

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia di ciptakan oleh Allah SWT. Dengan mempunyai perasaan dan juga emosi yang tidak dapat dipisahkan sebab telah menjadi bagian dari kehidupan (HM, 2016). Setiap individu pernah merasakan berubahnya emosi bahkan juga anak-anak, karena setiap insan manusia sejak di lahirkan sudah dibekali kemahiran untuk merasakan macam-macam emosi dan terus berkembang seiring berjalannya waktu dan bertambahnya umur yang dijadikan proses dalam mempelajarinya.

Emosi berperan penting di kehidupan manusia terutama dalam tahap mengembangkan diri. Seringkali emosi hanya disematkan pada kemarahan, nyatanya emosi ini memiliki berbagai macam. Menurut peneliti emosi terkena; yaitu Paul Ekman, berdasarkan dengan apa yang sudah ia teliti melalui ekspresi wajah, ada enam emosi dasar yang ada pada manusia yaitu bahagia, terkejut, takut, sedih, marah, dan jijik (Sofa, 2019).

Menurut Sukmadinata, emosi merupakan kumpulan dari berbagai perasaan berintensitas tinggi yang menyebabkan terjadinya pergejolan pada suasana batin (Susanto, 2011). Tetapi, para psikolog setuju untuk mendeskripsikan emosi yaitu emosi merupakan bentuk terkumpul dari organisme yang melibatkan perubahan fisik, yaitu pada pernapasan, denyut nadi, dan sebagainya. (Nadhiroh, 2015).

Marah seringkali dilabeli sebagai bentuk emosi yang buruk yang ada pada diri seseorang, sehingga hal itu harus dihindari. Seperti yang sudah disebutkan diatas, emosi tidak hanya marah saja, akan tetapi marah adalah salah satu dari jenis emosi yang ada pada diri manusia. Marah ialah satu dari beberapa jenis emosi yang ada pada manusia, yang keluar karena adanya pengaruh dari lingkungan sekitar yang disebabkan adanya perasaan terganggu dan terancam pada seseorang, misalnya orang akan marah ketika ia dicaci, dihina, dilecehkan, maupun direndahkan oleh orang lain. Marah

menurut Duffy merupakan suatu perasaan yang di miliki manusia, perasaan yang normal dan sehat. Akan tetapi penting bagi seseorang untuk mampu memilah antara marah, perilaku agresif, dan juga kekerasan (hayati & indra, 2018).

Adi W. Gunawan menyebutkan dalam buku *The Miracle of Mind Body Medicine* bahwa Terlalu lelah, lapar, frustrasi, kurang tidur secara seksual, mengalami perubahan hormonal seperti pubertas, (PMS), sindrom pramenstruasi menopause , dan melahirkan, kecanduan alkohol, , ilegal Obat-obatan, atau zat lain, yang mabuk, semua bisa membuat kondisi fisik, seseorang lebih mudah tersinggung.dan lainnya (susilo, 2021).

Seseorang yang dapat menahan atau mengendalikan emosinya akan berpengaruh pada diri sendiri dan orang lain, seperti kemampuan untuk menggunakan energi sumber dan menyelesaikan kegiatan, menangani masalah dengan cara yang dan .

Fokus penelitian ini ialah supir bus pari PT. DUA MUTIARA HARUM. Dalam praktiknya supir tidak hanya memiliki keahlian teknis mengoprasikan bus dan memiliki pengetahuan berlalu lintas tetapi juga kepribadian dan sikap yang baik.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada salah satu supir bernama Asep Dado menyatakan apabila mendapatkan penumpang atau penyewa bus yang memiliki banyak kemauan di luar perjanjian penyewaan muncul rasa kesal sehingga membuat supir mengoprasikan bus dengan rasa kesal. Hal lain yang membuat supir merasa kesal ketika mengendarai bus diantaranya adalah ketika ada pengendara lain yang berjalan menghalangi bus, kendaraan yang memotong jalan, kendaraan yang berhenti sembarang, dan juga pejalan kaki yang menyebarang dimana saja dan tidak menengok kanan kiri terlebih dahulu.

Berbeda pendapat dengan Asep Dado, Asep Cengos mengungkapkan bahwa kejadian yang terjadi di jalanan merupakan hal yang biasa. Apabila hal-hal yang membuat supir kesal atau marah terjadi segeralah mengabaikannya dan segera menenangkan diri.

Dilihat dari beberapa hal diatas gambaran kepada semua manusia bahwasannya banyak hal yang dapat menjadi pemicu munculnya rasa kesal dan marah pada supir. Dalam hal ini islam telah mengajarkan kita tentang sikap *wara'*, *wara'* ini bisa bermanfaat untuk mengontrol diri dan perilaku manusia.

Dari studi pendahuluan kepada beberapa sopir, terdapat beberapa sopir yang tidak mengetahui pengertian dari sikap *wara'* ini, dari sopir yang mengetahui mengenai sikap *wara'* ini menjelaskan bahwa sikap *wara'* merupakan sikap seseorang untuk tidak melakukan hal keburukan dan berdosa, perilaku sopir yang termasuk kedalam sikap *wara'* diantaranya Sopir menghindari aktivitas-aktivitas yang kurang bermanfaat, mereka lebih memilih memanfaatkan waktu-waktu luang untuk beristirahat atau melakukan cek kendaraan dan membersihkan kendaraanya.

*Wara'* adalah tingkah laku untuk mencegah diri dari hal yang buruk, waspada dalam berbuat sesuatu dan juga menghindari hal syubhat, meninggalkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat, menjauhkan diri dari hal yang membuat dirinya terjerumus di akhirat kelak. (afrizal, 2008). Oleh sebab itu para supir diharapkan untuk senantiasa memelihara seluruh tubuhnya dari apapun yang sifatnya haram, seperti yang ditegaskan oleh Al-Ghazali anggota tubuh pokok yang mendapatkan perlakuan khusus agar jauh dari perkara haram dan syubhat, yaitu : mata, lisan, perut, kemaluan, dan juga hati (Afrizal, 1974).

Tentunya ini sangat penting bagi semua manusia terutama dalam hal sosial kemsyarakatan mau itu dalam berkomunikasi ataupun dalam berperilaku dimuka umum dan lainnya. Sikap *Wara''* ini bisa menunjang dalam keseharian setiap individu terutama untuk para supir yang seringkali mendapat hal-hal yang membuat dirinya merasa kesal, dengan sikap *Wara''* ini setidaknya bisa meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan dan mendorong agar perasaan hati nurani para supir tergerak dalam berperilaku baik dan benar tidak mendorong mereka pada ke mudharatan.

Dengan menjaga keimanan, menabung kebaikan serta menjaga jiwa dapat mendorong manusia untuk bersifat *wara*'' namun semuanya tergantung kepada pemiliknya sendiri apakah individu ini ingin berusaha menjaga serta membentengi jiwanya dengan mempersiapkan segala sesuatunya untuk diserahkan kepada Allah Swt di akhirat nanti. Setidaknya dengan mengetahui perihal ini seorang insan bisa merubah kebiasaannya dalam kesehariannya meskipun harus sedikit demi sedikit namun itu pasti akan memberi dampak kepada diri setiap individu tentunya.

Dari beberapa penjelasan dan pemaparan masalah yang terkait di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui peran sikap *wara*'' kepada pengendalian emosi marah pada sopir. Untuk membatasi masalah penelitian ini terhadap ruang lingkup sopir, peneliti melakukan penelitian ini kepada Sopir Bus di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kab. Bandung, dengan memberi judul skripsi yaitu **“HUBUNGAN SIKAP *WARA*’ DENGAN PENGENDALIAN EMOSI MARAH ( Studi Kasus Pada Sopir Bus di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kabupaten Bandung )”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka dirumuskan permasalahan yang lebih terarah, yaitu :

1. Bagaimana gambaran sikap *Wara*'' pada sopir di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kabupaten Bandung ?
2. Bagaimana gambaran pengendalian emosi marah sopir di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kab. Bandung ?
3. Bagaimana Hubungan Sikap *Wara*’ dengan pengendalian Emosi Marah pada Sopir Bus di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kab. Bandung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari penjelasan mengenai rumusan masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, maksud penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran sikap *wara*’ pada sopir Bus di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kabupaten Bandung

2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran Pengendalian Emosi Marah pada Sopir di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kabupaten Bandung
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan sikap *Wara'* dengan pengendalian emosi marah sopir di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kabupaten Bandung

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Akademis

Penelitian tentang hubungan sikap *Wara'* dengan pengendalian emosi marah sopir bus di PT. Dua Mutiara Harum ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan bagaimana hubungan sikap *Wara'* dengan pengendalian emosi marah pada sopir bus di PT. Dua Mutiara Harum Cileunyi Kab. Bandung.

##### 2. Manfaat Praktis

Sebelumnya mengenai hasil dari penelitian ini diharapkan menginformasikan kepada teman-teman semua bahwa mengetahui hubungan sikap *wara'* ini dalam mengendalikan emosi marah. Demikian harapan penulis tidak tinggi, semoga dengan adanya penelitian ini semua insan menjadi lebih mendekatkan diri kepada sang maha penciptanya yaitu Allah Swt dengan tidak mengenal saja sifat *Wara'* ini tetapi masih banyak lagi ilmu yang dapat membuat setiap insan berilmu untuk lebih mendekatkan diri kepada sang maha penciptanya, dan semoga diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk banyak khlayak di luar sana.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Persepsi pada penelitian ini di arahkan pada *Wara'* sebagai cara untuk mengatasi emosi marah di kalangan sopir bus. Hal ini di dasarkan pada asumsi bahwa sikap *wara'* ini mampu membina seseorang agar terhindar dari tingkah laku yang syubhat dan tidak memiliki manfaat dan menghindari perilaku yang berpeluang melakukan maksiat.

*Wara'* secara epistimologi berasal dari bahasa arab yang memiliki arti menjauhi dosa, lemah, lunak hati serta penakut (hidayatullah, 2008). Sedangkan secara istilah berarti menahan diri dari hal yang bisa

menyebabkan syubhat, menjadi salah satu maqam yang mesti dilewati seorang sufi untuk mengekang dan menahan diri dari berbuat maksiat serta perilaku yang tidak jelas halal atau haramnya. Maqam *al-wara'* memiliki maksud dan tujuan untuk memelihara jiwa agar bersih dan suci dari dosa - dosa (muhayya & syukur, 2001).

Menurut Hamka *wara'* mencakup kesucian batin dan lahir, yang keduanya saling bergantung. Berbahagialah orang yang menyucikan jiwanya, yang mencakup tubuh dan roh. Tubuh disucikan dari polusi dan hadas (al-kumayi, 2004). Ibnu Qayyim al-Jauziyah sampai pada kesimpulan kalau *wara'* merupakan membersihkan kotoran dihati, seperti halnya kotoran pada pakaian yang di bersihkan oleh air. Ada hubungan fisik dan psikologis antara hati dan pakaian seseorang. Kondisi hati seseorang akan terlihat dari pakaian yang dikenakannya, dan keduanya saling berkaitan. Islam melarang pria mengenakan pakaian sutra dan emas karena pakaian tersebut tidak hanya memiliki dampak negatif terhadap kesehatan pemakainya, tetapi juga memperburuk kondisi jantungnya (hidayatullah, 2008).

Sedangkan pengendalian emosi marah Menurut KBBI merupakan sebuah proses cara dan perilaku untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, dan mengatur. Pengendalian emosi merupakan tindakan individu yang dilakukan untuk mengatur dan menguasai emosinya (chaplin, 1993). Goleman mengungkapkan bahwasannya pengendalian emosi itu sebagai usaha menahan diri dari rasa puas hati dan mengontrol dorongan hati . Pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan merubah tingkah laku yang masuk akal dan diterima dengan baik oleh masyarakat (Goleman, 1996).

Dari beberapa pendapat diatas maka disimpulkan bahwa dalam mengendalikan emosi marah yaitu mampu mengenali emosi marah, mampu meredakan marah, memiliki kendali perasaan, mampu mengungkapkan marah secara asertif.

Dari persepsi di atas peneliti merangkai sebuah kerangka berfikir jika seorang mengimplementasikan sikap *wara'* dengan memelihara kecusian diri tidak akan terjerumus kedalam perilaku-perilaku syubhat, tidak memiliki manfaat dan sampai melakukan maksiat. Sikap *wara'* ini bisa berperan sebagai pelindung diri bagi para supir agar mereka tidak sampai berperilaku agresif ketika mengalami keadaan yang membuat mereka marah

Agar lebih mudah memahami pemikiran ini, peneliti membuat skematis sebagai berikut:

**Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir**



**F. Hipotesis**

Hipotesis ialah hasil sementara dari masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian ini telah di nyatakan dalam sebuah kalimat pernyataan.

Hipotesis penelitian adalah :

**$H_a$**  : Adanya Hubungan sikap *Wara'* dengan pengendalian Emosi marah pada supir bus.



$H_0$  : Tidak ada hubungan sikap *Wara'* dengan pengendalian emosi marah pada supir bus.

### G. Penelitian Terdahulu

Supaya penelitian ini lebih kuat, maka peneliti melakukan telaah pustaka, telaah karya ilmiah penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian ini :

1. Skripsi Agus Endang Maulana yang berjudul Implementasi *wara''* pada remaja untuk mengembangkan kedisiplinan diri (al-intizham) : studi kasus di Lembaga Kesejahteraan anak Harapan Kita Ujungberung kota Bandung. Penelitian ini memaparkan perihal implementasi *wara''* terhadap tingkat kedisiplinan lembaga Kesejahteraan Anak yang memberi dampak positif kepada anak itu sendiri yang membuat mereka lebih disiplin terhadap lingkungannya, serta disiplin ketika beribadah pada Tuhan.

Secara keseluruhan penelitian ini membahas mengenai implementasi *wara''* melalui kedisiplinan yang ada pada lembaga kesejahteraan sosial anak harapan kita ujungberung kota bandung yang dimana Mengembangkan kedisiplinan pada remaja dengan menjalankan kedisiplinan tersebut, remaja menjadi lebih aktif dan hubungan antara sikap *Wara''* Perilaku Sosial Remaja Meninggalkan Perbuatan Yang Tidak Berguna Membersihkan Hati Dari Kotoran Baik Dari Fisik Atau pun Psikis Menjaga Lisan Dan Menjauhkan Diri Dari Keraguan Peranan Perilaku Pada Tiap-tiap Individu Tingkah Laku Yang Ekspresif Tiap-tiap Tingkah Laku Dalam Hubungan Sosial Semangat Dalam Menjalankan Ibadah Dan Aktifitas Sehari-Hari, melalui beberapa rangkaian proses, diantaranya adalah dengan melakukan pembinaan secara khusus terhadap para remaja.

Kemudian disiplin pada remaja yang tinggal di (LKSA) ini mencakup kedisiplinan diri sendiri, lingkungan, serta disiplin diri kepada Allah Swt. Dari beberapa hal di atas disimpulkan bahwa *wara''* ini bisa dikaitkan dengan kedisiplinan yang di dalam penelitian tersebut dilakukan di (LKSA) , (LKSA) ini memiliki andil



pada remaja disana sehingga membuat mereka lebih tersadar untuk lebih disiplin diri terhadap kegiatan sehari-harinya dengan begitu akan terbentuk semangat, rajin serta keuletan pada diri yang menuntun pada jalan yang lebih baik pastinya.

2. Skripsi Siti Aminah Nursyaidah dengan judul Sikap Wara'' mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam keseharian di kampus: Studi deskriptif mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016 kelas C. Menerangkan mengenai pemahaman wara'' terhadap mahasiswa serta dari segi Kognitif, Afektif, Psikomotoriknya, bahwa dari siswa yang memahami wara'' terbatas pada wara'', yaitu, bahwa wara'' adalah salah satu maqam di Tasawwuf, yang menunjukkan kehati-hatian atau meninggalkan sesuatu Terbuka untuk keraguan, maka subjek penelitian mengalami ketidaknyamanan ketika terlibat dalam perilaku syubhat atau ketika melakukan sesuatu Itu , menurut mereka, aturan agama.melanggar aturan (Nursyaidah, 2020).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di atas, para mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi mengenal Wara'' sebagai maqam umum yang diteliti namun tidak benar-benar memahami secara mendalam, kemudian subjek dalam penelitian menambahkan bahwa selain shubhat, hal-hal yang harus diperhatikan juga mubah dan makruh. Di sini subjek tahu bahwa semua hal yang tidak jelas asalnya adalah syubhat dan jika mereka melakukan hal-hal syubhat ini maka itu tentu merupakan cerminan dari tidak menjadi wara''.

Saat ini, para sarjana lebih tertarik untuk meneliti dan menganalisis tidak saja perilaku dan understanding, tetapi juga perasaan ketika terlibat di sesuatu yang melanggar hukum, seperti apa. Kemudian dalam esai ini, subjek yang juga menyebutkan perasaan kurang terjaga sepenuhnya ketika terlibat dalam kegiatan yang melanggar hukum, atau, dengan kata-kata mereka sendiri, ketika terlibat dalam aktivitas Itu melanggar hukum agama dan tidak dengan Yang di

sesuai , atau, Allah. Jadi, dalam hal ini, wara'' memiliki kekuatan koneksi ke pikiran seseorang ketika mereka akan melakukan sesuatu yang buruk. Secara tidak langsung, respon dalam diri mereka juga bertindak itu Apa yang mereka lakukan itu buruk, jadi Dengan keadaan ini, seseorang akan lebih hati-hati lagi untuk mengambil yang pada.

3. Skripsi Siti Syamsiatum Munawaroh yang berjudul Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Sikap Wara'' (Telaah Kitab Riyadhu Al-Shalihin Karya Imam An-Nawawi). Pendidikan Islam mengajarkan orang tentang pentingnya berhati-hati dan membuat pilihan yang baik. Hal ini adalah sesuatu yang diketahui oleh banyak orang di masyarakat, tetapi ada beberapa bagian yang mungkin tidak mereka pahami. Jadi, penting untuk mengajarkan umat Islam, terutama mereka yang masih belajar, tentang konsep ini agar mereka mereka lebih baik dalam memahaminya dan menggunakannya dalam kehidupannya.

Sedangkan keselarasan nilai pendidikan Islam pada sikap wara'' yang terkandung pada kitab Riyadhu Al-Shalihin sangat berhubungan dengan Kurikulum PAI terutama untuk pendidikan sekarang ini yang sama dengan tujuan dari pendidikan nasioal dimana membuat pribadi yang berakhlakul karimah, beriman, dan bertakwa, baik memperkuat akidah, memantapkan syariah, dan memperbaiki akhlak, sehingga nilai-nilai pendidikan Islam dalam sikap wara'' yang terkandung dalam kitab Riyadhu Al-Shalihin perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat menjadi acuan atau pedoman dalam dunia pendidikan saat ini.

Dalam salah satu penelitian terdahulu ini dapat dilihat bahwa keterkaitan sikap wara'' dengan salah satu kurikulum pendidikan yaitu pendidikan agama Islam yang dimana tujuan dari pendidikan ini ialah membentuk pribadi yang akhlakul karimah, beriman serta bertakwa sehingga nilai pendidikan Islam yang di dalamnya terdapat

sikap wara'' yang ada di kitab Riyadhu Al-Shalihin ini perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Skripsi dengan judul Terapi Dzikir Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya oleh Adi Prasetyo. Skripsi ini diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memperoleh gelar sarjana tahun 2018.

Dapat di ketahui dari hasil skripsi ini bahwa ada tiga tahap yang dikerjakan dalam proses terapi dzikir untuk mengelola emosi dari pendekar persaudaran setia hati. Yang pertama, dengan meminta klien untuk mengingat kejadian di masa lampu. Kemudian yang kedua, terapis meminta klien agar memaafkan semua kejadian yang dirasakan klien dengan terapi dzikir. Yang terakhir terapis meminta klien untuk berdoa meminta rahmat tuhan supaya tidak mengalami permasalahan yang sama (Prasetyo, 2018).

Dilihat dari hasil penelitian di atas peneliti membuat perbedaan mengenai penelitian yang akan di lakukan , yaitu penelitian yang dilakukan lebih ke bagaimana seorang supir bersikap wara' ini dalam kehidupan sosialnya terutama dalam mengelola emosi di lingkungan kerja dan sosialnya. Karena setiap individu manusia memiliki wara' dengan tingkatan masing-masing tentunya meski seorang tersebut tidak menyadari akan wara' yang ada pada dirinya, namun akan ada waktu dimana dirinya akan menggunakan wara' yang ada didalam dirinya. Contohnya ketika bersama dan berkumpul dengan teman-teman atau dengan keluarga bagaimana seorang insan ini apakah mampu mengendalikan emosionalnya. Atau dalam lisannya ia selalu berucap kata toxic dalam kesehariannya, apakah ia mengendalikan perkataanya agar mengurangi berucap yang tidak diperlukan. Seperti hal tersebut penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan diantara sikap Wara' ini dengan pengendalian emosi marah Sopir bus.