelas X TKJ SMK muhammadiyah 1 Moyudan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. (VII), h. 1-9.
- <https://eprints.uny.ac.id/21637/4/BAB%20III.pdf>(2016), 38.
- Jhon W. Santrok, 2012 *life span devebement jilid 1* Jakarta: Erlangga
- Jhon W. Santrock, 2010 *Remaja jilid 2* Jakarta: Erlangga
- J.P Chaplin, 2014. Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono Jakarta, Raja Wali Pers, Cet.16

Khusnul Azizah 2013. *Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz*.
Yogyakarta: Program Paska Sarjana Universitas Islam Negeri
Sunan Kalijaga Yogyakarta

M Darwis Hude, 2006. *EMOSI Penjelajah Religio-Psikologis Teantang
Emosi Manusia Didalam Al-Quran* Jakarta: Erlangga

Moleong, Lexy J, 2010 *Metode Penelitian Kualitatif* Jakarta: Grasindo

Riry Fatmawaty, *Memahami Psikologi Remaja* Universitas Islam
Lamongan

Sugiyono, 2014 *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*
Bandung: ALFABETA, CV.

Sumardi Suryabrata, 2013 *psikologi perkembangan* Jakarta:
Rajawali Pres

Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, 2017 *Kemampuan Mengendalikan
Emosi pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan
Konseling* Universitas PGRI Palembang

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PERYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Zami Mabekruroh

Nim : 17122110041

Program : Bimbingan dan Konseling Islam

Institusi : IAI Darussalam Blokagung Bnyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujukan sumbernya.

Banyuwangi, 28 Juli 2021

Saya yang menyatakan



ZAMI MABEKRUROH
NIM 17122110041

PEDOMAN WAWANCARA BEBERAPA SISWI SMA DARUSSALAM

Lampiran 1

Nama : Fitria Melani Suwarno

Kelas : XII MIPA 3

1. Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi?

“cara saya dalam mengelola emosi ya pergi, mencari ketenangan yang mana menjauh dari perbuatan yang meyebabkan timbulnya emosi. secara biar pikiran tenang dulu setelah itu ya udah. Ya kalok gak ada tempat untuk menenangkan diri ya wudhu habis itu sholat biar reda emosinya”

2. Apakah ada peyebab munculnya emosi pada diri anda?

“banyak sih hal yang meyebabkan emosi contohnya: nunggu kiriman, masalah sama teman, hafalan yang susah, dan apa ya banyak lah pokoknya. Apa lagi perasaan lagi gak mood kadang bisa mengakibatkan emosi kayak marah-marah, dan kadang bisa nangis sendiri”

3. Dalam pengelolaan emosi terdapat kecerdasan emosi, bagaiman cara anda dalam meningkatkan kecerdasan emosi?

“caranya gimana ya, soalnya saya kurang tahu sih cara meningkatkan kecerdasan emosi, yang penting sih saya tahu cara mengendalikan emosi pada diri saya dan kalok udah gak bisa mengendalikan ya, curhat aja sama teman”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, menurut anda apa faktor yang menyebabkannya?

“faktornya bagi saya, ya ketika ada sebuah masalah yang terus menerus lalu dari situ timbul perasaan untuk berubah seperti masak iya sih aku kayak gini terus setiap ada masalah gini-gini aja yang nangis lah marah atau apalah mbk itu aja dalam ngadapin masalah biyasa-biyasa aja masak aku enggak. Klok aq mikirnya gitu sih”

5. Pernahkah muncul perasaan emosi yang disebabkan oleh orang tua atau orang yang terdekat disekitar lingkungan anda?

“masalahnya dengan orang tua yang bisa menimbulkan emosi biasanya karna bedanya pendapt apa yang say inginkan dan apa yang diinginkan oleh orang tua misal masalah sekolah saya ingin sekolah di sekolah SMA ternyata orang tua menyuruh sekolah SMK dari situ saya baan pingin

marah saya inginnya sekolah SMA kok malah milih sekolahan yang lain. Kalo masalah dengan teman biasalah sudah sering soalnya berselisih pendapat.

Lampiran 2

Nama : Rosita

Kelas : XII MIPA 3

1. Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi?

“ Nonton aja setelah itu emosi reda-reda sendiri kolok aku mah orangnya gak ambil pusing, ya kalok enggak ngelakukan sesuatu bira membuat aku ketawa setelah itu biyasa deh ”

2. Apakah ada peyebab munculnya emosi pada diri anda?

“ apa ya, biasanya masalah sama teman yang kadang membuat perasaan emosi muncul, secara kita hidupnyakan sama temen terus gak di asrama, disekolah kan sama teman terus jadi ya itu yang buat emosi muncul, tapi ya gak tiap hari emosi enggak sebernnya sih kalok menurut aku tergantung diri kita aja gimana nangepinnya ”

3. Dalam pengelolaan emosi terdapat kecerdasan emosi, bagaiman cara anda dalam meningkatkan kecerdasan emosi?

“ kurang tahu kalok tentang cara peningkatan kecerdasan emosi. tapi buat diri aku biasanya untuk penanganan emosi baca istigffar aja biar reda emosinya ”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, menurut anda apa faktor yang menyebabkannya?

“gini mbk kalok saya biasanya ada dorongan pada diri saya, itu menjadi faktor mengelola emosi saya, atau biasanya saya berusaha untuk nahan emosi atau mengenali emos saya ini seperti apa, setelah itu kan jadi paham oh gini ternyata jadi saya harus gini untuk ngelola emosi saya, tetap kolok rasanya udah gak tahan saya mencoba untuk mengalihkan kehal yang menarik yang sekiranya emosi itu hilang. Dari situ menjadi kebiasaan sehingga bisa menjadi faktor mengelola emosi sih ”

5. Pernahkah muncul perasaan emosi yang disebabkan oleh orang tua atau orang yang terdekat disekitar lingkungan anda?

“Begini emosi yang lebih sering muncul disebabkan karena lingkungan yang saat ini ditempati seperti teman satu angkatan, kaka kelas, pengurus dan lain-lain. Kalo masalah dengan orang tua jarang tapi terkadang yang ada yang menyebabkannya seperti masalah kiriman, atau perbedaan pendapat dan hal-hal yang lain tetapi kalo saat ini perasaan emosi disebabkan orang tua jarang soalnya orang tua ada dirumah sedangkan kita ada dipesantren”

Lampiran 3

Nama : Irodatun Nasihah

Kelas : XI IIS 1

1. Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi?

“ya gini ya, kalok saya mengelola emosi ya wudhu’ setelah itu sholat. Ya habis itu perasaan jadi tenang kalok menurut saya gitu. Ya bisa sih dengan cara yang lain. Tapi lebih yamanan kayak gitu sekalian pasrah pada Allah mintak jalan yang terbaik buat kedepannya”

2. Apakah ada peyebab munculnya emosi pada diri anda?

“yang meyebabkan emosi muncul kalok saya disebabkan banyaknya masalah sih, ya kadang ketidak sambungan antar teman kadang membuat emosi”

3. Dalam pengelolaan emosi terdapat kecerdasan emosi, bagaiman cara anda dalam meningkatkan kecerdasan emosi?

“Cara dalam meningkatkan kecerdasan emosi menurut saya tergantung pada emosi yang dirasakan atau yang sedang dialami karenakan emosi menurut saya beda-beda ada yang biyasa ada yang luar biyasa gitu mungkin soalnya kan emosikan perasan yang muncul karena disebabkan atau secara tiba-tiba kalok menurut saya gitu”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, menurut anda apa faktor yang menyebabkannya?

“dengan memahami diri sendiri atau dangan cara memotivasi diri bahwa saya bisa untuk mengendalikan emosi saya soalnya aku itu sudah besar. Seolah-olah sadar diri klok saya harus berubah gak kayak gini aja gitu

5. Pernahkah muncul perasaan emosi yang disebabkan oleh orang tua atau orang yang terdekat disekitar lingkungan anda?

“biasanya permasalahan dengan teman dan terkadang sama orang tua, kalo masalah dengan orang tua disebabkan kiriman yang telat sedangkan yang ada disini lagi butuh banget uang. Sebenarnya memaklumi tapi terkadang ada perasaan greget, kalo masalah dengan teman kebanyakan asal dikamar secara itu tempat untuk berkumpul pasti ada perbedaan sifat dan pikirang yang terkadang bisa menimbulkan perasaan emosi”

Lampiran 4

Nama : Titania Sharahvova Supiatma

Kelas : XI IIS 1

1. Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi?

“cuwek, ya cuwek aja sama keadaan. Kalok enggak diem sambil baca istighfar lah biar setan yang meyebabkan emosi hilang. Kalok enggak reda kadang nangis, lebih tepatnya bingung mau gimana2 mbk. Klok sudah gitu kadang curhat sama teman biar dapat solusi enaknya gimana”

2. Apakah ada peyebab munculnya emosi pada diri anda?

“marah mebuat emosi muncul lebih sering, tapi kadang rasa senang bisa mengakibatkan munculnya emosi juga contohnya sangking senangnya sama sesuatu kadang bisa mengakibatkan emosi. seperti nangis lah atau apalah, pokoknya gitu lah tapi menurut saya lebih umumnya emosi muncul karena marah sih”

3. Dalam pengelolaan emosi terdapat kecerdasan emosi, bagaiman cara anda dalam meningkatkan kecerdasan emosi?

“caranya gimana ya, soalnya saya kurang tahu sih cara meningkatkan kecerdasan emosi, yang penting sih saya tahu cara mengendalikan emosi pada diri saya dan kalok udah gak bisa mengendalikan ya, curhat aja sama teman”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, menurut anda apa faktor yang menyebabkannya?

“ faktor pertama sih saya lihat orang lain dulu bagaimana ia mengelola emosinya setelah itu biasanya langsung ada dorongan dari diri sendiri mbk. Tapi ya gak semua orang saya tiru sih lihat-lihat orangnya kayak apa kepribadiannya”

5. Pernahkah muncul perasaan emosi yang disebabkan oleh orang tua atau orang yang terdekat disekitar lingkungan anda?

“pernah mengalami, kolo emosi disebabkan teman lebih sering misalnya karna hal sepele seperti perbedaan pendapat yang mengakibatkan saling berselisih, rebutan barang, dan yang lain-lain. Kalo emosi disebabkan orang tua biasanya ketidak samaan fikiran antara orang tua dengan anak, semisal saya mau ini ternyata oarang tua setujunya yang lain”

Lampiran 5

Nama : Nadia Al-kalafi

Kelas :X IIS 1

1. Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi?

“ kolo aku takbuat menyayi aja mbk buat hppy biar tenag pikirannya soalnya aku jugak suka menyayi. Tapi kadang cari tempat yang yaman agar pikiran jadi tenang”

2. Apakah ada peyebab munculnya emosi pada diri anda?

“ emosi muncul ya karena adanya permasalahan yang belum kel ar lah secara difikiran sudah bingung ya udah bawaannya emosi teruss”

3. Dalam pengelolaan emosi terdapat kecerdasan emosi, bagaiman cara anda dalam meningkatkan kecerdasan emosi?

“gak tau caranya, emang gimana caranya?”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, menurut anda apa faktor yang menyebabkannya?

“kadang saya merasa ingin kayak dia menangani masalahnya aja dengan santai gak perlu kebawa emosi segalak gak kayak aku, terus dari situ jadi pelajaran bahwa aku bisa kayak mbk itu.”

Detektor Plagiarisme v. 1872 - Laporan Orisinalitas 7/25/2021 10:06:42 AM

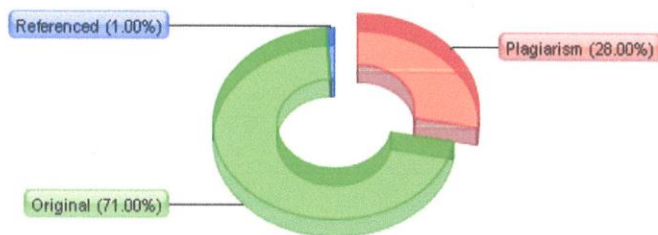
Dokumen yang dianalisis: Zami Mabruoh 17122110041 BKI.docx Dilisensikan ke: Aster Putra

Prasetel Perbandingan: Menulis kembali . Bahasa yang terdeteksi:

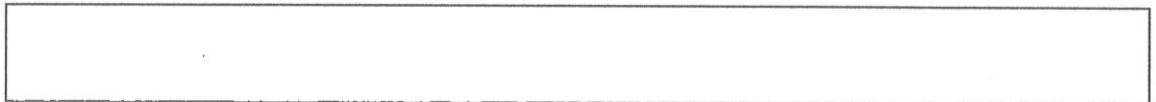
Jenis cek: Pemeriksaan Internet

Analisis tubuh dokumen terperinci:

Bagan relasi:



Grafik distribusi:



Sumber utama plagiarisme: 52

10%	1134	1. https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/KECERDASAN-EMOSI.pdf
6%	703	2. https://ojs.unm.ac.id/semnasipm/article/download/8094/5372
5%	531	3. http://eprints.walisongo.ac.id/1556/3/063511035_Bab2.pdf

Rincian sumber daya yang diproses: 101 - Baik / 9 - Gagal

Catatan penting:

Wikipedia:	Buku Google:	Layanan pengarang untuk orang lain:	Anti-kecurangan:
[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]	[tidak terdeteksi]

Referensi Aktif (Url yang Diekstrak dari Dokumen):

Tidak ada URL yang terdeteksi

Url yang Dikecualikan:

Tidak ada URL yang terdeteksi

URL yang disertakan:

Tidak ada URL yang terdeteksi



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 085258405333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: ialdablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ **76.36** /IAIDA/FDKI/C.3/ VII/2021
Lamp. : -
Hal : **PENGANTAR PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Pimpinan/Kepala SMA Darussalam

di -
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : ZAMI MABEKRUROH
NIM /NIMKO : **17122110041 / 2017.4.071.0432.1.000123**
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : SENDANG AGUNG - NGARIP - ULU BELU - TANGGAMUS
- LAMPUNG
HP : -
Dosen Pembimbing : Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Pengelolaan Emosi Pada Siswa SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 01 Juli 2021

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

NIPY. 3150128107201



YAYASAN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM

SMA DARUSSALAM

AKREDITASI "A"

NPSN : 20525832 NIS : 300140 NSS : 302052523062
BLOKAGUNG KARANGDORO TEGALSARI BANYUWANGI
Website:www.blokagung.net Email:smadarussalambwi@gmail.com

Jalan Pon. Pes. Darussalam Telepon:(0333)4460483 Karangdoro Tegalsari Kode Pos 68491 Banyuwangi

SURAT KETERANGAN

Nomor:31/0241/429.245.300/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami Kepala SMA DARUSSALAM Blokagung Tegalsari Banyuwangi menerangkan bahwa :

Nama : ZAMI MABEKRUROH
Tempat Tanggal Lahir : Ngarip, 6 Juni 1999
NPM/NIM : 17122110041
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Lembaga : IAI DARUSSALAM
Alamat : Sendangagung Ngarip Ulu Belu Tanggamus Lampung

Telah melakukan penelitian mulai tanggal 10 April 2021 sampai dengan 15 Juli 2021 di SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi untuk keperluan penyusunan Skripsi dengan judul "**Pengelolaan Emosi pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi**"

Demikian surat ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tegalsari, 21 Juli 2021

Kepala SMA Darussalam



[Signature]
AFAN SUCIPTO, S.Pd.

LAMPIRAN DOKUMENTASI

1. Wawancara dengan Informan 1



2. Wawancara dengan Informan 2



3. Wawancara informan 3



4. Wawancara dengan Informan 4



RIWAYAT HIDUP



Zami mabruroh dilahirkan di Ngarip, Lampung pada tanggal 06 juni 1999, anak pertama dari keluarga bpk Sungkono. Alamat: Sendang Agung, Ngarip, Ulu Belu, Tanggamus, Lampung. Pendidikan dasar sudah ditempu didaerahnya SD 2 Negeri Ngarip. Setelah tamat melanjutkan di MTs GUPPI Sumberejo, lanjut Ke SMA Darussalam.