

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Ditinjau dari fisiknya, remaja sudah bukan anak-anak lagi namun jika dikatakan sebagai orang dewasa mereka belum mampu menunjukkan sikap dewasanya. Dalam masa ini, banyak perubahan yang membuat remaja ingin melakukan hal-hal baru. Oleh sebab itu masa remaja dinamakan masa pencarian jati diri. Hurlock (2011:9) juga mengatakan bahwa masa remaja adalah suatu periode yang dikatakan sebagai periode badai tekanan dikarenakan terjadi gangguan emosi yang tinggi yang diakibatkan adanya perubahan fisik dan psikis.

Karang taruna adalah suatu organisasi kepemudaan di Indonesia dan merupakan sebuah wadah tempat pengembangan jiwa sosial generasi muda. Karang taruna tumbuh atas kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari masyarakat dan untuk masyarakat itu sendiri khususnya generasi muda yang ada di suatu wilayah desa, kelurahan atau komunitas yang sederajat, terutama bergerak pada bidang-bidang kesejahteraan sosial (Wenti, 2013:391). Seperti dalam bidang ekonomi, olahraga, keterampilan, keagamaan dan kesenian sesuai dengan tujuan didirikannya karang taruna untuk memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para remaja yang ada di dalam suatu desa atau wilayah itu sendiri, sebagai organisasi sosial kepemudaan karang taruna merupakan wadah atau tempat pembinaan dan pengembangan dalam upaya mengembangkan kegiatan ekonomi, sosial, budaya dengan pemanfaatan semua potensi yang ada di lingkungan masyarakat baik sumber daya manusia dan sumber daya alam itu sendiri yang telah tersedia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ismay Hilda pada tahun 2011 menyatakan, bahwa karang taruna adalah wadah atau wahana pembinaan generasi muda, untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Dengan wadah tersebut diharapkan generasi muda mempunyai rasa tanggung jawab yang besar terhadap diri sendiri, sosial dan masyarakat.

Dengan demikian generasi muda dapat berpartisipasi dalam pembangunan dengan baik.

Ketegangan emosi yang dialami oleh remaja karang taruna biasanya disebabkan oleh kondisi sosial yang ada di sekeliling mereka. Bagi sebagian remaja tugas perkembangan tersebut mengakibatkan tekanan yang dialaminya semakin berat. Pada saat yang sama mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan sejumlah perubahan yang terjadi akibat perubahan fisiknya. Sebagai konsekuensi dari berbagai perubahan tersebut mengakibatkan kestabilan emosi dari waktu ke waktu turut berubah. Gejolak yang terjadi ditimbulkan oleh fungsi sosial remaja dalam mempersiapkan diri menuju kedewasaan (mencari identitas diri, memantapkan posisi dalam masyarakat tersebut) maupun oleh pertumbuhan fisik (perkembangan tanda-tanda seksual sekunder, pertumbuhan tubuh yang tidak proposional) dan perubahan emosi (lebih peka, lebih cepat marah, agresif) serta perkembangan intelegensinya (makin tajam bernalar, makin kritis). Dengan kondisi yang masih labil, maka masalah emosi sangat perlu untuk diperhatikan. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak memandang dari berbagai macam pengaruh seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja karang taruna adalah suatu organisasi kepemudaan di Indonesia yang dibentuk oleh masyarakat sebagai wadah generasi muda untuk mengembangkan diri, tumbuh, dan berkembang atas dasar kesadaran serta tanggung jawab sosial, dan untuk generasi muda, yang berorientasi pada tercapainya kesejahteraan sosial bagi masyarakat.

Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila kegiatan-kegiatan atau aktivitas tersebut tidak memenuhi tuntutan gejolak energinya maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif, misalnya bertengkar. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada pada remaja. Berbagai kasus yang terjadi pada remaja dapat dilihat bahwa persoalan yang mendasar adalah adanya ketidak mampuan remaja mengendalikan

emosi dalam dirinya. Emosi dikatakan sebagai kunci kehangatan dari sebuah interaksi dalam bermasyarakat. Ditinjau dari sifatnya, ada emosi yang bersifat positif yaitu emosi yang menyenangkan. Emosi yang positif ini dapat memperkaya dan mengisi arti kehidupan bagi seseorang sehingga dapat dinikmati. Sedangkan emosi yang bersifat negatif biasanya sering menimbulkan gangguan atau masalah dalam kehidupannya. Emosi-emosi tersebut dapat berupa takut, marah dan iri. Hurlock (2011:11) mengatakan bahwa remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila ia tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Pada tahapan perkembangan seperti remaja, kematangan emosi dapat dicapai melalui beberapa tahap dan cara, antara lain dengan cara mengenali stimulus maupun gejala-gejala emosi yang timbul dalam dirinya, mengasah kemampuannya dalam berfikir secara rasional dan belajar dari lingkungannya. Masa remaja merupakan sebuah masa transisi dengan setiap masalah. Beberapa masalah itu muncul mulai dari permasalahan di rumah, di sekolah, hingga di setiap lingkungan tempat mereka dapat diandalkan. Masalah-masalah ini tentunya tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan memengaruhi perkembangan remaja ke depan. Oleh karena itu, tindakan bimbingan dan konseling yang tepat sangat diperlukan. Tercatat bahwa anak umumnya lebih memilih mencari pertolongan dari teman-teman mereka lebih dulu dibanding orang tua mereka atau orang dewasa lainnya. Remaja lebih terbuka untuk menerima pertolongan dari seorang penolong yang mereka pandang telah mengalami hal serupa.

Dalam rangka mencapai kematangan emosi, ada banyak cara yang dapat dilakukan. Sebagai mana dikemukakan oleh Hurlock (2011:15) bahwa untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi serta menggunakan katarsis emosi. Katarsis emosi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, bekerja dengan giat dan belajar dengan rajin, serta menjalankan agamanya dengan baik. Pada setiap fase perkembangannya, individu dituntut untuk menguasai kemampuan berperilaku yang menjadi ciri keberhasilan atau kenormalan perkembangannya. Dalam hal ini, remaja harus mampu mencapai tugas perkembangannya agar tugas-

tugas perkembangan di fase berikutnya dapat tercapai dengan sempurna, sehingga remaja akan bahagia dan sukses dalam menjalani kehidupan. (Prayitno,2006) Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja menurut Prayitno juga remaja mampu mandiri secara emosi dalam arti bebas dari pengaruh emosi orang tua dan orang dewasa lainnya. Remaja yang telah mencapai tugas perkembangan ini, mampu mengembangkan ikatan emosional dengan orangtua, orang dewasa, dan lawan jenis. Perkembangan emosi remaja tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Kualitas dan fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada remaja.

Menurut Chaplin emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu (Chaplin,2002). Secara sederhana, emosi merupakan reaksi psikologis yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku, seperti gembira, bahagia, sedih, takut, marah, haru, cinta, cemburu, dan sayang. Safari menjelaskan bahwa pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya yaitu emosi positif dan emosi negatif (Safari dan Saputra,2021). Emosi negatif yaitu emosi yang memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan menyusahkannya kemudian Prayitno mengemukakan bahwa ada tiga suasana emosi yang sangat menguasai remaja yaitu emosi marah, takut, dan cinta. Emosi negatif yang sering muncul pada remaja adalah emosi marah. Hal ini sering terjadi pada remaja jika mereka dipermalukan, dihina, atau dipojokkan dihadapan teman seusianya (Mudziran,dkk, 2007). Massa dewasa atau remaja pada umumnya sangatlah rentan terhadap pengendalian emosi. Oleh sebab itu tubuh yang secara sehat psikologi tersebut bisa bertambah tenang hidupnya. ialah untuk ukuran mempunyai adanya hubungan yang positif dengan orang lain. Suatu yang menjadi ketegangan emosi yang dirasakan oleh remaja umumnya diakibatkan oleh keadaan sosial yang terdapat di sekitar mereka. Untuk sebagian remaja tugas pertumbuhan tersebut menyebabkan suatu permasalahan yang membuat mereka tertekan yang kini dialaminya terus menjadi sangat besar sekali. Suatu dikala itu mereka juga sama mempunyai wajib sanggup membiasakan tubuhnya dengan

beberapa pergantian yang terjalin akibat pergantian fisiknya. Selaku akibat yang dapat dari berbagi pergantian tersebut menyebabkan kelabilan suatu tingkat emosi dari waktu ke waktu ikut saling berganti.

Kemarahan yang sangat tinggi terjalin ditimbulkan oleh guna sosial pada remaja untuk mempersiapkan jati dirinya mengarah ketingkat sudah dewasa (mencari bukti diri diri, menguatkan tempat dalam warga itu) ataupun oleh perkembangan raga (pertumbuhan isyarat intim sekunder, perkembangan badan yang tidak proposional) serta pergantian kemarahan (lebih peka, lebih kilat marah, kasar) dan pertumbuhan intelegensinya (kian keras sekali pikirannya, kian krisis). Suatu keadaan yang dimana membuat labil, hingga permasalahan kematangan emosinya sangatlah butuh buat dicermati. Tingkat kemarahan emosi yang terjalin pada anak muda sangat tidak melihat dari bermacam berbagai pengaruh semacam area tempat tinggalnya, keluarga, serta sekolah dan sahabat sebaya dan kegiatan-kegiatan yang dikerjakannya suatu tempat hidup tiap hari. Pertumbuhan anak muda yang mempunyai ciri-ciri dengan area sosial tempat berhubungan, dibuatkan untuk mereka yang buat bisa membiasakan diri secara efisien. Apabila aktivitas-aktivitas ataupun kegiatan tidak penuhi sebuah tuntutan ketingkat tinggi energinya hingga anak muda kerap setiap hari menuangkan suatu kelebihanannya energinya ke arah yang tidak baik, misalnya berkelahi. Perihal ini menampilkan berapa gede kemarahan emosi yang terdapat kepada anak muda. Bermacam permasalahan yang terjalin pada anak muda bisa dilihat kalau perkara yang mendasar merupakan terdapatnya ketidakmampuan anak muda mengatur kemarahan kepada dirinya. kemarahan selalu dikatakan selaku sebuah kunci yang hangat dari suatu kegiatan dalam bermasyarakat. Dilihat dari sifatnya, terdapat kemarahan yang bertabiat baik ialah kemarahan yang mengasyikkan. Kemarahan yang baik ini bisa menjadikan serta membuat makna hidup untuk seorang hingga bisa dirasakan. Sebaliknya kemarahan yang tidak baik umumnya kerap memunculkan kendala ataupun permasalahan dalam ranah kehidupannya. Kemarahan itu bisa berbentuk khawatir, marah serta dengki.

Hurlock (2011) mengatakan bahwa seseorang dapat dikatakan remaja jika ia sudah mampu mencapai kematangan emosinya jika ia mampu menangani dan mampu mengeluarkan emosinya ditempat yang seharusnya ia keluarkan emosi tersebut. Diantaranta dengan cara mengetahui dorongan-dorongan maupun gejala-gejala emosi yang hadir dalam diri seorang remaja, melatih kemampuan diri dalam berpikir rasional juga mampu belajar dari lingkungan sekitarnya. Masa Remaja adalah sebuah masa yang dialami setiap orang dalam proses perkembangan diri, Saat remaja seseorang akan merasakan transisi atau perubahan dengan setiap masalah yang dihadapinya. Masalah yang dihadapi remaja itu biasanya hadir dari permasalahan rumah, sekolah, hingga permasalahan yang muncul dilingkungan tempat ia bergaul atau bersosialisasi dengan teman sebayanya. Masalah-masalah yang hadir dalam kehidupan remaja ini tentu tidak bisa dibiarkan karena hal ini akan berpengaruh terhadap perkembangan diri remaja dimasa depan. Oleh sebab itu, diperlukannya pendampingan orang dewasa yang dapat mengambil langkah untuk melakukan bimbingan juga konseling yang benar terhadap remaja.

Banyak ditemukan kasus disekitar kita,bahwasannya anak lebih nyaman dan memilih mencari bantuan kepada teman-temannya lebih dahulu ketika mendapatkan suatu masalah, dibandingkan mencari pertolongan orang tua atau orang dewasa lainnya yang lebih mampu menangani permasalahannya. Remaja lebih memilih untuk menerima pertolongan dari seseorang yang dipandang telah mengalami dan merasakan permasalahan yang sama. Untuk mencapai kematangan emosi, ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock(2011:15)”untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi serta menggunakan katarsis emosi.”Penanganan emosi yang dilakukan dan dikerjakan yaitu dengan melatih fisik, seperti olahraga,giat dalam bekerja, dan rajin dalam belajar, juga melaksanakan dalam ibadah dalam agamanya dengan baik. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan suatu kebutuhan mereka meningkat. Kepentingan psikologi seseorang merupakan kepentingan yang paling penting bagi remaja karena dengan terpenuhinya



kebutuhan psikologis maka remaja akan mampu menunjukkan perilaku yang positif dalam hidup. Remaja membutuhkan ketenangan, kedamaian, kesempatan mengembangkan potensi, cinta dan kasih sayang, pujian, motivasi, penghargaan, dikenal oleh orang lain, diterima dan dihargai oleh orang sekitar, kebebasan, sosialisasi dalam kehidupan dan kesetiakawanan, prestasi, arahan dan bimbingan, serta pendidikan agama, Remaja yang kebutuhan psikologisnya terpenuhi akan memperoleh suatu kepuasan hidup, selanjutnya remaja akan merasa gembira, harmonis, dan produktif. Sebaliknya, remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan, atau bahkan frustrasi, dan pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya jika kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi Kondisi kebutuhan remaja yang meningkat, memunculkan tugas-tugas baru yang harus dilakukan dan dicapai oleh remaja yang disebut tugas perkembangan.

Duffy menjelaskan bahwa marah merupakan sesuatu yang sangat normal serta merupakan perasaan yg sehat. namun sangatlah krusial untuk membedakan antara murka, serangan serta kekerasan yang sering kali disamakan. murka merupakan potensi sikap, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seorang (Duffy, 2012) . Sedangkan agresi atau kekerasan adalah sikap yang muncul dampak emosi eksklusif, khususnya marah. Emosi murka tidak harus berujung di perilaku agresi, marah yg dikelola dengan baik akan memunculkan sikap yang dapat diterima tata cara sosial mirip sikap asertif, tetapi Jika murka tidak mampu dikelola menggunakan baik, maka marah dapat berdampak pada keluarnya sikap agresi atau kekerasan yg tidak diterima adat sosial. Cautin dkk. (2001) remaja menunjukkan bahwa murka mempunyai kiprah yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan sebagai salahsatu faktor yg menyumbangkan risiko bunuh diri bagi remaja. Mereka menggolongkan aktualisasi diri marah yaitu diinternalisasi atau dipendam sendiri serta di eksternalisasi atau diekspresikan di lingkungannya. Hasilnya memberikan bahwa remaja yg menginternalisasi marahnya mempunyai kesamaan terhadap depresi, serta terlebih lagi mengarah di kemungkinan bunuh diri. Sedangkan remaja yg mengekspresikan marahnya secara eksternal maka mempunyai kecenderungan terhadap penyalahgunaan obat-obatan serta alkohol.

Rasa syukur bisa diartikan pula menjadi pondasi asal kesejahteraan serta kesehatan mental. berdasarkan Al-Junaid, yg dimaksud syukur artinya dia mencari dirinya yang sudah memperoleh kelebihan. beliau selalu menghadap Allah SWT sebab memperoleh bagian dirinya. Sedangkan dari Abu Bakar Al-Waraq, yg dimaksud mensyukuri nikmat ialah memperhatikan hadiah serta menjaga kehormatan. Rasa syukur juga seringkali diungkapkan serta memberikan manfaat bagi individu dan rasa syukur sangatlah berpengaruh kepada kesejahteraan remaja misalnya, menggunakan cara menurunnya taraf depresi di remaja ada akibat positif waktu mempunyai rasa syukur, seperti bisa menurunkan pengaruh negatif. bila syukur itu berkurang maka kehidupan akan sebagai kurang sejahtera.

Dalam hal rasa syukur, rasa syukur bermanfaat bagi seseorang baik secara emosional maupun pribadi. Syukur adalah perilaku seseorang untuk berterima kasih kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan kepada hambanya dan untuk sebagaian orang yang akan meningkatkan kebahagiaan pribadi dan hubungan, rasa syukur juga merupakan fondasi kebahagiaan dan kesehatan mental. Rasa syukur mempengaruhi kebahagiaan remaja, terutama menurunkan tingkat depresi pada remaja. Bersyukur juga bisa menurunkan tingkat depresi. Jika rasa syukur berkurang, hidup akan menjadi tidak tenang. Sedangkan orang yang tidak mudah bersyukur itu hidupnya kurang tenang banyak iri kepada orang lain dan banyak permasalahan yang ada pada dirinya sendiri. Serta orang lain mau melakukan kebaikan menurut orang yang tidak bersyukur itu sepertinya salah dan tidak menyukai orang yang berbuat kebaikan kepada orang lain. Sehubungan dengan hal tersebut kemudian penulis bermaksud untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul “pengaruh syukur terhadap kondisi emosi marah (studi pada remaja karang taruna kampung cidaplang rw 10 Cikalong Wetan).



## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “tentang pengaruh syukur terhadap kestabilan emosi remaja”. Adapun uraian pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi syukur terhadap emosi marah pada remaja karang taruna ?
2. Bagaimana kondisi emosi marah pada remaja karang taruna ?
3. Bagaimana pengaruh syukur terhadap emosi marah pada remaja karang taruna ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui kondisi syukur terhadap emosi marah pada remaja karang taruna.
2. Mengetahui kondisi emosi marah pada remaja karang taruna.
3. Mengetahui pengaruh syukur terhadap emosi marah pada remaja karang taruna.

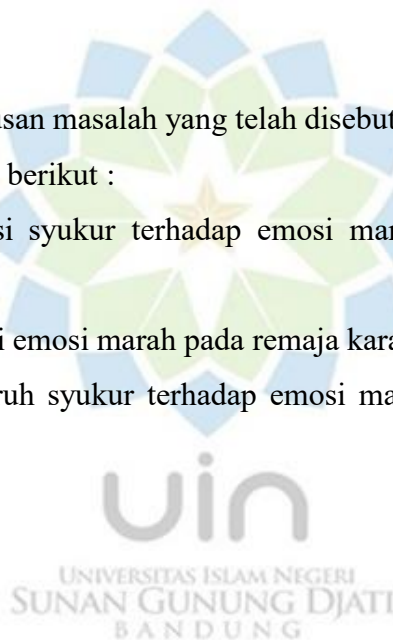
## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Diharapkan penelitian ini menjadi pengetahuan tentang pengaruh syukur terhadap penurunan emosi marah pada remaja karang taruna, Dan dapat bermanfaat bagi perkembangan khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya bagi mahasiswa dan umumnya bagi remaja luas. Semoga penelitian ini pun dapat menjadi rujukan untuk penelitian mendatang.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemikiran untuk remaja tentang pengaruh syukur terhadap kondisi emosi marah pada remaja



karang taruna Sehingga hal ini dapat membantu penyelesaian permasalahan yang ada.

#### E. Tinjauan Pustaka

1. **Skripsi**, yang berjudul hubungan “*antara bersyukur dan memaafkan pada remaja akhir.*” Ditulis oleh Devina Putri Mahardhika. Universitas sanata dharma yogyakarta 2019. Berisi tentang : “Hubungan antara bersyukur dan memaafkan pada remaja akhir di dalam skripsi ini membahas bagaimana rasa syukur seseorang remaja dan serta memaafkan.”
2. **Skripsi**, yang berjudul “*Meningkatkan kestabilan emosi siswa di madrasah aliyah negeri 3 medan sumatera utara.*” Ditulis oleh Riska Dayana Universitas islam negeri sumatera utara medan 2019. Berisi tentang : “Seorang manusia hampir terus melakukan berbagai proses perkembangan dan pertumbuhan baik secara fisiknya serta fisikis. Di dalam suatu proses tersebut berjalan beriringan dengan adanya kematangan fisik maupun pisikis kita sendiri, Dan pertumbuhan pada siswa menengah atas berada pada rentangan usia remaja.
3. **Skripsi**, yang berjudul “*Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di sman 4 jakarta*” Ditulis oleh Devi Julian Surya. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2016. Berisi tentang : “Stres akademik atau tekanan pada proses pembelajaran merupakan suatu permasalahan yang sering dialami oleh setiap remaja. Stres akademik yaitu Dimana tekanan yang timbul karena adanya suatu usaha untuk menunjukkan keunggulan dalam persaingan dan hal ini dapat berdampak dalam potensi akademik pelajar. Stres akademik dapat berdampak buruk dalam potensi akademik pelajar. Salah satu yang menyebabkan stres akademik adalah kestabilan emosi.”
4. **Skripsi**, yang berjudul “*Pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.*” Ditulis Oleh Winda Wulan Sari Ritonga. Universitas sumatera utara medan 2020. Berisi tentang : “Retardasi mental adalah gangguan perkembangan yang meliputi penurunan fungsi intelektual dan fungsi adaptif konseptual, sosial dan praktis. Melahirkan anak dengan keterbelakangan mental menciptakan motivasi unik bagi sang ibu.

Reaksi ibu ketika anak tidak normal bisa jadi negatif. Reaksi negatif bisa menjadi positif ketika ibu bisa mensyukuri keterbatasan anak.”

5. **Artikel Jurnal**, yang berjudul “*Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists*”, Ditulis Oleh M. Lutfi Hadi Wicaksono, Dalam Jurnal Psikologi Udayana, Volume 3, Nomer. 2, Halaman 196-208, 2016. Berisi tentang : “Kesejahteraan psikologis adalah konstruksi yang terkait dengan fungsi optimal dan positif seseorang. Setiap orang ingin memiliki kehidupan yang sejahtera baik materil maupun psikis, termasuk remaja. Salah satu faktor yang berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Kesejahteraan psikologis remaja dapat ditingkatkan dengan mengembangkan perilaku positif. Salah satu perilaku positif yang mendukung perkembangan pribadi remaja adalah perilaku prososial.”
6. **Artikel Jurnal**, yang berjudul “*Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja*” Ditulis Oleh : Farida Agus Setiawati , Dalam Jurnal Ecopsy, Volume 6 Nomor 1, April 2019. Berisi tentang:” Kesejahteraan psikologis adalah keadaan seseorang tidak hanya bebas dari stres, tetapi juga diakui tidak apa-apa dan berfungsi secara baik. Tujuannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana rasa syukur dan memaafkan mampu mempengaruhi psikis remaja.”

#### F. Kerangka Berpikir

Dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana seseorang secara jelas mengetahui identitas dirinya, tetapi terdapat proses perkembangan remaja. perubahan. Budaya orang dewasa biasanya tumbuh dan berkembang 1013 kemudian bisa berakhir 1822 menurut “Notoatmojo: 2007”. Orang dewasa atau bisa dibilang remaja dalam arti lain merupakan “Adolescence” bisa dikatakan “tumbuh atau tumbuh dewasa” serta menurut Ali dan Asrori, 2006 . “Menurut Rice dalam Gunarsa, 200” dapat diartikan proses remaja merupakan masa dimana individu tumbuh dari masa kanak-kanak menjadi individu yang telah mencapai kedewasaan atau kedewasaan. Proses remaja yaitu dimana proses transisi yang ditandai dengan berubahnya fisik mereka, emosional, serta

psikologis. Pubertas, bisa dimulai kisaran usia 10-19 tahun, merupakan proses suatu kematangan organ reproduksi manusia, dan biasanya bisa dikatakan dengan masa sudah dewasa. Proses remaja adalah dimana proses berubahnya dari proses kanak-kanak menuju proses menjadi dewasa serta menurut “Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum; 2009”. Sebagai generasi penerus bangsa, pembinaan generasi muda menjadi sangat penting. Remaja diharuskan bisa mengendalikan diri dengan sebaik- baiknya , karena diaman masa remaja perubahan fisik dan psikis akan membuat mereka merasa stres. Faktanya, tidak semua remaja mengalami masa badai dan stres. Mungkin ada beberapa remaja yang belum matang secara emosi sehingga mengakibatkan reaksi emosi yang tidak stabil, dan ternyata perilaku remaja tersebut dapat mengakibatkan diri sendiri dan orang lain.

Menurut Hurlock (2011), kedewasaan emosional merupakan kebiasaan individu untuk mengevaluasi dalam berbagai keadaan secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, daripada bereaksi tanpa berpikir ke depan, anak-anak atau remaja. Sependapat dengan pandangan ini, Sedangkan menurut Walgito (2011) menegaskan bahwa kematangan emosi dan pemikiran akan sangat berkaitan. Jika seseorang dewasa, telah mengendalikan emosi, maka orang akan berpikir matang, berpikir matang, berpikir objektif. Masa remaja adalah usia kedewasaan yang sah. Namun, tidak semua remaja matang dalam perilaku dan perasaan. Ada karakteristik tertentu yang menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai kematangan emosi. Masa remaja adalah usia kedewasaan menurut hukum. Namun, tidak semua remaja matang dalam perilaku dan perasaan. Ada karakteristik tertentu dimana merujuk untuk membuat suatu inividu mencapai tingkat kematangan emosinya itu sendiri. Serta Yusuf Walgito: 2011 pun menyebutkan ada ciri kematangan emosi diantaranya : Yang pertama dapat mengambil suatu situasi diri sendiri dan orang lain sesuai dengan objektivitasnya.

Hal ini karena orang yang lebih dewasa secara emosional dapat berpikir lebih jernih, dapat berpikir lebih objektif serta yang kedua tidak impulsif, akan merespon dengan baik terhadap rangsangan, dapat merubah pikirannya dalam

menanggapi rangsangan menyerangnya kemudian yang ketiga Pandai dalam menenangkan emosi dan mengekspresikan emosi serta yang ke empat mampu sabar, pengertian dan umumnya cukup toleran dan yang terakhir mampu bertanggung jawab yang baik, bisa menyendiri, tidak mudah putus asa dan bermasalah dengan pemahaman.

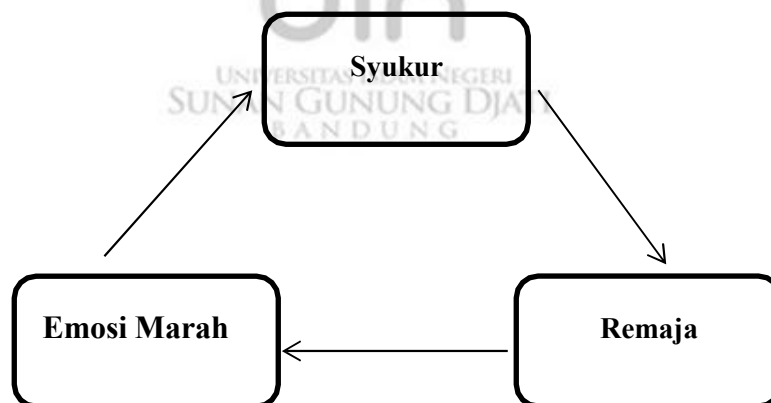
Menurut Kartono merumuskan emosi menjadi suatu keadaan yang terangsang dari organisme meliputi perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan sikap. Emosi artinya keadaan yang ditimbulkan situasi eksklusif (spesifik) serta emosi cenderung terjadi pada kaitannya menggunakan sikap approach (mengarah) atau avoidance (pengelakan) terhadap sesuatu dan sikap tadi di umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain bisa mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. (Kartono, 2011) kemudian Suharman mengartikan bahwa marah merupakan suatu emosi yang memiliki kegiatan simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak senang yg sangat kuat ditimbulkan adanya kesalahan yang mungkin konkret atau tak konkret. Sedangkan Safaria berpendapat bahwa emosi adalah sesuatu yang bersifat sosial serta umumnya terjadi bila menerima perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan pada dalam hubungan sosial (2009). Emosi marah ialah galat satu jenis emosi yang diklaim menjadi emosi dasar serta bersifat universal. Seluruh orang berasal seluruh budaya mempunyai emosi marah serta umumnya, murka disebut menjadi bagian yg tidak terpisah asal agresi, kekejaman, dan kekerasan. Oleh karena itu pembahasan marah umumnya selalu dikatkan menggunakan agresi dan kekerasan karena emosi murka dievaluasi negatif sang warga sebab sifatnya destruktif.

Beberapa tingkatan kematangan emosi remaja yaitu, penerimaan atau kemampuan diri yang baik, serta kemampuan mendistribusikan emosi secara merata, kemampuan mengenali emosi sendiri dengan sebaik-baiknya, suatu pencapaian untuk mengaplikasikan emosinya, pencapaian untuk menyelesaikan berbagai masalah hidup. Kepemimpinan, dapat menerima suatu kritikan dan

saran orang lain, memberikan kesempatan kepada bukan haknya serta menyuarakan hak suaranya dan mampu mempertanggung jawabkan atas yang dilakukannya.

Hal ini dikarenakan rasa syukur bisa menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi pada hayati. Menurut Al-Fauzan menjelaskan bahwa rasa syukur artinya berterima kasih pada Allah SWT atas segala nikmat yg sudah dianugerahkan, baik menggunakan hati, ekspresi maupun perbuatan (Al-Fauzan,2005). Berdasarkan (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) rasa syukur adalah suatu bentuk emosi positif pada mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang pada terima. Individu bersyukur karena menyadari dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik asal dewa, orang lain serta lingkungan sekitarnya sebagai akibatnya terdorong buat membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya pada bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

Oleh karena itu, kaitan dalam suatu gagasan dalam kerangka pemikiran penelitian ini dapat disketsakan seperti di bawah ini:



Jadi, dapat disimpulkan dari bagan diatas syukur dapat diartikan sebagai suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau



menerima kelebihan. Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor internal misalnya usia, dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal seperti teman sebaya, lingkungan sekolah dan masyarakat. Perkembangan emosi seseorang dapat dipengaruhi lingkungan. Pola emosi setiap orang berbeda dan memiliki karakteristik masing-masing.

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Menurut Kasiran, penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, artinya penelitian kuantitatif adalah usaha peneliti untuk menemukan pengetahuan dengan cara menyajikan data dalam berbentuk angka. Data yang diperoleh digunakan untuk melakukan analisis informasi. Dalam istilah yang lebih sederhana, penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang disusun secara sistematis melintasi bagian-bagian dan berusaha menemukan kausalitas untuk menemukan hubungan. Ketika peneliti melakukan observasi saat berkunjung ke lokasi atau tempat observasi, maka dilakukan pengujian terhadap instrumen penelitian. Di lapangan, pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket dan dokumen. Studi kuantitatif ini dilakukan untuk menghasilkan data yang diperoleh dari proses pengisian kuesioner, dan observasi terhadap orang-orang yang dijadikan subjek penelitian.

### **2. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian tersebut dilakukan di kampung Cidaplang RW 10 Cicalong Wetan. Yang menjadi objek penelitiannya adalah remaja karang taruna dikampung cidaplang Cicalong Wetan.

### **3. Sumber Data**

Untuk dapat mencapai hasil penelitian yang baik diperlukan data-data yang relevan, dapat dipercaya, dan sah sebagai sumber yang kuat untuk menyokong penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data atau informasi yang didapat dari sumber pertama, yaitu responden disebut dengan data primer.

b. Data Sekunder

Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari penyesuaian hasil analisis penelitian dengan teori-teori dan instrumen penelitian yang tervalidasi dalam berbagai buku rujukan, artikel jurnal, skripsi, dan sebagainya yang terkait dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Angket/Kuesioner

Menurut Raden Budiarto “Kuesioner adalah dokumen berisi daftar pertanyaan untuk tujuan pengumpulan fakta, opini atau pendapat dari sejumlah orang. Untuk menghasilkan data dalam penelitian ini menggunakan angket untuk mengajukan sejumlah pertanyaan pada responden. (Raden Budiarto, 2019).

b. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu kegiatan mengumpulkan catatan-catatan berupa tulisan maupun surat penting yang dibutuhkan. Namun dokumentasi bukan hanya mengumpulkan catatan atau surat-surat, dokumentasi juga dapat berupa kegiatan, Dokumentasi menjadi penunjang dari kelengkapan data dalam sebuah penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Pengumpulan data, penyajian data, penarik kesimpulan.

## **H. Sistematika Kepenulisan**

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab I merupakan pendahuluan, pada bab I pendahuluan ini berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

### **BAB II : KAJIAN TEORI**

Bab II Pada bagian ini akan dibahas beberapa teori yang dipakai untuk mendukung penelitian, yakni beberapa uraian landasan teoritis berkaitan dengan remaja, syukur, emosi marah.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Bab III merupakan metodologi penelitian, pada metode penelitian ini membahas mengenai metode penelitian yang berisikan pembahasan mengenai variabel penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data yang berisikan tentang metode pengumpulan data, instrumen pengumpulan data, dan pengujian instrumen, dan yang terakhir yaitu teknik analisis data.

### **BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan, hasil penelitian ini membahas mengenai deskripsi data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian

### **BAB V : PENUTUP**

Bab V Memaparkan kesimpulan hasil penelitian dan saran.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG