

**PENGARUH PUASA RAMADHAN
TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI REMAJA
(Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara)**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Gelar Strata Satu (S1) Dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan: Tasawuf Psikoterapi (TP)



Oleh:

NUR ROHMAH
4 1 0 4 0 4 3

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2009**

**PENGARUH PUASA RAMADHAN
TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI REMAJA
(Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara)**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Gelar Strata Satu (S1) Dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan: Tasawuf Psikoterapi (TP)



Oleh:

NUR ROHMAH
4104043

Semarang,.....Januari 2009

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Rokhmah Ulfah, M.Ag
NIP: 150 289 731

Pembimbing II

Fitriyati, M.Si
NIP: 150 374 353

PENGESAHAN

Skripsi Saudara **NUR ROHMAH**
No. Induk: 4104043 dengan judul pengaruh
puasa Ramadhan terhadap pengendalian
emosi remaja (studi kasus di SMA Negeri 1
Jepara) telah dimunaqosahkan oleh dewan
penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Institut
Agama Islam Negeri Walisongo Semarang,
pada tanggal :

28 Januari 2009

Dan telah di terima serta disyahkan
sebagai salah satu syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi (TP).

Ketua Sidang

Nasihun Amin, M.Ag.
NIP. 150 261 770

Pembimbing I

Penguji I

Rokhmah Ulfah, M.Ag
NIP. 150 289 731

Prof.Dr.H.A.Hadziq, M.A.
NIP. 150 178 271

Pembimbing II

Penguji II

Fitriyati, M.Si
NIP. 150 374 353

Dr.Ahmad Suriadi, M.A
NIP. 150 263 849

Sekretaris Sidang

Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP. 150 282 134

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. يَأْتِيَنَّكَ مَعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (البقرة: 183-184)

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kalian bertaqwa. (yaitu) beberapa hari tertentu. Oleh karenanya, siapa saja diantara kalian sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang berat menjalankannya wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan orang miskin. Namun, siapa saja dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya. Puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui,” (Al-Baqarah[2]:183-184).¹*

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-30*, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993, hlm. 44.

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap pengendalian Emosi Remaja” (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara), merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasaramadhan terhadap remaja, remaja di sini adalah remaja yang bersekolah di SMA Negeri 1 Jepara.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa remaja adalah masa yang rentan dalam perkembangan manusia, sehingga perlu control dalam menghadapi emosi yang timbul dalam diri individu. Dan dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa puasa ramadhan biasa dikenal dengan bulan bebas dari pengaruh setan karena setan telah di belenggu tetapi dalam kenyataannya masih banyak manusia yang dipengaruhi oleh setan sehingga masih banyak manusia yang melakukan kejahatan, kesalahan dan tidak bisa mengontrol emosinya.

Peneliti dalam melakukan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Field Research* yaitu mengadakan penelitian dikancah atau medan-medan terjadinya gejala-gejala. Di sini peneliti mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Jepara, sumber datanya berupa sumber data primer dan sumber data sekunder, pengumpulan data sengan metode angket atau kuesioner. Metode analisis datanya menggunakan analisis varians (ANOVA) yaitu analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan antar kelompok (puasa dan tidak puasa) sebagai subyek penelitian.

Tujuan pertama dalam melaksanakan puasa ramadhan yaitu beribadah kepada ALLAH sebagai kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap manusia yang muslim, agar mencapai keimanan yang kuat, sebagai pengontrol diri, jiwa yang tenang dan lain sebagainya. Tetapi untuk memperoleh semua itu tidak semudah membalikkan telapak tangan, karena manusia harus melakukan puasa ramadhan dengan kesungguhan, keikhlasan dan tidak hanya melakukan puasa secara agama tetapi juga melakukan puasa secara spiritual agar memperoleh semua itu. Apabila manusia melakukan puasa hanya secara agama yang diperoleh hanya lapar, dahaga dan tidak mempereoleh manfaat lainnya.

Hasil dari keseluruhan penelitian ini adalah memperoleh koefisien $F=0.982$ dengan nilai $p=0.528$, rincian dari keseluruhan penelitian adalah koefisien $F=1.583$ dengan nilai $p=0.183$ diperoleh dari masing-masing kelas, koefisien $F=1.291$ dengan nilai $p=0.279$ diperoleh dari jenis kelamin, koefisien $F=0.408$ dengan nilai $p=0.802$ diperoleh dari urutan anak, koefisien $F=1.955$ dengan nilai $p=0.077$ diperoleh dari umur, dan koefisien $F=0.176$ dengan nilai $p=0.950$ diperoleh dari asal tempat tinggal. Hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Disebabkan karena dalam melakukan puasa ramadhan masih sebatas sebagai kewajiban yang harus dilakukan seorang muslim, masih kurang pemahaman terhadap faedah, hikmah dan kehebatan yang sebenarnya tertuang di dalamnya, sehingga manfaat dan pelajaran di dalamnya belum sepenuhnya dirasakan. Tetapi pengendalian emosinya dalam kategori “Cukup”.

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan teruntuk.....

- Sang Penguasa Jagad Raya (ALLAH) yang selalu memberikan Rahmat, Ridho serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
- Ayahanda H. Zamroni dan Ibunda Hj. Nur Hasanah yang selalu mencurahkan kasih sayang, do'a dan memberikan dukungan dengan sepenuhnya.
- Kakak-kakakku Zainur Rohman-Nur Umi Ida Rofiqoh, Nur Khomsah-Drs. Wahono, Siti Romlah-Nur Yanto, Nur Rosyidah S.ThI-Irsyat. Adikku Abdullah Syukron. Yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan kebahagiaan.
- Keponakanku Riza, Fairuz, Kurnia, Majid, Arila dan Nadia yang selalu bisa membuatku tertawa dan bahagia.
- Terkasih dan tersayang, keberadannya selalu memberikan motivasi kepada penulis baik langsung maupun tidak. Sehingga karya yang sederhana ini terselesaikan. Terima kasih atas waktu yang diberikan selama tiga tahun ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Pengendalian Emosi Remaja” (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara) tanpa halangan yang berarti.

Shalawat serta salam penulis limpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabat.

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis hendak mengutarakan ungkapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Jamil, M.A, selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
3. Rokhmah Ulfa, M. Ag selaku pembimbing I yang telah merelakan waktu, tenaga, dan pikirannya guna mendampingi dan menjadi teman diskusi penulis.
4. Fitriyati, M. Si selaku pembimbing II yang telah merelakan waktu, tenaga, dan pikirannya guna mendampingi dan menjadi teman diskusi penulis.
5. Para Dosen Pengajar, terima kasih atas seluruh ilmu yang telah penulis terima yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ketua Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Institut bersama staff, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk memanfaatkan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi.
7. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Jepara, segenap guru-guru beserta staffnya yang ada di sana khususnya Yusuf Nur Efendi, S.Pd.I, Drs. Hidayat, H. Ahmad Fu'adi, S.Pd.I yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi.

8. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dan mencurahkan segala kemampuannya untuk untuk memenuhi keinginan penulis untuk tetap bersekolah. Tanpa mereka mungkin karya ini tidak akan pernah ada.
9. Sahabat-sahabat baikku Prastyo Agus, Tholib, Mas Aziz, Mas kholil, Sulis, Mila, Evi, Mbak Tu2, Nurul, Olief, S. Psi I, Mbak Ela, teman-teman angkatan 2004, teman-teman KKN Posko 40 di Desa. Tejorejo Kec. Ringinarum, semoga Allah memberikan jalan yang lurus dan selalu mendapat ridho-Mu.
10. Seluruh temanku dan seluruh pihak yang tidak mungkin penulis sebut dan tulis satu persatu, terima kasih atas segala bantuan dan peran sertanya yang telah diberikan kepada penulis.

Atas segala dorongannya penulis ucapkan terima kasih. Akhirnya penulis hanya bisa berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin.

Penulis,
Nur Rohmah

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi :

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta	t	te
ث	sa	s	as (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	dz	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	er
ز	za	z	zat
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	s	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	t	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain'	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef
ق	qaf	q	ki
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wau	w	we
ه	ha	h	ha
ء	hamzah'	apostrof
ي	ya	y	ye

a. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf / transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qa>la

قِيلَ dibaca qi>la

يُقُولُ dibaca yaqu>lu

b. Ta Marbutah

Translitasinya menggunakan :

1. Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya *h*.

Contoh : طَلْحَةٌ dibaca t}alhah

2. Sedangkan pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *h*.

Contoh : رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca raud}ah al-at}fa>l

c. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh : الرَّاحِمُ dibaca ar-Rahi>mu

2. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh : **الْمَلِكُ** dibaca al-Maliku

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf syamsiah ataupun huruf al-Qamariah tetap menggunakan al-Qamariah.

d. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا dibaca Man istat}a>'a ilaihi sabi>la

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرٌ رَّاٰزِقِينَ dibaca Wa innalla>ha lahuwa khair al-
ra>ziqi>n

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN ABSTRAKSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
HALAMAN DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	5
D. Tinjauana pustaka.....	6
E. Sistematika Penulisan	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Puasa Ramadhan	9
1. Pengertian Puasa Ramadhan	9
2. Syarat-syarat Puasa Ramadhan	11
3. Rukun Puasa Ramadhan	13
4. Hikmah (Rahasia) Puasa	14
B. Pengendalian Emosi	20
1. Pengertian Pengendalian Emosi	20
2. Macam-macam Emosi.....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja	26
4. Teori-teori Emosi	29

C. Remaja	34
1. Pengertian Remaja	35
2. Batasan Remaja	36
D. Pengaruh Puasa Raamadhan dengan Peningkatan Pengendalian Emosi Remaja	37
E. Hipotesis	41
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian	43
B. Sumber Data.....	43
C. Metode Pengumpulan Data	43
D. Identifikasi Variabel Penelitian	44
E. Skala Pengendalian Emosi	45
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
G. Populasi dan Sampel	47
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
I. Metode Analisis Data	49
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN
A. Pelaksanaan Penelitian	51
1. Persiapan Penelitian	51
2. Pelaksanaan Penelitian	52
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian	52
1. Data tentang Pengendalian Emosi Pada Saat Puasa Ramadhan.....	52
2. Data tentang Pengendalian Emosi Pada Saat tidak Puasa Ramadhan.....	60
3. Hasil Penelitian	68
4. Pembahasan	69

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	77
B. Saran-saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap tahun umat Islam selalu kedatangan ‘seorang’ tamu yang sangat mulia. Ia akan mendatangi setiap rumah orang Islam tanpa kecuali. Siapakah gerangan si tamu itu? Ia tiada lain adalah *Puasa Ramadhan*.¹ Puasa ini akan dijalani selama satu bulan penuh. Selain berpuasa, juga dijalani berbagai bentuk kegiatan atau amalan-amalan yang disunahkan atau diutamakan, seperti shalat tarawih, membaca Al-Qur’an (*tadarus*), dan *iktikaf* (diam di dalam masjid beberapa waktu dengan membebaskan pikiran dari hal-hal yang bersifat keduniaan guna mendapatkan rasa kedekatan diri terhadap Tuhan). Bahkan, beberapa hari sebelum memasuki bulan Ramadhan, telah tampak kegiatan-kegiatan yang bertujuan memberi kondisi batin dan rohani supaya lebih memiliki kesiapan untuk menjalani ibadah puasa. Ini sekaligus mengisyaratkan bahwa puasa itu ibadah yang lebih bersifat personal dan keimanan.²

Selain hukumnya wajib (*fardhu ‘ain*) bagi umat Islam, sebagaimana dalam firman-Nya :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ . يَأْتِيَنَّكَ مَعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى
الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ
إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (البقرة: 183-184)

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kalian bertaqwa. (yaitu) beberapa hari tertentu. Oleh karenanya, siapa saja diantara kalian sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak

¹ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004, hlm. 205.

² Nurcholis Madjid, dkk., *Puasa Titian Menuju Rayyan*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2000, hlm. 35.

berpuasa), maka (wajib mengganti) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang berat menjalankannya wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan orang miskin. Namun, siapa saja dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya. Puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui,” (Al-Baqarah[2]:183-184).³

Ibadah puasa juga dapat sebagai sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, mampu menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. Dan dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas dalam diri manusia itu bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (*verbal abuse*), serta bersifat tak terkendali (perasaan yang kuat atau meletus).⁴

Puasa tidak berarti selalu membawa cerita susah dan pilu. Puasa ternyata memiliki saat-saat membahagiakan yang mungkin tidak diraih pada saat-saat tidak berpuasa. Saat-saat bahagia itu bukan hanya bisa dinikmati di akhirat kelak, namun ada juga saat-saat bahagia yang bisa dinikmati segera di dunia.⁵

Ada yang berpuasa untuk menyucikan jiwa. Ada yang berpuasa untuk membiasakan diri menjaga kesabaran dan berlatih tanggung jawab. Adapula yang berpuasa untuk memikirkan dosa-dosa yang telah mereka lakukan. Puasa terkadang juga membuat mereka merenungi kematian yang akhirnya membuat mereka selalu mengharapkan rahmat Allah untuk kehidupan mereka di akhirat kelak.⁶

Puasa di bulan Ramadhan bagi umat Islam, tidak hanya merupakan ibadah, dan media mohon ampun semata, tetapi disamping dapat menyehatkan jiwa, sekaligus merupakan upaya mengembalikan kekuatan badan,

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-30*, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993, hlm. 44.

⁴ Imam Musbukin, *op.cit.*, hlm.39.

⁵ Ahmad Sarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Gema Insani, Jakarta, 2003, hlm. 92.

⁶ Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, alih bahasa : Mahfud H.L. dan Ahmad Fairuzi, Hikmah, Jakarta, 2004, hlm. 22-23.

meningkatkan kesehatan dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Djameludin Ancok (1991) mengemukakan pendapat Alan Cott (1977) bahwa disamping puasa itu dapat menyembuhkan gangguan jiwa, puasa juga bisa digunakan penyembuhan kecemasan, susah tidur dan merasa rendah diri. Ini dapat diambil makna bahwa apabila puasa itu dijalankan dengan benar, menurut kehendak syariat. Artinya pada waktu orang menjalankan puasa, benar-benar menjaga dirinya dari perbuatan yang tercela, seperti sombong, riya, dengki, menyakitkan orang lain. Dan selalu beramal yang baik kepada orang lain. Maka dari segi psikologi, secara preventif dapat mencegah timbulnya dan kemungkinan tersebarnya penyakit jiwa dikalangan masyarakat.⁷

Salah satu syarat wajib dalam berpuasa adalah baligh (remaja). Remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi antara masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami perkembangan yang pesat mencapai kematangan fisik, sosial dan emosi. Pada masa ini dipercaya sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun keluarga dan masyarakat. Biasanya pada masa remaja, masa di mana seorang anak masih belum bisa mengendalikan diri, masih mengandalkan emosi yang berlebihan dan belum bisa mengontrol dengan tepat.⁸ Mereka butuh bimbingan atau pengarahan baik dari dalam sendiri, keluarga dan masyarakat. Dalam rangka membantu para remaja untuk mengontrol dan mengelola emosinya kepada penyaluran yang positif.⁹

Pada bulan Ramadhan biasa dikenal dengan bulan bebas dari setan, jika setan dibelenggu berarti nafsu manusia kembali ke fitrahnya yang positif dan kita berkesempatan menyaksikan dunia yang lebih tertib dan damai, bebas dari berbagai kerusakan pengaruh setan. Tapi yang kita lihat dari bulan Ramadhan yang telah lalu masih ada mendapati orang yang dikendalikan emosi atau nafsunya. Selalu masih ada orang yang tak berubah perilakunya,

⁷ Muhammad Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi, Agama Sebagai Terapi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 244.

⁸ Sugeng Hariyadi, dkk., *Psikologi Perkembangan*, UPT UNNES Press, Semarang, 2003, hlm. 65.

⁹ *Ibid.*, hlm. 68.

bahkan ada yang kualitas kejahatan justru meningkat dalam Ramadhan. Ternyata setan masih dapat mempengaruhi umat manusia betapapun sedikit.¹⁰

Karena puasa bertujuan membentuk manusia yang takwa, maka ia tentu memiliki hikmah dan faedah yang besar bagi para remaja. Remaja yang masih dalam keadaan transisi yang penuh krisis dan gejolak itu sangat membutuhkan bimbingan dan pegangan yang mantap, sehingga ia akan mampu melewati masa itu dengan selamat dan sukses. Salah satu bimbingan dan pegangan yang ampuh untuk mengatasi segala gejolak itu tiada lain hanyalah puasa dan pendidikan agama. Dengan berpuasa dan seperti yang dikehendaki Allah, segala nafsu-nafsu setan akan terkendalikan.¹¹

Dalam penelitian ini Remaja yang akan dibahas adalah Remaja yang bersekolah di SMA Negeri 1 Jepara. Kondisi dan yang menarik dari Remaja di SMA Negeri 1 Jepara antara lain: Remaja di sana tergolong pintar, cerdas, kreatif, siswa-siswi di sana dalam setiap kelasnya tidak dipisah seperti di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang dibeda-bedakan sesuai jurusannya, biasanya dalam jurusan tertentu laki-laki semua, untuk perempuan juga demikian apabila ada lawan jenis hanya beberapa saja. Kehidupan mereka sudah termasuk modern, baik dalam berpakaian, bergaul, berpikir dan lain sebagainya. Untuk letak SMA Negeri 1 Jepara di tengah kota, tepatnya di jln. CS Tubun I Jepara 59419.

SMA Negeri 1 Jepara termasuk sekolah unggulan, favorit yang didambakan oleh setiap remaja. Mata pelajaran kebanyakan umum karena SMA Negeri 1 Jepara memang berbasis umum, untuk pelajaran agama hanya bersifat global. Pada tahun pelajaran 2008/2009 semua siswa kelas X, XI, dan XII, sudah menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan dengan sitem klasikal, di mana sekelompok siswa dianggap memiliki rentang usia dan kemampuan yang relatif sama. Selain itu, kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan membentuk kelompok sesuai dengan tujuan dan keperluan pengajaran. Sistem

¹⁰ Nurcholis Madjid, dkk., *op.cit.*, hlm. 40.

¹¹ Imam Musbukin, *op.cit.*, hlm. 211.

individual dilaksanakan dalam pemberian tugas dan unjuk kerja. Siswa-siswi di sana tidak hanya beragama islam tetapi ada yang non islam, walaupun mayoritas dari mereka beragama islam tetapi tidak membuat mereka terpecah belah dan sok berkuasa. Kondisi kejiwaan remaja di sana sebenarnya sama seperti remaja-remaja lainnya, di mana mereka juga mengalami masa perkembangan dalam hal psikologis, sehingga ada hal-hal yang bisa di lihat dari perkembangan itu, seperti: dalam hal berbicara, bersifat, bersikap, bergaul, berpenampilan dan lain sebagainya. Di sana juga ada bimbingan dan penyuluhan bagi siswa-siswi yang bermasalah, baik masalah pribadi, masalah kesulitan belajar, masalah kesulitan jurusan (peluang kerja) dan lain sebagainya. Menurut beberapa siswa-siswi puasa ramadhan adalah salah satu ibadah yang diwajibkan kepada setiap orang muslim pada bulan ramadhan.

Dari latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk meneliti, “Adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang timbul dari penelitian ini adalah:

“ Adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja? ”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Penulis

Melalui penelitian ini penulis dapat mengaktualisasikan seluruh ilmu yang telah diperoleh selama menjalankan perkuliahan.

b. Manfaat Bagi Institusi

Memberikan sumbangan ilmiah bagi fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo. Dan bagi mahasiswa fakultas Ushuluddin khususnya jurusan Tasawuf Psikoterapi dapat mengarahkan remaja agar dapat mengendalikan emosi yang salah satunya dengan menjalankan puasa Ramadhan yang benar.

D. Tinjauan Pustaka

Pada dasarnya urgensi dari adanya tinjauan pustaka adalah sebagai bahan auto kritik terhadap penelitian yang ada, baik mengenai kelebihan maupun kekurangannya, sekaligus sebagai bahan komparatif terhadap kajian yang terdahulu. Disamping itu, tinjauan pustaka juga mempunyai andil besar dalam rangka memperoleh informasi secukupnya tentang teori-teori yang ada kaitannya dengan judul, yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Untuk menghindari duplikasi penelitian, maka penulis akan memaparkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, bahwa penelitian yang penulis lakukan ini belum ada yang meneliti yang sebelumnya. Dan buku-buku yang relevan untuk penulis jadikan acuan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

Buku yang berjudul *Rahasia Puasa bagi Kesehatan fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, karya Imam Musbikin. Disini menerangkan tentang puasa bisa melatih rohani atau jiwa manusia agar menjadi lebih baik, puasa erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan diri. Puasa juga merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang kuat dan mampu bertahan menghadapi ujian dan cobaan serta siap menghadapi perjuanganaa dan pengorbanan yang lebih berat.

Buku yang judul *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, karya Ahmad Syarifuddin. Buku ini menitik beratkan pada puasa dapat menyehatkan fisik dan psikis walaupun seseorang menjalankan puasa bukan berarti membuatnya lemas, lemah dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dengan

berpuasa juga agar lebih mampu menghadapi cobaan serta ikhlas dalam menjalankannya.

Selain buku-buku diatas yang dijadikan tinjauan pustaka penulis juga menggunakan skripsi di antaranya:

Skripsi karya Lutfiah (4191131) yang berjudul “ *Puasa dalam Tradisi Sufisme menurut Imam Al-Ghazali*”. Menegaskan bahwa pandangan Imam al-Ghazali terhadap puasa dalam tradisi sufisme, para sufi dalam berpuasa adalah menjaga pandangannya dalam melihat sesuatu yang aka melalaikan hati dari mengingat Allah, tetapi di sini Allah memberikan ketaatan dan perbuatan semua anggota badan ialah sebagai pembersih hati, pensucian serta kecemerlangan, aman dalam hati serta berpuasa kita padukan untuk melakukan sholat, membaca al-Qur’an, berdo’a, berdzikir, sehingga jiwanya menjadi bersih supaya tidakm terpengaruh oleh kelemahan-kelemahana syaithan yang akan menggoda.

Skripsi karya Siti Zamrotun (4103041) yang berjudul “ *Peranan Puasa Senin dan Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang*”. Dalam skripsi ini para santri dalam berpuasa senin dan kamis untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan melaksanakan puasa senin dan kamis berdasarkan kesadaran sendiri bukan karena program dari pondok. Mereka melakukan rutinitas puasa sunnah ini dijalani karena didasari factor ingin mendekatkan diri pada Allah, memperlancar studi, untuk menghemat ekonomi. Dari kesadaran itulah para santri memperoleh peningkatan kecerdasan emosional.

Ada perbedaan mendasar dari buku-buku dan skripsi diatas dengan penelitian yang saya lakukan, baik dari aspek tema dan obyek penelitian. Buku-buku diatas tema yang diangkat bersifat umum, sebatas kajian Islam. Sedangkan penelitian saya akan mengkaji tentang pengaruh puasa ramadhan terhadap pengendalian emosi remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Penulisan skripsi ini penulis membagi dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya.

Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

- BAB I** : Berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi, pada bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema. Meskipun gambarannya bersifat global namun merupakan satu kesatuan yang utuh untuk bab-bab selanjutnya.
- BAB II** : Membahas landasan teori dengan mengetengahkan pengertian puasa ramadhan dan pengendalian emosi. Pengertian ini menjadi penting untuk mendukung pembahasan dalam bab empat. Dalam pengertian puasa ramadhan dan pengendalian emosi ini hendak dikemukakan arti, pembagian dan intinya itu sendiri.
- BAB III** : Dalam bab ini adalah Metodologi Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Dalam bab tiga ini menjadi pijakan penting karena didalamnya mengemukakan beberapa metode untuk memudahkan dalam pembuatan karya ilmiah.
- BAB IV** : Ini adalah pelaksanaan dan hasil penelitian, dalam bab empat ini dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah yang ada dalam bab pertama.
- BAB V** : Ini merupakan proses akhir dari bab-bab yang sebelumnya, sehingga akan disampaikan kesimpulan yang dianggap penting dari keseluruhan isi skripsi, kemudian dengan memberikan saran yang dianggap relevan bagi penelitian ini.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Puasa Ramadhan

1. Pengertian Puasa Ramadhan

Puasa dalam bahasa Arab disebut dengan istilah *saum* atau *siyam* yang berarti menahan (*imsak*) diri dari segala sesuatu.¹ Al-Asfahani menyatakan bahwa puasa menurut bahasa berarti “menahan diri dari makanan, perkataan atau perjalanan”. Menurut Ibnu Faris (w. 390 H) seorang pakar bahasa Arab, *al-shaum* yang terdiri dari huruf *shad*, *waw*, dan *mim*, mengandung arti: “menahan dan diam pada satu tempat”. Maka jika dikatakan *shaum al-shaim*, yang dimaksud adalah menahan diri dari makanan, minuman, dan semua yang dilarang. Selain itu, Sayyid Sabiq, mencoba mengartikan *al-shiyam* secara linguistik, menurutnya *al-shiyam* berarti “menahan”.² Pengertian ini berdasarkan firman Allah dalam QS. Maryam/19:26:

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا (مریم: 26)

Artinya: “...Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa (menahan diri berbicara) untuk Tuhan Yang Maha Pemurah.” (QS. Maryam: 26)³

Adapun menurut istilah agama Islam (*syara'*), puasa berarti menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.⁴ Wahbah az-Zuhaili, ahli fikih dan usul fikih, mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari segala keinginan syahwat, perut serta *faraj*

¹ Penyusun Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, PT. Ihtiar Baru Van Houve, Jakarta, 1993, hlm. 112.

² M. Ashaf Shaleh, *Takwa Makna Dan Hikmahnya Dalam Al-qur'an*, Erlangga, Jakarta, 2008, hlm. 41.

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-30*, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993, hlm. 465.

⁴ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Sinar Baru, Bandung, 1988, hlm. 210

(kemaluan) dan dari segala sesuatu yang masuk ke dalam kerongkongan, baik berupa makanan, minuman, obat, dan semacamnya, pada waktu tertentu (mulai dari terbit fajar *sadiq* [sinar putih yang terbentang di ufuk timur] hingga terbenam matahari) yang dilakukan oleh orang muslim yang berakal, tidak haid, dan tidak pula nifas, dengan melakukannya secara yakin.⁵

Ramadhan jamaknya *ramadhana* atau *armida*. Bulan kesembilan dari tahun Hijriah. Menurut pengertian bahasa, *Ramadhan* berarti amat panas. Nama ini diberikan oleh orang-orang Arab pada bulan tersebut padang pasir sangat panas oleh terik matahari. Hal ini sesuai dengan kebiasaan bangsa Arab zaman dahulu dengan memindahkan suatu istilah dari bahasa asing ke bahasa mereka yang sesuai dengan yang terjadi pada masa tersebut. Misalnya, pada bulan kesembilan itu udara sangat panas, maka bulan tersebut mereka namakan Ramadhan.⁶ Dalam kamus bahasa Indonesia Ramadhan berarti bulan Arab yang kesembilan (bulan puasa).⁷

Puasa Ramadhan adalah puasa yang diwajibkan atas setiap muslim selama sebulan penuh pada bulan Ramadhan (bulan kesembilan dari tahun Hijriah).⁸ Di antara nama-nama bulan Ramadhan yang menunjukkan suatu pengertian dari wahana tertentu adalah sebagai berikut:

- a. *Syahrus Shiyam*: bulan puasa, bulan pengendalian diri dan hal-hal yang dilarang.
- b. *Syahrul Qur'an*: bulan yang di dalamnya diturunkan al-Qur'an.
- c. *Shahrul Mubarak*: bulan yang penuh keberkahan. Rejeki orang mukmin meningkat dan lancar. Amal-amal kebajikan dinilai berlipat ganda.
- d. *Syahrul a'laa'*: bulan yang penuh kenikmatan.

⁵ Penyusun Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *op.cit.*, hlm. 112.

⁶ *Ibid.*, hlm. 154

⁷ Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1986, hlm. 793.

⁸ Penyusun Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *op.cit.*, hlm. 113.

- e. *Syahrut Tilawah*: bulan membaca al-Qur'an atau bulan menekuni diri untuk memahami makna al-Qur'an.
- f. *Syahrus Shabri*: bulan kesabaran.
- g. *Syahrur Rahmah*: bulan kasih sayang. Limpahan kasih sayang Allah swt. Yang amat banyak kepada kita. Sebagai kompensasinya kita harus menampakkan kasih sayang kepada sesama mahluk-Nya.
- h. *Syahrul Muwasah*: bulan kedermawanan atau bulan sosial.
- i. *Syahrul Najah*: bulan keselamatan dari azab neraka.
- j. *Syahrul Jud*: bulan bermurah tangan, memberi bantuan kepada fakir miskin.⁹

Berdasarkan uraian di atas bahwa puasa Ramadhan adalah puasa yang diwajibkan kepada muslim yang baligh (remaja) dengan ketentuan rukun dan syarat tertentu. Dan bulan yang penuh berkah, rahasia dan penuh keajaiban yang tidak dimiliki oleh bulan-bulan yang lain.

2. Syarat-syarat Puasa Ramadhan

Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dalam melaksanakan puasa. Syarat-syarat itu terdiri atas syarat-syarat wajib dan syarat-syarat sah. Syarat-syarat wajib adalah syarat-syarat yang menyebabkan seseorang harus melakukan puasa, sedangkan syarat-syarat sah ialah syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang agar puasanya sah menurut syara'.¹⁰

Para ulama (*fuqaha*) telah menetapkan enam syarat untuk wajib puasa, diantaranya:

- a. Islam. Artinya, puasa itu wajib bagi seorang muslim, tidak wajib bagi orang kafir.
- b. Baligh. Artinya anak-anak (anak kecil) tidak wajib untuk berpuasa.
- c. Berakal. Artinya orang gila, orang mabuk, orang pingsan tidak berwajib berpuasa.
- d. Suci dari haid dan nifas bagi perempuan.

⁹ Ahmad Sarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Gema Insani, Jakarta, 2003, hlm. 18.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 114.

- e. Mampu (sehat) berpuasa. Artinya orang yang tidak mampu karena sakit atau sudah tua tidak wajib atasnya berpuasa. Walaupun demikian mereka wajib mengqadhanya.
- f. Menetap (bermukim). Artinya berada ditempat tinggal.¹¹

Bila terdapat pada seseorang muslim syarat-syarat wajib ini, wajiblah ia berpuasa, dan berdosa bila dia meninggalkannya.

Mengenai syarat-syarat sah puasa, terdapat perbedaan pendapat di antara para ulama, antara lain:

- a. Mazhab Hanafi, mensyaratkan tiga hal untuk kesahan puasa, yaitu:
 - 1) Niat.
 - 2) Terlepas dari hal-hal yang bertentangan dengan puasa (seperti haid dan nifas).
 - 3) Terlepas dari hal-hal yang membatalkan puasa.
- b. Mazhab Maliki, berpendapat bahwa syarat sah puasa ada empat:
 - 1) Niat.
 - 2) Bersih dari haid dan nifas.
 - 3) Islam, dan
 - 4) Pada waktu yang dibolehkan untuk berpuasa.
- c. Mazhab Syafi'i, juga berpendapat bahwa syarat sah puasa ada empat, yaitu:
 - 1) Islam.
 - 2) Berakal.
 - 3) Suci dari haid dan nifas sepanjang siang, serta,
 - 4) Berniat.
- d. Menurut Mazhab Hanbali, syarat sah puasa ada tiga yaitu:
 - 1) Islam.
 - 2) Berniat, serta
 - 3) Suci dari haid dan nifas.¹²

¹¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2000, hlm. 86.

¹² Wahbah Al-Zuhayly, *Puasa Dan Itikaf: Kajian Berbagai Madhab*, alih bahasa : Agus Effendi dan Bahruddin Fannany, Rosdakarya Offset, Bandung, 1995, hlm. 170.

Dari uraian di atas bahwasanya ada syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh setiap muslim untuk melaksanakan puasa Ramadhan. Syarat itu ada 2 yakni syarat wajib puasa yang terdiri dari Islam, baligh, berakal, suci dari haid dan nifas bagi perempuan, mampu, dan bermukim. sedangkan untuk syarat sah puasa ada perbedaan dari madhab satu dengan madhab yang lainnya, tapi setelah dijadikan satu meliputi islam, niat, suci dari haid dan nifas, berakal, pada waktu yang ditentukan untuk puasa, terlepas dari hal-hal yang membatalkan puasa.

3. Rukun Puasa Ramadhan

Ada dua rukun Puasa, yang masing-masing merupakan unsur terpenting dari hakikatnya yaitu :

- a. Niat pada malamnya, tiap-tiap malam selama bulan Ramadhan.¹³

Berdasarkan firman Allah Ta'ala:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ (البينة: 5)

Artinya: “Dan mereka hanya disuruh untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan agama kepada-Nya secara lurus, ...”. (QS. al-Baiyinah : 5).¹⁴

- b. Menahan dari segala yang membukakan (membatalkan) puasa, sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.¹⁵ Berdasarkan firman Allah Ta'ala:

فَالآنَ بَاشِرُوهُمْ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ (البقرة:

(187

Artinya: “Maka sekarang, bolehlah kamu mencampuri mereka, dan hendaklah kamu mengusahakan apa yang diwajibkan Allah atasmu, dan makan-minumlah hingga nyata garis putih dari

¹³ Sayid Sabiq, *Fikih Sunnah* 3, PT. Al-Ma'arif, Bandung, 1978, hlm. 173-175.

¹⁴ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 1084.

¹⁵ Sayid Sabiq, *op.cit.*, hlm. 173-175.

garis hitam berupa fajar, kemudian sempurnakanlah puasa sampai malam !” (QS. al-Baqarah : 187)¹⁶

Untuk rukun puasa hanya memiliki 2 ketentuan yaitu niat pada malam hari di tiap-tiap malam pada bulan Ramadhan dan menahan dari segala yang membatalkan puasa.

4. Hikmah (rahasia) Puasa

Semua yang diperintahkan oleh islam atau yang dilarangnya pasti mengandung hikmah (rahasia) filosofisnya. Ada beberapa pendapat tentang hikmah (rahasia) puasa antara lain:

a. Menurut Zakiah Daradjat hikmah puasa antara lain:

1) Melepaskan diri dari cengkraman kebiasaan

Dengan puasa Ramadhan orang mampu melepaskan diri dari cengkraman kebiasaan yang telah berurat berakar dalam kehidupannya, dan menggantinya dengan cara hidup yang tidak terlalu terikat kepada kebiasaan yang lalu dan fleksibel.

2) Memupuk rasa santun kepada fakir miskin

Puasa Ramadhan diwajibkan Allah kepada semua orang Islam, kaya miskin, tua dan muda, laki-laki perempuan. Betapapun kaya dan mampunya seseorang, namun pada bulan Ramadhan ia harus berpuasa, tidak boleh diganti dengan uang, harta atau apa saja. Yang diperlukan adalah pengalaman penderita karena lapar, haus dan tidak terpenuhinya berbagai kebutuhan yang biasa didapatnya dalam kehidupannya di luar puasa. Penderitaan yang dilakukan dengan sengaja, karena patuh kepada Allah akan menumbuhkan rasa santun atau kasihan kepada orang miskin yang tidak mampu mengatasi penderitaannya, akibat lapar yang berkepanjangan, bukan pada bulan Ramadhan saja, akan tetapi

¹⁶ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 45.

sepanjang masa, selama ia tidak menemukan jalan keluar, atau tidak mendapatkan bantuan dari orang-orang berpunya atau kaya.

3) Meningkatkan keakraban dalam keluarga

Betapa indah dan nyamannya perasaan seluruh anggota keluarga, mulai dari yang kecil sampai kepada yang tua, duduk menghadapi hidangan yang telah tersedia. Semuanya dengan sabar dan tenang menunggu bedug maghrib berbunyi. Keadaan yang seindah itu jarang terjadi pada hari-hari di luar Ramadhan.¹⁷

b. Menurut al-Kamal bin Hamam :

- 1) Puasa bisa menenangkan nafsu amarah dan meruntuhkan kekuatannya yang tersalurkan dalam anggota tubuh, seperti mata, lidah, telinga, dan kemaluannya.
- 2) Puasa akan menumbuhkan rasa kasih sayang terhadap orang miskin. Sebab, ketika orang yang berpuasa merasakan kepedihan rasa lapar pada beberapa waktu, dia akan berpikir, bagaimana jika keadaan seperti itu terjadi sepanjang hari. Pikiran itu akan mendorongnya untuk mengasihi orang miskin.
- 3) Puasa terkadang bisa menyetarakan orang yang berpuasa dengan orang-orang miskin, yaitu dengan ikut menanggung atau merasakan penderitaan mereka.¹⁸

c. Menurut Muhammad Ali as-Sabuni (ahli tafsir) mengatakan bahwa sekurang-kurangnya ada empat hikmah yang terkandung dalam puasa :

- 1) Merupakan sarana pendidikan bagi manusia agar tetap bertakwa kepada Allah SWT, membiasakan diri untuk patuh terhadap perintah-perintah-Nya dan menghambakan diri kepada-Nya.
- 2) Merupakan pendidikan bagi jiwa dan membiasakannya untuk tetap bersabar dan tahan terhadap segala penderitaan dalam menempuh dan melaksanakan perintah Allah SWT. Puasa menjadikan orang

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Ruhama, Jakarta, 1993, hlm. 46-51.

¹⁸ Wahbah Al-Zuhayly, *op.cit.*, hlm. 89-90.

dapat menahan diri dari atau tidak menuruti segala keinginan dan hawa nafsunya. Ia senantiasa berjalan di atas petunjuk syara' (hukum Islam).

- 3) Merupakan sarana untuk menumbuhkan rasa kasih sayang dan rasa persaudaraan terhadap orang lain, sehingga terdorong untuk membantu dan menyantuni orang-orang yang melarat dan tidak berkecukupan.
- 4) Dapat menanamkan dalam diri manusia rasa takwa kepada Allah SWT dengan senantiasa melaksanakan perintah-perintah-Nya, baik dalam keadaan terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya.¹⁹

d. Menurut Imam Musbikin :

- 1) Dengan puasa seseorang dapat secara terus menerus menyegarkan keyakinannya atas kemutlakan kedaulatan Tuhannya, Allah SWT, yang merupakan satu-satunya Penguasa Jagad Raya.
- 2) Dengan puasa seseorang diharapkan mampu mengendalikan keseimbangan dirinya, di mana ia pada satu sisi harus senantiasa sadar akan kemutlakan kedaulatan Allah SWT, dan di sisi lain ia harus pula senantiasa sadar akan kewajiban-kewajiban terhadap-Nya.²⁰

e. Sulaiman Rasyid, ibadah puasa itu mengandung beberapa hikmah diantaranya sebagai berikut :

- 1) Tanda terimakasih kepada Allah karena semua ibadah mengandung arti terimakasih kepada Allah atas nikmat pemberian-Nya yang tidak terbatas banyaknya, dan tidak ternilai harganya. Firman Allah SWT: *“Jika kamu akan menghitung nikmat (pemberian) Allah kepada kamu, niscaya kamu tidak sanggup menghitungnya (Ibrahim : 34).*

¹⁹ Penyusun Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *op.cit.*, hlm. 112-113.

²⁰ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004, hlm. 79-80.

- 2) Didikan kepercayaan: Seseorang yang telah sanggup menahan makan dan minum dari harta yang halal kepunyaannya sendiri, karena ingat petaruh Allah, sudah tentu ia tidak akan meninggalkan segala perintah Allah, dan tidak akan berani melanggar segala larangan-Nya.
 - 3) Didikan perasaan belas kasihan terhadap fakir-miskin karena seseorang yang telah merasa sakit dan pedihnya perut keroncongan, akan dapat mengukur kesedihan dan kesusahan orang yang sepanjang masa merasakan ngilunya perut yang kelaparan karena ketiadaan. Maka dengan demikian akan timbul perasaan belas kasihan dan suka menolong fakir-miskin.
 - 4) Guna menjaga kesehatan.²¹
- f. Menurut Syihab paling tidak, ada enam macam hikmah yang dikandung oleh ibadah puasa, diantaranya:
- 1) Sebagai pernyataan syukur kepada Allah SWT., atas segala macam nikmat-Nya yang telah diberikan kepada manusia.
 - 2) Dengan berpuasa, maka sedikit banyaknya sifat-sifat hewaniyah (*bahimiyah*) seperti makan, minum, senggama, dan lain-lainnya yang melekat pada diri manusia menjadi terkekang, tidak sebebas orang yang tidak berpuasa.
 - 3) Sebagai latihan dan uji coba untuk menguji seseorang, sampai di mana ketaatan, dan ketahanan jiwanya, serta kejujuran dalam menjalani tugasnya sebagai seorang hamba terhadap perintah Khaliknya.
 - 4) Para dokter sepakat bahwa pengaturan makan dan minum sangat perlu untuk menjaga kesehatan. Karena penyebab dari segala macam penyakit berawal pada perut (*maidah*).
 - 5) Puasa dapat menekan dan mengendalikan syahwat. Karena orang yang sedang berpuasa ia sudah siap untuk tidak berbicara hal-hal yang porno, apalagi melakukan ataupun memikirkannya.

²¹ Sulaiman Rasjid, *op.cit.*, hlm. 231.

- 6) Orang yang telah menjalankan puasa, pasti merasakan betapa perihnya perut yang keroncongan karena tidak makan dan minum, maka ia akan mudah tergugah kalau diajak untuk bersedekah kepada orang fakir miskin.²²
- g. Kemudian menurut Hasbi Ash Shiddieqy apabila kita periksa dengan teliti benar ternyata bahwa puasa itu mengandung rahasia-rahasia yang tersebut di bawah ini :
- 1) Mengurangkan kekuatan badaniah, mengurangkan makan dan minum supaya dengannya tinggillah jiwa keikhlasan dan supaya bertambahlah jiwa *malakiyah* yang bersifat dengan aneka macam sifat keutamaan dan kesempurnaan.
 - 2) Bersifat dengan salah satu sifat Allah, yaitu tidak makan dan minum dan menyerupakan diri dengan orang-orang muqarrabin, yang menahan diri dari menuruti keinginan syahwat keduniaan.
 - 3) Membiasakan diri dengan bersabar dalam kesukaran serta menguatkan iradat dan cita-cita.
 - 4) Untuk mengingatkan bahwa kita adalah hamba Allah yang sangat hina, yang amat membutuhkan makan dan minum. Orang yang sedang berhajat kepada sesuatu itu, tunduk dan menghambakan diri kepada-Nya.
 - 5) Menjaga diri dari jatuh ke dalam jurang dosa dan maksiat.
 - 6) Menggerakkan orang yang berpunya atau orang yang kaya untuk menolong orang-orang yang miskin.
 - 7) Menghidupkan kekuatan fikiran dan kekuatan bashirah (penglihatan mata hati).²³

Puasa juga memiliki hikmah, baik ditinjau dari segi kejiwaan (psikologi), jasmani (fisiologi), maupun kemasyarakatan (sosiologi). Ditinjau dari segi kejiwaan (psikologi), hikmah puasa yang terpenting ialah membentuk watak untuk patuh dan disiplin terhadap suatu peraturan.

²² Tgk. H. Z. A. Syihab, *Tuntunan Puasa Praktis*, Bumi Aksara, Jakarta, 1995, hlm. 5-6.

²³ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *op.cit.*, hlm. 47-48.

Orang yang melakukan puasa berusaha untuk mengendalikan diri serta mematuhi peraturan, yaitu peraturan yang melarang untuk makan, minum dan melakukan hubungan seks yang sah dalam jangka waktu tertentu. Ia mematuhi peraturan itu tanpa perasaan takut sedikit pun kepada sanksi hukuman, tetapi betul-betul karena kepatuhan dan kecintaan. Singkatnya, hikmah puasa yang terutama ditinjau dari segi psikologi ialah mengendalikan diri (*self-discipline*).²⁴

Ditinjau dari segi jasmani (fisiologi), berpuasa dapat memelihara dan menjaga kesehatan badan. Sebab menahan diri dari makan dan minum, yang berarti mengurangi jatah dari waktu yang biasa, adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Terlalu banyak makan dan minum bisa mendatangkan penyakit. Semua dokter sudah sepakat bahwa salah satu sumber penyakit ialah pada perut, pencernaan, usus, dan lain-lain anggota badan bagian dalam yang bekerja ketika orang sedang makan. Malah ada beberapa jenis penyakit yang pengobatannya harus dengan mengurangi makan, yang istilah kesehatan disebut *diet*. Umpamanya penyakit kencing manis (diabetes), tekanan darah tinggi, dan lain-lainnya. Jelasnya, hikmah puasa ditinjau dari segi jasmani (fisiologi) ialah bisa memelihara dan menjaga kesehatan.

Ditinjau dari segi kemasyarakatan (sosiologi), puasa bisa mengurangi bibit-bibit diskriminasi dalam pergaulan, mempertebal semangat persaudaraan, memperkuat roh kesetiakawanan dan lain-lain unsur perlu dalam pembinaan satu masyarakat yang berdasarkan kerakyatan dan perikemanusiaan. Dengan institusi puasa, maka selama bulan Ramadhan, orang-orang kaya dan orang-orang miskin memiliki kedudukan yang sama, sama-sama tidak makan dan tidak minum di siang hari. Ini merupakan latihan yang lambat laun dapat diharapkan bisa menghilangkan bibit-bibit diskriminasi. Dengan mengalami sendiri bagaimana pahit-getirnya tekanan menahan lapar di waktu puasa, maka orang-orang yang masuk golongan "*the haves*" dilatih untuk merasakan

²⁴ Imam Musbikin, *op.cit.*, hlm. 207.

derita lapar yang dialami oleh “*the haves not*”. Dengan sendirinya timbullah di dalam jiwa orang yang punya (*the haves*) sifat penyantun dan belas kasihan terhadap orang yang tak punya (*the haves not*), sehingga mereka dengan kemauan sendiri akan selalu mengulurkan tangan untuk memberikan pertolongan. Ini akan memperkuat tali persaudaraan dan solidaritas.²⁵

Dari uraian di atas tentang hikmah puasa, sungguh banyak hikmah dan manfaat puasa Ramadhan yang dapat diraih dan dirasakan langsung oleh setiap orang yang berpuasa baik sebagai individu, anggota keluarga, maupun sebagai anggota masyarakat. Hikmah itu dapat dirasakan baik secara kejiwaan (psikologi), jasmani (fisiologi), dan juga kemasyarakatan (sosiologi).

B. Pengendalian Emosi

1. Pengertian Pengendalian Emosi

Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia pengertian Pengendalian adalah pengekangan, penahanan.²⁶ Sedangkan Emosi dalam bahasa Arabnya berasal dari kata “*ithiifiyatun*” atau “*infi’aaliyatu*”. Dalam Al-Qur’an atau Hadits kata-kata tersebut tidak secara khusus disebutkan, hanya menyebut emosi lebih kepada dimensi-dimensi dari emosi yang ada kaitannya dengan diri manusia. Pembahasan emosi dalam fenomena Al-Qur’an maupun Hadits sangat terkait dengan bahasan jiwa, ruh, (*qalb*) dan badan. Nashori mengatakan bahwa pada mulanya manusia terdiri dari dua substansi yaitu jasad/jisim dan ruh.²⁷ Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia Emosi mempunyai arti perasaan batin yang keras (timbul dari hati).²⁸

²⁵ *Ibid.*, hlm. 208-209.

²⁶ Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *op.cit.*, hlm. 480.

²⁷ Casmimi, *Emotional Parenting*, Nuansa Aksara, Yogyakarta, 2007, hlm. 27.

²⁸ Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *op.cit.*, hlm. 272.

Banyak definisi mengenai emosi yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Chaplin emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat.²⁹ Menurut Daniel Goleman dalam mendefinisikan emosi merujuk kepada makna yang paling harfiah yang diambil dari *Oxford English Dictionary* yang memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut, Daniel Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.³⁰

Menurut Crow dan Crow (1958) yang dikutip oleh Sunarto dan Agung Hartono dalam bukunya yang berjudul *Perkembangan Peserta Didik* pengertian emosi itu adalah sebagai berikut :

“An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirred up states in the individual, and that shows it self in his overt behavior.”

Jadi, emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.³¹

Emosi dan perasaan akan berkejolak dikarenakan dua hal; kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat.³² Allah berfirman:

لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ (الحديد: 23)

Artinya: *Kami jelaskan yang demikian itu supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu*

²⁹ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, ANDI, Yogyakarta, 2004, hlm. 203.

³⁰ Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2005, hlm. 62.

³¹ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2002, hlm. 149-150.

³² ‘Aidh al-Qarni, *La Tahzan, Jangan Bersedih*, alih bahasa : Samson Rahman, Qisthi Press, Jakarta, 2007, hlm. 73.

*jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. (QS. al-Hadid: 23)*³³

Barangsiapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga yang menggembirakan, maka dialah orang yang sejatinya memiliki kekukuhan iman dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, ia akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu. Allah SWT menyebutkan bahwa manusia adalah mahluk yang senang bergembira dan berbangga diri. Namun, menurut Allah, ketika ditimpa kesusahan manusia mudah berkeluh kesah, dan ketika mendapatkan kebaikan manusia sangat kikir.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahannya akan meluap dan sulit dikendalikan. Dan itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, ia menikmatinya secara berlebihan, mudah lupa diri, dan tak ingat lagi siapa dirinya.³⁴

Allah SWT membekali manusia dengan emosi atau perasaan, mendorong manusia untuk hidup eksis dan selaras. Emosi manusia seperti marah, mendorong diri untuk dapat mempertahankan jiwanya dan berjuang untuk mempertahankan eksistensi dirinya. Emosi takut mendorong seseorang untuk menghindarkan diri dari marabahaya yang mengancamnya. Emosi cinta menjadikan seseorang dapat menikmati rasa kasih sayang lawan jenis, sehingga dapat mempertahankan eksistensinya. Islam tidak pernah menafikan kebutuhan fisiologis alamiah manusia yang

³³ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 904.

³⁴ ‘Aidh al-Qarni, *La Tahzan, op.cit.*, hlm. 73-74.

bersifat fitrah, seperti emosi. Islam hanya menekankan pentingnya mengontrol dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan.³⁵

Di samping pengertian di atas yang dimaksud emosi ialah suatu kondisi perasaan yang melebihi batas, terkadang tidak mampu menguasai diri dan menjadikan hubungan pribadi dengan dunia luar menjadi terputus. Ketidakmampuan untuk mengendalikan perasaan tersebut terhadap setiap problem akan melahirkan sikap yang emosional yang cenderung negatif.³⁶

Dari uraian di atas bahwa pengendalian emosi adalah pengekangan atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras (yang timbul dari hati). Karena apabila tidak dapat mengendalikan, orang tersebut akan merasa rugi baik bagi diri sendiri (psikis dan psikologis) maupun orang lain (masyarakat).

2. Macam-macam Emosi

Menurut Syamsu Yusuf emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu:

- 1) *Emosi sensoris*, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti: rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.
- 2) *Emosi kejiwaan* (psikis), emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini, di antaranya adalah:
 - 1) *Perasaan Intelektual*, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk; (a) rasa yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, (b) rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, (c) rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.
 - 2) *Perasaan Sosial*, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok.

³⁵ Casmini, *op.cit.*, hlm. 33.

³⁶ Jamaluddin Kafie, *Psikologi Dakwah*, Indah Surabaya, Surabaya, 1993, hlm. 53.

Wujud perasaan ini seperti (a) rasa solidaritas, (b) persaudaraan (*ukhuwah*), (c) simpati, (d) kasih sayang dan sebagainya.

- 3) *Perasaan Susila*, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya, (a) rasa tanggung jawab (*responsibility*), (b) rasa bersalah apabila melanggar norma, (c) rasa tenteram dalam menaati norma.
- 4) *Perasaan Keindahan* (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
- 5) *Perasaan Ketuhanan*. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai "*Homo Divinans*" dan "*Homo Religius*", yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhanan atau makhluk beragama.³⁷

Sedangkan macam-macam emosi menurut Daniel Goleman terbagi menjadi :

- a. *Amarah*, seperti mengamuk, bengis, benci, jengkel, kesal hati, rasa terganggu seperti rasa pahit, tersinggung, merasa hebat dan sebagainya.
- b. *Kesedihan*, seperti pedih, sedih, putus asa, kalau, depresi, muram, suram, kesepian, dan sebagainya.
- c. *Rasa takut*, seperti cemas, takut, gugup, khawatir, waspada, tidak senang, tidak tenang, was-was, fobia dan panik.
- d. *Kenikmatan*, seperti bahagia, gembira, riang, puas, terhibur, bangga, takjub, senang sekali dan sebagainya.
- e. *Cinta*, seperti penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.

³⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2005, hlm. 117.

- f. *Terkejut*, seperti takjub, terpana, dan sebagainya.
- g. *Jengkel*, seperti jijik, mual, benci, tidak suka, kesal hati, muak, dan mau muntah.
- h. *Malu*, seperti rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.³⁸

Menurut Wilhelm Wundt macam-macam emosi ada tiga pasang kutub emosi, yaitu:

- a. *Lust - Unlust* (senang - tak senang)
- b. *Spannung - losung* (tegang –tak tegang)
- c. *Erregung – berubigung* (semangat – tenang).³⁹

Sedangkan dalam perspektif Al-Qur'an emosi yang biasa muncul pada diri manusia adalah:⁴⁰

- a. Marah

Marah merupakan satu bentuk emosi penting yang menjalankan fungsi bagi manusia, di mana ia akan membantu seseorang untuk melindungi dirinya. Pada saat manusia marah, maka akan bertambah kekuatannya untuk melakukan sesuatu yang membutuhkan kekuatan otot yang dahsyat.

- b. Takut

Takut adalah kondisi dari kegoncangan yang tajam yang melingkupi seseorang secara keseluruhan. Takut dalam al-Qur'an ada beberapa macam, misalnya takut kepada Allah, takut kepada maut dan takut kepada kemiskinan. Rasa takut kepada Allah merupakan elemen penting bagi seorang mukmin. Rasa takut ini yang senantiasa mendorong seseorang untuk selalu bertakwa, yaitu menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

³⁸ Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *op.cit.*, hlm. 63.

³⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, Bulan Bintang, Jakarta, 1996, hlm. 52.

⁴⁰ Casmini, *op.cit.*, hlm. 33-42.

c. Cinta

Cinta merupakan asas kasih sayang terhadap sesama, yang melandasi manusia untuk berinteraksi dan bergaul dengan sesama. Cinta pulalah yang mengawali manusia untuk senantiasa menjaga diri serta untuk membentuk bangunan keluarga yang sakinah, mawaddah dan warahmah. Beragam bentuk emosi cinta, yaitu cinta terhadap dirinya sendiri, cinta kepada orang lain, cinta kepada suami/istri dan anak-anak, cinta kepada harta dan bahkan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya.

d. Bahagia

Orang akan merasakan kegembiraan dan kebahagiaan apabila telah berhasil menggapai apa yang diinginkannya dan tercapai apa yang disukainya. Sesuatu yang dapat membuat orang bahagia adalah harta, cita-cita, ilmu pengetahuan dan termasuk keimanan. Tingkat kegembiraan atau kebahagiaan itu sangat tergantung pada apa yang menjadi tujuan hidup manusia.

Dari uraian diatas tentang berbagai macam-macam emosi, sungguh banyak macamnya emosi baik menurut para psikolog maupun yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Kemudian dalam penelitian ini, emosi yang difokuskan adalah macam emosi menurut Syamsul Yusuf yaitu tentang perasaan social karena perasaan ini menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Tentang perasaan keTuhanan karena Allah memberikan kelebihan kepada manusia yang dianugrahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja

Sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut :

a. Perubahan jasmani atau fisik

Perubahan atau pertumbuhan yang berlangsung cepat selama masa puber menyebabkan keadaan tubuh menjadi tidak seimbang.

Ketidakseimbangan ini mempengaruhi kondisi psikis remaja. Tidak setiap remaja dapat segera menerima perubahan yang dialami, karena tidak semuanya menguntungkan. Terutama jika perubahan tersebut mempengaruhi penampilannya, misalnya kulit menjadi kasar dan berjerawat. Hormon-hormon tertentu mulai bekerja sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya. Hal ini menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja yang seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan psikisnya, khususnya perkembangan emosinya.

b. Perubahan dalam hubungan orang tua

Sikap orang tua dalam mendidik anaknya yang beranjak remaja dengan cara yang menurut apa yang dianggap baik oleh orang tua, misalnya secara otoriter, penerapan disiplin yang terlalu kaku, terlalu mengekang dapat menimbulkan ketegangan antara orang tua dan anak, yang akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Adanya ketidakharmonisan hubungan orang tua dan anak, tidak adanya saling pengertian di antara keduanya sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

c. Perubahan dalam hubungan dengan teman-teman

Pada awal remaja mereka membentuk gang yang biasanya bertujuan positif untuk memenuhi minat bersama mereka, namun jika diteruskan pada masa remaja tengah atau remaja akhir para anggota mungkin membutuhkannya untuk melawan otoritas atau untuk melakukan hal yang tidak baik salah satunya adalah hubungan cinta dengan lawan jenis. Gejala ini biasa bagi remaja, namun kadang kala menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya cinta yang tidak terbalas atau putus cinta sehingga mengganggu perkembangan emosi remaja.

d. Perubahan dalam hubungan dengan sekolah

Menginjak remaja mungkin mereka mulai menyadari pentingnya pendidikan untuk kehidupan di masa mendatang. Hal ini sedikit banyak dapat menyebabkan kecemasan sendiri bagi remaja.

Lebih lanjut berkaitan dengan apa yang dilakukan setelah lulus, bagaimana prospek untuk mendapatkan pekerjaan, dan ketakutan untuk memasuki dunia kerja bisa menambah ketegangan dan kecemasan remaja.⁴¹

e. Perubahan pandangan luar

Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dunia luar dirinya.

Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut :

1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten.

Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja.

2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendatangkan kebanggaan. Sebaliknya, apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

3) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral. Misalnya, penyalahgunaan obat

⁴¹ Sugeng Hariyadi, dkk., *Psikologi Perkembangan*, UPT UNNES Press, Semarang, 2003, hlm, 65-67.

terlarang, minum minuman keras, serta tindak kriminal dan kekerasan. Perlakuan dunia luar semacam ini akan sangat merugikan perkembangan emosional remaja.⁴²

Dari uraian di atas bahwa faktor dasar emosi itu meliputi watak, karakter, hereditas, dan atau dipengaruhi oleh lingkungan. Sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja yaitu perubahan jasmani atau fisik, perubahan dalam hubungan orang tua, perubahan dalam hubungan dengan teman-teman, perubahan dalam hubungan dengan sekolah, dan perubahan pandangan luar.

4. Teori-teori Emosi

Ada beberapa teori yang menyoroti emosi. Tidak semua teori mengenai emosi mempunyai titik pijak yang sama. Ada beberapa titik pijak yang berbeda yang digunakan untuk mengupas masalah emosi ini. Mengenai teori-teori tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Teori yang hanya mencoba mengklasifikasikan dan mendeskripsikan pengalaman emosional (*emotional experiences*).

Teori hubungan antar emosi: Robert Plutchik mengajukan teori mengenai deskripsi emosi yang berkaitan dengan emosi primer (*primary emotion*) dan hubungannya satu dengan yang lain. Menurut Plutchik emosi itu berbeda dalam tiga dimensi, yaitu intensitas, kesamaan (*similarity*), dan polaritas atau pertentangan (*polarity*). Intensitas, similaritas dan polaritas merupakan dimensi yang digunakan untuk mengadakan hubungan emosi yang satu dengan yang lain. Missal *grief, sadness, persiveness* merupakan dimensi intensitas, dan *grief* yang paling kuat. *Grief dan ecstasy* merupakan polaritas, sedangkan *grief dan loathing* merupakan similaritas. Intensitas digambarkan ke bawah, polaritas digambarkan dengan arah berlawanan, sedangkan similaritas digambarkan yang berdekatan.⁴³

⁴² Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *op.cit.*, hlm. 70-71.

⁴³ Bimo Walgito, *op.cit.*, hlm. 215.

Disamping itu Milleston mengemukakan pendapat bahwa ada tiga dimensi sebagai dasar dari semua emosi, yaitu *fear*, *anger*, dan *pleasure*. Menurut Millenson dimensi ini semua berkaitan dengan kemampuan stimulus yang akan memperkuat (*reinforce*) atau memperlemah (*punish*) perilaku. Misalnya *fear* (takut) timbul karenaantisipasi dari *aversive stimuli*, marah oleh *removal* dari *reinforcement*, dan *pleasure* oleh antisipasi *reinforcement* atau aliminasi *aversive stimuli*.⁴⁴

- b. Melihat emosi dalam kaitannya dengan perilaku, dalam hal ini ialah bagaimana hubungannya dengan motivasi.

Teori mengenai emosi dalam kaitannya dengan motivasi dikemukakan oleh Leeper. Garis pemisah antara emosi dengan motivasi adalah sangat tipis. Missal takut (*fear*), ini adalah emosi, tetapi ini juga motif pendorong berperilaku kearah tujuan tertentu (*goal directed*). Menurut Leeper perilaku kita yang *goal directed* adalah diwarnai oleh emosi.

Tomkins mengemukakan bahwa emosi itu menimbulkan energi untuk motivasi. Selanjutnya dikemukakan bahwa motif atau dorongan (*drive*) hanya memberikan informasi mengenai sementara kebutuhan. Missal dorongan memberitahukan kepada kita bahwa makanan itu dibutuhkan, demikian juga air dan sebagainya. Berkaitan dengan dorongan (*drive*) ini adalah emosi, yang menimbulkan energi untuk dorongan atau drive, sehingga adanya *motivational power*.⁴⁵

- c. Teori yang mengaitkan emosi dengan aspek kognitif

Teori ini dikemukakan oleh Richard Lazarus dan teman-teman sekerja (*co-workers*), yang mengemukakan teori tentang emosi yang menekankan pada penafsiran atau pengertian mengenai informasi yang datang dari beberapa sumber. Karena penafsiran ini mengandung *cognition* atau memproses informasi dari luar dan dari dalam (jasmani

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 216.

⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 216-217.

dan ingatan), maka teori tersebut disebut teori kognitif mengenai emosi. Teori ini menyatakan bahwa emosi yang dialami ini merupakan hasil penafsiran, atau evaluasi mengenai informasi yang datang dari situasi lingkungan dan dari dalam. Hasil dari penafsiran yang kompleks dari informasi tersebut adalah emosi yang dialami itu.⁴⁶

d. Teori yang berpijak pada hubungan emosi dengan gejala kejasmanian

Mengenai masalah ini dapat dikemukakan sudah sejak dahulu orang telah menghubungkan antara emosi yang dialami oleh seseorang dengan gejala-gejala kejasmanian. Dengan demikian pada waktu itu telah ada pendapat tentang adanya hubungan antara kejiwaan dengan kejasmanian. Bila seseorang mengalami emosi, pada individu itu akan terdapat perubahan-perubahan kejasmaniannya. Misal kalau orang mengalami ketakutan, mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar. Jadi adanya perubahan dalam kejasmanian seseorang apabila individu sedang mengalami emosi.⁴⁷

Menurut W. James dan C. Lange dalam waktu yang hampir bersamaan menemukan teori tentang emosi yang mirip, sehingga dikenal dengan teori James-Lange. Keduanya sependapat bahwa perubahan psikologis yang terjadi dalam emosi disebabkan oleh karena adanya perubahan fisiologis/jasmaniah. Perubahan fisiologis/jasmaniah ini menyebabkan perubahan psikologis yang disebut emosi. Misalnya, menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira, lari itu karena takut, dan berkelahi itu karena marah.⁴⁸

Teori Cannon-Bard, teori ini berpendapat bahwa emosi itu tergantung pada aktivitas dari otak bagian bawah. Teori ini dikemukakan oleh Cannon atas dasar penelitian dari Bard. Teori ini berbeda atau justru berlawanan dengan teori yang dikemukakan oleh James-Lange, yaitu bahwa emosi tidak bergantung pada gejala

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 218.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 211.

⁴⁸ Sugeng Hariyadi, dkk., *op.cit.*, hlm. 63.

kejasmanian (*bodily states*), atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi justru bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas sentral, seperti berpikir.⁴⁹

Di samping teori-teori tersebut di atas masih ada teori yang dikemukakan oleh Darwin mengenai emosi dalam hubungannya dengan ekspresi muka (*facial expression*). Darwin mengajukan suatu teori mengenai ekspresi muka dalam kaitannya dengan emosi. Seperti telah dipaparkan di depan bahwa ada kaitan antara emosi dengan gejala kejasmanian. Yang paling menonjol adalah kaitan antara emosi dan ekspresi muka. Hal ini dapat diamati dengan jelas bagaimana seseorang yang marah akan terlihat pula bagaimana rona mukanya. Orang yang kagum akan tercermin pula dalam ekspresi rona mukanya. Darwin mengemukakan pendapatnya bahwa hal tersebut erat kaitan antara emosi yang dialami oleh seseorang yang dicerminkan pada rona mukanya.⁵⁰

Selain teori-teori emosi ada juga aspek-aspek yang dapat mengontrol orang keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak terdeteksi keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian tersebut. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ekman dan Friesen yang dikenal dengan *display rules*. Menurut Ekman dan Friesen adanya tiga *rules*, yaitu *masking*, *modulation*, *simulation*.

- a. *Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi yang dialaminya. Emosi yang dialaminya tidak terdeteksi keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. Misalnya orang yang sangat sedih karena kehilangan anggota keluarganya. Kesedihan tersebut dapat diredam atau dapat ditutupi, dan tidak adanya gejala kejasmanian yang menyebabkan tampaknya rasa sedih tersebut.
- b. *Modulasi (modulation)* orang tidak dapat meredam secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, tetapi hanya dapat mengurangi saja.

⁴⁹ Bimo Walgito, *op.cit.*, hlm. 213.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 219.

Jadi misalnya karena sedih, ia menangis (gejala kejasmanian) tetapi tangisnya tidak begitu mencuat-cuat.

- c. Pada simulasi (*simulation*) orang tidak mengalami emosi, tetapi ia seolah-olah mengalami emosi dengan menampakkan gejala-gejala kejasmanian.

Menurut Ekman dan Friesen mengenai *display rules* ini dipengaruhi oleh unsur budaya.⁵¹ Misalnya adalah tidak etis kalau menangis dengan meronta-ronta di hadapan umum sekalipun kehilangan anggota keluarganya.

Menurut Schnelder ada 4 aspek yang dapat mengontrol emosi seseorang dan dapat sebagai penyesuaian kepribadian untuk penyesuaian yang baik yaitu:⁵²

1. Memenuhi/bercirikan modifiability

Kemampuan untuk seseorang untuk berubah karena penyesuaian itu proses yang kontinu. Misalnya: kita harus dapat menahan diri karena situasinya tidak memungkinkan untuk pelampiasan.

2. Resilience

Kemampuan untuk kembali ke keadaan semula setelah mendapat masalah yang berat tidak terlalu lama, tidak membebani diri karena semua orang pasti punya masalah.

3. Self regulation

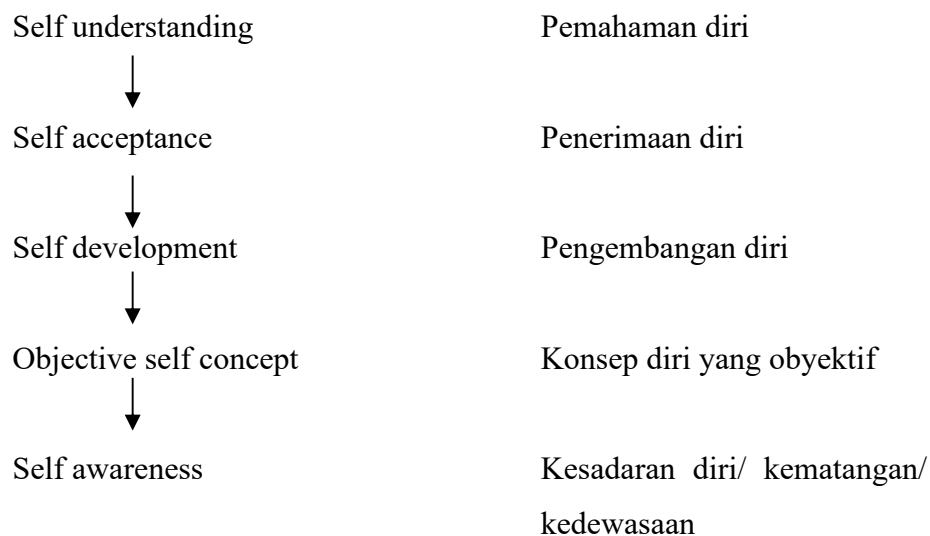
Mengatur dan menentukan apa yang terbaik menurut dirinya sendiri sekaligus sesuai dengan lingkungan baik pikiran, sikap maupun imajinasinya. Orang tidak punya kemampuan self regulation akan terpaksa dengan apa yang ditentukan orang lain yang belum tentu cocok bagi dirinya.

4. Self realization

Kesadaran diri, realis = obyektif.

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 209-210.

⁵² Alexander A. Scheiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, Holt Rinehart and Winston, New York, 1964, hlm. 108-112.



C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* (inggris) atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, sesungguhnya memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.⁵³

Masa remaja atau *adolesens* ini ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik dalam fisik maupun psikis. Perubahan dalam fisik pada wanita biasanya berupa berkembangnya organ-organ seks, yang biasanya ditandai dengan adanya menstruasi; membesar dan membulatnya pinggul, menonjolnya buah dada, tumbuhnya rambut di sekitar alat kelamin, ketiak,

⁵³ Elizabeth Hurlock, Psikologi *Perkembangan*, Erlangga, Yogyakarta, 1999, hlm. 206.

lengan, serta berubahnya suara. Sedang perubahan fisik pada pria biasanya berupa berkembangnya otot-otot, sehingga tubuh nampak kokoh dan kuat; tumbuhnya rambut di sekitar alat kelamin dan bagian tubuh lainnya, seperti kumis, janggut dan lain-lainnya serta berubahnya suara.

Perubahan psikis biasanya berupa ketidakstabilan emosi dan perasaan, sehingga ia tidak memiliki kepastian dalam cita-cita dan perasaannya. Oleh karena itu, tidaklah aneh bila ia pada suatu waktu tiba-tiba memiliki gairah bekerja dan belajar, kemudian tiada berapa lama berubah menjadi lesu dan tak bersemangat; atau pada suatu waktu ia tiba-tiba merasa sangat gembira, namun tiada lama kemudian berubah menjadi sedih dan ragu-ragu diri. Malahan kadang-kadang secara mendadak ia ingin melanggar norma-norma agama dan masyarakat. Memang masa remaja sering pula disebut dengan “*storm and stress*”, masa pancaroba, yakni suatu masa yang penuh kegoncangan jiwa. Hal ini dikarenakan oleh keadaannya yang masih dalam masa peralihan/transisi dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa dewasa yang matang dan mandiri.⁵⁴

Sedangkan dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait (seperti biologi) remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik di mana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan.⁵⁵ Menurut definisi sosial-psikologik remaja adalah: “perkembangan psikologik dan pada identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.”⁵⁶

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 kriteria yaitu biologik, psikologik, dan social ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut:

Remaja adalah suatu masa di mana:

⁵⁴ Imam Musbikin, *op.cit.*, hlm. 209-210.

⁵⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, PT RajaGrafindo Remaja, Jakarta, 2004, hlm. 6-7.

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 10-11.

Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.

Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.⁵⁷

2. Batasan Remaja

Masa remaja menurut Mappiare berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.⁵⁸ Menurut bangsa primitif demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.⁵⁹

Sedangkan menurut Hurlock, secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Awal masa remaja, yang berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun.
- b. Akhir masa remaja, bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara umum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.⁶⁰

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 9.

⁵⁸ Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *op.cit.*, hlm. 9.

⁵⁹ Elizabeth Hurlock, *op.cit.*, hlm. 206.

⁶⁰ *Ibid*

duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungan.

Karena berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Conny Semiawan (1989) mengibaratkan: *terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja* karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.⁶¹

D. Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Peningkatan Pengendalian Emosi Remaja

Puasa (Ramadhan) termasuk salah satu aturan Allah yang wajib dijalankan oleh setiap muslim.⁶² Hal ini sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
(البقرة: 183)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa” (QS.al-Baqarah : 183).⁶³

Dengan demikian, pendekatan yang paling dulu dikedepankan dalam memahami puasa adalah dengan pendekatan keimanan. Dengan pendekatan ini, kita melakukan perilaku berpuasa lebih didasarkan kepada ketertundukan kita kepada Allah dan bukan karena alasan-alasan lain. Pengertian puasa

⁶¹ Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *op.cit.*, hlm. 67.

⁶² Djamaluddin Ancok dan Fuad Nasori Suroso, *Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 1995, hlm. 56.

⁶³ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 44.

dalam islam adalah menahan diri (dari nafsu makan, minum, seks) sejak matahari terbit hingga matahari terbenam.⁶⁴

Puasa adalah rukun Islam yang harus dipenuhi oleh setiap Muslim, baligh yang telah memenuhi syarat, dan kuasa menjalankannya, dan dilakukan pada bulan Ramadhan dalam setahun sekali. Secara ilmiah, puasa sangat berguna untuk kesehatan. Pengaruh puasa terhadap kesehatan,⁶⁵ salah satunya kesehatan psikis sebagai alat pengendalian diri yang paling ampuh adalah keimanan yang terjalin masuk ke dalam kepribadian itulah yang mengatur dan mengarahkan sikap dan perilaku seseorang. Kemauan dan kemampuan mengendalikan diri sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai dorongan, dan kebutuhan yang timbul dari dalam diri, seperti kebutuhan akan makanan, minuman dan biologis lainnya, serta kebutuhan kejiwaan seperti kasih sayang, harga diri, rasa aman, rasa bebas, dan sebagainya, dan juga berbagai kebutuhan yang datang dari luar, yaitu pengaruh-pengaruh dari lingkungan luar, seperti tuntutan keluarga, teman, masyarakat sekitar, berbagai kesenangan, yang ditawarkan oleh kemajuan zaman.⁶⁶

Puasa erat kaitannya dengan kemampuan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang mampu bertahan menghadapi ujian dan cobaan serta siap menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dalam mengendalikan diri. Mengendalikan diri luas cakupannya, termasuk di dalamnya adalah mengendalikan diri dari sikap emosional. Rasulullah saw. Bersabda:

ابراهيم بن موسى اخبر نا هشام بن يوسف عن ابن جريج قال: اخبرني عطاء عن
ابي صالح الزيات انه سمع ابا هريرة رضى الله عنه يقول قال رسول الله صلى الله عليه
وسلم قال الله كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِيَوَانَا أَجْرَبِهِ وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ

⁶⁴ Djamaluddin Ancok dan Fuad Nasori Suroso, *op.cit.*, hlm. 56-57.

⁶⁵ Muhammad Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi, Agama Sebagai Terapi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 243.

⁶⁶ Zakiah Darajat, *op.cit.*, hlm. 34-35.

يَوْمَ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِفُّثُ وَلَا يُصْحَبُ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقِنِ إِلَى صَائِمٍ
(رواه البخارى)

Artinya: “Hadits dari Ibrahim ibn Musa memberitahu saya Hisam ibn Yusuf dari ibn Jarir berkata memberi tahu kepadaku Atho’ dari Abi Sholeh Ziyat sesungguhnya dia mendengar abu Hurairah berkata, nabi bersabda Allah SWT berfirman, “segala amal anak Adam adalah untuk anak Adam sendiri, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Aku sendiri akan membalasnya.” Jika datang hari puasa, salah satu dari kamu hendaknya tidak berkata jorok dan berteriak-teriak. Bila dicaci atau diganggu oleh orang lain, hendaknya dia mengatakan, ‘sesungguhnya aku berpuasa” (HR Bukhori)⁶⁷

Syarat wajib puasa salah satunya adalah baligh atau remaja. Ahli-ahli jiwa yang banyak memperhatikan dan meneliti para remaja, berpendapat bahwa masa remaja adalah masa goncang, yang terkenal dengan berkecamuknya perubahan-perubahan emosional. Dahulu orang menyangka bahwa hal itu disebabkan oleh perubahan jasmani, terutama perubahan hormone-hormone seks pada masa remaja itu. Akan tetapi, hasil-hasil penelitian baru telah membuktikan bahwa, tidak perubahan hormone seks saja yang mempengaruhi remaja, karena perubahan hormone itu mencapai puncaknya pada permulaan masa remaja, sedangkan problema-problema emosi itu mencapai puncaknya pada periode remaja terakhir. Oleh karena itu jelaslah bahwa kegoncangan emosi itu tidaklah disebabkan oleh perubahan hormone seks dan tubuh saja, akan tetapi juga sebagai akibat dari suasana masyarakat dan keadaan ekonomi yang melingkupi para remaja. Bahkan ada yang berpendapat bahwa pengaruh lingkungan lebih besar dari pada pengaruh hormone-hormone itu. Karena semua remaja mengalami perubahan jasmani

⁶⁷ Abi Abdillah Muhammad ibn Ismail al Bukhari, *Matan Masykul al Bukhori juz:1*, Sulaiman nar’I, Singapura, t.th., hlm. 326.

dan hormone itu, akan tetapi tidak semua mereka mengalami problema emosional.⁶⁸

Emosi seseorang timbul salah satunya juga karena adanya pengaruh hormon adrenalin dan noradrenalin yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal yang menempel di bagian atas ginjal. Jika diproduksi secara berlebihan, hormon ini akan menimbulkan gejala psikologis yang negatif seperti panik, takut tanpa alasan, murung, sedih berkepanjangan, cemas, kehilangan kepribadian, kehilangan pegangan hidup, rasa bersalah yang berlebihan, dan terharu tanpa sebab. Jika emosi ini disertai dengan perilaku agresif akan dapat menyebabkan seseorang marah, berang, kalap, berani tanpa kendali (konyol), dan sejenisnya. Kebiasaan marah (emosional) termasuk dalam kategori masalah psikosomatik (gangguan kejiwaan) yang dapat menyebabkan timbulnya bermacam-macam penyakit fisik.

Allah SWT dan Rasulullah SAW. Banyak menekankan untuk sebisanya menahan amarah dan meredakannya. Cara menahan dan meredakannya antara lain dengan mengingat Allah, bersujud dan berbaring, atau dengan bersegera mengambil air wudhu. Sikap menahan amarah, termasuk pemikiran yang bernilai luhur. Karena itu, orang-orang yang mampu menahan marahnya dipuji dan dicintai oleh Allah swt.⁶⁹ Dalam Al-Qur'an disebutkan:

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (ال عمران: 134)

Artinya: "...Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan". (QS. Ali Imran: 134)⁷⁰

Aktivitas puasa sangat efektif dalam upaya melatih sikap meredam marah. Marah berasal dari nafsu yang dibimbing setan. Setan masuk ke dalam tubuh manusia melalui aliran darah. Dalam kondisi berpuasa, tubuh lemah

⁶⁸ Zakiah Daradjat, *Problema Remaja di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1978, hlm. 148-149.

⁶⁹ Ahmad Sarifuddin, *op.cit.*, hlm. 227.

⁷⁰ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 98.

akibat menahan haus dan lapar. Kondisi ini akan menjadikan kekuatan dan energi setan turut melemah. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa puasa adalah perisai (*junnah*). Termasuk perisai dari gangguan marah yang disebabkan oleh nafsu setan.

Orang yang menjalani puasa dituntut untuk memelihara emosinya. Emosi tidak boleh dibiarkan lepas kontrol. Puasa itu mulia. Kemuliaan puasa tidak boleh dirusak dengan perilaku kampungan yang tidak beradab. Puasa dengan membiarkan emosi tidak terkontrol jangan-jangan menjadikan nilai puasa lenyap.⁷¹ Sebagaimana sabda Rasulullah saw:

عَمْرُو بْنُ رَافِعٍ. عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ, عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ, عَنْ سَعِيدِ الْمُقْبِرِيِّ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ." (رواه ابن ماجه)

Artinya: "Hadits dari Amru ibn Rafi', Abdullah ibn al Mubarak, dari Usamah ibn Zaid, dari Sa'id al Makburi, dari abi Hurairah berkata ,Rasulullah SAW bersabda: Betapa banyak orang berpuasa tidak ada nilai baginya kecuali lapar dan dahaga." (HR Ibnu Majah)⁷²

Kecuali marah manakala larangan, kehormatan, dan kemuliaan agama dilanggar. Marah dalam hal ini termasuk bagian dari *ghirah* (semangat beragama) dan praktek dakwah *nahi munkar* yang menandakan ada keimanan dalam dada, asal tetap dilakukan dalam koridor agama, dengan perhitungan dan pertimbangan, tidak konyol dan membabi buta.⁷³

E. Hipotesis

Hipotesis adalah hubungan yang diduga logis antara dua variable atau lebih yang dapat diuji secara empiris. Hipotesis adalah jawaban sementara atas masalah penelitian atau kesimpulan sementara atas hasil penelitian yang masih

⁷¹ Ahmad Sarifuddin, *op.cit.*, hlm. 228-229

⁷² Ibn Sunan, *Kitab Sunan juz: 1*, Dar al Fikr, Bairut, t.th., hlm. 539.

⁷³ Ahmad Sarifuddin, *loc.cit.*, hlm. 228-229.

perlu diuji kebenarannya melalui pengamatan empirik (pengumpulan, pengelolaan dan analisis data).⁷⁴Berdasarkan perumusan masalah, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

Berdasarkan landasan teori di atas, adanya hubungan positif antara puasa Ramadhan dengan pengendalian emosi pada remaja. Maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh puasa ramadhan terhadap pengendalian emosi remaja.

⁷⁴ Tim Revisi Buku Padoman Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2007, hlm. 22.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah lapangan atau *field research* yaitu penelitian yang dilakukan di kancah atau medan-medan terjadinya gejala-gejala.¹ Adapun metode analisis menggunakan analisis kuantitatif yaitu suatu analisis yang menekankan pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika.² Dalam hal ini penulis mengadakan penelitian terhadap siswa-siswi di SMA Negeri I Jepara.

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yaitu :

1. Sumber Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri I Jepara.
2. Sumber Data Sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitian. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah buku-buku, referensi, al-Qur'an, hadits, majalah dan lain sebagainya yang ada kaitanya dengan penelitian di atas.³

C. Metode Pengumpulan Data

Metode angket atau kuesioner

¹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, Yayasan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1995, hlm. 10.

² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm.5.

³ *Ibid.*, hlm. 91.

Sebagian besar penelitian umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Kuesioner atau angket mempunyai banyak kebaikan sebagai instrumen pengumpulan data.⁴

Angket atau kuesioner (*Questionnaire*) adalah penyelidikan mengenai suatu masalah yang banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak) dengan jalan mengedarkan formulir daftar pernyataan, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek, untuk mendapatkan jawaban (tanggapan, respons) tertulis seperlunya.

Angket ialah satu set pertanyaan yang berurusan dengan satu topik tunggal atau satu set topik yang saling berkaitan yang harus dijawab oleh subyek (James P. Chaplin, 1981).⁵

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi adalah penegasan batas-batas permasalahan, sehingga cakupan penelitian tidak keluar dari tujuannya.⁶

Variabel adalah segala sesuatu atau yang akan menjadi objek pengamatan penelitian.⁷

Identifikasi variable merupakan langkah penetapan variable-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing.⁸

Variabel-variabel yang diperhitungkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas

Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah puasa Ramadhan.

2. Variabel kontrol

Variabel moderator dalam penelitian ini adalah :

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Bina Aksara, Jakarta, 2002, hlm. 200.

⁵ Kartini Kartono, *Pengantar Riset Sosial*, Mandar Maju, Bandung, 1990, hlm. 217.

⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian, op.cit.*, hlm. 28.

⁷ Sumadi Suryabrata, *op.cit.*, hlm. 72.

⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian, op.cit.*, hlm. 60-61.

- a. Jenis kelamin
 - b. Umur
 - c. Tingkatan kelas
 - d. Anak Ke
 - e. Tempat Tinggal
3. Variabel tergantung

Dalam penelitian ini yang menjadi variable tergantung adalah pengendalian emosi.

E. Skala Pengendalian Emosi

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala pengendalian emosi. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pengendalian emosi pada remaja yang sedang melakukan puasa Ramadhan. Skala ini disusun oleh peneliti sendiri dengan berpedoman pada tokoh Alexander A. Schneiders. Skala pengendalian emosi ini memiliki 4 indikator terdiri dari : modifiability, resilience, self regulation, self realization.

Untuk skala pengendalian emosi dalam penelitian ini disertai 4 alternatif jawaban, yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skor item skala pengendalian emosi berkisar antara 0 sampai 3 pada setiap jawaban. Seluruh item dalam skala ini terdiri dari tiga jenis yaitu item yang bersangkutan dengan pikiran (kognitif), item yang bersangkutan dengan perasaan (afeksi), item yang bersangkutan dengan kegiatan yang terlihat (psikomotor).

Untuk mempermudah dalam penyusunan skala pengendalian emosi, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasi skala pengendalian emosi sebagaimana dalam table 1 sebagai berikut :

Tabel 1
Tabel Spesifikasi Skala Pengendalian Emosi

Aspek	No. Item			Jumlah
	Kognitif	Afeksi	Psikomotor	
Modifiability	1, 13, 25, 37	2, 14, 26, 38	3, 15, 27, 39	12
Resilience	4, 16, 28, 40	5, 17, 29, 41	6, 18, 30, 42	12
Self regulation	7, 19, 31, 43	8, 20, 32, 44	9, 21, 33, 45	12
Self realization	10, 22, 34, 46	11, 23, 35, 47	12, 24, 36, 48	12
Jumlah	12	12	12	48

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan skor satu (1) untuk kelas X atau kelas 1, skor dua (2) untuk kelas XI atau kelas 2, skor 3 untuk kelas XII atau kelas 3. Untuk jenis kelamin, peneliti memberikan skor satu (1) untuk jenis kelamin laki-laki dan memberikan skor dua (2) untuk jenis kelamin perempuan. Untuk anak ke, peneliti memberikan skor satu (1) jika anak ke 5-6, skor dua (2) jika anak ke 3-4, skor tiga (3) jika anak ke 1-2. Untuk umur, peneliti memberikan skor satu (1) bila berumur 14 tahun, skor dua (2) bila berumur 15 tahun, skor tiga (3) bila berumur 16 tahun, skor empat (4) bila berumur 17 tahun. Kemudian untuk asal, peneliti memberikan skor satu (1) bila berasal (rumahnya) kota, skor dua (2) bila berasal dari perumahan/kompleks, dan skor tiga (3) bila berasal dari desa.

F. Definisi Operasional Variable Penelitian

1. Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah puasa (menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat) yang diwajibkan atas setiap muslim selama sebulan penuh pada bulan Ramadhan (bulan kesembilan dari tahun Hijriah).

2. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi adalah mengontrol atau mengarahkan perasaan batin yang keras (timbul dari hati). Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahannya akan meluap dan sulit dikendalikan. Dan itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Sehingga perlu untuk mengendalikan emosi itu, apalagi emosi yang dialami oleh para remaja (karena masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna).

G. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya. Subyek yang diteliti dapat merupakan sekelompok pendudukan di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.⁹

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber dalam penelitian. Karena ia merupakan bagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya.¹⁰

Adapun populasi dari penelitian ini sejumlah kurang lebih 1142 responden yaitu responden yang masih terdaftar sebagai siswa-siswi SMA Negeri 1 Jepara. Hampir setiap penelitian hanya dilakukan terhadap sebagian dari hal-hal yang sebenarnya akan diteliti. Jadi penelitian ini hanya dilakukan terhadap sample bukan populasi. Adapun pengambilan sample dalam penelitian ini secara acak. Suharsimi Arikunto menyebutkan bahwa untuk mengambil sample yang subyeknya kurang dari 100, maka diambil semua. Namun jika jumlahnya lebih dari 100, maka dapat diambil 10%-15% atau

⁹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2004, hlm. 41.

¹⁰ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, *op.cit.*, hlm. 79.

20%-25% atau lebih.¹¹ Sehingga dalam penelitian ini diambil sample 109 subyek.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validiti* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang dihasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat.¹²

Sedangkan reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Hasil pengukuran terdapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel.¹³

¹¹ Suharsimi Arikunto, *op.cit.*, hlm. 112.

¹² Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm.

5-6.

¹³ *Ibid*, hlm. 4.

Pengujian terhadap validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan komputer *Statistical packages for social science* (SPSS).

1. Uji Validitas Alat Ukur

Berdasarkan hasil uji validitas alat ukur skala pengendalian emosi, diperoleh hasil bahwa dari 48 item terhadap 24 item yang dinyatakan valid, sedangkan 24 item dinyatakan gugur. Item yang valid tersebut mempunyai koefisien validitas antara 0.217 sampai dengan 0.617 dan sebarannya dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2

Tabel Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Pengendalian Emosi

Aspek	No. Item			Jumlah
	Kognitif	Afeksi	Psikomotor	
Modifiability	1, 13, 25, 37	2, 14, (26), (38)	3, 15, 27, (39)	9
Resilience	(4), 16, 28, (40)	(5), (17), 29, 41	(6), (18), 30, 42	6
Self regulation	7, (19), 31, (43)	(8), (20), (32), (44)	(9), (21), (33), (45)	2
Self realization	(10), (22), 34, 46	11, 23, (35), 47	(12), (24), 36, 48	7
Jumlah	10	7	7	24

Keterangan :

Dalam tanda () = Nomor item gugur

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan uji reliabilitas dengan *statistical packages for social science* (SPSS) menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.7162 ini berarti skala pengendalian emosi mempunyai reliabilitas yang tinggi, sehingga layak digunakan untuk penelitian.

I. Metode Analisis Data

Untuk mengkaji dan membahas permasalahan dalam laporan ini. Penulis menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan memanfaatkan software SPSS. Analisisnya berupa analisis varians, atau disingkat ANAVA (ANA dari analisis dan VA dari varians).¹⁴ Ada dua macam analisis varians, yaitu analisis varian klasifikasi tunggal dan analisis varian klasifikasi jamak atau analisis varian ganda.¹⁵

Analisis varians klasifikasi ganda adalah analisis varians yang tidak hanya mempunyai satu variable kelompok, maka dalam analisis varians klasifikasi ganda kita juga memiliki variabel baris. Analisis varians klasifikasi ganda dapat hanya mempunyai variasi sebuah, atau lebih variasi kolom maupun satu atau lebih variasi baris.¹⁶

¹⁴ Sudjana, *Metoda Statistika*, Tarsito, Bandung, 1996, hlm. 299.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *op.cit.*, hlm. 290.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 295.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sebelum penelitian dilakukan peneliti mengambil SMA Negeri 1 Jepara sebagai tempat penelitian, dengan pertimbangan karena SMA Negeri 1 Jepara termasuk sekolah favorit yang banyak didambakan banyak remaja. Untuk mendapatkan ijin penelitian, peneliti menyerahkan surat permohonan ijin melakukan penelitian dari Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, dengan nomor surat: In. 06.4/D/PP.009/718/2008 yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Jepara.

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya, peneliti melakukan uji coba (*try out*) karena validitas dan reliabilitas sangat diperlukan dalam suatu penelitian. Maksudnya alat ukur yang digunakan untuk mengukur dan mengambil data harus valid dan reliabel. Jadi uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur dilakukan sebelum pengambilan data penelitian yang sesungguhnya dilakukan. Pengambilan data untuk keperluan validitas dan reliabilitas ini sering disebut sebagai uji alat ukur atau skala. Hal ini dilakukan agar nantinya diperoleh data yang representatif dalam penelitian.

Data yang diperoleh dari skala uji coba diolah validitas dan reliabilitasnya sehingga diperoleh item yang valid dan reliabel. Data item yang valid tersebut akan diujikan lagi dalam penelitian yang sebenarnya. Kelebihan dari penggunaan uji coba (*try out*) adalah bahwa item-item yang digunakan untuk penelitian sudah pasti valid dan reliabel untuk dipakai dalam penelitian yang sesungguhnya.

Subyek dalam melakukan uji coba (*try out*) sebanyak 40, dilakukan terhadap siswa-siswi setara dengan SMA Negeri 1 Jepara dengan cara acak. Adapun soal yang dikerjakan masih asli dan belum

dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji coba (*try out*) dilakukan pada tanggal 15 Mei 2008 soal yang dikerjakan sebanyak 48 item.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Jepara yang berlokasi di Jln. CS Tubun 1 Jepara 59419, yang dimulai pada tanggal 10 September 2008. Langkah awal dalam penelitian ini adalah dibantu oleh guru agama masing-masing, untuk kelas X dibantu oleh bapak Yusuf Nur Efendi, S.Pd.I, kelas XI dibantu oleh bapak Drs. Hidayat, kelas XII bapak H. Ahmad Fu'adi, S.pd.I dan peneliti mengambil sebagian jam pelajaran, kemudian peneliti membagikan angket penelitian kepada subyek untuk diisi dan diserahkan kembali kepada peneliti. Adapun penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 September 2008 pada jam pertama yaitu jam 07.00 WIB sampai 07.45 WIB untuk kelas X 1 dan kelas XI IPA 4 pada jam kedua yaitu jam 07.45 WIB sampai 08.30 WIB, tanggal 13 September 2008 untuk kelas XII IPA 3 pada jam pertama yaitu jam 07.00 WIB sampai jam 07.45 WIB, itu penelitian pertama (pada waktu puasa ramadhan). Untuk penelitian kedua (pada waktu tidak puasa ramadhan) tanggal 5 November 2008 untuk kelas X 1 pada jam pertama yaitu jam 07.00 WIB sampai 07.45 WIB dan kelas XI IPA 4 pada jam kedua yaitu jam 07.45 sampai 08.30 WIB, tanggal 8 November 2008 untuk kelas XII IPA 3 pada jam pertama yaitu jam 07.00 WIB sampai jam 07.45 WIB. Penelitian berlangsung di masing-masing kelas, soal yang dikerjakan telah dipilih item-item yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Data tentang pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan

Untuk menentukan nilai kuantitatif pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan adalah dengan menjumlahkan skor jawaban angket dari responden sesuai dengan frekuensi jawaban. Agar lebih jelas, maka dapat dilihat pada table berikut:

Tabulasi I

Nilai Angket

Pengendalian Emosi Pada Saat Puasa Ramadhan

No	Responden	Pertanyaan	Jawaban				Nilai				Total Jumlah
		Kognitif	Ss	S	Ts	Sts	3	2	1	0	
		Afeksi					0	3	2	1	
		Psikomotor									
1	Alfian Adi P.	Favorable	13	0	0	2	39	0	0	0	54
Unfavorabl		4	0	0	5	0	0	0	15		
2	M. Hamam	Favorable	5	6	4	0	15	12	4	0	38
Unfavorabl		4	4	0	1	0	4	0	3		
3	Pangky A.y	Favorable	9	0	1	5	27	0	1	0	46
Unfavorabl		3	0	0	6	0	0	0	18		
4	Noki Rizki S.	Favorable	8	4	3	0	24	8	3	0	48
Unfavorabl		2	1	6	0	0	1	12	0		
5	Hania S	Favorable	6	5	3	1	18	10	3	0	48
Unfavorabl		0	3	4	2	0	3	8	6		
6	Isni M.N	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	48
Unfavorabl		1	4	4	0	0	4	8	0		
7	Auly N.A	Favorable	12	2	1	0	36	4	1	0	52
Unfavorabl		2	3	4	0	0	3	8	0		
8	Siti Nur A	Favorable	6	5	3	1	18	10	3	0	43
Unfavorabl		2	2	5	0	0	2	10	0		
9	Maggie K	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	49
Unfavorabl		3	3	2	1	0	3	4	3		
10	Annam AP	Favorable	11	2	2	0	33	4	2	0	49
Unfavorabl		2	4	3	0	0	4	6	0		
11	Setian M.S	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	44
Unfavorabl		2	5	3	0	0	5	6	0		
12	Wasistiana K.Y	Favorable	3	9	3	0	9	18	3	0	40
Unfavorabl		4	2	1	2	0	2	2	3		
13	Tito A.A	Favorable	10	5	0	0	30	10	0	0	52
Unfavorabl		1	6	2	0	0	8	4	0		
14	M. Dany S.T	Favorable	3	8	0	4	9	16	0	0	42
Unfavorabl		1	4	3	1	0	4	6	3		
15	Maika R	Favorable	11	3	1	0	33	6	1	0	48
Unfavorabl		4	3	1	1	0	3	2	3		
16	Laili D.A	Favorable	12	2	1	0	36	4	1	0	49
Unfavorabl		5	1	2	1	0	1	4	3		
17	Papan I	Favorable	5	6	2	1	15	12	2	0	47
Unfavorabl		0	4	3	2	0	4	6	6		
18	Safira T.L	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	45
Unfavorabl		3	3	3	0	0	3	6	0		

19	Fika R.D	Favorable	7	6	1	1	21	12	1	0	48
		Unfavorabl	1	4	2	2	0	4	4	6	
20	M. Hafidh	Favorable	7	6	2	0	21	12	2	0	45
		Unfavorabl	2	4	2	1	0	4	4	3	
21	Intan P	Favorable	5	6	4	0	15	12	4	0	39
		Unfavorabl	5	1	2	1	0	1	4	3	
22	N.A.W Pinastika	Favorable	9	4	1	1	27	8	2	0	50
		Unfavorabl	3	2	0	4	0	2	0	12	
23	Citra P.S	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	52
		Unfavorabl	0	5	3	1	0	5	6	3	
24	Ismi A	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	52
		Unfavorabl	2	3	2	2	0	3	2	0	
25	Dian P.H	Favorable	8	4	3	0	24	8	3	0	47
		Unfavorabl	1	5	2	1	0	5	4	3	
26	Satria I.A.C.W	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	43
		Unfavorabl	4	3	0	0	3	4	0	0	
27	M.Agil N.S	Favorable	11	2	2	0	33	4	2	0	48
		Unfavorabl	2	5	2	0	0	5	4	0	
28	Hana N.M	Favorable	5	8	1	1	15	16	1	0	43
		Unfavorabl	3	3	2	1	0	3	4	3	
29	M. Iqbal	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	45
		Unfavorabl	0	7	1	1	0	7	2	3	
30	Ibrahim	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	51
		Unfavorabl	3	2	2	2	0	2	4	6	
31	N.A.W Pramudita	Favorable	10	4	1	0	30	8	0	0	48
		Unfavorabl	2	5	1	1	0	5	2	3	
32	Rahadika T.P	Favorable	3	4	5	3	9	8	5	0	40
		Unfavorabl	2	1	5	1	0	1	10	3	
33	M.Fatkhur R	Favorable	3	7	5	0	9	14	5	0	40
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
34	Haryadi W	Favorable	3	9	3	0	9	1	18	3	38
		Unfavorabl	3	4	2	0	0	4	4	0	
35	Sonny S.N	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	47
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
36	Hafidz T.I.M	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	45
		Unfavorabl	1	2	5	1	0	2	10	3	
37	Zeni N.A	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	47
		Unfavorabl	2	2	5	0	0	2	10	0	
38	Miftahul R	Favorable	5	9	1	0	15	18	1	0	46
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	
39	Febri E.H	Favorable	4	10	1	0	12	10	1	0	47
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
40	N. Faizah A	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	47
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	

41	Dharis D.A	Favorable	3	11	1	0	9	22	1	0	44
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
42	Amalia P.F	Favorable	3	8	4	0	9	16	4	0	48
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
43	Zuhrufia I.P	Favorable	8	4	3	0	24	8	3	0	48
		Unfavorabl	1	2	3	2	0	2	6	0	
44	A. Yusuf A	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	42
		Unfavorabl	4	2	1	2	0	2	2	6	
45	Asyfa F.N	Favorable	6	8	1	0	18	16	1	0	46
		Unfavorabl	2	3	4	0	0	3	8	0	
46	N. Alfi H	Favorable	3	8	3	1	9	16	3	0	42
		Unfavorabl	1	2	6	0	0	2	12	0	
47	Laurensya B.J	Favorable	0	12	3	0	0	24	3	0	38
		Unfavorabl	4	2	3	0	0	2	6	0	
48	Inqidatul M	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	46
		Unfavorabl	3	2	4	0	0	2	8	0	
49	Annisa A	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	48
		Unfavorabl	2	3	3	1	0	3	6	3	
50	Dian N.A	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	44
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
51	Aprilia T.N.	Favorable	4	9	2	0	12	18	2	0	41
		Unfavorabl	2	5	2	0	0	5	4	0	
52	Deasyta R.A	Favorable	1	14	0	0	3	28	0	0	47
		Unfavorabl	0	3	6	0	0	3	12	0	
53	Tigor M.J.	Favorable	9	6	0	0	27	12	0	0	49
		Unfavorabl	5	1	1	2	0	1	2	3	
54	M. Alfin K.	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	49
		Unfavorabl	2	3	2	2	0	3	4	6	
55	Cindy Ade H.	Favorable	5	8	2	0	15	16	2	0	43
		Unfavorabl	2	5	1	1	0	5	2	3	
56	Ika W.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	53
		Unfavorabl	0	5	3	1	0	5	6	3	
57	Mukholifah	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	41
		Unfavorabl	6	2	1	0	0	2	2	0	
58	Ayu N.I.S.	Favorable	9	5	1	0	27	10	2	0	50
		Unfavorabl	4	1	1	3	0	1	2	9	
59	Fania M.	Favorable	7	7	0	1	21	14	0	0	42
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
60	M. Taufiah R.	Favorable	9	3	2	1	27	6	2	0	48
		Unfavorabl	1	1	5	2	0	1	10	6	
61	M. Miftakhur	Favorable	11	2	2	0	33	4	2	0	51
		Unfavorabl	1	5	2	1	0	5	4	3	
62	Yunan H.Z.	Favorable	5	7	2	1	15	14	2	0	43
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	

63	Riswandha I.	Favorable	1	12	2	0	3	24	2	0	43
		Unfavorabl	0	2	7	0	0	2	14	0	
64	Widanis R.R.	Favorable	6	9	0	0	18	18	0	0	52
		Unfavorabl	0	3	5	1	0	3	10	3	
65	Yoga	Favorable	6	5	4	0	18	10	4	0	48
		Unfavorabl	0	4	3	2	0	4	6	6	
66	Rakhmad A.A.	Favorable	10	2	1	2	30	4	1	0	57
		Unfavorabl	0	3	1	5	0	3	2	15	
67	Maulana J.R	Favorable	5	4	1	1	15	8	1	0	46
		Unfavorabl	1	3	5	0	0	3	10	0	
68	Cato R.N	Favorable	7	3	5	0	21	6	5	0	43
		Unfavorabl	2	3	4	0	0	3	8	0	
69	Rahma Y.I.A	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	47
		Unfavorabl	3	4	2	0	0	4	4	0	
70	Tri A.H.	Favorable	4	4	2	1	12	8	2	0	43
		Unfavorabl	3	2	1	3	0	2	2	9	
71	Adhi N.	Favorable	6	8	1	0	18	16	1	0	48
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
72	Esti D.	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	45
		Unfavorabl	2	5	1	1	0	5	2	3	
73	Ervi E.F.	Favorable	10	3	2	0	30	6	2	0	50
		Unfavorabl	2	3	3	1	0	3	6	3	
74	Yunita M.P.	Favorable	5	8	1	1	15	16	1	0	45
		Unfavorabl	1	5	1	2	0	5	2	6	
75	Dimas W.P.	Favorable	5	2	8	0	15	16	1	0	40
		Unfavorabl	2	4	0	3	0	4	0	9	
76	Dahniar E.Y.	Favorable	2	10	3	0	6	20	3	0	44
		Unfavorabl	3	2	3	1	0	2	6	3	
77	Satrio A.	Favorable	6	4	1	3	18	8	1	0	43
		Unfavorabl	3	1	3	2	0	1	6	6	
78	Thoriq H.	Favorable	8	5	1	1	24	10	1	0	51
		Unfavorabl	0	5	3	1	0	5	6	3	
79	Kris A.	Favorable	3	8	4	0	9	16	4	0	41
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
80	Happy A.O.	Favorable	11	2	0	2	33	4	0	0	53
		Unfavorabl	2	5	0	2	0	5	0	6	
81	Aulia N.	Favorable	6	9	0	0	18	18	0	0	43
		Unfavorabl	2	5	1	0	0	5	2	0	
82	Alif K.L.	Favorable	11	3	1	0	33	6	1	0	50
		Unfavorabl	3	3	2	1	0	3	4	3	
83	Raden Adi P.	Favorable	1	8	4	2	3	16	4	0	39
		Unfavorabl	0	3	5	1	0	3	10	3	
84	Putri F.W.	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	44
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	

85	Ponco B.	Favorable	5	7	1	2	15	14	1	0	45
		Unfavorabl	1	3	3	2	0	3	6	6	
86	M.Khonif M.C.	Favorable	5	6	4	0	15	12	4	0	45
		Unfavorabl	0	5	3	1	0	5	6	3	
87	Afria A.P.	Favorable	7	6	2	0	21	12	2	0	41
		Unfavorabl	6	1	1	1	0	1	2	3	
88	Wahyu S.	Favorable	3	10	2	0	9	20	2	0	45
		Unfavorabl	2	2	3	2	0	2	6	6	
89	Meilia A.Z.	Favorable	5	7	2	1	15	14	2	0	35
		Unfavorabl	5	3	1	0	0	3	2	0	
90	Leonnice S.Y.	Favorable	9	5	1	0	27	10	1	0	47
		Unfavorabl	1	6	2	0	0	6	4	0	
91	Aditya H.S.	Favorable	5	8	2	0	15	16	2	0	45
		Unfavorabl	2	2	5	0	0	2	10	0	
92	Fajar R.	Favorable	5	5	3	2	15	10	3	0	42
		Unfavorabl	2	3	4	0	0	3	8	0	
93	Ana S.N.A.	Favorable	3	9	3	0	9	18	3	0	43
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
94	Rizkia F.N.	Favorable	9	5	1	0	27	10	1	0	52
		Unfavorabl	0	4	5	0	0	4	10	0	
95	Nisa' Y.N.A.	Favorable	5	6	4	0	15	12	4	0	38
		Unfavorabl	4	4	0	1	0	4	0	3	
96	Arif R.W.	Favorable	5	6	4	0	15	12	4	0	43
		Unfavorabl	2	3	3	1	0	3	6	3	
97	Nailis A.	Favorable	2	11	2	0	6	22	2	0	42
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
98	Rahmatika F.	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	52
		Unfavorabl	1	2	5	1	0	2	10	4	
99	Nur Sa'adah	Favorable	10	3	2	0	30	6	2	0	47
		Unfavorabl	2	5	2	0	0	5	4	0	
100	Novita A.R.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	41
		Unfavorabl	8	0	1	1	0	0	2	0	
101	Ratna P.	Favorable	10	3	1	0	30	6	1	0	44
		Unfavorabl	3	5	1	1	0	5	2	0	
102	Rian R.	Favorable	10	3	1	1	30	6	1	0	45
		Unfavorabl	4	3	1	0	0	3	2	3	
103	M. Ichsan A.W.	Favorable	2	10	3	0	6	20	3	0	45
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
104	Yusuf A.S	Favorable	1	14	0	0	3	28	0	0	42
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
105	Haritz B.P.	Favorable	7	6	2	1	21	12	1	0	50
		Unfavorabl	0	4	4	2	0	4	8	3	
106	Tika P.	Favorable	6	7	0	0	18	14	0	0	43
		Unfavorabl	1	3	5	0	0	3	10	0	

107	Saidatul.M.	Favorable	1	13	2	0	3	26	2	0	41
		Unfavorabl	1	4	0	4	0	4	0	12	
108	Silfia R.O.	Favorable	8	4	2	1	24	4	2	0	46
		Unfavorabl	2	3	3	1	0	3	6	3	
109	Fajar A.N.	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	46
		Unfavorabl	2	1	3	3	0	1	6	9	
Jumlah											4973

Mencari mean dan interval kelas pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan.

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{4973}{109} \\
 &= 45.62
 \end{aligned}$$

1. Mencari interval kelas

$$\begin{aligned}
 K &= 1 + 3,3 \log 109 \\
 &= 1 + 6,72 \\
 &= 7,72
 \end{aligned}$$

2. Menentukan range

$$\begin{aligned}
 R &= H - L \\
 &= 57 - 35 \\
 &= 22
 \end{aligned}$$

dimana H= Nilai tertinggi
L= Nilai terendah

3. Menentukan interval kelas

$$\begin{aligned}
 i &= \frac{\text{range}}{\text{Kelas}} \\
 &= \frac{22}{7,72} \\
 &= 2,84 \\
 &= 3
 \end{aligned}$$

Tabulasi II

Tabel distribusi pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan

Interval	M ¹	f ¹	x ¹	fx ¹	f(x ¹) ²
56-58	57	1	3	3	1
53-55	54	3	2	6	9
50-52	51	15	1	15	15

47-49	46	28	0	0	0
44-46	45	25	-1	-25	25
41-43	42	25	-2	-50	100
38-40	37	10	-3	-30	90
35-37	36	2	-4	-8	32
		109		-89	272

Mencari nilai rata-rata atau mean dan standar deviasi:

$$\begin{aligned}
 M &= M^1 + I \frac{(\sum fx^1)}{N} \\
 &= 46 + 3 \frac{(\sum -89)}{109} \\
 &= 46 + 3 (-0,81) \\
 &= 46 + -2,43 \\
 &= 43,57
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD &= i \sqrt{\frac{\sum f(x^1)^2}{N} - \frac{(\sum fx^1)^2}{N}} \\
 &= 3 \sqrt{\frac{272}{109} - \frac{(-89)^2}{109}} \\
 &= 3 \sqrt{2,49 - (-0,8)^2} \\
 &= 3 \sqrt{2,49 - (0,64)} \\
 &= 3 \sqrt{1,85} \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

Mengubah skor mentah menjadi skala 5

$$M + 1,5 SD = 43,57 + 1,5 (4) = 49,57$$

$$M + 0,5 SD = 43,57 + 0,5 (4) = 45,57$$

$$M - 0,5 SD = 43,57 - 0,5 (4) = 41,57$$

$$M - 1,5 SD = 43,57 - 1,5 (4) = 37,57$$

Tabulasi III

Tabel kualitas pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan

Skor Mentah	Nilai Huruf Stan Five
50 ke atas	Tinggi Sekali
46-49	Tinggi
42-45	Cukup
38-41	Rendah
37 ke bawah	Rendah Sekali

Table diatas menunjukkan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan berada dalam kategori “ cukup”. Hal ini terlihat dari rata-rata adalah 43,57 sesuai dengan table diatas angket tersebut berada dalam interval 42-45. maka pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan berada dalam kategori cukup.

2. Data tentang pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan

Untuk menentukan nilai kuantitatif pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan adalah dengan menjumlahkan skor jawaban angket dari responden sesuai dengan frekuensi jawaban. Agar lebih jelas, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabulasi I

Nilai Angket

Pengendalian Emosi Pada Saat Tidak Puasa Ramadhan

No	Responden	Pertanyaan	Jawaban				Nilai				Total Jumlah
			Ss	S	Ts	Sts	3	2	1	0	
		Kognitif					3	2	1	0	
		Afeksi					0	1	2	3	
		Psikomotor									
1	Alfian Adi P.	Favorable	11	0	0	4	33	0	0	0	51
		Unfavorabl	3	0	0	6	0	0	0	18	
2	M. Hamam	Favorable	8	0	4	3	24	0	4	0	50
		Unfavorabl	2	1	5	1	0	1	10	3	
3	Pangky A.y	Favorable	8	0	0	7	24	0	0	0	42
		Unfavorabl	3	0	0	6	0	0	0	18	
4	Noki Rizki S.	Favorable	9	4	2	0	27	8	2	0	52
		Unfavorabl	2	0	6	1	0	0	12	3	
5	Hania S	Favorable	3	7	5	0	9	14	5	0	44

		Unfavorabl	0	2	7	0	0	2	14	0	
6	Isni M.N	Favorable	9	4	2	0	27	8	2	0	52
		Unfavorabl	0	3	6	0	0	3	12	0	
7	Auly N.A	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	46
		Unfavorabl	4	1	3	1	0	1	6	3	
8	Siti Nur A	Favorable	4	6	5	0	12	12	5	0	45
		Unfavorabl	0	2	7	0	0	2	14	0	
9	Maggie K	Favorable	11	2	0	2	33	4	0	0	50
		Unfavorabl	2	2	3	1	0	2	6	3	
10	Annam AP	Favorable	11	3	1	0	33	6	1	0	52
		Unfavorabl	3	1	4	1	0	1	8	3	
11	Setian M.S	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	41
		Unfavorabl	2	6	1	0	0	6	2	0	
12	Wasistiana K.Y	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	6	46
		Unfavorabl	1	5	1	2	0	0	2	6	
13	Tito A.A	Favorable	8	6	1	0	24	12	1	0	46
		Unfavorabl	1	7	1	0	0	7	2	0	
14	M. Dany S.T	Favorable	7	4	2	2	21	8	2	0	44
		Unfavorabl	2	2	4	1	0	2	8	3	
15	Maika R	Favorable	8	4	2	1	24	8	2	0	44
		Unfavorabl	4	1	3	1	0	1	6	3	
16	Laili D.A	Favorable	5	5	3	0	21	10	6	0	43
		Unfavorabl	3	3	3	0	0	3	6	0	
17	Papan I	Favorable	6	6	4	0	15	12	4	0	44
		Unfavorabl	1	4	3	1	0	4	6	2	
18	Safira T.L	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	44
		Unfavorabl	4	3	1	1	0	3	2	3	
19	Fika R.D	Favorable	5	8	2	0	15	16	2	0	46
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
20	M. Hafidh	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	47
		Unfavorabl	2	3	4	0	0	3	8	0	
21	Intan P	Favorable	7	6	2	0	21	6	2	0	40
		Unfavorabl	6	1	2	0	0	3	4	0	
22	N.A.W Pinastika	Favorable	10	3	0	0	30	6	2	0	45
		Unfavorabl	4	3	1	0	0	3	4	0	
23	Citra P.S	Favorable	10	5	3	0	30	10	0	0	52
		Unfavorabl	2	4	2	2	0	4	2	6	
24	Ismi A	Favorable	11	1	2	0	33	2	3	0	54
		Unfavorabl	3	0	2	4	0	0	4	12	
25	Dian P.H	Favorable	7	6	2	0	21	12	2	0	44
		Unfavorabl	2	5	2	0	0	5	4	0	
26	Satria I.A.C.W	Favorable	7	6	2	0	21	12	2	0	43
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
27	M.Agil N.S	Favorable	8	3	4	0	24	6	4	0	49

		Unfavorabl	0	3	6	0	0	3	12	0	
28	Hana N.M	Favorable	6	8	0	1	18	16	0	0	50
		Unfavorabl	0	4	3	2	0	4	6	6	
29	M. Iqbal	Favorable	7	8	0	0	21	16	0	0	46
		Unfavorabl	3	4	1	1	0	4	2	3	
30	Ibrahim	Favorable	11	3	0	1	33	6	0	0	45
		Unfavorabl	7	0	0	2	0	0	0	6	
31	N.A.W Pramudita	Favorable	11	3	1	0	33	6	1	0	48
		Unfavorabl	4	3	1	1	0	3	2	3	
32	Rahadika T.P	Favorable	6	4	4	1	18	8	4	0	44
		Unfavorabl	1	2	5	1	0	2	10	3	
33	M.Fatkhur R	Favorable	3	9	3	0	9	18	3	0	41
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
34	Haryadi W	Favorable	2	10	3	0	6	20	3	0	38
		Unfavorabl	1	7	1	0	0	7	2	0	
35	Sonny S.N	Favorable	2	11	2	0	6	22	2	0	44
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	
36	Hafidz T.I.M	Favorable	9	1	0	5	27	2	0	0	41
		Unfavorabl	3	2	2	2	0	2	4	6	
37	Zeni N.A	Favorable	9	5	1	0	27	10	2	0	52
		Unfavorabl	2	1	5	1	0	1	10	3	
38	Miftahul R	Favorable	4	8	3	0	12	16	3	0	42
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
39	Febri E.H	Favorable	2	10	3	0	6	20	3	0	40
		Unfavorabl	0	7	2	0	0	7	4	0	
40	N. Faizah A	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	44
		Unfavorabl	2	6	1	0	0	6	2	0	
41	Dharis D.A	Favorable	1	14	0	0	3	28	0	0	39
		Unfavorabl	2	6	1	0	0	6	2	0	
42	Amalia P.F	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	42
		Unfavorabl	4	2	3	0	0	2	6	0	
43	Zuhrufia I.P	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	44
		Unfavorabl	2	3	4	0	0	3	8	0	
44	A. Yusuf A	Favorable	5	7	3	0	15	14	3	0	42
		Unfavorabl	4	2	1	2	0	2	2	6	
45	Asyfa F.N	Favorable	2	11	2	0	6	22	2	0	41
		Unfavorabl	0	7	2	0	0	7	4	0	
46	N. Alfi H	Favorable	5	7	2	1	15	14	2	0	40
		Unfavorabl	3	3	3	0	0	3	6	0	
47	Laurensya B.J	Favorable	1	10	4	0	3	20	4	0	37
		Unfavorabl	1	6	2	0	0	6	4	0	
48	Inqidatul M	Favorable	40	4	0	1	30	8	0	0	47
		Unfavorabl	3	3	3	0	0	3	6	0	
49	Annisa A	Favorable	7	6	2	0	21	12	2	0	42

		Unfavorabl	5	1	3	0	0	1	6	0	
50	Dian N.A	Favorable	5	7	3	0	15	14	3	0	42
		Unfavorabl	2	4	3	0	0	4	6	0	
51	Aprilia T.N.	Favorable	5	9	1	0	15	18	1	0	43
		Unfavorabl	3	4	1	1	0	4	2	3	
52	Deasyta R.A	Favorable	6	8	1	0	18	16	1	0	45
		Unfavorabl	2	4	3	0	0	4	6	0	
53	Tigor M.J.	Favorable	7	7	0	1	21	14	0	0	48
		Unfavorabl	3	2	2	2	0	2	4	6	
54	M. Alfin K.	Favorable	6	4	5	0	18	8	5	0	41
		Unfavorabl	3	2	3	1	0	2	6	3	
55	Cindy Ade H.	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	39
		Unfavorabl	4	4	1	0	0	4	2	0	
56	Ika W.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	50
		Unfavorabl	2	3	2	2	0	3	4	6	
57	Mukholifah	Favorable	11	3	1	0	33	6	1	0	44
		Unfavorabl	6	2	1	0	0	2	2	0	
58	Ayu N.I.S.	Favorable	12	2	1	0	36	4	1	0	53
		Unfavorabl	3	2	2	2	0	2	4	6	
59	Fania M.	Favorable	9	6	0	0	27	12	0	0	46
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
60	M. Taufiah R.	Favorable	10	2	2	0	30	4	2	0	47
		Unfavorabl	3	3	3	0	0	3	6	0	
61	M. Miftakhur	Favorable	11	3	1	1	33	6	2	0	45
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
62	Yunan H.Z.	Favorable	4	9	1	1	12	18	1	0	43
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
63	Riswandha I.	Favorable	2	12	1	0	6	24	1	0	42
		Unfavorabl	0	7	2	0	0	7	4	0	
64	Widanis R.R.	Favorable	10	5	0	0	30	10	0	0	51
		Unfavorabl	3	1	5	0	0	1	10	0	
65	Yoga	Favorable	7	3	6	0	21	6	6	0	48
		Unfavorabl	2	1	5	1	0	1	10	3	
66	Rakhmad A.A.	Favorable	13	0	1	1	39	0	1	0	57
		Unfavorabl	2	1	2	4	0	1	4	12	
67	Maulana J.R	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	48
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	
68	Cato R.N	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	48
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
69	Rahma Y.I.A	Favorable	3	10	2	0	9	20	2	0	37
		Unfavorabl	2	6	1	0	0	6	2	0	
70	Tri A.H.	Favorable	5	7	1	2	15	14	1	0	39
		Unfavorabl	3	3	1	2	0	3	2	6	
71	Adhi N.	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	47

		Unfavorabl	1	3	5	0	0	3	10	0	
72	Esti D.	Favorable	8	4	3	0	24	8	3	0	43
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
73	Ervi E.F.	Favorable	9	4	2	0	27	8	2	0	48
		Unfavorabl	4	1	2	2	0	1	4	6	
74	Yunita M.P.	Favorable	5	7	3	0	15	14	3	0	48
		Unfavorabl	0	4	3	2	0	4	6	6	
75	Dimas W.P.	Favorable	2	9	4	0	6	18	4	0	41
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
76	Dahniar E.Y.	Favorable	8	5	2	0	24	10	2	0	44
		Unfavorabl	5	1	2	1	0	1	4	3	
77	Satrio A.	Favorable	9	3	2	1	27	6	2	0	46
		Unfavorabl	4	1	2	2	0	1	4	6	
78	Thoriq H.	Favorable	7	5	2	1	21	10	2	0	44
		Unfavorabl	2	4	2	1	0	4	4	3	
79	Kris A.	Favorable	5	6	3	1	15	12	3	0	41
		Unfavorabl	0	8	1	0	0	8	2	0	
80	Happy A.O.	Favorable	9	3	3	0	27	6	3	0	48
		Unfavorabl	2	4	1	2	0	4	2	6	
81	Aulia N.	Favorable	1	13	1	0	3	26	1	0	41
		Unfavorabl	0	7	2	0	0	7	4	0	
82	Alif K.L.	Favorable	10	5	0	0	30	10	0	0	46
		Unfavorabl	5	2	2	0	0	2	4	0	
83	Raden Adi P.	Favorable	3	6	6	0	9	12	6	0	39
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
84	Putri F.W.	Favorable	3	8	3	1	9	16	3	0	42
		Unfavorabl	0	5	4	0	0	5	8	0	
85	Ponco B.	Favorable	4	8	3	0	12	16	3	0	48
		Unfavorabl	1	2	3	3	0	2	6	9	
86	M.Khonif M.C.	Favorable	5	7	3	0	12	14	3	0	43
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
87	Afria A.P.	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	45
		Unfavorabl	3	2	2	2	0	2	4	6	
88	Wahyu S.	Favorable	2	10	3	0	6	20	3	0	41
		Unfavorabl	0	7	1	1	0	7	2	3	
89	Meilia A.Z.	Favorable	5	9	1	0	15	18	1	0	43
		Unfavorabl	2	5	1	1	0	5	2	3	
90	Leonnice S.Y.	Favorable	11	1	2	0	36	2	2	0	46
		Unfavorabl	5	2	2	0	0	2	4	0	
91	Aditya H.S.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	47
		Unfavorabl	4	2	3	0	0	2	6	0	
92	Fajar R.	Favorable	6	2	2	2	18	4	2	0	41
		Unfavorabl	1	4	4	0	0	4	8	0	
93	Ana S.N.A.	Favorable	0	11	4	0	0	22	4	0	37

		Unfavorabl	0	7	2	0	0	7	4	0	
94	Rizkia F.N.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	53
		Unfavorabl	0	4	5	0	0	4	10	0	
95	Nisa'	Favorable	6	7	2	0	18	14	2	0	39
	Y.N.A.	Unfavorabl	5	3	2	0	0	3	4	0	
96	Arif R.W.	Favorable	9	2	4	0	27	4	4	0	48
		Unfavorabl	1	3	5	0	0	3	10	0	
97	Nailis A.	Favorable	3	8	4	0	9	16	4	0	41
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	
98	Rahmatika F.	Favorable	3	11	1	0	9	22	1	0	48
		Unfavorabl	1	1	6	4	0	1	12	12	
99	Nur Sa'adah	Favorable	6	6	3	0	18	12	3	0	42
		Unfavorabl	3	3	3	0	0	3	6	0	
100	Novita A.R.	Favorable	8	7	0	0	24	14	0	0	44
		Unfavorabl	4	4	1	0	0	4	2	0	
101	Ratna P.	Favorable	10	2	2	1	30	4	2	0	42
		Unfavorabl	5	2	2	0	0	2	4	0	
102	Rian R.	Favorable	10	4	1	0	30	8	1	0	43
		Unfavorabl	4	3	1	0	0	5	2	0	
103	M. Ichsan A.W.	Favorable	5	9	1	0	15	18	1	0	45
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
104	Yusuf A.S	Favorable	7	7	1	0	21	14	1	0	48
		Unfavorabl	2	3	2	2	0	3	4	6	
105	Haritz B.P.	Favorable	5	8	2	0	15	16	2	0	44
		Unfavorabl	1	5	3	0	0	5	6	0	
106	Tika P.	Favorable	9	2	3	1	27	4	3	0	41
		Unfavorabl	4	3	2	0	0	3	4	0	
107	Saidatul.M.	Favorable	0	12	3	0	0	24	3	0	39
		Unfavorabl	0	6	3	0	0	6	6	0	
108	Silfia R.O.	Favorable	5	8	1	1	15	16	1	0	43
		Unfavorabl	2	4	2	1	0	4	4	3	
109	Fajar A.N.	Favorable	9	4	1	0	27	8	1	0	53
		Unfavorabl	1	2	3	3	0	2	6	9	
Jumlah											4883

Mencari mean dan interval kelas pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan.

$$\begin{aligned}
 y &= \frac{\sum y}{N} \\
 &= \frac{4883}{109} \\
 &= 44,79
 \end{aligned}$$

1. Mencari interval kelas
 $K = 1 + 3,3 \log 109$
 $= 1 + 6,72$
 $= 7,72$
2. Menentukan range
 $R = H - L$ dimana H = Nilai tertinggi
 $= 57 - 37$ L = Nilai terendah
 $= 22$
3. Menentukan interval kelas
 $i = \frac{\text{range}}{\text{Kelas}}$
 $= \frac{20}{7,72}$
 $= 2,59$
 $= 3$

Tabulasi II

Tabel distribusi pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan

Interval	M ¹	f ¹	Y ¹	fy ¹	f(y ¹) ²
55-57	56	1	4	4	16
52-54	53	9	3	27	81
49-51	50	7	2	14	28
46-48	47	26	1	26	26
43-45	44	31	0	0	0
40-42	41	25	-1	-25	25
37-39	38	10	-2	-20	40
		109		26	216

Mencari nilai rata-rata atau mean dan standar deviasi:

$$\begin{aligned}
 M &= M^1 + I \left(\frac{\sum f y^1}{N} \right) \\
 &= 44 + 3 \left(\frac{\sum 26}{109} \right) \\
 &= 44 + 3 (0,23) \\
 &= 44 + 0,69 \\
 &= 44,69
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD &= i \sqrt{\frac{\sum f(y^1)^2}{N} - \frac{(\sum f y^1)^2}{N}} \\
 &= 3 \sqrt{\frac{216}{110} - \frac{(26)^2}{109}} \\
 &= 3 \sqrt{1,98 - (0,23)^2} \\
 &= 3 \sqrt{1,98 - (0,05)} \\
 &= 3 \sqrt{1,93} \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

Mengubah skor mentah menjadi skala 5

$$M+ 1,5 SD = 44,69 + 1,5 (5,79) = 53,37$$

$$M+ 0,5 SD = 44,69 + 0,5 (5,79) = 47,49$$

$$M- 0,5 SD = 44,69 - 0,5 (5,79) = 41,8$$

$$M- 1,5 SD = 44,69 - 1,5 (5,79) = 36,01$$

Tabulasi III

Tabel kualitas pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan

Skor Mentah	Nilai Huruf Stan Five
52 ke atas	Tinggi Sekali
47-51	Tinggi
42-46	Cukup
37-41	Rendah
36 ke bawah	Rendah Sekali

Tabel diatas menunjukkan pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan berada dalam kategori “cukup”. Hal ini terlihat dari rata-rata adalah 44,69 sesuai dengan tabel diatas angket tersebut berada dalam interval 42-46. maka pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan berada dalam kategori “cukup”.

4. Hasil Penelitian

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis varians klasifikasi ganda yang ada dalam program SPSS. Analisis ini digunakan untuk mengetahui atau menguji perbedaan antar kelompok (puasa dan tidak puasa) sebagai subyek penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis yang telah dilakukan diperoleh:

- a. Dengan koefisien $F= 1.583$ dengan nilai $p= 0.183$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara puasa ramadhan dan tidak puasa ramadhan pada masing-masing kelas (kelas X, XI dan XII).
- b. Dengan koefisien $F= 1.291$ dengan nilai $p= 0.279$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara puasa ramadhan dan tidak puasa ramadhan pada masing-masing jenis kelamin (jenis kelamin laki-laki dan perempuan).
- c. Dengan koefisien $F= 0.408$ dengan nilai $p= 0.802$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara puasa ramadhan dan tidak puasa ramadhan pada masing-masing urutan anak (urutan anak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima dan keenam).
- d. Dengan koefisien $F= 1.955$ dengan nilai $p= 0.077$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara puasa ramadhan dan tidak puasa ramadhan pada masing-masing umur (umur 14 tahun, 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun)
- e. Dengan koefisien $F= 0.176$ dengan nilai $p= 0.950$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara puasa ramadhan dan tidak puasa

ramadhan pada masing-masing asal tempat tinggal (tempat tinggal diantaranya kota, perumahan atau kompleks dan desa).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengendalian emosi pada keseluruhan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Jepara, memperoleh hasil dengan koefisien $F= 0.982$ dan dengan $p= 0.528$ hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara, kemudian setelah dihitung meannya dari pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan memperoleh 43,57 dan pada saat tidak puasa ramadhan memperoleh 44,69 hasil ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi pada remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara berada pada kategori “Cukup”, sehingga hipotesis yang diajukan di tolak.

5. Pembahasan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Jepara terhadap siswa-siswi dengan keseluruhan penelitian memperoleh hasil koefisien $F= 0.982$ dengan nilai $p= 0.528$ yang menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Rincian yang diteliti diantaranya kelas X, XI dan XII, jenis kelamin, urutan anak, umur pada setiap individu dan tempat tinggal (asal), pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. kemudian setelah dihitung meannya dari pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan memperoleh 43,57 dan pada saat tidak puasa ramadhan memperoleh 44,69 hasil ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi pada remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara berada pada kategori “Cukup”, sehingga hipotesis yang diajukan di tolak

Puasa yang ditentukan agama adalah berpantang dari makan dan minum serta berhubungan seksual dari subuh sampai matahari

terbenam. Sedangkan puasa spiritual adalah disamping itu, untuk melindungi semua perasaan dan pikiran dari semua yang tidak sah (haram). Puasa ini adalah untuk meninggalkan semua yang harmonis, baik batiniah maupun lahiriah. Pelanggaran yang paling ringan terhadap maksud tersebut dapat membatalkan puasa. Puasa syari'at dibatasi oleh waktu, sementara puasa spiritual adalah selamanya dan kekal sepanjang kehidupan dunia dan akhirat.¹ Guru Agung Nabi bersabda:²

عَمْرُو بْنُ رَافِعٍ .عَبْدُ اللَّهِ بْنِ الْمُبَارَكِ,عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ, عَنْ سَعِيدِ الْمُقْبِرِيِّ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَا مِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ. وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَا مِهِ إِلَّا السَّهَرُ" (رواه ابن ماجة)

Artinya: "Hadits dari Amru ibn Rafi', Abdullah ibn al Mubarak, dari Usamah ibn Zaid, dari Sa'id al Makburi, dari abi Hurairah berkata ,Rasulullah SAW bersabda: Betapa banyak orang berpuasa tidak ada nilai baginya kecuali lapar dan dahaga, dan tidak ada manfaat yang lain." (HR Ibnu Majah)

Mereka yang berpuasa batiniah (spiritual) inilah orang-orang yang memelihara perasaan dan pikirannya dari kejahatan tangan dan lidah mereka dari menyakiti (hati) orang lain.³ Bagi mereka inilah Allah Yang Maha Tinggi berjanji:⁴

ابراهيم بن موسى اخبر نا هشام بن يوسف عن ابن جريج قال: اخبرني عطاء عن ابي صالح الزيات انه سمع ابا هريرة رضي الله عنه يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال الله كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

¹ Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*, Lingkaran, Yogyakarta, 2007, hlm. 210.

² Ibn Sunan, *Kitab Sunan juz:1*, Dar al Fikr, Bairut, t.th., hlm. 539.

³ Mustamir, *op.cit*, hlm. 210.

⁴ Abi Abdillah Muhammad ibn Ismail al Bukhari, *Matan Masykul al Bukhori juz:1*, Sulaiman nar'I, Singapura, t.th., hlm. 326.

وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْحَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ
أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقْلِ إِنَّ صَائِمٌ (رواه البخارى)

Artinya: “Hadits dari Ibrahim ibn Musa memberitahu saya Hisam ibn Yusuf dari ibn Jarir berkata memberi tahu kepadaku Atho’ dari Abi Sholeh Ziyat sesungguhnya dia mendengar abu Hurairah berkata, Nabi bersabda Allah SWT berfirman, “segala amal anak Adam adalah untuk anak Adam sendiri, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Aku sendiri akan membalasnya.” Jika datang hari puasa, salah satu dari kamu hendaknya tidak berkata jorok dan berteriak-teriak. Bila dicaci atau diganggu oleh orang lain, hendaknya dia mengatakan, ‘sesungguhnya aku berpuasa” (HR Bukhori)

Namun dalam penelitian ini hasil yang diperoleh tidak menunjukkan adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Dari rincian hasil dalam penelitian ini yang diperoleh dari item kelas dengan koefisien $F= 1.583$ dengan nilai $p= 0.183$ menunjukkan tidak signifikan, bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara siswa-siswi kelas X, XI dan XII, pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. Dengan kata lain, tidak semua siswa-siswi kelas X memiliki tingkat pengendalian emosi rendah, siswa-siswi kelas XI, XII memiliki pengendalian emosi tinggi atau sebaliknya, karena tingkat pengendalian emosi bisa sama pada saat melaksanakan puasa ramadhan atau tidak melaksanakan puasa ramadhan.

Hasil pada item jenis kelamin memperoleh koefisien $F= 1.291$ dengan nilai $p= 0.279$ hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan, tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara laki-laki dan perempuan pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. Dengan arti bahwa tidak semua laki-laki memiliki tingkat

dan perempuan yang benar, laki-laki penyabar dan perempuan yang penyabar, laki-laki yang khusuk dan perempuan yang khusyuk, laki-laki yang bersedekah dan perempuan yang bersedekah, laki-laki yang berpuasa dan perempuan yang berpuasa, laki-laki yang memelihara kemaluannya dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki yang banyak berdzikir dan perempuan yang banyak berdzikir menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” (QS. al-Ahzab: 35).

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah tidak hanya menyebut perempuan tetapi juga menyebut laki-laki, agar tidak ada kesan perempuan dan laki-laki beda, dalam ayat ini Allah juga mempersamakan perempuan dan laki-laki dalam segala amal kebajikan serta dalam ganjarannya.

Sedangkan untuk hasil urutan anak dengan koefisien $F = 0.408$ dengan nilai $p = 0.802$ menunjukkan tidak signifikan, tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara anak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima dan keenam pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. Karena anak pertama tidak selamanya memiliki tingkat pengendalian emosi yang tinggi, anak keenam memiliki tingkat pengendalian emosi yang rendah dan lainnya, semua itu juga bisa berbalik dan bahkan bisa memiliki tingkat pengendalian emosi yang sama.

Untuk hasil dari umur pada setiap individu memperoleh koefisien $F = 1.955$ nilai $p = 0.077$ menunjukkan tidak signifikan, tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara umur 14 tahun, 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. Hasil ini menunjukkan bahwa pada umur 14 tahun tidak selamanya memiliki pengendalian emosi yang

rendah, pada umur 17 tahun tidak selamanya memiliki pengendalian emosi yang tinggi dan sebaliknya, sebab bisa memiliki tingkat pengendalian emosi yang sama. Karena pada kenyataannya banyak juga orang dewasa atau orang tua memiliki pengendalian emosi yang rendah sehingga emosinya meledak-ledak.

Para psikolog mengkaji emosi marah pada berbagai fase umur untuk mengetahui tingkat perkembangannya. Marah itu sendiri merupakan emosi yang umum, ditemukan pada manusia, baik ia anak kecil, remaja, pemuda, orang dewasa, maupun orang tua. Emosi ini tidak menunjukkan ketidakmampuan beradaptasi, kecuali dalam sejumlah kecil kasus di mana seseorang marah tanpa batas dan kontrol yang mencegahnya mendapat celaka.⁵

Proses pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, bahkan merupakan kebutuhan utama bagi kehidupan yang normal agar respon kita terhadap faktor-faktor pemicu menunjukkan tingkat intelektualitas kita dan kestabilan emosi kita. Karena proses pengendalian emosi sangat penting, para psikolog juga memberinya perhatian besar. Banyak di antara mereka memanfaatkan teori yang diajukan oleh para pemikir muslim mengenai bidang-bidang dan cara-cara pengendalian tiap emosi, di samping mereka juga mengembangkan dan melengkapi teori-teori tersebut.⁶

Hasil yang diperoleh dari tempat tinggal (asal) dengan koefisien $F= 0.176$ dengan nilai $p=0.950$, hasil ini menunjukkan tidak signifikan, tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara asal tempat tinggal baik kota, komplek (perumahan) dan desa pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan tidak melaksanakan puasa ramadhan. Hasil ini menunjukkan bahwa orang desa bisa memiliki pengendalian emosi yang rendah, orang kota bisa memiliki pengendalian emosi yang tinggi dan sebaliknya karena pada kenyataannya seperti itu bahkan bisa

⁵ Muhammad Sayyid Muhammad az-Za'balawi, *Op.cit.*, hlm. 297-298.

⁶ *Ibid.*, hlm. 301.

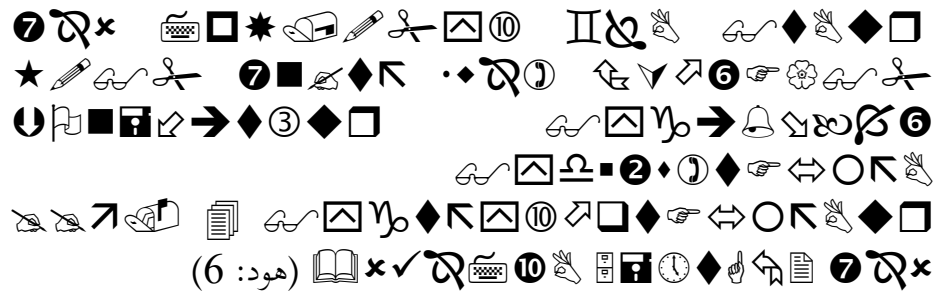
memiliki tingkat pengendalian emosi yang sama. Dari hasil keseluruhan yang diperoleh dalam penelitian adalah tidak adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Tetapi pengendalian emosinya dalam kategori “Cukup”.

Rasulullah juga menganjurkan kaum muslim untuk berpuasa dalam waktu-waktu tertentu di luar bulan Ramadhan, karena dengan puasa tersebut mengandung banyak keistimewaan dan pahala yang besar. Di antara puasa di luar Ramadhan yaitu puasa enam hari di bulan Syawal, puasa tiga hari setiap bulannya (puasa putih), puasa Senin Kamis, puasa sepuluh Dzulhijjah, puasa Arafah bagi yang tidak melaksanakan ibadah Haji, puasa Asyura’ dan puasa pelanggaran sumpah selama tiga hari. Puasa mampu menjaga ruh, hati dan tubuh dari segala macam penyakit. Juga membawa manfaat yang tidak terhingga khususnya apabila dilakukan dengan keseimbangan dan di waktu-waktu yang disyari’atkan serta sesuai dengan kebutuhan tubuh.⁷

Anjuran tersebut untuk melengkapi puasa ramadhan sebagai pengendalian emosi sebab dengan puasa ramadhan (Puasa yang ditentukan agama adalah berpantang dari makan dan minum serta berhubungan seksual dari subuh sampai matahari terbenam) saja tidak cukup. Karena pada kenyataannya pada bulan Ramadhan jika setan dibelenggu, berarti nafsu manusia kembali ke fitrahnya yang positif dan manusia berkesempatan menyaksikan dunia yang lebih tertib dan damai, bebas dari berbagai kerusakan pengaruh setan. Akan tetapi dalam Ramadhan-Ramadhan yang lalu, masih mendapati orang yang dikendalikan nafsu atau emosinya. Selalu masih ada orang yang tak berubah perilakunya, bahkan ada yang kualitas kejahatannya justru meningkat dalam Ramadhan. Ternyata, setan masih dapat mempengaruhi umat manusia betapapun sedikit. Sehingga kita perlu juga memahami bahwa Allah tidak pernah memberikan manusia

⁷ Musfir bin Said az-Zahrani, *op.cit.* hlm. 491.

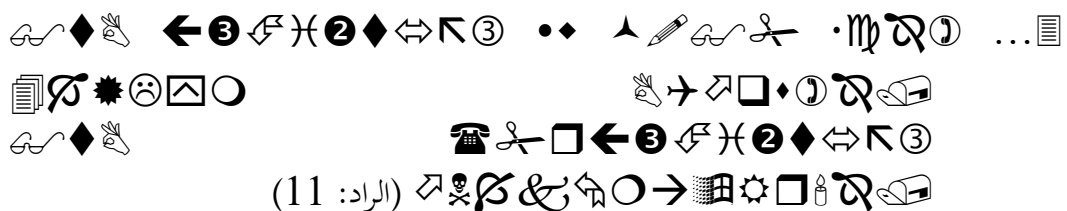
fasilitas instan yang dengan sendirinya siap pakai. Allah menyatakan menanggung rezeki seluruh makhluk hidup. seperti dalam surat Hud ayat 6:



Artinya : “Dan tidak ada suatu binatang melatapun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh).” (QS. Hud: 6)⁸

Dan kita mendapatkan rezeki itu dalam bentuk potensi yang membutuhkan kerja keras sebelum dapat dimanfaatkannya. Allah memberi penghormatan kepada umat manusia dengan membedakannya dari hewan yang dapat memperoleh rezekinya dalam bentuk siap pakai.⁹

Dengan bersungguh-sungguh dalam puasa ramadhan (puasa secara agama serta secara spiritual) akan meningkatkan derajat kemanusiaan serta kesehatan baik jasmani maupun rohani, sehingga memperoleh hasil penurunan emosi (pengendalian emosi), karena Allah tidak merubah manusia kecuali manusia itu mau berusaha mengubahnya, dijelaskan dalam firman Allah yang berbunyi:



⁸ Departemen Agama RI, *op.cit.*, hlm. 327.
⁹ Nurcholish Madjid. dkk, *Puasa Titian meniji Rayyan*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2000, hlm. 40-41.

Artinya: *"...Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah apa yang ada pada diri mereka..."*(QS. Ar-Rad:11)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan utama untuk mengetahui adakah perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA negeri 1 Jepara, ternyata tidak ada perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara.

Dari keseluruhan penelitian memperoleh koefisien $F= 0.982$ dengan nilai $p= 0.528$ hal tersebut menunjukkan tidak signifikan. Dengan rincian nilai pada variabel kelas dengan koefisien $F= 1.583$ dengan nilai $p= 0.183$, nilai pada variabel jenis kelamin dengan koefisien $F= 1.291$ dengan nilai $p= 0.279$, nilai pada variabel urutan anak dengan koefisien $F= 0.408$ dengan nilai $p= 0.802$, nilai pada variabel umur pada setiap individu dengan koefisien $F= 1.955$ dengan nilai $p= 0.077$, dan pada variabel tempat tinggal dengan koefisien $F= 0.176$ dengan nilai $p= 0.950$, nilai-nilai tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan pengendalian emosi antara variabel-variabel di atas pada saat melaksanakan puasa ramadhan dan pada saat tidak melaksanakan puasa ramadhan.

Kemudian setelah dicari meannya dari pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan memperoleh 43,57 dan pengendalian emosi pada saat tidak puasa ramadhan memperoleh 44,69, dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengendalian emosi pada remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara dalam kategori “Cukup”.

Dengan demikian kesimpulan yang diperoleh bahwa tidak adanya perbedaan pengendalian emosi pada saat puasa ramadhan dan pada saat tidak puasa ramadhan terhadap remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara. Disebabkan karena dalam melakukan puasa ramadhan masih sebatas sebagai kewajiban yang harus dilakukan seorang muslim, masih kurang pemahaman

terhadap faedah, hikmah dan kehebatan yang sebenarnya tertuang di dalamnya, sehingga manfaat dan pelajaran di dalamnya belum sepenuhnya dirasakan. Tetapi dalam pengendalian emosinya berada dalam kategori “Cukup”.

B. Saran-Saran

Setelah melakukan penelitian yang tidak sebentar, menurut penulis ada beberapa yang menjadi catatan. Baik bagi penulis yang akan datang, para remaja (siswa-siswi) dan para orang tua (guru). Maka dengan itu penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi penulis yang akan datang

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan maka sebaiknya peneliti yang akan datang apabila melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengendalian emosi dengan memperhatikan faktor-faktor lain selain puasa ramadhan, seperti : puasa Asyura’, puasa Senin Kamis, puasa Syawal, puasa Daud, pelatihan yoga, meditasi dan lain sebagainya.

2. Untuk para remaja (siswa-siswi)

Untuk para remaja (siswa-siswi) hendaknya lebih menyadari dan memahami emosi yang ada pada diri masing-masing karena pengendalian emosi sangat penting bagi diri sendiri dan orang lain. Cara atau jalan untuk mengendalikan emosi sangat banyak apabila mau mengerti emosi diri sendiri. Apabila mengendalikan emosi dengan jalan puasa ramadhan yang ditentukan agama (berpantang dari makan dan minum serta berhubungan seksual dari subuh sampai matahari terbenam) ternyata tidak cukup maka berpuasalah secara spiritual juga (di samping berpuasa secara agama, puasa untuk melindungi semua perasaan dan pikiran dari semua yang tidak sah {haram}, puasa syari’at dibatasi oleh waktu sementara puasa spiritual adalah selamanya dan kekal sepanjang kehidupan dunia dan akhirat) dan bisa ditambah faktor-faktor pendorong yang lainnya untuk menyempurnakan.

3. Bagi orang tua atau guru

Sebagai orang tua atau guru diharapkan lebih memperhatikan perkembangan emosi pada anak-anaknya yang mulai remaja, karena apabila salah dalam mengarahkan emosinya maka bisa tidak seimbang dalam perkembangannya dan pertumbuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- al Bukhari, Abi Abdillah Muhammad ibn Ismail, *Matan Masykul al Bukhori juz:1*, Sulaiman nar'I, Singapura, t.th.
- al-Qarni, 'Aidh, *La Tahzan, Jangan Bersedih*, alih bahasa : Samson Rahman, Qisthi Press, Jakarta, 2007.
- Al-Zuhayly, Wahbah, *Puasa Dan Itikaf: Kajian Berbagai Madhab*, alih bahasa : Agus Effendi dan Bahruddin Fannany, Rosdakarya Offset, Bandung, 1995.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Bina Aksara, Jakarta, 2002.
- Ash Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2000.
- Asrori, Muhammad Ali dan Muhammad, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Bumi Aksara, Jakarta, 2005.
- As-Sayyid, Rasyad Fuad, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, alih bahasa : Mahfud H.L. dan Ahmad Fairuzi, Hikmah, Jakarta, 2004.
- Azwar, Saifuddin *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001.
- , *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001.
- az-Za'balawi, Muhammad Sayyid Muhammad, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Uniqu Arraqi, Mujiburrahman Subadi, Gema Insani, Jakarta, 2007.
- az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Tarj. Sari Narulita, Miftahul Jannah, Gema Insani Press, Jakarta, 2005.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, t.th.
- Casmini, *Emotional Parenting*, Nuansa Aksara, Yogyakarta, 2007.
- Daradjat, Zakiah, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Ruhama, Jakarta, 1993.
- , *Problema Remaja di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1978.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-30*, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research I*, Yayasan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1995.

- Hariyadi, Sugeng dkk., Psikologi Perkembangan, UPT UNNES Press, Semarang, 2003.
- Hartono, Sunarto dan Agung, Perkembangan Peserta Didik, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2002.
- Hasan, Aliah B. Purwakania, Psikologi Perkembangan Islam, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006.
- Hawari, Dadang, Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, PT Dana Bhakti Prima Yasa, Jakarta, 1996.
- Hurlock, Elizabeth, Psikologi Perkembangan, Erlangga, Yogyakarta, 1999.
- Ibn Sunan, Kitab Sunan juz:1, Dar al Fikr, Bairut, t.th.
- Kafie, Jamaluddin, Psikologi Dakwah, Indah Surabaya, Surabaya, 1993.
- Kartono, Kartini, Pengantar Riset Sosial, Mandar Maju, Bandung, 1990.
- Latipun, Psikologi Eksperimen, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2004.
- Madjid, Nurcholis dkk., Puasa Titian Menuju Rayyan, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2000.
- Musbikin, Imam, Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004.
- , Muhammad Sholeh dan Imam, Agama Sebagai Terapi, Agama Sebagai Terapi, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005.
- Mustamir, Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan, Lingkaran, Yogyakarta, 2007.
- Penyusun Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, Ensiklopedi Islam, PT. Ichtisar Baru Van Houve, Jakarta, 1993.
- Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta, 1986.
- Rasjid, Sulaiman, Fiqh Islam, Sinar Baru, Bandung, 1988.
- Sabiq, Sayid, Fikih Sunnah 3, PT. Al-Ma'arif, Bandung, 1978.
- Sarifuddin, Ahmad, Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis, Gema Insani, Jakarta, 2003.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, Pengantar Umum Psikologi, Bulan Bintang, Jakarta, 1996.
- , Psikologi Remaja, PT RajaGrafindo Remaja, Jakarta, 2004.
- Scheiders, Alexander A., Personal Adjustment and Mental Health, Holt Rinehart and Winston, New York, 1964.

- Shaleh, M. Ashaf, Takwa Makna Dan Hikmahnya Dalam Al-qur'an, Erlangga, Jakarta, 2008.
- Sudjana, Metoda Statistika, Tarsito, Bandung, 1996.
- Suroso, Djameluddin Ancok dan Fuad Nasori, Psikologi Islami, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 1995.
- Syihab, Tgk. H. Z. A., Tuntunan Puasa Praktis, Bumi Aksara, Jakarta, 1995.
- Tim Revisi Buku Padoman Skripsi, Pedoman Penulisan Skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2007.
- Walgito, Bimo, Pengantar Psikologi Umum, ANDI, Yogyakarta, 2004.
- Yusuf, Syamsu, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2005.

UJI COBA

1. Rasa duka cita yang berkepanjangan hanya akan membuat pekerjaan saya terhambat.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
2. Saat jatuh cinta, saya termotivasi untuk belajar.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
3. Kalau sedih saya pergi ke rumah teman.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
4. Saat ingin marah saya menjadi orang yang pendiam.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
5. Rasa cinta jadikan hidup saya lebih indah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
6. Saya hanya tersenyum saat dihina orang di jalan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
7. Marah-marah pada teman bagi saya hanya akan membuat hubungan yang penting putus.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
8. Rasa bersalah dengan teman akan membuat saya malu dan takut.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
9. Saat saya marah mendingan buat tidur di rumah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
10. Tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu hal, hanya membuat saya rugi.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
11. Saya gampang marah pada teman-teman yang jail.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
12. Saya jengkel pada saat melihat darah orang kecelakaan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
13. Bagi saya marah-marah hanya akan membuat pusing kepala.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
14. Saat saya mendapat hadiah bahagia hati ini.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
15. Setiap saya bahagia sering main ke laut.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
16. Rasa sedih membuat pikiran saya lelah.

- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
17. Rasa sedih bagi saya bukan akhir dari segalanya.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
18. Saat suntuk saya ambil air wudlu.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
19. Rasa cinta pada lawan jenis yang berlebihan membuat pikiran kacau.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
20. Saat hidup kehilangan keseimbangan, saya merasa mulai panik dan cemas.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
21. Kalau sedih saya membaca Al-Qur'an.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
22. Takut pada hal yang belum nyata membuat saya malu.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
23. Saya tidak sanggup menahan kebencian terhadap teman yang menghina.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
24. Saat saya marah sambil banting-banting piring hanya akan merugikan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
25. Saat saya sedih pernah berfikir untuk bunuh diri.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
26. Kasih sayang dari orang tua akan membuat hidup saya menjadi semangat.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
27. Pada saat sedih, saya selalu menonton TV/film-film baru yang ada di bioskop
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
28. Berpikir dengan tenang dapat mengoptimalkan pikiran.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
29. Gembira karena teman membuat hidup saya lebih hidup.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
30. Menangis bisa sejenak mengurangi rasa kecewa yang saya alami (PR).
Jalan-jalan bisa sejenak mengurangi rasa kecewa yang saya alami (LK).
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
31. Menghentikan pekerjaan secara tiba-tiba karena kecewa dapat membuat saya bingung.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
32. Rasa gembira dapat menambah hati tenang.

- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
33. Saat terkejut, saya langsung menyebut asma Allah.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
34. Bagi saya, benci pada teman hanya memperkeruh keadaan.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
35. Saya tidak sanggup mengeluarkan pendapat tentang apa saja pada saat takut.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
36. Kalau bahagia, saya mentraktir teman-teman makan.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
37. Sakit karena putus cinta hanya membuat lelah badan dan pikiran.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
38. Saat saya jengkel porsi makan akan bertambah.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
39. Ketika cemas saya berdiam diri di kamar, agar orang di rumah tidak terkena imbas.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
40. Takut bias mengembalikan rasa kehalusan/kehati-hatian.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
41. Rasa salah bagi saya bukan hantu dalam hidup.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
42. Saat marah saya berolahraga.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
43. Rasa cemas/rasa tegang saat mau menghadapi ujian/ulangan dapat membahayakan diri.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
44. Rasa sedih menimbulkan dada sesak.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
45. Karena membuat teman kecewa, saya menyesal dan minta maaf.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
46. Rasa cemas hanya membuat pikiran saya buntu.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
47. Cuaca yang panas membuat saya kesal hati.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
48. Saat saya sedih di sekolah, teman-teman akan menghibur.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

Identitas Diri

- Nama : _____
- Tingkatan Kelas : _____
- Jenis Kelamin : _____
- Anak Ke : _____
- Umur : _____
- Alamat : _____

Petunjuk

Sebelum anda mengisi skala, mohon melengkapi data-data yang tersedia di atas. Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan anda jawab. Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan, yaitu:

1. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan sejujurnya.
2. Skala ini bukan suatu tes, jadi semua jawaban yang akan anda berikan adalah benar dan tidak ada jawaban yang salah apabila dikerjakan oleh anda sendiri dan sesuai dengan keadaan anda sekarang.
3. Anda dapat memilih salah satu dari 4 pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang pada pilihan anda, yaitu:
SS : Jika anda “Sangat Setuju” dengan pernyataan.
S : Jika anda “Setuju” dengan pernyataan.
TS : Jika anda “Tidak Setuju” dengan pernyataan.
STS : Jika anda “Sangat Tidak Setuju” dengan pernyataan.
4. Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar.
5. Semua jawaban anda akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
6. Setelah selesai mengerjakan periksalah kembali apakah ada pernyataan yang terlewat.

ANGKET PENGENDALIAN EMOSI PADA SAAT TIDAK PUASA RAMADHAN

Jawablah sesuai dengan kondisi anda dalam 1 minggu terakhir ini.

1. Saat ingin marah membuat saya menjadi orang pendiam.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
2. Hidup saya lebih indah saat merasakan cinta.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
3. Saat dimaki orang di jalan saya hanya tersenyum.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
4. Saya takut dan malu saat bersalah dengan teman.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
5. Saya langsung menyebut asma Allah, saat terkejut.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
6. Saya tidak sanggup mengeluarkan pendapat tentang apa saja pada saat takut.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
7. Saat saya jengkel porsi makan akan bertambah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
8. Ketika cemas saya berdiam diri di kamar, agar orang di rumah tidak terkena imbas.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
9. Saya hanya tidur di rumah saat ingin marah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
10. Saya merasa rugi saat melakukan sesuatu hal dengan tergesa-gesa.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
11. Saat melihat darah orang kecelakaan saya merasa jengkel.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
12. Rasa sedih bagi saya bukan akhir dari segalanya.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
13. Saat suntuk saya ambil air wudlu.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
14. Rasa cinta pada lawan jenis yang berlebihan membuat pikiran kacau.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

15. Saya merasa mulai panik dan cemas, saat hidup kehilangan keseimbangan.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

16. Saat saya sedih biasanya membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

17. Takut bisa mengembalikan rasa kehalusan/kehatian-hatian.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

18. Rasa cemas/rasa tegang saat mau menghadapi ujian/ulangan dapat membahayakan diri.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

19. Rasa sedih bisa membuat sesak di dada.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

20. Saya minta maaf dan menyesal saat membuat teman kecewa.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

21. Takut pada hal yang belum nyata membuat saya malu.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

22. Saat saya marah sambil banting-banting piring hanya akan merugikan.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

23. Kasih sayang dari orang tua akan membuat hidup saya menjadi semangat.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

24. Rasa gembira dapat menambah hati tenang.

a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

ANGKET PENGENDALIAN EMOSI PADA SAAT PUASA RAMADHAN

1. Saat ingin marah saya menjadi orang yang pendiam.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
2. Rasa cinta menjadikan hidup saya lebih indah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
3. Saya hanya tersenyum saat dihina orang di jalan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
4. Rasa bersalah dengan teman akan membuat saya malu dan takut.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
5. Saat saya marah mendingan buat tidur di rumah.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
6. Tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu hal, hanya membuat saya rugi.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
7. Saya jengkel pada saat melihat darah orang kecelakaan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
8. Rasa sedih bagi saya bukan akhir dari segalanya.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
9. Saat suntuk saya ambil air wudlu.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
10. Rasa cinta pada lawan jenis yang berlebihan membuat pikiran kacau.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
11. Saat hidup kehilangan keseimbangan, saya merasa mulai panik dan cemas.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
12. Kalau sedih saya membaca Al-Qur'an.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
13. Takut pada hal yang belum nyata membuat saya malu.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
14. Saat saya marah sambil banting-banting piring hanya akan merugikan.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
15. Kasih sayang dari orang tua akan membuat hidup saya menjadi semangat.
a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
16. Rasa gembira dapat menambah hati tenang.

- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
17. Saat terkejut, saya langsung menyebut asma Allah.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
18. Saya tidak sanggup mengeluarkan pendapat tentang apa saja pada saat takut.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
19. Saat saya jengkel porsi makan akan bertambah.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
20. Ketika cemas saya berdiam diri di kamar, agar orang di rumah tidak terkena imbas.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
21. Takut bisa mengembalikan rasa kehalusan/kehati-hatian.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
22. Rasa cemas/rasa tegang saat mau menghadapi ujian/ulangan dapat membahayakan diri.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
23. Rasa sedih menimbulkan dada sesak.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
24. Karena membuat teman kecewa, saya menyesal dan minta maaf.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju